

Le Plan de Prévention Partagé (PPP)

Une boussole pour moi, mes proches et les équipes soignantes, pour m'aider à éviter les moments difficiles et/ou à les anticiper.

Le PPP, de quoi s'agit-il ?

Un document pour les personnes vivant avec un trouble psychique et/ou ayant des conduites addictives.

Le PPP me permet d'exprimer à l'avance mes souhaits concernant ma santé mentale :

- ✓ Maintenir mon bien-être
- ✓ Apprendre à bien me connaître
- ✓ Prévenir les moments difficiles

J'apprends à mieux me connaître et je reprends confiance

Un soignant, un proche, un pair aidant professionnel, pourront m'aider dans cette démarche pour mieux me connaître

C'est un outil, pour mes proches, ils me comprennent et savent comment m'aider

Avec mon plan prévention partagé :

J'exprime mes souhaits, mes options de soins,

J'anticipe l'amorce d'une récurrence

Je renforce le lien de confiance avec l'équipe soignante

Outil de prévention : permet d'identifier les signes avant-coureurs de la crise et la stratégie à mettre en place pour **la prévenir ou la gérer**.

Renforce mon autonomie, permet d'exprimer mes SOUHAITS.

Droits : permet de réduire les actes allant contre ma volonté, par exemple l'hospitalisation sans consentement.



Pourquoi remplir mon PPP ?

Pour mieux participer aux décisions qui vous concernent.

Parce que c'est un support pour discuter avec vos proches et les professionnels quand ça ne va plus.

Ce document contient des indications pour les professionnels concernant vos choix et vos préférences.

Ils s'efforceront de les appliquer dans la mesure du possible, en fonction de ce qui est réalisable dans le contexte.

NB : ce document n'a pas de valeur juridique



Quand l'utiliser ?

Dans les moments où vous vous sentez moins bien.

Quand vous avez besoin de vous souvenir de ce qui vous aide, de vos ressources et de ce qui ne vous fait pas de bien, qui vous perturbe.

Quand vous éprouvez davantage de difficultés à vous exprimer et à indiquer ce que vous souhaitez.

Enfin, si vous devez malgré tout être hospitalisé, le PPP permet à l'équipe soignante de savoir de quoi vous avez besoin ou au contraire, ce qu'il faut éviter.



Comment l'utiliser ?

Le rédiger avec l'aide d'un soignant (infirmier, éducateur spécialisé, psychologue, médecin), d'un pair aidant professionnel (un professionnel ayant lui même présenté des troubles psychiques) ou même seul.

Modifiable au fil du temps en fonction de vos besoins.

Et surtout ...

À partager aux proches ! En ville, avec votre médecin généraliste référent, à l'hôpital.

Votre PPP est intégré dans votre dossier médical.



De quoi est-il composé ?

- Désignation de la personne de confiance
- Connaissance de soi (signes avant-coureurs d'un état de mal-être) et anticipation des crises (ressources à mobiliser)
- Les traitements
- Les lieux de soins à privilégier et les accompagnants
- Les alternatives
- Les remarques personnelles