

# GUIDE du Plan de Prévention Partagé (PPP) en psychiatrie du CH Montpellier

Demandez le formulaire PPP à votre équipe de référence ou au service de réhabilitation psychosociale.

Ce guide est à l'attention des personnes concernées, il s'agit d'un document d'aide pour le remplir le PPP. Il peut être utilisé par toute personne, proche aidant, soignant. Attention, ce guide non exhaustif, les propositions sont données à titre d'exemple. Nous vous conseillons de personnaliser vos réponses avant de lire les exemples contenus dans ce guide.

Vous pouvez demander de l'aide à un proche ou à un professionnel pour remplir tout ou partie du PPP. Prenez le temps nécessaire pour compléter le document.

---

## MOI ET MES PERSONNES RESSOURCES

---

**La personne dite « de confiance » = encadrée par la loi : L. 1111-6.** *« Toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui peut être un parent, un proche ou le médecin traitant et qui sera consultée au cas où elle-même serait hors d'état d'exprimer sa volonté et de recevoir l'information nécessaire à cette fin. Elle rend compte de la volonté de la personne. »* **La désignation de la personne de confiance peut être modifiée à tout moment en le mentionnant aux professionnels de santé pour que le changement soit pris en compte sur votre dossier patient.**

**Les personnes dites « à prévenir » = sont des personnes ressources que l'on peut prévenir en cas de besoin spécifique et/ou pour les informer d'une hospitalisation.**

⇒ **La personne de confiance :**

- A une valeur légale.
- Peut assumer différents rôles.
- Est une personne de votre choix (proche/ famille/ médecin / travailleurs sociaux).
- Demander son accord pour assumer ce rôle.

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Avez-vous quelqu'un qui vous semble proche ?
- Qui vous connaît le mieux ?
- Qui peut être facilement joignable ?
- Voulez-vous que votre soignant référent soit votre personne de confiance ?

⇒ **Exemples de rôles donnés aux personnes ressources :**

- Qui ramène mes affaires ?
- Qui peut rentrer chez moi ?
- Qui informe les personnes à prévenir ?
- Qui m'accompagne à l'entretien médical ?
- Qui doit faire valoir mon PPP ?
- Qui s'occupe de mes animaux de compagnie ?
  
- Avez-vous un psychiatre traitant ?
- Un généraliste / psychologue ?
- Un soignant en qui vous avez confiance ?
- Un CMP ?
- un suivi diététique, autre ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

Je souhaite continuer en cas d'hospitalisation ou de crise de voir ma psychologue et pouvoir la contacter.

Je ne souhaite pas voir/être suivi par telle personne.

---

## **COMMENT JE SUIS QUAND JE VAIS BIEN ?** *(pensées, émotions, réactions physiques, comportement)*

---

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Comment je vais en dehors des périodes de crises ?
- Comment je suis ? Comment je me sens ?
- Quel est mon quotidien ?
- Comment est mon sommeil ? mon appétit ?
- Quelles sont mes activités ? Qui je vois ? Qu'est-ce que je fais ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Mes pensées sont claires.
- Mes émotions sont stables, maîtrisées.
- Je dors 7h par nuit.
- Je vais au travail.
- Je fais du sport.
- Je vois mes amis. Je vais au cinéma. Je mange chez mes proches le dimanche. Je vois mon fils.
- Je ne consomme pas de toxiques.
- Mon corps est détendu.
- J'arrive à assumer les tâches de mon quotidien, à prendre soin de moi et de mon logement.

---

**COMMENT JE SUIS QUAND JE VAIS MAL ?**

*pensées, émotions, réactions physiques, comportement*

---

**Quels sont les signes avant-coureurs amenant à la crise ?**

*Que pourrais-je faire concrètement pour gérer cette situation difficile ? (mettre par ordre de priorité en favorisant d'abord les stratégies personnelles, puis celles de l'entourage et finalement celles nécessitant l'intervention de professionnels).*

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Pensez à des situations précises et concrètes.
- Est-ce qu'il y a des moments où vous vous sentez plus vulnérable ?
- Comment savez-vous que vous êtes moins bien ? Est-ce que vous êtes agité physiquement, fatigué mentalement ? Ou l'inverse ?
- Êtes-vous encore en lien avec les autres ?
- Comment vous rendez-vous compte que vous commencez à délirer ?
- Qui remarque que vous allez moins bien ? le perçoit et comment ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Je suis fatigué. Je suis tout le temps dans mon lit. Je dors beaucoup. Je fais des insomnies. Je me réveille trop tôt.
- Je délire. Le monde extérieur m'inquiète. Je pense que l'on me veut du mal. Je pense que l'on me suit.

- Je marche beaucoup sans savoir où aller.
- J'ai des idées de références par rapport à la télévision (me dire que je peux contrôler ce qu'il se passe).
- J'ai des peurs irraisonnées (peur d'ouvrir la boîte aux lettres/peur que l'on entende mes pensées...).
- Mes sens sont exacerbés, perturbés (gêne de la lumière, des couleurs....).
- Je manque de lien social. Je me renferme. J'ai des problèmes de communication.
- Je suis irritable, je m'énerve facilement. J'ai plus de conflits.
- Je multiplie les activités sans les terminer. Je téléphone en pleine nuit à mes proches. Je fais mon ménage jour et nuit. Je vois beaucoup de monde. Je parle vite et fort.
- J'ai davantage de consommation d'alcool / drogue/ tabac / café.
- Je ne me nourris plus correctement.
- Je me sens surmené, dépassé.

### **Ce qui m'aide : (en lien avec les signes avant-coureurs).**

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Qu'est-ce qui vous aide dans ces moments-là ? Par le passé qu'est-ce qui vous a aidé ?
- Qu'est-ce qui vous permet d'aller mieux ? Que faites-vous pour vous sentir mieux/bien ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Je contacte une équipe de soin (soignant / psychologue / psychiatre / médecin) j'ai besoin d'un rdv, que mon médecin/IPA adapte mon traitement.
- Je ne reste pas seul, je vois mes proches. Je sors prendre l'air, faire des activités de loisir. J'ai besoin qu'on m'incite à sortir.
- Je me mets au calme. J'ai besoin de m'isoler, qu'on me laisse plus d'intimité, de diminuer les stimulations extérieures.
- J'ai besoin que l'on me soutienne, que l'on me dise que ça va aller mieux, que c'est déjà allé mieux par le passé.
- J'ai besoin que l'on reste calme avec moi.
- Je suis plus attentif à mon hygiène de vie et à mon bien être (Je mets en place des rituels, je fais du sport, je me couche à heures fixes, je me mets

un réveil pour me rappeler de prendre mes traitements, prendre soin de moi. Je prends un bain chaud, je me lave la tête, je vais chez le coiffeur.)  
- J'utilise des techniques de gestion des émotions : me relaxer avec de la musique, méditer...

## **Ce qui ne m'aide pas : (en lien avec les signes avant-coureurs).**

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Idem que pour « pour ce qui m'aide » mais à l'inverse.

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Me solliciter de trop : venir trop souvent me voir, m'envoyer des SMS, discuter trop longtemps.
- M'oublier : Ne pas venir assez me voir et me laisser seul.
- Me laisser m'isoler dans ma tête et mes pensées.
- Me poser la question : « ça va ? »
- Minimiser / exagérer mon état.
- Me laisser ma Carte Bancaire (me laisser plutôt une somme chaque jour ou par semaine).
- Me forcer à aller à l'hôpital (par contre on peut me le proposer).
- Prévenir ma tante trop stressée.
- Boire de l'alcool/fumer du cannabis.

## **Comment je suis quand je suis en crise ?**

*Que pourrais-je faire concrètement pour gérer cette situation difficile ? (mettre par ordre de priorité en favorisant d'abord les stratégies personnelles, puis celles de l'entourage et finalement celles nécessitant l'intervention de professionnels)*

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

Idem que pour les signes avant-coureurs.

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

Idem les exemples des signes avant-coureurs ci-dessus.

Exemples supplémentaires :

- Je manque mes rendez-vous.
- J'ai des idées suicidaires, idées noires.

- Je me mets en danger et/ou je mets en danger les autres.
- J'ai des comportements/conduites à risques (sexuels, au volant, consommations de toxiques, ...)
- Je suis en dehors de la réalité.
- Je n'ouvre plus la porte de chez moi.
- Je fais des achats inconsidérés.

### **En cas de crise, ce qui m'aide :**

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Même si je suis en crise, qu'est-ce qui me permet de me raccrocher ?
- Dans ce qui m'entoure, qu'est ce qui m'aide malgré tout ?
- Que puis-je faire pour apaiser ces moments difficiles ? Ou que d'autres peuvent faire ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Que l'on soit à mon écoute, attentionné, attentif à mes gestes, à mes souhaits.
- Me parler doucement.
- Respecter mon intimité physique.
- Ne pas minimiser mes problèmes, ni exagérer mon état. M'aider à relativiser.
- Que mes proches me soutiennent, viennent me voir (ou pas), gardent le contrôle de leurs émotions, prennent soin de moi, qu'ils gardent et me donnent espoir.
- Rester chez moi. Être hospitalisé.
- Avoir des rdv rapprochés.
- Être dans un endroit en sécurité, fermé, surveillé.
- Prendre le temps de faire des choses qui me font du bien : faire des activités de loisir, me changer les idées.
- Prendre soin de moi (être plus indulgent avec moi-même, prendre un bain, prendre du temps seul/ de repos).

## **En cas de crise, ce qui ne m'aide pas :**

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Quand tout va mal, que ne faut-il pas faire ?
- Qu'est-ce que vous ou les autres doivent éviter de faire, lorsque ça va mal ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Que l'on use de la force.
- Que l'on me surveille tout le temps, me suive sans arrêt.
- Que je sois hospitalisé / que je reste chez moi.
- Que l'on me laisse seul ou inversement.
- Il y a des gestes ou attitudes qui me font peur ou participent à mes délires: me toucher, me fixer dans les yeux, mettre les mains dans les poches..
- Il y a des mots/ sujets précis déclencheurs à éviter.
- Que je rumine, je m'isole dans ma tête et mes pensées.
- Que je refuse le traitement.

## **En cas de mise en danger envers moi et/ou les autres : à Faire ?**

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Que faut-il faire quand vous êtes en danger ?
- En dernier recours, quelles sont les actes que nous (ou la personne de confiance) pouvons faire si nous estimons que vous êtes en danger ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- M'isoler dans un endroit calme, loin du tumulte, à la campagne...
- Que mon entourage prenne de mes nouvelles.
- Ne pas me laisser seul. Être entouré de personnes de confiance, qui me rassurent, me protègent, et me parlent. Avoir un lien avec mes animaux de compagnie.
- Prendre un médicament, demander une hospitalisation.
- Me changer les idées : écouter la radio pour être moins envahi par mes pensées.
- Me rattacher à la réalité : avoir une montre à l'heure pour garder la notion du temps.
- Demander à être pris en soins en chambre d'isolement.

- Bénéficier d'une vigilance accrue.
- Cf la partie « ce qui m'aide en cas de crise ».

## **En cas de mise en danger envers moi et/ou les autres : à éviter ?**

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Que ne faut-il pas faire quand vous êtes en danger ?
- Quoi éviter pour ne pas empirer la situation ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Me toucher/ Me parler trop fort.
- Utiliser la force avec moi (chercher plutôt à discuter / négocier).
- Aller dans le sens de mes délires pour me calmer.
- Me répéter dix fois la même question.
- Me laisser seul.
- Cf la partie « ce qui ne m'aide pas en cas de crise ».

---

### QUELLE(S) SITUATION(S) POURRAIT DECLENCHER UNE CRISE OU ME FAIRE RECHUTER ?

---

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Quels sont les évènements qui ont déjà déclenché une crise dans le passé ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Evènements dits « heureux » ou dits « difficiles ».
- Evènements de vie stressants.
- Mariage, naissance, vacances.
- Déménagement.
- Deuil, décès. Date anniversaire de décès, séparation.
- Travail, formation, examen, partiels.
- Changement de saisons. Périodes spécifiques de l'année (Noël. Fête des mères...)



- Interventions chirurgicales, examens médicaux.
- Conflits interpersonnels.
- Surmenage.
- Contexte propice à l'augmentation des consommations de toxiques (alcool, cannabis...).

---

## **JE SUIS CAPABLE DE DECIDER SAUF QUAND**

---

*Présentez les situations ou signes indiquant que vous devez laisser quelqu'un décider pour vous / que vous préférez « passer le relais à une personne de confiance » ou un proche ou un soignant.*

*Appuyez-vous sur le constat fait par des proches.*

*Soyez précis : car cela implique de laisser les décisions à autrui.*

*Vous pouvez revenir sur cette question à la fin si elle semble trop complexe et floue pour le moment.*

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Vous êtes-vous déjà posé cette question ?
- Avez-vous des symptômes marquants qui donnent l'alerte ?
- Dans quel état êtes-vous/que faites-vous, quand vous perdez pied ?
- Que faites-vous qui sorte de l'ordinaire ? (Est-ce que vous marchez beaucoup ? Ne dormez plus ? Arrêtez tout ?)

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Je me mets en danger.
- Je suis en désaccord avec tout le monde.
- Je reste dans la rue. Je voyage de façon inadaptée.
- Je ne dors plus. / Je dors tout le temps.
- J'arrête le traitement.
- J'arrête le suivi. Je manque mes rendez-vous.
- J'entends trop de voix.
- Je me mets à avoir peur de tout.
- Je suis agressif.
- J'ai des troubles du comportement (comportement inadapté).
- Je fais des interprétations.
- Je m'investis trop dans ce que je fais (étudier jusqu'à 5h du matin).
- Je ne donne plus de nouvelles. Je me replie totalement sur moi-même.
- J'utilise mon téléphone de façon inhabituelle et excessive (appels, sms, réseaux sociaux...).

---

## QUELS SONT LES SIGNES DE FIN DE CRISE ?

---

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question vous pouvez vous référer à la rubrique « comment je suis quand je suis bien » ci-dessus.**

---

## TRAITEMENTS OU SOINS QUI M'AIDENT / NE M'AIDENT PAS

---

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Quels sont vos traitements médicamenteux (prescrits sur vos ordonnances) ?
- Avez-vous un traitement pour le sommeil ? les angoisses ? psychothérapeutique ? un traitement de fond psychiatrique ? un si besoin/ponctuel ?
- Quels sont leur dosage et quand les utilisez-vous ?

Préciser :

- Les dosages
- Les effets positifs sur vous
- Les effets secondaires

→ Si difficultés à répondre :

- Une personne peut-elle nous renseigner sur votre traitement ? Vous pouvez compléter cette partie avec le psychiatre.
- Se servir de la prescription pour connaître les dosages exacts.

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Les effets positifs : me calme, me régule, m'apaise, m'aide à dormir, m'évite de...
- les effets secondaires : me fait prendre du poids, me fait trembler, trop sédatif, ne convient pas avec mes autres soucis somatiques...

**Un traitement n'est pas uniquement médicamenteux, il peut s'agir d'un suivi ou d'un soin particulier.**

- Psychologue
- Art-thérapie (dessin / musique)
- Sport
- Acupuncteur / Shiatsu
- Ostéopathe / kinésithérapie, etc...

Lieux de soins\* (hôpitaux, cliniques, services, etc.) où je souhaiterais être pris-en-soins / où je ne souhaiterais pas être pris en soins (Détailler la-les solution(s) envisagée(s) : indispensable à renseigner en cas de refus de lieu de soins.)

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Souhaitez-vous être hospitalisé ?
- Avez-vous déjà été hospitalisé ? Si oui, à quel endroit ?
- Y a-t-il un lieu où vous vous sentez bien ?
- Quel ordre de préférence des lieux ?
- Souhaitez-vous être accompagné quelque part en particulier ?
- Voulez-vous rester chez vous ?
- Avec quelles visites, de qui et quand ?

⇒ **Exemples de réponses (certaines pourraient vous concerner, d'autres pas) :**

- Si je ne souhaite pas être conduit dans un lieu de soin : mes alternatives à l'hospitalisation.
- Je souhaite être reçu plus souvent au CMP / à l'Hôpital de jour.
- Je souhaite que des soignants puissent venir me rendre visite à domicile.
- Je souhaite que l'on me prévienne de l'heure du repas et qu'on me rappelle d'aller me coucher...
- Je souhaite rester seul chez moi avec des visites régulières (proches/soignants).
- Je souhaite aller chez un proche/ me reposer à la campagne...
- Je souhaite rejoindre l'hôpital en dernier recours.
- Je souhaite que l'on vienne me voir et que l'on m'aide à faire mon pilulier.

\*L'objectif de ce document est de faire part de vos besoins/souhaits et de les respecter dans la mesure du possible. Néanmoins il est important de considérer qu'en cas de soins sans consentement le choix des lieux de soins est limité.

---

ELEMENTS IMPORTANTS A PRECISER, ALLERGIES OU  
AUTRES PROBLEMES DE SANTE, DOULEURS,  
REMARQUES...

---

⇒ **Pour vous aider à répondre à cette question, réfléchissez à :**

- Avez-vous un traitement pour une pathologie physique / une maladie chronique ? Pour une douleur ? Un traitement addictologique ? Gynécologique ? Vous pouvez joindre vos copies d'ordonnances.