

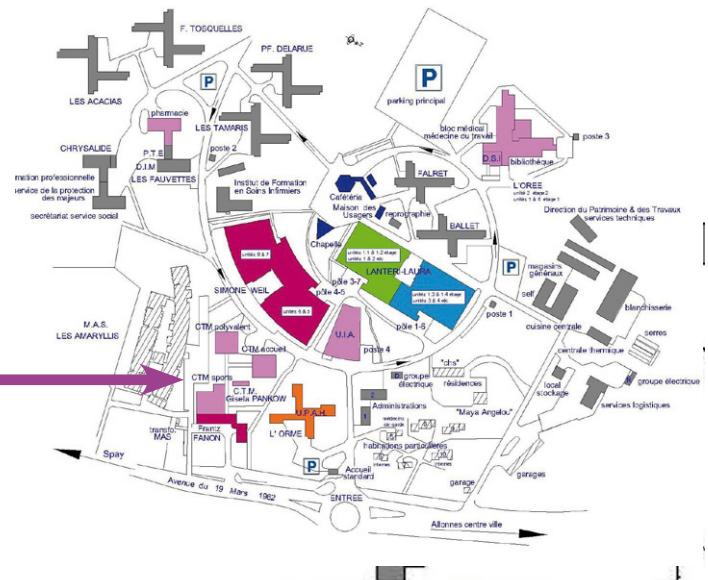
## Les modalités

Les patients sont adressés par le médecin psychiatre de chaque secteur.

Les groupes sont fermés et composés de 8 participants en moyenne. Deux thérapeutes, animent le groupe, à raison d'une séance par semaine.

Ce programme dure 9 semaines.

## Plan d'accès



## L'équipe soignante

Sous la responsabilité de Monsieur le Docteur Bernard Cabus, praticien hospitalier, chef de service et chef du pôle transversal interne :

- **Un psychiatre :**  
Mme le Dr DEFER, praticien hospitalier au secteur 5
- **Un cadre de santé :**  
Mme Karine Riguet
- **Des infirmières :**  
Mme Marie-Claude CHLIH  
Mme Corinne PANAJOTIDES
- **Différents intervenants :**  
M. Ronan LAUTRIDOU, pharmacien  
1 représentant de l'UNAFAM  
1 représentant de l'association BIPOBULLE

## Contacts

### Centre de thérapies à médiation (CTM)

Bâtiments 'Gisela Pankow'  
EPSM de la Sarthe  
20 avenue du 19 mars 1962, 72700 Allonnes  
☎ 02.43.43.51.51 - poste 3193  
inf2502@chs-sarthe.fr

## Vivre avec des troubles bipolaires

## Programme de psychoéducation



en 9 séances  
hebdomadaires

Programme proposé par une équipe pluri-professionnelle

Le trouble bipolaire est une pathologie qui concerne 1 à 5% de la population. Cette affection touche les deux pôles de l'humeur : l'exaltation et la dépression. Elle implique un traitement médicamenteux et des thérapies complémentaires.

## Pourquoi la psychoéducation ?

Elle se définit comme une éducation ou une formation théorique et pratique.

Les modules construits selon trois dimensions principales permettent la compréhension des troubles et de ses traitements :

### ■ Une dimension **pédagogique**

Donner des informations sur la maladie et les traitements.

### ■ Une dimension **psychologique**

Soutenir émotionnellement la personne face aux difficultés d'accepter ou de vivre avec la maladie.

### ■ Une dimension **comportementale**

Donner des outils à la personne pour qu'elle adopte les comportements qui lui conviennent le mieux pour gérer ses problèmes.

La psychoéducation fait partie des recommandations internationales de prise en charge du trouble bipolaire.

Elle est le plus souvent proposée en première intention pour la prévention des rechutes.

Avec l'aide du groupe, l'équipe soignante permet à la personne de développer son autonomie et sa qualité de vie au travers de stratégies thérapeutiques adaptées à ses problématiques.

## Description des séances

### 1 SE PRÉSENTER



### 2 MA MALADIE, SES SYMPTÔMES



### 3 LES TROUBLES BIPOLAIRES



### 4 MON TRAITEMENT, MES SOINS



### 5 TRAITEMENT



### 6 ENCORE MIEUX GÉRER MA MALADIE



### 7 MIEUX GÉRER MA VIE



### 8 PRÉVENTION, RESSOURCES PARTAGE D'INFORMATIONS



### 9 EVALUATION

