Dans le cadre du suivi de votre trouble bipolaire, votre thérapeute vous a proposé de bénéficier d'une psychoéducation, pour mieux connaître et mieux prendre en charge vos troubles.

Nous vous invitons à rejoindre notre groupe d'éducation thérapeutique GET 67. Il consiste en un cycle de 12 séances hebdomadaires, d'une durée de 1 h 30.

GET 67 est animé par des psychiatres, psychologues et soignants du Pôle de Psychiatrie et Santé Mentale des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

Informations pratiques

Comment participer

Votre médecin doit faire une demande à l'équipe GET (par mail ou par téléphone).

Vous bénéficierez d'un entretien individuel initial.

Ressources

Associations : *(liste non exhaustive)*
Argos, UNAFAM

Sites internet :
wwww.troubles-bipolaires.com

Livres

Manuel du bipolaire (Deseilles, Grosjean, Perroud, Ed. Eyrolles)

Manuel de psychoéducation - Troubles bipolaires (Gay, Colombani, Ed. Dunod)**.**

Cette plaquette a pour but de vous donner des informations et ne se substitue pas à un avis médical.
N'hésitez pas à demander conseil !

© 2019 Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, Pôle de psychiatrie

GET
Trouble bipolaire

Groupe d'Education Thérapeutique
pour patients
avec trouble bipolaire

Equipe GET trouble bipolaire

Dr Sébastien WEIBEL, psychiatre responsable
Mme Luisa WEINER, psychologue
Dr Lucile ROCHOTTE, psychiatre
Mme Saliha DERROUAZI, psychoéducatrice

Mme Valérie POUSSARDIN, cadre de santé
Contact: 03.88.11.65.53
bipopsychoeduc@chru-strasbourg.fr

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg
Pôle de Psychiatrie, Santé Mentale et Addictologie
Service de Psychiatrie 2

1 place de l'hôpital
67091 Strasbourg cedex

Les Hôpitaux Universitaires de STRASBOURG

Qu'est-ce que le **trouble bipolaire** ?

Les **troubles bipolaires** font partie des troubles de l'humeur.

Autrefois appelé psychose maniaco-dépressive, la maladie bipolaire dans sa forme la plus typique comporte deux phases : la phase maniaque et la phase dépressive. Entre les phases, la personne qui souffre de troubles bipolaires, retrouve un état normal que l'on appelle euthymie.

La phase maniaque se définit comme un épisode d'excitation extrême et durable : le sujet qui en souffre est hyperactif et euphorique, inhabituellement volubile et fait de multiples projets. Il peut présenter divers troubles comportementaux, perdre toute inhibition ou engager des dépenses inconsidérées. Quand l'intensité est modérée on parle d'hypomanie.

La phase dépressive est en quelque sorte le miroir de la phase maniaque : le sujet présente des signes de grande tristesse, il est ralenti et n'a goût à rien, parfois il veut mourir ; les formes les plus sévères sont qualifiées de « mélancoliques ». Le danger principal de cette maladie est le risque de suicide.

Le trouble bipolaire touche 1 à 2 % de la population, mais est souvent diagnostiqué tardivement.

Le traitement :

Le traitement comporte plusieurs piliers.

Le **traitement médicamenteux** est le plus souvent indispensable, et est à base de stabilisateurs de l'humeur.

Les **psychothérapies** peuvent apporter une aide complémentaire.

La **psychoéducation**, ou **éducation thérapeutique**, est un pilier essentiel car elle permet à la personne d'être acteur de ses soins. Le programme GET propose cette approche

La **psychoéducation** ?

Pourquoi la psychoéducation ?

- Permettre une meilleure compréhension de la maladie et de ses conséquences
- Prévenir les récidives
- Identifier les facteurs favorisants des fluctuations de l'humeur
- Améliorer la qualité de vie
- Devenir acteur de sa prise en soin

Comment ?

- En accédant à des informations auprès de professionnels
- Par le partage, l'échange d'expériences et le soutien mutuel au sein d'un groupe
- En changeant de perspective sur ses difficultés et ses soins



Lieu

Clinique psychiatrique des HUS

2e étage dans les locaux de l'hôpital de jour

Contact

Tél: 03.88.11.65.53

Mail: bipopsychoeduc@chru-strasbourg.fr

