

GROUPE

Autogestion du trouble bipolaire

LES OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à reconnaître et anticiper les signes avant-coureurs des phases maniaques ou dépressives
- ▶ Développer des compétences d'auto-gestion pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.
- ▶ Renforcer son autonomie dans la gestion du traitement et des impacts du trouble bipolaire.

INFORMATIONS

Ce groupe est destiné aux adultes diagnostiqués avec un trouble bipolaire qui souhaitent mieux comprendre leur pathologie et apprendre à gérer leur trouble et leur traitement de manière autonome. Dans un cadre bienveillant et structuré, nous encourageons les participants à développer des stratégies d'auto-gestion efficaces tout en approfondissant leur compréhension de la maladie.

Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne

12 participants **Groupe fermé**

1h30 **12 séances**

Les lundis de 16:00 à 17:30

Àge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :

Naomi Edelmann

Psychologue FSP - Psychothérapeute
reconnue au niveau fédéral

Estelle Rollin-Simon

Psychiatre

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.

Séance 1 | Introduction

- 1.1 Présentation des membres et des règles du groupe
- 1.2 Présentations et objectifs
- 1.3 a) *Concepts de psychoéducation à transmettre aux patients*
b) *Présentation du modèle cognitif d'instabilité de l'humeur*
- 1.4 Définition du trouble bipolaire, le spectre

Séance 2 | Symptômes dépressifs, maniaques

- 2.1 Origine des troubles
- 2.2 Diagnostics différentiels, comorbidités

Séance 3 | La présentation du journal de l'humeur

- 3.1 Son trouble bipolaire, prodromes et signes avant-coureurs

Séance 4 | Les soins

- 4.1 Les traitements médicamenteux
- 4.2 L'observance
- 4.3 Les effets indésirables
- 4.4 Les médicaments
- 4.5 La surveillance

Séance 5 | Les rythmes sociaux

- 5.1 Théorie des synchroniseurs sociaux
- 5.2 Objectifs d'amélioration des rythmes sociaux
- 5.3 Liens entre stabilité des rythmes et de l'humeur

Séance 6 | Le sommeil

- 6.1 Introduction sur le sommeil
- 6.2 TCC du sommeil et de l'insomnie
- 6.3 Introduction à l'échelle des rythmes sociaux

Séance 7 | Les addictions

- 7.1 Définitions
- 7.2 Usage / Mésusage / Dépendance : quelles différences
- 7.3 Risques induits par les substances
- 7.4 Point sur les habitudes de vie
- 7.5 Atelier Alimentation / Atelier « Activité physique

Séance 8 | La théorie interpersonnelle

- 8.1 Le concept de thérapie interpersonnelle (TIP)
 - a) *Illustration du schéma « Amélioration des relations et humeur »*
 - b) *Exercice « Inventaire Interpersonnel »*
- 8.2 Le cercle Interpersonnel - Remplir le cercle interpersonnel
- 8.3 Le dévoilement de sa maladie
Exercice avantages vs. inconvénients au tableau
- 8.4 Le conflit relationnel et les stratégies de communication
Exercice de brainstorming sur les stratégies

Séance 9 | Les troubles cognitifs

- 9.1 Définitions, buts généraux
- 9.2 Les distorsions cognitives
- 9.3 La restructuration cognitive : pour combattre les perceptions erronées

Séance 10 | La gestion des émotions

- 10.1 Les émotions : pour qui faire ?
- 10.2 L'expression des émotions
- 10.3 La régulation émotionnelle

Séance 11 | La gestion du stress

- 11.1 Définition, buts généraux
- 11.2 Introduction : débat
- 11.3 Les effets du stress
- 11.4 Le modèle cognitif comportemental
- 11.5 Les stratégies d'adaptation au stress (coping)
- 11.6 Le modèle vulnérabilité stress
- 11.7 La relaxation

Séance 12 | Le plan d'action

- 12.1 Période de stabilité
- 12.2 Reconnaître qu'on va moins bien
- 12.3 Que faire si je reconnais mes signes avant-coureurs ?

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.