

Solutions Complémentaires

Au-delà de la consultation, des ressources pour le rétablissement

Le rétablissement en santé mentale, et particulièrement dans le trouble bipolaire, ne passe pas uniquement par la consultation médicale. Il existe des approches parallèles, humaines et concrètes, qui enrichissent le parcours de soins et donnent du sens au quotidien.

La Pair Aidance

Être accompagné par quelqu'un qui a vécu des expériences similaires, qui comprend de l'intérieur, et qui témoigne que le rétablissement est possible. Ce n'est pas une « solution » technique, mais une rencontre — porteuse d'espoir, de compréhension mutuelle et de sens concret.



Le Suivi Quotidien de l'Humeur

Prendre le temps de se regarder, identifier ses cycles, ses déclencheurs, ses signaux faibles. Pour cela, nous recommandons l'application Jardin Mental — un outil gratuit, anonyme et éprouvé pour accompagner la connaissance de soi au jour le jour.



Deux démarches qui se nourrissent

Ces approches ne se substituent pas l'une à l'autre, mais se complètent : la connaissance de soi éclaire les échanges avec le pair aidant, et la relation de pair donne du sens aux données collectées. Ensemble, elles construisent une intelligence du rétablissement — à la fois subjective et partagée.

Un complément, jamais un remplacement

Ces ressources ne remplacent en aucun cas vos consultations avec vos soignants (psychiatre, médecin généraliste, psychologue, infirmier...).

Elles les enrichissent, les éclairent, les préparent.

Parler de nous à vos soignants — nous, Parl.I ASBL, et ces démarches de pair aideance et de suivi — est probablement la meilleure chose à faire pour construire un accompagnement cohérent, personnalisé et porteur d'espoir.

Le rétablissement se tisse de rencontres et de petits gestes quotidiens

Chaque pas compte, chaque regard posé sur soi compte, chaque parole échangée compte. Ensemble, construisons des chemins de vie possibles.

Parl.I ASBL — Parler, écouter, comprendre la bipolarité