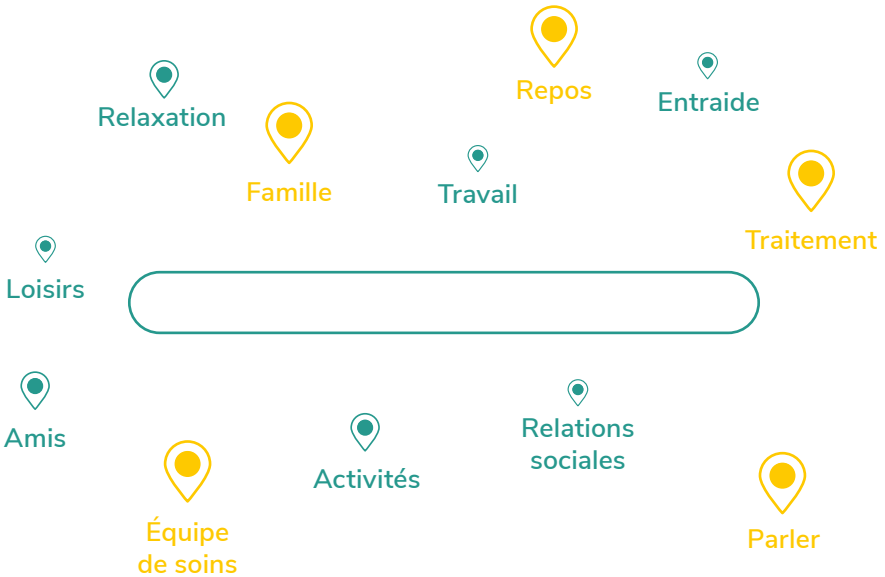


mon

# GPS

ADO/JEUNE ADULTE

Guide Prévention et Soins  
en santé mentale



## ● Me connaître

Ce que je voudrais dire de moi (ce qui m'intéresse, ce qui est important pour moi, les projets que j'aimerais développer...)

Quelques mots pour me décrire  
quand je vais bien

quand je vais mal

Comment mon entourage me décrit lorsque je vais bien ?

Comment mon entourage me décrit lorsque je vais mal ?



## Je suis vigilant-e si j'ai / je n'ai

Envie de m'isoler, de ne rien faire

Plus l'envie de voir mes ami-es

Plus l'envie ou ne peux plus aller en cours ou au travail

Plus l'envie de prendre les transports en commun

Des difficultés à dormir la nuit

Plus l'envie d'avoir d'interactions sociales (aller au supermarché, dans les magasins...)

Des angoisses, si je me sens tendu-e

Des idées noires/tristesse ou sauts d'humeur

L'impression de perdre le contrôle, le fil de mes idées, d'être confus-e

Une sensation de vide, d'agacement/tension

Des idées bizarres (intuitions, 6<sup>e</sup> sens, percevoir des coïncidences...)

Des perceptions inhabituelles (entendre mes pensées, des sons, des goûts inhabituels, voir des choses étranges...)

L'impression d'être observé-e ou que l'on me veut du mal, ne plus pouvoir faire confiance

Des idées intrusives ou qui me perturbent

Des difficultés avec mon hygiène, je ne prends plus soin de mon physique, de mon logement

Autres :

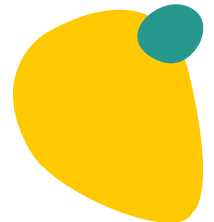
## C'est mauvais signe si j'arrête de / si je commence à

### Je réagis

En appelant mes personnes de soutien

En me concentrant sur les choses qui me font du bien

En envoyant un mail à mon professionnel référent



## ● Mes personnes de soutien

### Les personnes sur lesquelles je peux compter

Nom	Téléphone	Prévenir en cas d'urgence		Informé-e de mon GPS Ado/Jeune adulte	
		Oui	Non	Oui	Non
1					
2					
3					
4					

La personne qui sait souvent ce qui est bon pour moi (notamment si ça va moins bien)

J'ai nommé une <b>personne de confiance</b>		Qui ?	Téléphone	Informé-e de mon GPS Ado/Jeune adulte	
Oui	Non			Oui	Non



## Les professionnels, organismes ou associations qui m'accompagnent

Fonction	Nom	Téléphone
Psychiatre		
Psychologue		
Professionnel référent (infirmier-e, éducateur-trice, pair-aidant-e...)		
Médecin généraliste		
Association, groupe d'entraide		
Autres		

## Ce qu'ils peuvent faire pour m'aider

## ● Ce qui m'aide quand je ne vais pas bien

### Ce qui m'aide et qui m'apaise

- Faire du sport
- Voir des ami-es
- Rester au calme
- Me reposer
- Écrire mon journal
- Sortir me balader
- Autres

### Ce qui aggrave mon état

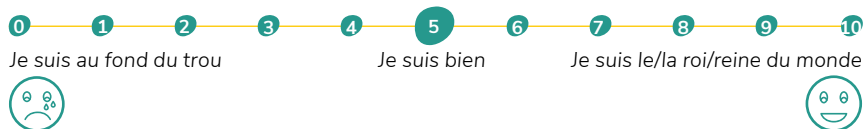
- Sommeil irrégulier
- Consommation d'alcool, de drogues
- Être trop isolé-e
- Être dans un environnement stressant
- Me sentir incompris-e
- Autres

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

## Trucs et astuces pour rester zen

### J'évalue régulièrement mon humeur

(la durée et l'intensité de ce que je ressens m'aident à être vigilant·e)



### J'évalue régulièrement mes émotions

(la durée et l'intensité de ce que je ressens m'aident à être vigilant·e)



### Respirer pour m'apaiser (pendant 5 respirations)

1

J'inspire par le nez



2

Je garde l'air



3

J'expire par la bouche



## M'INFORMER, TROUVER DES RÉPONSES À MES QUESTIONS



Santé psy Jeunes : [www.santepsyjeunes.fr](http://www.santepsyjeunes.fr)

Fil santé jeunes : [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

Drogues info service : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

# Traitements et thérapies

## Mon traitement médicamenteux actuel

### Avantages

Je me sens apaisé-e  
J'arrive mieux à me concentrer  
Mon humeur est stabilisée  
Je peux faire mes activités  
J'ai envie de voir mes amis

### Effets indésirables

Fatigue  
Difficultés à me lever le matin  
Prise de poids  
Tremblements  
Troubles de la libido



**Si la balance n'est pas équilibrée :  
j'en parle à mon psy !  
Il existe d'autres molécules/  
médicaments.**

Les médicaments essayés qui me donnent le plus d'effets indésirables  
(à éviter si possible)

Les médicaments qui m'ont le mieux réussi

**Thérapies ou activités thérapeutiques** (groupe de parole, groupe d'entraide,  
atelier d'éducation thérapeutique, atelier d'écriture, sport adapté...)

Qui m'ont aidé-e

Que je n'ai pas trouvé utiles

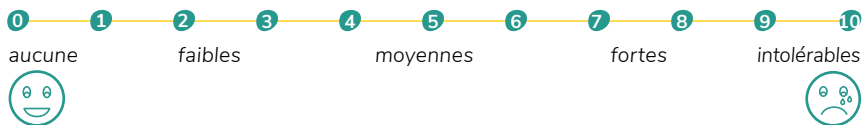
Que je voudrais essayer

Mes autres problèmes de santé

Mes autres traitements médicamenteux

Allergies / intolérances médicamenteuses

Mes douleurs physiques (douleurs de règles, douleurs musculaires...)





## ● Si je me sens dépassé·e par la situation...

Les personnes les mieux placées pour évaluer mon état de santé et veiller à ce que j'ai ce dont j'ai besoin

### Mes besoins/envies en cas de problème



#### SI ÇA NE VA VRAIMENT PAS !

Oser appeler mes personnes de soutien ou les professionnels qui m'accompagnent !

#### Autres ressources disponibles :

- Numéro national de prévention du suicide  3114
- Numéro des urgences  112

## ● Et si j'ai besoin d'être hospitalisé·e...

### Ce qui pourrait faciliter mon hospitalisation

Être informé·e sur les traitements donnés et sur l'organisation de mon hospitalisation

Ne pas avoir à répéter mon histoire trop souvent

Que ma famille, mes ami·es puissent venir me voir

Pratique religieuse

Alimentation

Choix de mes vêtements

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

Prévenir les responsables de ma formation, mon employeur et les ami·es sur qui je peux compter

Se charger de mes animaux

M'aider au niveau matériel (valise, ordonnance, accès documents administratifs, factures, carte bleue...)



## Si une hospitalisation est nécessaire mais que je m'y oppose

Qui pourrait faire la demande d'hospitalisation pour moi ?

Personne que je préférerais que l'on ne sollicite pas

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

Ce que je voudrais que les professionnels et mes proches respectent

Ce que j'aimerais faire quand je me sentirai mieux (études, formation, travail, voyage, sortie, vacances...)

# Simple, Basique

Rester entouré-e

M'appuyer sur mes soutiens

Ne pas garder mes pensées ou mes sensations  
désagréables pour moi

Ne pas attendre que les choses s'arrangent d'elles-mêmes

Tout de suite réagir et en parler

Prendre soin de moi, bien manger

Bien dormir, me reposer

Suivre le traitement, si j'ai des questions  
j'en parle avec mon médecin ou mon professionnel référent

Éviter les drogues et l'alcool

Me fixer des objectifs

Garder en tête mes projets et mes envies

Me concentrer sur ce qui me motive ou me passionne

Être bienveillant-e avec moi-même

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

Me rappeler que des aides existent et sont multiples

Je peux me rétablir

Avoir conscience de mes forces et mes ressources

Rester optimiste

## Ce que je voudrais ajouter

J'ai rédigé « mon GPS Ado/Jeune adulte » avec

J'ai partagé « mon GPS Ado/Jeune adulte » avec

Intégré à mon dossier patient	Non	Oui
Mon ou ma médecin psychiatre en a été informé-e	Non	Oui
J'ai rédigé/actualisé « mon GPS Ado/Jeune adulte » le	/	/

Ma signature

« mon GPS - Guide Prévention et Soins Ado/Jeune adulte » 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 Ado/Jeune adulte » est téléchargeable sur les sites [www.psycom.org](http://www.psycom.org) et [www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition/](http://www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition/)

« mon GPS Ado/Jeune adulte » 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 :



SANTÉ  
MENTALE  
FRANCE



UNAFAM  
UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
HANDICAPÉES ET/OU ENQUÊTES PSYCHIATRIQUES



« 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](http://creativecommons.org)

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