

Groupe de psychoéducation

STEP

Soutien Thérapeutique et Psychoéducation des troubles bipolaires

Psypluriel Pastur ASBL
Avenue Jacques Pastur 47A
1180 Uccle

Avec le soutien du Fonds Aline, géré par la
Fondation Roi Baudouin

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

C'est un programme d'apprentissage à la gestion d'une situation spécifique : ici le trouble bipolaire

Cet apprentissage va se réaliser au cours de séances interactives durant lesquelles les animateurs vont développer :

- L'**échange** d'avis et d'expériences entre les participants
- Des **informations théoriques** apportées par les animateurs
- La réalisation d'exercices permettant l'**intégration des connaissances et expériences**

Au terme de ce programme, chaque participant aura constitué un dossier de bipolarité, contenant les outils et informations qui lui permettront de gérer sa 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.

Durée

10 semaines (10 séances de 2h)

Sujets abordés

- ❖ **Séance 1 : présentation du programme et trouble bipolaire : diagnostic**
- ❖ **Séance 2 : la manie, l'hypomanie et les états mixtes**
- ❖ **Séance 3 : les états dépressifs**
- ❖ **Séance 4 : les traitements pharmacologiques et les conséquences de l'arrêt du traitement**
- ❖ **Séance 5 : la vulnérabilité aux troubles bipolaires**
- ❖ **Séance 6 : Détection précoce de nouveaux épisodes**
- ❖ **Séance 7 : La normothymie et les symptômes résiduels**
- ❖ **Séance 8 : les comorbidités**
- ❖ **Séance 9 : les aides psychologiques et les structures de soins**
- ❖ **Séance 10 : séance de synthèse**

Pour plus d'informations :
Dr Souery, Psychiatre
Rymenans Jessica, Psychologue
Tel : 0476/62.75.65
psychoeducation@psypluriel.be

Prochain cycle

A partir du mardi 10 janvier 2017 de 14h à 16h

Séance 1:	10/01/17	Présentation du programme Troubles bipolaires : diagnostic
Séance 2:	17/01/2017	La manie, l'hypomanie et les états mixtes
Séance 3:	24/01/2017	Les états dépressifs
Séance 4:	31/01/2017	Les traitements pharmacologiques et les conséquences de l'arrêt du traitement
Séance 5:	07/02/2017	La vulnérabilité aux troubles bipolaires
Séance 6:	14/02/2017	Détection précoce de nouveaux épisodes
Séance 7:	21/02/2017	La normothymie et les symptômes résiduels
Séance 8:	07/03/2017	Les comorbidités
Séance 9:	21/03/2017	Les aides psychologiques et les structures de soins
Séance 10:	28/03/2017	Séance de synthèse