



C H U | U V C
B R U G M A N N

GROUPE DE PSYCHOEDUCATION DES TROUBLES BIPOLAIRES

STEP*

**Soutien Thérapeutique et
Psychoéducation**

**DEBUT DU PROGRAMME EN
MARS 2017**

**DUREE : 10 semaines (le lundi
de 14h à 16h)**

*Développé au Centre PsyPluriel
par le Dr D. Souery et Mme J. Rymenans.

Qu'est-ce qu'un programme de psychoéducation ?

Il s'agit d'un programme d'apprentissage à la gestion d'un trouble spécifique : ici le trouble bipolaire

Cet apprentissage se réalise au cours de **séances en groupe** au cours desquelles :

- vous partagez **avis et expériences** avec les autres participants
- vous en **apprenez** plus sur le trouble bipolaire
- vous intégrez connaissances et expériences à travers des **exercices**.

A la fin du programme, vous constituez un **dossier** contenant les outils et informations qui vous permettront de gérer votre maladie de la façon la plus **autonome** possible.

Objectifs :

- **Mieux connaître et comprendre le trouble bipolaire** avec ses symptômes, ses traitements, ses possibilités d'évolution.
- Permettre d'adopter des **stratégies personnelles efficaces** pour lutter contre les rechutes, les conséquences personnelles, familiales et sociales de la maladie.

Séance 1 : présentation du programme. Le diagnostic du trouble bipolaire

Séance 2 : la manie, l'hypomanie et les états mixtes

Séance 3 : les états dépressifs

Séance 4 : détection précoce de nouveaux épisodes (partie 1)

Séance 5 : détection précoce de nouveaux épisodes (partie 2)

Séance 6 : la normothymie et les symptômes résiduels - Les comorbidités

Séance 7 : les traitements pharmacologiques - la vulnérabilité aux troubles bipolaires

Séance 8 : les aides psychologiques - l'annonce du trouble

Séance 9 : les aides pratiques

Séance 10 : synthèse

Pour plus d'informations :

Tél : 02 477 27 26 et 02 477 36 75

Hôpital de Jour Paul Sivadon