

mon

GPS *Parents*

Guide Prévention et Soins
en santé mentale



Notice pour les parents concernés par une difficulté de santé mentale

Prism


unafam

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

PSYCOM

● Pourquoi « mon GPS Parents » ?

Tout parent invente, adapte et développe sa palette éducative, parfois avec aisance, parfois avec difficulté. Être mère ou père ne va pas toujours de soi.

Quand on est confronté à une difficulté de santé mentale, on peut, en tant que parent, avoir besoin d'un soutien particulier. « mon GPS Parents » a pour objectif de vous aider à aborder plus sereinement les questions éducatives et à faire connaître vos choix.

« mon GPS Parents » s'inscrit dans le cadre défini par le Comité national de soutien à la parentalité et la Stratégie nationale de soutien à la parentalité¹ qui définissent les parents comme premiers éducateurs de leurs enfants. Il est recommandé d'associer la personne avec laquelle vous partagez l'autorité parentale pour rédiger « mon GPS Parents ».

● Qu'est-ce que c'est ?

« mon GPS Parents » permet d'anticiper les besoins de vos enfants dans le cas où une hospitalisation entraînerait, pour eux comme pour vous, un temps de séparation.

« mon GPS Parents » est un outil de **directives anticipées en psychiatrie**. Il est complémentaire de « mon GPS – Guide Prévention et Soins en santé mentale ».

« mon GPS Parents » c'est :

- Un **soutien** pour faire connaître votre situation parentale.
- Une **ressource** lorsque vous allez moins bien ou en cas d'hospitalisation.

« mon GPS Parents » a été élaboré selon une **démarche participative** avec des personnes concernées par un trouble psychique, des proches (enfants, conjoints, grands-parents), et des professionnel-le-s de la santé, du social et de la protection de l'enfance.

¹ 2012 et 2018-2022

² « mon GPS Parents » n'a pas de valeur juridique.

● À quoi ça sert ?

« mon GPS Parents » permet de faire connaître vos souhaits et préférences éducatives pour qu'ils soient pris en considération par les proches et les professionnel-le-s qui vous accompagnent en cas d'hospitalisation².

En quelques mots... « mon GPS Parents » sert à :

- Préciser votre situation parentale.
- Aider vos enfants à comprendre les difficultés de santé mentale du parent concerné.
- Identifier les situations pour lesquelles un soutien à la parentalité pourrait être nécessaire.
- Identifier et faire connaître vos soutiens et relais.
- Faire connaître vos souhaits et préférences éducatives en cas d'hospitalisation.
- Préparer le retour à la maison après une hospitalisation.

Réfléchir en amont d'une éventuelle hospitalisation et faire connaître ses choix permet de diminuer le niveau de stress pour les parents et pour les enfants. Il s'agit d'assurer une continuité éducative et de garantir aux enfants que leur place a été pensée et leur bien-être privilégié.

« L'idéal serait que les parents aient défini eux-mêmes comment faire dans ces circonstances et en aient parlé à leurs enfants. C'est rassurant pour les enfants de savoir à l'avance qui s'occupera d'eux au cas où vous ne le pourriez pas ».

T. Solantaus, Psychiatre, auteur de *Comment aider mon enfant ?*

Repères pour des parents souffrant de troubles psychiques, Unafam, 2018

● Comment le remplir ?

Vous pouvez remplir « mon GPS Parents » par vous-même mais il est fortement conseillé de le rédiger en échangeant avec la personne qui partage l'autorité parentale. Vous pouvez aussi associer vos proches aidants ou les professionnel-le-s qui vous accompagnent.

Leurs observations et leurs conseils peuvent être précieux et utiles. La présence d'un tiers peut aussi vous aider dans cette réflexion.

La rédaction peut se faire par exemple dans le cadre d'une consultation parentalité de l'Unafam, d'un accompagnement avec un médiateur de santé pair, un pair-aidant famille, par tout service dédié à la parentalité, avec des éducateurs, une assistante sociale...

En fonction de votre situation, vous pouvez remplir un seul exemplaire qui concernera tous vos enfants ou un exemplaire par enfant. Ils pourront être actualisés selon les besoins.

Il est conseillé de renseigner « mon GPS Parents » en complémentarité de « mon GPS – Guide Prévention et Soins en santé mentale » disponible sur le site www.psycom.org, rubrique Agir.

● Quand l'utiliser ?

« mon GPS Parents » peut être utilisé à n'importe quel moment d'un suivi ou d'un accompagnement.

Vous pouvez vous y référer pour :

- Vous appuyer sur les ressources que vous avez identifiées.
- Mettre en place les modalités éducatives que vous envisagez pour vos enfants si vous deviez être hospitalisé·e.

● Un guide à partager ?

Il est conseillé de partager « mon GPS Parents » (copie ou courriel) avec le second parent mais également avec votre entourage et les professionnel·le·s qui vous accompagnent ou toute personne de votre choix.

Ces personnes sauront ainsi comment réagir en cas d'hospitalisation et faire valoir vos souhaits concernant l'accompagnement de vos enfants.

● Quelques ressources

Unafam : Consultation d'accompagnement parental

Dédiée aux parents ayant une difficulté de santé mentale pour :

- Trouver les mots pour parler de sa maladie à son(ses) enfant(s)
- Anticiper les périodes de fragilité pour assurer la continuité éducative

accompagnement-parental@unafam.org

Centre communal d'action sociale (CCAS)

Des assistant·e·s de service sociale sont à votre disposition pour vous informer et vous accompagner dans la recherche et la mise en place de solutions adaptées à vos besoins :

- Informations touchant la famille, l'enfance, les loisirs, les prestations sociales, les lieux et dispositifs de soutien à la parentalité.
- Mise en relation avec les services publics ou associatifs dont vous avez besoin.
- Ateliers thématiques (parentalité/loisirs/budget, etc.)
- Aides financières exceptionnelles

Caisse d'allocations familiales (CAF)

La CAF propose des aides matérielles et/ou éducatives permettant de répondre aux attentes et besoins spécifiques de chaque famille :

- AAD (Aide et accompagnement à domicile)
- Aides financières exceptionnelles
- Espaces de rencontre et d'échange autour de la parentalité/budget, etc.

Protection maternelle infantile (PMI)

La PMI propose un accompagnement avant et après la naissance (de 0 à 6 ans) sur toutes les questions relatives à la santé et au développement de l'enfant.

- Soutien individualisé
- Espace de rencontre et d'échanges autour de la parentalité

Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP)

Les lieux d'accueil enfants-parents sont des espaces dédiés au jeu, à la socialisation et à l'échange. Dans un climat de convivialité, les parents ont la possibilité de se poser, de se rencontrer et de passer un moment privilégié avec leur enfant.

Des professionnel-le-s sont disponibles, à l'écoute des éventuelles interrogations et préoccupations du quotidien.

École des parents et des éducateurs (EPE)

L'EPE a pour mission de soutenir les parents dans l'exercice de leur parentalité. Ils sont accueillis, écoutés, orientés grâce à différents dispositifs : entretien physique, entretien téléphonique, groupe de parole, ateliers, conférence.

Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

La MDPH propose aux personnes en situation de handicap ayant un enfant de 0 à 7 ans une Prestation de compensation du handicap (PCH parentalité).

- Aide humaine (financement d'un intervenant pour aider le parent dans les actes de la vie quotidienne)
- Aide technique (aide financière pour l'achat de matériel de puériculture)

Aide sociale à l'enfance (ASE)

L'ASE propose une aide éducative à domicile (AED) aux familles qui rencontrent de grandes difficultés dans l'exercice de leur rôle de parents. Elle est attribuée sous conditions, notamment lorsque la santé, la sécurité, l'entretien ou l'éducation de leur enfant le nécessitent. Cette aide peut prendre plusieurs formes :

- Accompagnement au domicile
- Soutien matériel et/ou éducatif
- Aides financières exceptionnelles

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, contained within a teal border.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

« 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 dans l'hypothèse où une hospitalisation en service de psychiatrie serait nécessaire pour elles-mêmes.

« mon GPS Parents » est téléchargeable sur les sites
www.psycom.org - www.unafam.org - 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