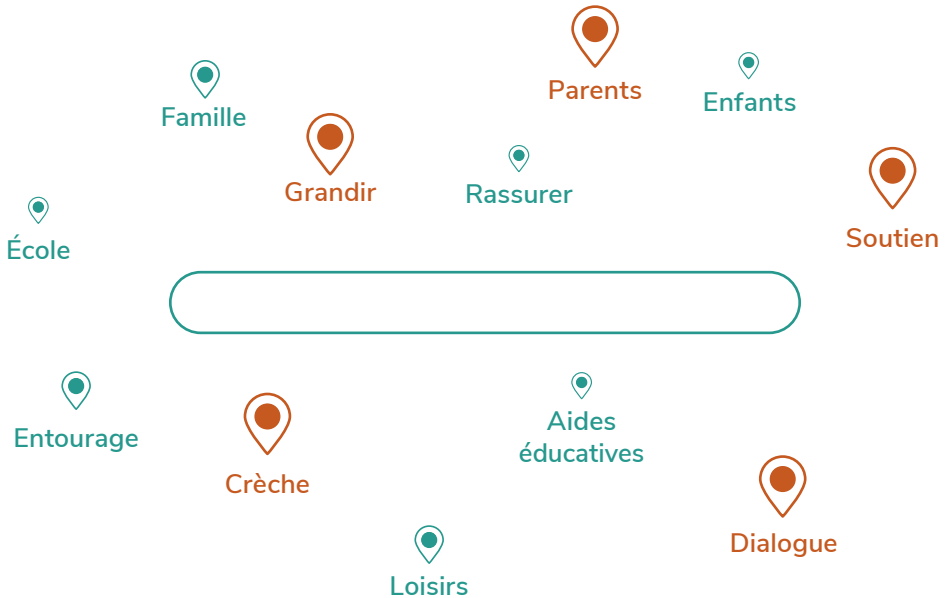


mon

# GPS *Parents*

Guide Prévention et Soins  
en santé mentale



Prism

unafam

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

PSYCOM

# ● Me connaître

Ce que je voudrais dire de moi<sup>1</sup>

---

---

Ce que je voudrais dire de ma situation familiale<sup>2</sup>

---

---

Je suis parent de

Son prénom et nom	Sa date de naissance	Son autre parent	Son lieu de vie

Les personnes avec qui j'habite

---

---

---

Si mes enfants<sup>3</sup> ne vivent pas tout le temps avec moi, comment la garde est-elle organisée ?

---

---

---

<sup>1</sup> « mon GPS Parents » s'adresse aux parents concernés par une difficulté psychique qui souhaitent partager leur souhait quant à l'aide apportée à leur(s) enfant(s) si l'un des parents devait être hospitalisé. N'hésitez pas à vous reporter aux notices d'utilisation.

<sup>2</sup> Pour remplir ce document, il est conseillé d'associer la (ou les) personne(s) qui partage(nt) l'autorité parentale avec vous.

<sup>3</sup> Pour faciliter la lecture, nous avons choisi de mentionner « les enfants » au pluriel, mais ceci inclut bien sûr l'enfant unique si telle est votre situation.

## Une mesure éducative est-elle en cours ? Si oui, comment s'organise-t-elle ?

---

---

---

---

## L'environnement dans lequel j'élève mes enfants

Je situe sur ce schéma, dans chacun des espaces, les personnes, organismes ou associations sur qui je peux compter en tant que parent.

### *Entourage proche*

(conjoint·e, famille, ami·e·s...)



### *Professionnel·le·s*

(soins, médico-social...)



### *Communauté*

(sport, loisirs, vie sociale)



### *Ce qui concerne mes enfants*

(école, modes d'accueil, loisirs...)

## Mieux connaître mes enfants

Ce qui leur plaît

---

---

---

Ce qui les rassure

---

---

---

Les signes qui me font penser que mes enfants ne vont pas bien (silence, agitation, certains comportements ou questionnements...)

---

---

---

## ● J'aide mes enfants à comprendre mes difficultés de santé mentale

Est-ce que mes enfants sont au courant de mes difficultés de santé mentale ?

Oui  Non  Je ne sais pas

## Ce que j'ai pu leur dire de mes difficultés

.....

.....

.....

## Si j'ai du mal à en parler, qu'est-ce qui pourrait m'aider à le faire ?

- Être aidé-e à trouver les mots pour en parler
- Me faire accompagner par un tiers au moment d'en parler
- Trouver des supports adaptés à l'âge de mes enfants (livres, BD, podcast...)
- .....
- .....

## Mes enfants ont-ils rencontré les professionnels qui m'accompagnent ?

.....

.....

.....

## Si ce n'est pas le cas, est-ce que je le souhaite ?

- Oui    Non    Je ne sais pas

## Y a-t-il des choses que je préfère ne pas leur dire ?

- Oui    Non    Je ne sais pas

.....

.....

# ● Si je vais moins bien...

Ce qui pourrait devenir plus difficile à assumer :

## 1. À la maison et dans le quotidien



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Repas            | <input type="checkbox"/> Entretien/ménage |
| <input type="checkbox"/> Aide aux devoirs | <input type="checkbox"/> .....            |
| <input type="checkbox"/> Trajets          | <input type="checkbox"/> .....            |

Ce qui pourrait aider

.....

.....

.....

## 2. Dans l'organisation ou vis-à-vis de mes responsabilités



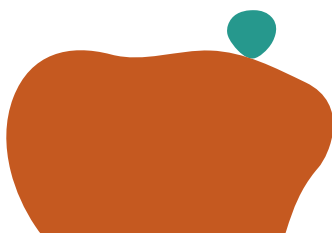
- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> Les activités                                  |
| <input type="checkbox"/> Gérer les week-ends et les vacances            |
| <input type="checkbox"/> Répondre aux demandes de l'école, de la crèche |
| <input type="checkbox"/> .....  |

Ce qui pourrait aider

.....

.....

.....



### 3. Dans la relation avec mes enfants et les personnes impliquées dans leur éducation

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tensions, conflits  | <input type="checkbox"/> Anticiper/comprendre leurs besoins |
| <input type="checkbox"/> Envie d'être seul-e | <input type="checkbox"/> .....                              |
| <input type="checkbox"/> Impatience          | <input type="checkbox"/> .....                              |



#### Ce qui pourrait aider

.....

.....

.....

#### Mes soutiens et relais

Qui ?	Téléphone	Aide et soutien apportés	Prévenir en cas d'urgence	
			Oui	Non
1				
2				
3				
4				

## ● Si je suis hospitalisé.e...

#### Ce que je souhaite que l'on dise à mes enfants

.....

.....

.....

## À qui je souhaite confier mes enfants

---

---

---

## Où je ne souhaite pas qu'ils aillent

---

---

---

## Qu'est-ce qui pourrait aider mes enfants pendant cette période

---

---

---

## Les choses à ne pas oublier pour mes enfants pendant mon absence

---

---

---

## Pendant l'hospitalisation, mes enfants et moi pourrions communiquer par :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> L'intermédiaire d'un-e proche | <input type="checkbox"/> Visites                    |
| <input type="checkbox"/> Téléphone et visio            | <input type="checkbox"/> Lieux de rencontre : ..... |
| <input type="checkbox"/> Petits mots                   | .....   |
| <input type="checkbox"/> Entretiens familiaux          | .....   |
| <input type="checkbox"/> Carnet de bord                |   |



# ● Préparer mon retour à la maison après une hospitalisation...

## Ce qui pourrait faciliter mon retour à la maison

- Avoir un temps avant la sortie pour parler de mes appréhensions à quelqu'un
- Rencontrer l'assistante sociale de l'hôpital
- Mettre en place un dispositif de soutien à domicile (aide ménagère,...)
- Identifier les professionnel·le·s que je vais rencontrer de retour chez moi
- Consultation ou groupe d'accompagnement parental
- Organiser un entretien familial
- Ne pas être seul·e pour accueillir mes enfants
- Bénéficier d'un « temps de répit »
- Demander une aide éducative
- .....
- .....
- .....

## Quelques ressources

### **Caisse d'Allocations familiales (CAF)**

[www.monenfant.fr](http://www.monenfant.fr) - [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

### **École des parents et des éducateurs**

[www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)

### **PMI - Protection maternelle et infantile**

[www.allopmi.fr](http://www.allopmi.fr)

### **Unafam - Consultation d'accompagnement parental**

[accompagnement-parental@unafam.org](mailto:accompagnement-parental@unafam.org)

### **CCAS - Centre communal d'action sociale**

*Se rapprocher de sa mairie pour en savoir plus*

# Mémo

Rester en lien avec mes enfants



Sécuriser, rassurer mes enfants



Ne pas me culpabiliser



Ce n'est pas parce que ça se passe mal à un moment  
que ce sera toujours comme ça



Si je suis aidé-e ça aidera aussi mes enfants



Être bienveillant-e avec moi-même



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



Accepter de pouvoir s'appuyer sur les autres



Recevoir de l'aide ne m'enlèvera pas mon rôle de parent



Être parent ce n'est simple pour personne



Prendre soin de soi pour prendre soin de ses enfants



La famille peut aller mieux, peut se rétablir



Mes enfants grandissent, les situations changent,  
je pense à actualiser mon GPS



## Mes notes personnelles

### J'ai rempli « mon GPS Parents » avec

.....

.....

Les personnes avec qui je partage l'autorité parentale de mes enfants sont informées de ma démarche

Oui  Non

Mon médecin référent est informé de ma démarche et ma parentalité

Oui  Non

### J'ai confié une copie de « mon GPS Parents » à

.....

.....

J'ai rédigé/actualisé  
« mon GPS Parents » le / /

Ma signature :

« mon GPS Parents » vise à faciliter  
l'expression et le respect des souhaits des personnes en ce qui concerne leur parentalité  
et le soin apporté à leurs enfants si elles devaient être hospitalisées en psychiatrie.

Le kit « mon GPS Parents » est téléchargeable sur les sites  
[www.psycom.org](http://www.psycom.org) - [www.unafam.org](http://www.unafam.org) - [www.prism-asso.org](http://www.prism-asso.org)

« mon GPS Parents » a été élaboré en partenariat avec l'association PRISM,  
l'association Unafam et PSYCOM Santé mentale Info.

Soutien à la diffusion :



« mon GPS Parents » 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)