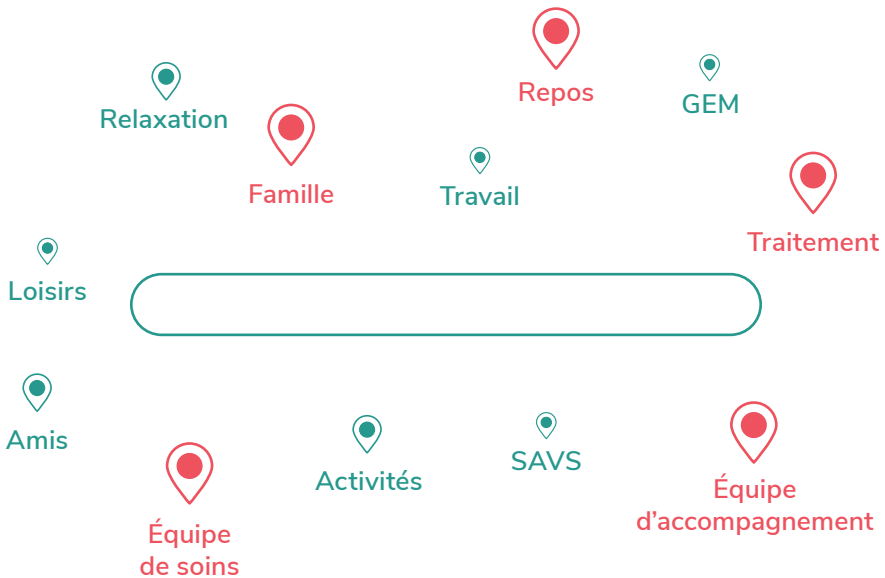


mon GPS

Guide Prévention et Soins
en santé mentale



● Me connaître

Ce que je voudrais dire de moi (ma situation familiale, mon activité, mes loisirs, mon lieu de vie...) ?

Comment suis-je quand je vais bien ?

Comment je me sens

Ce que je fais

Ce que je pense

Ce que mon entourage me dit

Qu'est-ce qui peut m'amener à être en difficulté ?

Comment suis-je quand je vais mal ?

Comment je me sens

Ce que je fais ou ne fais plus

Ce que je pense

Ce que mon entourage me dit



Ce qui change dans mes relations avec eux

Ce qui change dans mon lieu de vie

Ce qui me perturbe

- ☐ Envie de ne rien faire
- ☐ Difficultés à dormir
- ☐ Angoisses
- ☐ Idées noires/tristesse
- ☐ Voix méchantes et/ou insupportables
- ☐
- ☐
- ☐ Agacement/tension
- ☐ Sensation de vide
- ☐ Idées bizarres
- ☐ Impression que l'on me veut du mal
- ☐
- ☐

♥ Mes personnes de soutien

Les personnes* sur lesquelles je peux compter

Qui ?	Téléphone	Prévenir en cas d'urgence	
		Oui	Non
1			
2			
3			
4			

*Je les ai informées de l'existence de « mon GPS »

J'ai confiance en

Si jamais je vais mal, il ou elle pourrait me soutenir, en aidant à la prise de décision, en assurant mes droits et en suivant mes soins. Je pourrais le ou la nommer **ma personne de confiance**.

Si elle est d'accord
ma personne de confiance
peut signer ici

Mon équipe référente

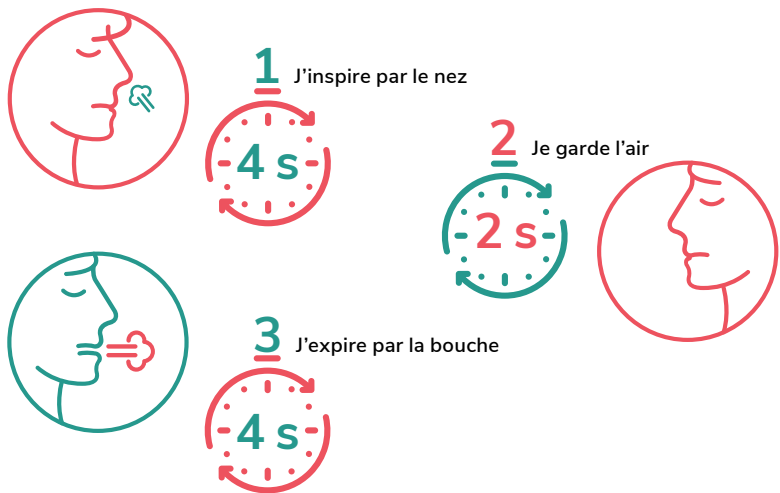
Fonction	Nom	Téléphone
Psychiatre référent		
Médecin généraliste		
Curateur/tuteur		
Mon référent		

Les personnes que je ne veux pas voir quand je ne vais pas bien

-
-
-

● Ce qui m’aide quand je ne vais pas bien

La respiration pour me détendre



Oser appeler mes personnes de soutien !

- Ce qui m'aide quand je ne vais pas bien

- Ce qui ne m'aide pas quand je ne vais pas bien

- Les endroits où je peux trouver de l'apaisement

- Si cela ne s'arrange pas, qu'est-ce que je peux faire de plus ?

- Quelles peuvent être les alternatives à l'hospitalisation ?



SI CELA NE VA VRAIMENT PAS !

Le CMP en urgence du lundi au vendredi

Les urgences d'un hôpital

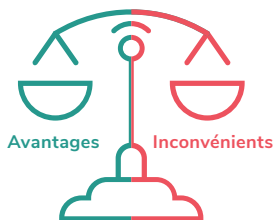
le **112**

● Traitements et interventions

Mon traitement médicamenteux actuel

-
-

-
-
-
-
-



-
-
-
-
-

Médicaments ou interventions qui m'ont aidé-e par le passé

Exemples d'interventions : psychothérapie, ergothérapie, activités...

.....
.....
.....

Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

Médicaments ou interventions qui ne m'ont pas aidé-e par le passé

.....
.....

Pourquoi ?

.....
.....
.....

Autre médicament ou intervention à envisager ?

.....
.....
.....

Effets indésirables de mon traitement médicamenteux

- Cochez les effets indésirables que vous rencontrez
- Entourez les deux effets indésirables les plus gênants pour vous

☐ Fatigue

☐ Prise de poids

☐ Tremblements

☐

☐ Constipation

☐ Troubles de la libido

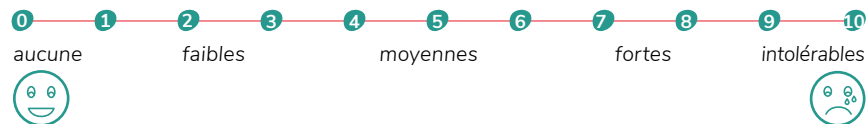
☐

☐

Médicaments que je souhaite éviter si possible

Mes autres problèmes de santé

Mes douleurs physiques



♥ Et si je suis hospitalisé·e...

Ce que mes personnes de soutien pourraient faire pour m'aider

(ex. : prendre soin de mes enfants, s'occuper de ma maison, se charger de mes animaux, informer mon employeur de mon absence, m'aider au niveau matériel (valise, ordonnance, factures, frigo...))

-
-
-
-

Ce que j'aimerais avoir avec moi pendant l'hospitalisation

-
-
-
-

Ma contraception



Ce qui m'agace quand je suis hospitalisé·e

(ex. : être tutoyé·e, ne pas voir mes proches, devoir porter un pyjama, ne pas pouvoir sortir fumer...)

-
-
-
-

Ce qui pourrait me calmer quand ça ne va vraiment pas

-
-
-
-

Ce qui pourrait rendre mon hospitalisation plus facile

(ex. : pratique religieuse, alimentation, chambre seule, choisir mes vêtements...)

-
-
-
-

Et si une hospitalisation est vraiment nécessaire mais que je m'y oppose

Qui pourrait faire la demande d'hospitalisation à ma place ?

Personne que je préférerais que l'on ne sollicite pas

Personne de mon entourage qui préférerait ne pas être sollicitée
pour une demande d'hospitalisation

Ce que je veux que l'on respecte si je suis hospitalisé·e

-
-
-
-



Mémo*

Rester entouré·e, m'appuyer sur mes soutiens.



Bien dormir.



Rester loin de l'alcool, du cannabis et des autres drogues.



Respecter la prise de mon traitement.



Réfléchir avant de prendre des décisions importantes.
Vaudrait-il mieux, peut-être, les reporter ?



Comprendre qu'aller moins bien n'est pas un retour en arrière.



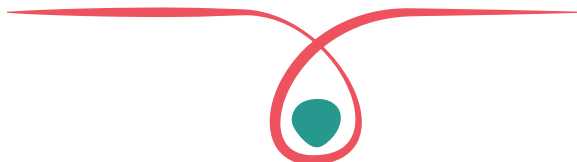
Me rappeler que des aides efficaces existent et sont disponibles.
Ne pas attendre que les choses s'arrangent d'elles-mêmes.



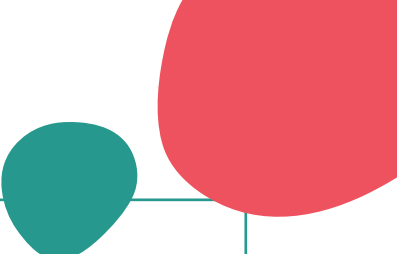
Si l'aide est rapide, je me rétablirai plus facilement.



Garder espoir.



**Propositions faites par des personnes vivant avec des troubles psychiques, lors des focus groupes de construction de « mon GPS ».*



Mes notes personnelles

J'ai construit « mon GPS » en échangeant avec

J'ai choisi d'en remettre une copie à

Ils ou elles veilleront à ce que ce guide soit bien utilisé le cas échéant.

Je suis d'accord pour que « mon GPS » soit intégré à mon dossier patient

☐ Non ☐ Oui

Mon ou ma médecin psychiatre en a été informé-e

☐ Non ☐ Oui

Signature du médecin

J'ai actualisé « mon GPS » le / /

Ma signature

« 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.

Le kit « mon GPS » comprend ce livret et des notices explicatives, téléchargeables sur le site www.psycom.org

« 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 médico-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