



**Je m'exprime
et j'anticipe !**



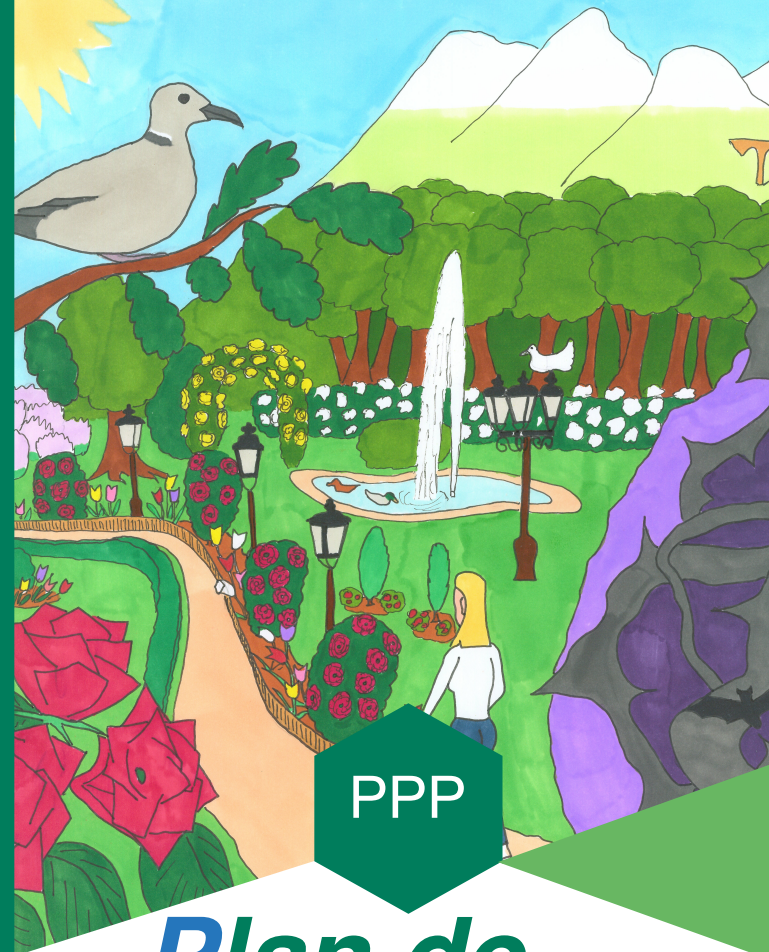
**J'apprends à
mieux me
connaître et je
retrouve confiance
et autonomie.**



**Je suis mieux
compris par mes
proches et les
soignants.**

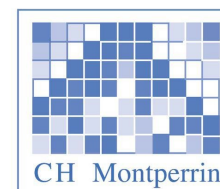
Pour en savoir plus ...

- <https://www.has-sante.fr>
- <https://www.psychom.org/>
- <https://esperpro-mediateur.fr/>
- <https://centre-ressourcerehabilitation.org/etude-sur-lesdirectives-anticipees-incitatives-enpsychiatrie>
- <https://www.ch-montperrin.fr/>
- <https://www.unafam.org/>



Plan de Prévention Partagé

*Pour les personnes vivant avec un
trouble psychique*



**Hôpitaux
de Provence**
Groupement Hospitalier
et Universitaire
des Bouches-du-Rhône

Le PPP c'est quoi ?

Un document court et précieux, à rédiger seul ou avec de l'aide*

- Quand je vais bien
- Pour mieux participer aux décisions qui me concernent

Quand l'utiliser ?

- Dans les moments où cela ne va plus
- Pour me souvenir de ce qui m'aide en cas de crise

A partager avec ?

- Mes proches
- Mon équipe soignante

** A rédiger idéalement avec l'aide d'un soignant ou d'un médiateur de santé pair (personne ayant vécu l'expérience de troubles psychiques, formée à l'accompagnement en santé mentale)*



Pourquoi remplir mon plan de prévention partagé ?

- ⇒ Planifier mes souhaits et mon accompagnement en cas de difficultés.
- ⇒ Exprimer mes choix et besoins concernant ma santé mentale.
- ⇒ Maintenir et améliorer mon bien-être, ma qualité de vie.

Le PPP peut réduire de 30% les hospitalisations sans consentement*.

(selon une étude publiée en 2022 dans le JAMA Psychiatry)*

Que contient le PPP ?

- Désignation d'une personne de confiance
- Mes connaissances sur mes symptômes et mes expériences avec les traitements
- Anticipation des crises
- Mes lieux de soins
- Mes accompagnants
- Mes ressources

Où se renseigner ?

- Auprès de mon équipe soignante de référence ou auprès de l'équipe de réhabilitation psychosociale (Tél : 04 42 28 34 53)

Et pour nous retrouver sur internet, **scannez le QR code** suivant

