



Guide Prévention et Soins
en santé mentale



“Mon GPS – Guide Prévention et Soins”



La démarche des Directives Anticipées Incitatives en Psychiatrie (DAIP) au GHRMSA

- Souhait du pôle de psychiatrie du GHRMSA de les mettre en place les DAIP (fin 2021)
- Création d'un groupe pilote (médecins, infirmiers, pair-aidant, cadre)
- Participation du groupe à une formation faite par M.BOURELLE Jean-Michel (GRIEPS)



les Directives Anticipées Incitatives en Psychiatrie

- Les DAIP interviennent dans un contexte partenarial entre les patients et les professionnels afin de prendre en compte les facteurs favorisant la prise de décision la plus juste ou la plus sage autour des soins nécessaires lors d'une crise psychique.
- Les DAIP s'organisent autour de la connaissance des signes de rechute ou de décompensation, des freins à des soins consentis, des démarches à faire ou à des personnes à prévenir ainsi que les soins préférentiels.
- Les DAP font partie prenante d'un « *processus de décision partagée* »

Présentation de l'outil: « Mon GPS »

- “mon GPS” fait partie d’une famille d’outils plus large, utilisée en psychiatrie, le **plan de crise conjoint**. On l’appelle “conjoint” car il est élaboré par la personne concernée par un problème de santé mentale, en lien avec un ou des proches, ainsi qu’un ou des professionnels du soin et de l’accompagnement.
- Il a été élaboré par Marie Condemine et Ofelia Lopez Hernandez (psychologues, **Association PRISM-Prévention, rétablissement et inclusion en santé mentale**), en partenariat avec **Psycom**.
- Il a été construit selon une démarche participative, avec des personnes vivant avec un trouble psychique, des proches, des professionnels de la santé et du social.

« Mon GPS »

- Le livret “mon GPS – Guide Prévention et Soins” peut être rempli par la personne seule. Elle peut aussi choisir de le compléter lors d’un rendez-vous avec **l’un des professionnels qui la suit**, pour ses soins ou son accompagnement. Elle peut en discuter avec quelqu’un de son entourage, **un proche, un ou une amie**.

De manière plus générale, “mon GPS” vise à :

- Prévenir les moments de crise et éviter les hospitalisations
- Favoriser le **respect des droits en psychiatrie** et en particulier les soins consentis tenant compte des choix de la personne
- Promouvoir la **concertation** entre usagers, professionnels et/ou proches autour d'un projet individuel de soins et d'accompagnement
- Favoriser le **pouvoir d'agir** (empowerment) de l'usager et son rétablissement
- Favoriser l'intégration d'une approche éthique avec l'implantation de la **décision partagée** dans les pratiques soignantes en psychiatrie et santé mentale
- Favoriser l'**autonomie** de la personne et la **démarche éducative** (éducation thérapeutique du patient) en psychiatrie.

- 
- Une fois rédigé, il est important d'informer son entourage et les professionnels de l'existence de ce document, puis de **le communiquer**. Si une crise survient, "mon GPS" devient alors un outil qui peut aider à ouvrir la discussion et les négociations entre la personne, les professionnels et l'entourage.

Un kit pédagogique

Le livret “mon GPS” est inclut dans un **kit pédagogique**, qui permet à toutes les personnes impliquées de s’en saisir. Ce kit est composé de 4 éléments :

- Un **Guide** à remplir (livret de 12 pages)
- Une notice pour les **personnes concernées** par un problème de santé mentale
- Une notice pour les **équipes professionnelles**
- Une notice pour les **aidants et aidantes**.

Le Guide à remplir

Il s'agit d'un livret de 12 pages découpé en plusieurs parties

- Me connaître
- Mes personnes de soutien
- Ce qui m'aide quand je ne ne vais pas bien
- Traitements et interventions
- Et si je suis hospitalisé.e.



● 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

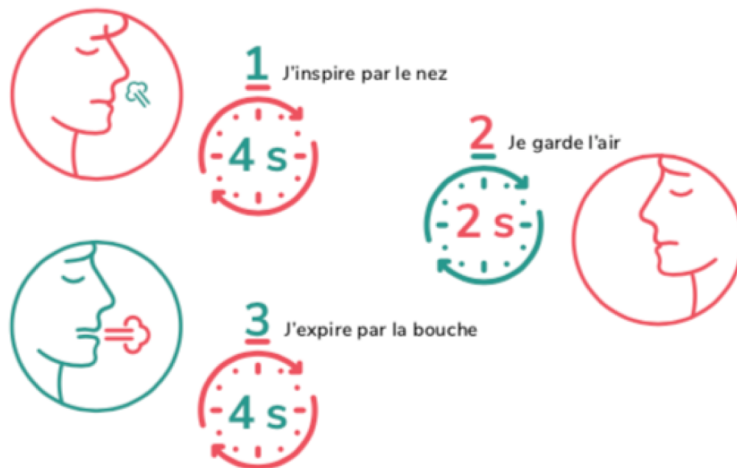
Fonction	Nom	Téléphone
Psychiatre référent		
Médecin généraliste		
Curateur/tuteur		
Mon référent		

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	☐ Constipation
☐ Prise de poids	☐ Troubles de la libido
☐ Tremblements	☐
☐	☐

Médicaments que je souhaite éviter si possible

Mes autres problèmes de santé

.....

.....

.....

.....

Mes douleurs physiques

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

aucune faibles moyennes fortes intolérables

● 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

Ce document n'a pas de caractère légal et ne peut pas entraîner d'obligation.

“mon GPS”, un outil accessible

- Le kit pédagogique “mon GPS” est protégé par une licence *Creative Commons*. Cela signifie que l’on peut l’utiliser gratuitement, sous réserve de citer clairement son origine, de ne pas le modifier et de ne pas en faire un usage commercial .
- <https://www.psycom.org/agir/la-defense-des-droits/kit-mon-gps/#a-communiquer-a-lentourage-et-aux-professionnels-62e0fd7a10f94>



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 :



Perspectives au GHRMSA





Place aux questions

Merci pour votre attention

