MES DAIP — MODE D’EMPLOI

Une fiche pratique pour remplir vos directives anticipées incitatives en psychiatrie, à votre rythme. Elle accompagne le formulaire, sans le remplacer.

Avant de commencer

Vous pouvez remplir les rubriques dans l’ordre de votre choix, en plusieurs fois, seul·e ou avec une personne de votre choix. Écrivez avec vos mots : phrases courtes, exemples vécus, listes. Vous pouvez laisser des cases vides et revenir dessus.

Page 1 — Moi et les personnes à contacter

Indiquez vos coordonnées et les personnes ressources avec leur rôle et leur téléphone. Personne de confiance et personne à prévenir ne sont pas la même chose. Pour désigner officiellement une personne de confiance, vérifiez que la démarche écrite et les signatures requises sont bien effectuées. Dans « Je décide pour moi, sauf quand… », décrivez librement les situations où vous avez besoin d’aide pour exprimer votre volonté.

1. Ce qui compte pour moi

Notez ce que vous souhaitez préserver : relations, habitudes, convictions, activités, projets, ce qui vous donne envie d’avancer. Demandez-vous : « Qu’aimerais-je que l’on respecte, même en période difficile ? »

2. Quand je vais bien

Décrivez vos signes de bien-être et ce qui vous aide à garder votre équilibre : sommeil, rythme, sorties, contacts, activités, tranquillité.

3. Quand je commence à aller moins bien

Repérez les premiers changements que vous ressentez, ceux que vos proches observent et l’aide que vous aimeriez recevoir à ce moment-là. Soyez aussi concret·ète que possible.

4. Ce qui m’aide / ce qui ne m’aide pas

Séparez clairement les paroles, gestes et attitudes qui vous apaisent de ceux qui vous mettent en difficulté. Précisez ce que vous souhaitez essayer en premier.

5. Si je traverse une crise — soins et traitements

Expliquez comment vous souhaitez recevoir les informations. Dans les tableaux, indiquez le nom des soins ou traitements, la posologie si vous la connaissez, les effets ressentis et vos souhaits. Distinguez ce qui vous a aidé de ce que vous souhaitez éviter ou refusez. Ne changez pas un traitement sur la seule base de cette fiche.

Repère utile : écrire « je souhaite », « je refuse », « cela m’a fait du bien / du mal » permet de faire apparaître clairement votre expérience et vos choix.

MES DAIP — SUITE DU MODE D’EMPLOI

Pour chaque rubrique, privilégiez les informations qui aideront réellement les personnes à comprendre et respecter vos choix.

5. Si je traverse une crise — lieux et professionnels

Inscrivez les lieux de soins que vous privilégiez et ceux que vous refusez, avec vos raisons si vous souhaitez les donner. Faites de même pour les médecins et les autres professionnels. Mentionnez les alternatives à l’hospitalisation que vous aimeriez voir examinées. Vos préférences et refus doivent être pris au sérieux ; ils ne garantissent pas que chaque demande pourra être appliquée dans toute situation.

6. Mes besoins essentiels en cas d’hospitalisation

Pensez à ce qui doit continuer pendant votre absence : animaux, logement, proches qui dépendent de votre aide, personnes à prévenir, objets rassurants. Pour chaque personne ressource, inscrivez son téléphone et vérifiez, si possible, qu’elle accepte ce rôle.

7. Mes droits et ma dignité

Dites comment vous voulez être informé·e et associé·e aux décisions, ce qui protège votre intimité et ce qui vous inquiète. Si vous évoquez l’isolement ou la contention, exprimez vos besoins et vos refus : cela ne constitue pas un consentement anticipé à ces mesures.

8. Quand je vais mieux

Décrivez les signes qui montrent votre retour à l’équilibre, ce qui vous aide à retrouver votre autonomie et les questions que vous voudriez aborder après la crise.

9. Faire connaître et actualiser mes directives

Notez à qui vous remettez une copie, où se trouve la version à jour et quand vous souhaitez la relire. Pensez à informer les personnes concernées de toute modification.

10. Validation personnelle

Relisez le document : « Est-ce bien ce que je veux dire ? » Ajoutez la date, le lieu et les personnes qui vous ont aidé·e si vous le souhaitez. La signature est facultative pendant la préparation. Vous pouvez modifier ou retirer vos DAIP.

Avant de transmettre : 4 vérifications

1. Mes souhaits et mes refus sont-ils clairement distingués ? 2. Les noms et téléphones sont-ils à jour ? 3. Ai-je précisé où se trouve la version récente ? 4. Ai-je choisi librement à qui la communiquer ?

Important : ce document est une aide à l’expression de votre volonté. Il ne remplace ni le formulaire DAIP, ni l’information sur vos droits, ni les échanges avec les professionnels. Même en cas de soins sans consentement, les droits de la personne ne disparaissent pas.