

mon

GPS

ADO/JEUNE ADULTE

Guide Prévention et Soins
en santé mentale

Notice pour les adolescents et jeunes adultes concernés par une difficulté de santé mentale



PSYCOM

● Qu'est-ce que c'est ?

En quelques mots... « mon GPS Ado/Jeune adulte » est **un outil de directives anticipées en psychiatrie**.

Il est destiné aux adolescent-e-s ou jeunes adultes dont la santé mentale se fragilise ou qui sont concerné-e-s par un trouble psychique.

« mon GPS Ado/Jeune adulte » 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 support de discussion** avec les professionnel-e-s qui vous accompagnent, et/ou avec les personnes qui vous soutiennent au quotidien (proches, famille, amis).

« mon GPS Ado/Jeune adulte » a été élaboré en lien avec des adolescent-e-s et jeunes adultes concerné-e-s par une difficulté de santé mentale, des proches et des professionnel-e-s du soin et de l'accompagnement.

« mon GPS Ado/Jeune adulte » est disponible en téléchargement sur les sites www.psycom.org (rubrique « Agir »), www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition/ et www.prism-asso.org

● À quoi ça sert ?

En quelques mots... « mon GPS Ado/Jeune adulte » sert à :

- **Comprendre** votre santé mentale.
- Identifier vos forces, vos **ressources**, vos fragilités.
- **Identifier** les premiers signes d'un trouble psychique.
- **Faciliter les discussions avec les professionnel-e-s et/ou l'entourage** sur tout ce qui concerne votre santé mentale.
- **Favoriser votre pouvoir d'agir** (empowerment) et votre rétablissement.
- **Favoriser la décision partagée** entre vous et les professionnel-e-s de santé mentale.
- Éviter les **moments de crise** et les hospitalisations.
- **Favoriser le respect de vos droits, de votre consentement** et de vos choix personnels.

● Comment le remplir ?

Il est conseillé de remplir « mon GPS Ado/Jeune adulte » 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 le remplir par vous-même ou avec vos proches ou les professionnel-le-s qui vous accompagnent. Leurs observations et leurs conseils peuvent être précieux et utiles.

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

● Quand l'utiliser ?

« mon GPS Ado/Jeune adulte » peut être utilisé à n'importe quel moment d'un suivi ou d'un accompagnement.

Vous pouvez vous y référer pour :

- Vous appuyer sur les ressources que vous avez identifiées en cas de mal-être voire de crise.
- Discuter avec votre entourage (professionnel-le-s et aidants) de votre santé mentale.

Si une hospitalisation s'avère nécessaire, vos proches et/ou l'équipe soignante qui vous accompagne peuvent se référer à « mon GPS Ado/Jeune adulte » pour s'appuyer sur vos ressources et tenir compte de vos souhaits et recommandations.



● Un guide à partager ?

Il est conseillé de partager « mon GPS Ado/Jeune adulte » (copie ou courriel) avec votre entourage et les professionnel-le-s qui vous accompagnent ou toute personne majeure de votre choix.

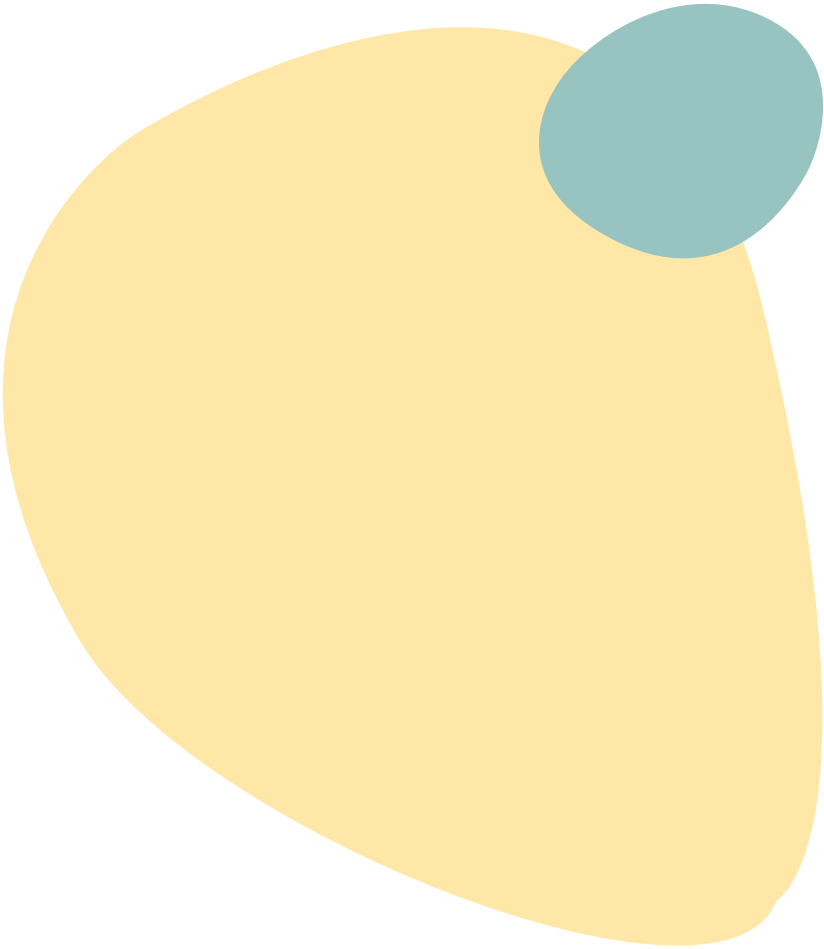
Ces personnes sauront ainsi comment réagir en cas d'hospitalisation et faire valoir vos souhaits concernant votre santé mentale.

« mon GPS Ado/Jeune adulte » peut être ajouté à votre dossier médical ; pour cela il faut que vous le demandiez à votre équipe soignante.

● Quelques points clés

- Remplir « mon GPS Ado/Jeune adulte » avec les professionnel-le-s que vous rencontrez quotidiennement et/ou votre entourage permet de **faire connaître vos besoins**.
- « mon GPS Ado/Jeune adulte » est **modifiable à tout moment**. Il est conseillé d'informer les personnes qui vous entourent (entourage ou professionnel-le-s) de toute modification concernant vos besoins et vos souhaits par rapport à votre santé mentale.
- « mon GPS Ado/Jeune adulte » **n'a pas d'obligation légale**. En cas d'hospitalisation, vous, vos proches et les professionnels de santé mentale pourrez être amenés à envisager d'autres solutions que celles anticipées dans ce document.
- Si vous avez plus de 18 ans, « mon GPS Ado/Jeune adulte » est l'occasion d'identifier et de 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 series of horizontal dotted lines for writing notes, contained within a teal border.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

« mon GPS Ado/Jeune adulte » vise à faciliter l'expression et le respect des souhaits des personnes en ce qui concerne leur santé mentale.

Il a été élaboré en partenariat avec l'association PRISM, l'Institut de psychiatrie/Réseau transition et PSYCOM Santé mentale Info.

Nous remercions l'équipe du Cjaad du GHU Paris psychiatrie et neurosciences, les jeunes et les proches qui ont participé à l'élaboration de « mon GPS Ado/Jeune adulte ».

Soutien à la diffusion :



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