

Cette session de psychoéducation a pour objectif de vous aider à mieux connaître votre maladie et à répondre à vos questions

Quels sont les signes d'alertes ?

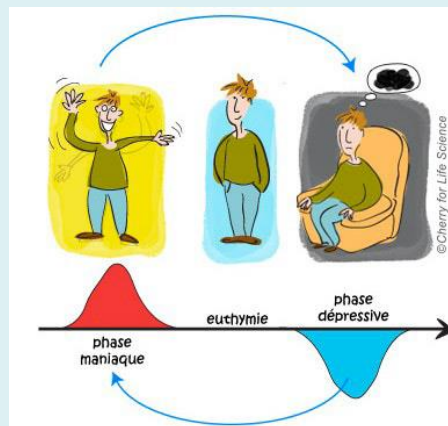
Maîtriser mes addictions ?

Comment expliquer à mon entourage ?

Comportement ou maladie ?



Les troubles bipolaires sont des troubles de l'humeur



Ils se caractérisent par une variation excessive de l'humeur avec une alternance de périodes d'excitation (manie ou hypomanie) et de dépression, entrecoupées de périodes de stabilité



**MIEUX CONNAITRE  
SES  
TROUBLES BIPOLAIRES**

**Une équipe  
pluri-professionnelle vous  
accueille afin de mieux  
vous accompagner  
dans votre vie quotidienne**



## POUR QUI ?

Cette session s'adresse à toute personne souffrant de troubles bipolaires :

- ♣ informée de son diagnostic
- ♣ bénéficiant d'un suivi psychiatrique régulier
- ♣ stabilisée sur le plan de l'humeur
- ♣ en demande d'informations sur sa maladie



Si vous souhaitez participer à cette session, parlez-en à votre médecin psychiatre ou aux professionnels qui vous accompagnent



Pour plus d'informations, vous pouvez prendre contact avec

Mme Catherine Roux-Baillet  
(Laragne CH) : 04-92-65-56-82

Mme Valérie Chiappero

(CSM Gap) : 04-92-51-80-93

Av, du Commandant Dumont



Les séances de groupe et/ou les entretiens individuels se dérouleront majoritairement en en dehors de l'hôpital.



Les thèmes suivants seront abordés en groupe, au CSM à GAP les jeudis de 18h à 20h :

- LA CONNAISSANCE DE LA MALADIE (2 séances)
- Les EMOTIONS, MOI ET LES AUTRES (2 séances)
- AVEC OU SANS EXCES ?
- LES TRAITEMENTS (2 séances)
- DROITS DES PATIENTS
- Avec LES PROCHES
- EVALUATION de la session