

Liens & Vidéos

Ressources pour mieux comprendre le trouble bipolaire, la pair-aidance et les chemins du rétablissement

◆ Pair-aidance & Témoignages



Entretien avec le Dr Sikorav : la pair-aidance

Estelle, bénévole de Parl.I, échange avec le Dr Sikorav sur l'importance du vécu et de l'entraide entre pairs.

[Voir la vidéo →](#)



Dr Sikorav – Témoignage Psychiatrie du Soleil

Un professionnel atypique, apprécié pour son approche humaine et bienveillante.

[Voir la vidéo →](#)



Nicolas Demorand témoigne de sa bipolarité (2025)

Un témoignage fort et médiatisé qui contribue à déstigmatiser le trouble bipolaire.

[Voir la vidéo →](#)

◆ Comprendre le trouble bipolaire

Entre 1 % et 3 % de la population vit avec un trouble bipolaire. Il faut en moyenne dix ans avant d'être diagnostiqué.



Conférence de Michel Bourin

Une vidéo claire et parfaitement vulgarisée pour comprendre les bases de la bipolarité.

[Voir la vidéo →](#)



Psychocouac – La bipolarité expliquée simplement

Courte, simple, efficace. L'essentiel en quelques minutes pour décrypter les hauts et les bas.

[Voir la vidéo →](#)

◆ Symptômes & Parcours de vie



PositiveMinders – Regards croisés sur la bipolarité

Comment faire face aux variations d'humeur ? Des réponses concrètes de patients et soignants. Avec la participation d'Annick de l'association le Funambule.

[Voir la vidéo →](#)

Interventions d'Annick du Funambule et autres témoignages poignants.

◆ Diagnostic, Acceptation & Rétablissement



Du diagnostic à l'acceptation - Dr Philippe Nuss

Le chemin parfois long entre le premier symptôme et l'acceptation de la maladie, étape clé du rétablissement.

[Voir la vidéo →](#)



Le rétablissement en santé mentale - Dr Aurélie Tinlan

Une approche théorique et pratique du rétablissement, centrale dans notre vision de l'accompagnement.

[Voir la vidéo →](#)

◆ Prévention, Rechutes & Suivi



Anticiper les crises et prévenir les rechutes – Pr Geoffroy

Des outils concrets pour reconnaître les signes annonciateurs et stabiliser le parcours de vie.

[Voir la vidéo →](#)



Les troubles du sommeil dans la bipolarité – Pr Geoffroy

Le sommeil comme marqueur et facteur de vulnérabilité, un levier essentiel de la stabilité.

[Voir la vidéo →](#)

Diagnostic Précoce & Prévention : L'exemple Bicycle

On parle de plus en plus de diagnostic précoce, et c'est une excellente chose. Les recherches montrent qu'une prise en charge rapide limite le risque d'évolution sévère à l'âge adulte. L'association Bicycle est une

référence dans ce domaine et une source d'inspiration pour Parl.l.

[Site officiel](#) → [Vidéo de présentation](#) →

◆ Les Déterminants de la Santé



Michael Marmot – Les inégalités sociales de santé

Les travaux de Michael Marmot montrent que la position sociale, l'éducation, l'emploi, le logement et les conditions de vie influencent directement la santé.

[Voir la vidéo](#) →

On regarde plus qu'on ne fait, on consomme plus qu'on ne vit

— INSPIRÉ DE GUY DEBORD

Parl.1 ASBL

Ensemble, déconstruisons les stigmates et construisons des ponts vers le rétablissement.