

Programme de Psychoéducation

Accompagnement du Trouble Bipolaire

Rubrique psychoéducation ?

Vous trouverez dans cette rubrique quelques exemples de thèmes abordés lors des sessions de psychoéducation, également appelées programmes d'autogestion en santé, consacrées au trouble bipolaire. Ces modules, proposés par notre association, visent à renforcer la compréhension du trouble, à développer des outils concrets de gestion au quotidien et à soutenir l'autonomie des participants. Ils s'inscrivent dans une démarche participative où chacun est invité à devenir acteur de son propre rétablissement.

Qu'est-ce que la psychoéducation ?

La psychoéducation est un processus d'apprentissage structuré qui permet d'acquérir des connaissances sur le trouble bipolaire et de développer des compétences pour mieux vivre avec la maladie. Elle combine transmission d'informations médicales, développement de stratégies d'adaptation et partage d'expériences dans un cadre bienveillant.

Objectif : Devenir acteur de sa santé, reconnaître les signes avant-coureurs et prévenir les rechutes.

Quand commencer ?

Le moment idéal pour débiter la psychoéducation dépend de votre situation :

Phase stable ou rémission

C'est le moment optimal. Lorsque les symptômes aigus sont stabilisés, vous êtes plus à même d'intégrer les informations et de mettre en place des stratégies durables.

Après le diagnostic

Dès l'annonce du diagnostic, une première approche psychoéducative peut être proposée pour comprendre la maladie et les traitements, même si le programme complet sera plus efficace en phase stable.

En cours de traitement

La psychoéducation peut être proposée à tout moment du parcours de soins, notamment après une rechute pour réajuster les stratégies de prévention.

Contenu du programme

1. Comprendre la bipolarité

Qu'est-ce que le trouble bipolaire ? Mécanismes biologiques et psychologiques, causes et facteurs de vulnérabilité. Le modèle stress-vulnérabilité expliqué simplement.

2. Les différents états

La dépression

Signes, symptômes et impact quotidien

La manie & hypomanie

Reconnaître l'excitation pathologique

Les états mixtes

Quand dépression et excitation coexistent

L'intervalle libre

La phase de rémission et son importance

3. Vivre au quotidien avec la maladie

Stratégies pour gérer le sommeil, les rythmes de vie, le stress et les relations sociales. Comment maintenir une routine stabilisante et reconnaître ses propres facteurs déclenchants.

4. Le système de soins

Comment recourir efficacement aux structures de soins : rôle du psychiatre, du psychologue, des urgences, de votre pharmacien, Comprendre le parcours de soins et les différents acteurs.

5. Prévention des rechutes

Apprendre à identifier votre « signature » personnelle de rechute, élaborer un plan d'action préventif, reconnaître les signes avant-coureurs spécifiques à votre profil.

Déroulement du programme

Le programme se déroule généralement sur **7 à 10 séances**, en groupe, Chaque séance dure environ 2h à 2h30 et combine :

- Transmission d'informations médicales validées
- Exercices pratiques et mises en situation
- Partage d'expériences entre participants
- Elaboration d'outils personnalisés (plan de crise, routine...)

Les bénéfices attendus

- ✓ Meilleure compréhension de la maladie et réduction de la stigmatisation
- ✓ Amélioration de l'observance aux traitements

- ✓ Réduction du nombre et de la sévérité des rechutes
- ✓ Meilleure qualité de vie et autonomie quotidienne
- ✓ Renforcement du pouvoir d’agir sur sa santé (empowerment)

Ce programme s’inscrit dans le parcours de soins et est en libre accès. Dans l’idéal, il devrait être proposé sur prescription médicale.

Pour plus d’informations, contactez votre équipe soignante ou notre association Parl.I.