



# GPS

Guide Prévention et Soins  
en santé mentale



## Notice pour les personnes concernées par un problème de santé mentale



PSYCOM

# ● Qu'est-ce que c'est ?

En quelques mots... « mon GPS » est ce qu'on appelle **un plan de crise conjoint**.

Il est destiné à toutes les personnes vivant ou ayant vécu des difficultés psychiques.

Cet outil est un support pour mieux participer aux décisions concernant votre santé mentale.

## C'est une aide pour :

- **Anticiper les moments difficiles** et mieux y faire face.
- **Identifier toutes vos ressources** disponibles.
- **Envisager les soins et l'accompagnement** qui pourraient être les plus adaptés pour vous.

## « mon GPS » c'est :

- **Un outil pour mieux vous connaître**, identifier vos besoins de soins et d'accompagnement, mieux connaître vos difficultés mais aussi vos forces et vos ressources.
- **Un outil de discussion et de négociation** avec les professionnels qui vous soignent et vous accompagnent, et/ou avec les personnes qui vous aident (proches, famille, amis).

*« mon GPS » a été élaboré en lien avec des personnes concernées par un problème de santé mentale, des proches et des professionnels du soin et de l'accompagnement.*

## ● À quoi ça sert ?

En quelques mots... « mon GPS » sert à :

- **Prévenir les moments de crise** et éviter les hospitalisations.
- **Favoriser le respect de vos droits, de votre consentement** et de vos choix personnels.
- **Faciliter les discussions avec les professionnels et/ou les aidants** qui vous soutiennent autour de vos préférences personnelles de soins et d'accompagnement.
- **Favoriser votre pouvoir d'agir** (*empowerment*) et votre rétablissement.
- **Favoriser la décision partagée** entre vous et les soignants en santé mentale, en prenant en compte les indications de vos aidants.
- **Favoriser votre autonomie et la démarche éducative** (Éducation thérapeutique du patient) en psychiatrie.

## ● Comment le remplir ?

Il est conseillé de remplir « mon GPS » lorsque vous vous sentez bien, pour être au plus près de vos besoins, de vos difficultés, de vos ressources et de vos volontés. Vous pouvez pour cela vous appuyer sur vos expériences passées, bonnes ou mauvaises.

Vous pouvez le remplir par vous-même ou en échangeant avec vos proches aidants ou les professionnels qui vous accompagnent. Leurs observations et leurs conseils peuvent être précieux et utiles.

Remplir « mon GPS » avec les professionnels que vous rencontrez quotidiennement et/ou les proches, ou leur remettre une copie, est également très utile. Ainsi, ces personnes sauront comment réagir dans les moments de crise et faire valoir vos souhaits si besoin.

Il peut être modifié à tout moment en fonction de l'évolution de votre situation et de vos souhaits.

## ● Quand l'utiliser ?

« mon GPS » peut être utilisé à n'importe quel moment comme support de discussion et d'échange avec votre entourage ou les professionnels vous accompagnant.

Vous pouvez vous y référer pour réfléchir et, si vous commencez à vous sentir mal, pour :

- vous appuyer sur les ressources que vous avez identifiées ;
- en parler avec votre entourage (professionnel et aidants) de façon à limiter les moments de crise et éviter une hospitalisation.

**Si une hospitalisation s'avère nécessaire**, l'équipe soignante peut se référer à « mon GPS » pour prendre connaissance de vos souhaits, de ce qui vous aide à aller bien ou au contraire ce que vous ne souhaitez pas ou ce qui vous est insupportable.

Dans ce dernier cas, il est important d'avoir parlé avant aux équipes hospitalières de l'existence de votre plan de crise conjoint (« mon GPS »).

## ● Un guide à partager ?

« mon GPS » est :

- **Un support** pour mieux vous connaître.
- **Une ressource** qui peut vous être utile lorsque vous allez moins bien ou en cas d'hospitalisation.

Une fois complété, vous pouvez le partager (copie ou courriel) avec les personnes de votre choix (professionnels, accompagnants, entourage).

Pour qu'il soit appliqué en temps voulu, il est important de discuter de « mon GPS » avant avec vos référents soignants.

« mon GPS » peut également être ajouté à votre dossier médical : pour cela il faut que vous le demandiez à votre équipe soignante.

## Quelques points clés

Remplir « mon GPS » avec les professionnels que vous rencontrez quotidiennement et/ou votre entourage permet de faire connaître vos besoins, de les négocier. Le faire connaître augmentera les chances que vos besoins soient pris en compte et vos souhaits appliqués, dans la mesure du possible.



« mon GPS » est un outil modifiable à tout moment. Il est conseillé d'informer les personnes qui vous entourent (aidants ou professionnels) de toute modification concernant vos besoins et vos souhaits.



Un plan de crise de conjoint, tel que « mon GPS », n'a pas d'obligation légale. En cas d'hospitalisation, vous et votre équipe de soins pourrez être amenés à envisager d'autres solutions que celles anticipées dans « mon GPS ». Il est donc important de discuter et communiquer en amont sur l'existence de « mon GPS » auprès des référents soignants.



« mon GPS » est un outil qui peut s'intégrer dans un programme d'éducation thérapeutique du patient.



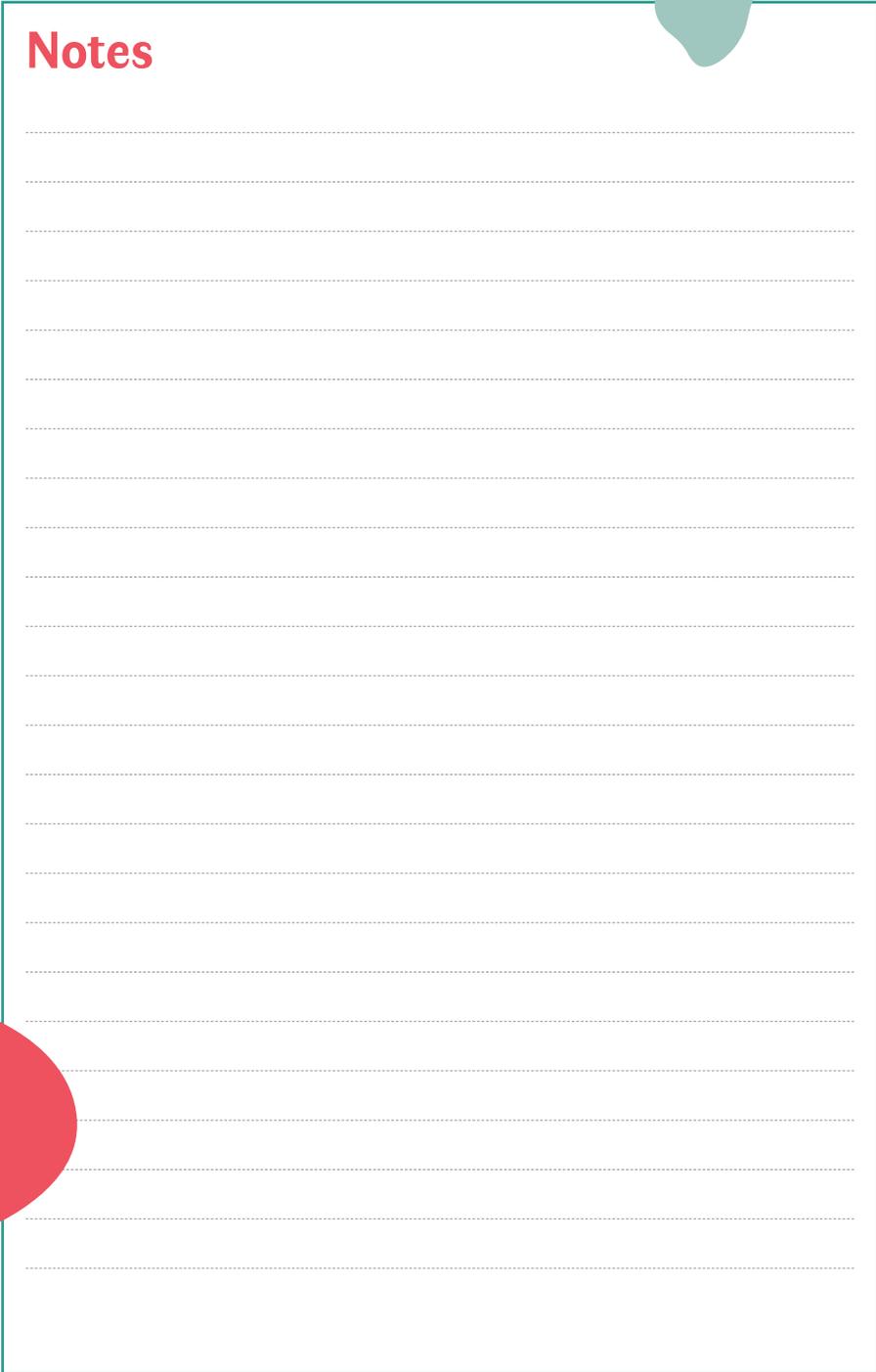
« mon GPS » est également l'occasion d'identifier et nommer une personne qui pourrait être la personne de confiance telle que définie par la loi :  
« toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui peut être un parent, un proche ou le médecin traitant, et qui sera consultée au cas où elle-même serait hors d'état d'exprimer sa volonté et de recevoir l'information nécessaire à cette fin.

Cette désignation est faite par écrit. Elle est révocable à tout moment.

Si le malade le souhaite, la personne de confiance l'accompagne dans ses démarches et assiste aux entretiens médicaux afin de l'aider dans ses décisions.

Lors de toute hospitalisation dans un établissement de santé, il est proposé au malade de désigner une personne de confiance dans les conditions prévues à l'alinéa précédent. Cette désignation est valable pour la durée de l'hospitalisation, à moins que le malade n'en dispose autrement. » (Art.L.1111-6 du Code de la santé publique)

# Notes



A large rectangular area with a green border, containing horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are decorative elements: a light teal blob in the top right corner, a teal blob on the left side, and a large red blob at the bottom left corner.



Le kit pédagogique « *mon GPS* » comprend :

- un Guide,
  - une notice pour les personnes concernées par un trouble psychique,
    - une notice pour les aidants,
    - une autre pour les professionnels,
- téléchargeables sur le site [www.psycom.org](http://www.psycom.org)



« mon GPS - Guide Prévention et Soins » vise à faciliter l'expression et le respect des souhaits des personnes, dans l'hypothèse où elles ne seraient plus en mesure de consentir.

« mon GPS » a été élaboré par Marie Condemine et Ofelia Lopez Hernandez (psychologues, Association PRISM), en partenariat avec Psycom.

Il a été construit selon une démarche participative, avec des personnes vivant avec des troubles psychiques, des proches et des professionnels de la santé et du social.



Label Droits des usagers de la santé 2020

Prix du jury du Concours « Droits des usagers de la santé »  
Édition 2020/Ministère des Solidarités et de la Santé

Soutien à la diffusion :



« mon GPS » est placé sous licence Creative Commons  
Attribution-Pas d'utilisation commerciale  
Pas de modifications (CC BY-NC-ND 3.0 FR)  
[creativecommons.org](https://creativecommons.org)