

## Centre d'activités thérapeutiques (CATTP)

### OFFRE DE SOIN



# Groupe de thérapie cognitive et comportementale et psychoéducation dans le trouble bipolaire

Le groupe permet de prévenir les nouvelles rechutes de ce trouble avec des outils de psychoéducation (connaissance du trouble et des traitements) et des outils de psychothérapie cognitive et comportementale.

Offre de soin : indication sur une session complète de 12 séances. Groupe fermé

#### Objectifs principaux

- Améliorer la compréhension de la maladie pour mieux appréhender ses manifestations (symptômes, traitements, ...);
- Repérer les contextes, causes d'apparition des symptômes;
- Anticiper les signaux d'alarme et mise en place de stratégies;
- Appropriation des informations, développement de compétences individuelles et partage expérientiel;
- Tendre vers un processus de rétablissement fonctionnel pour améliorer la qualité de vie et l'estime de soi (empowerment).

#### Indications

- Patients adultes souffrants d'un trouble bipolaire ou d'un trouble schizo-affectif stabilisé, dont le diagnostic est déjà posé et connu du patient.

#### Contre-indication

- Etat de décompensation important

#### Modalités d'organisation

- 2 soignants : Pierre-Louis Couturier (psychiatre); Marie-Eve Cadoz (infirmière) et intervention d'un pair-aidant sur une séance.
- groupe limité à 8 personnes.
- Entretien médico-infirmier pré et post-groupe.
- 12 séances

Séance 1 : présentation de la thérapie

Séance 2 : informations sur les troubles bipolaires (épidémiologie)

Séance 3 : traitement thymo-regulateurs

Séance 4 : traitements anti-dépresseurs et traitement anxiolytiques

Séance 5 : Causes du trouble bipolaire

Séance 6 : Intervention d'un pair-aidant

Séance 7 : Cercle d'entretien de la dépression (comportemental)

Séance 8 : Signes précurseurs des virages de l'humeur (prodromes)

Séance 9, 10 et 11 : Technique de décentration

Séance 12 : Bilan de la thérapie

