

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 13 séances hebdomadaires, d'une durée de 1 h 30.

GET 67 est animé par des 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 :**  
[www.traoubles-bipolaires.com](http://www.traoubles-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 !**

© 2023 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, Professeure de psychologie, psychothérapeute  
Mme Saliha DERROUAZI, Psychoéducatrice  
Mme Lucile DOMY, Psychologue  
Mme Aude TERRADE, Psychoéducatrice  
Mr Alexis PAQUEREAU, Psychologue  
Mme Valérie POUSSARDIN, Cadre de santé  
Contact: 03.88.11.65.53  
[carestpsychoeduc@chru-strasbourg.fr](mailto:carestpsychoeduc@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



# Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?

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

Autrefois appelé psychose maniaco-dépressive, le trouble bipolaire dans sa forme la plus typique comporte deux phases : la phase maniaque et la phase dépressive. Entre les phases, la personne qui présente un trouble bipolaire, retrouve un état habituel 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 ce trouble 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 du trouble et de ses conséquences
- Prévenir les récurrences
- Identifier les facteurs favorisant 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

CAREST

Hôpital Civil, médicale B

Rez de chaussée

## Contact

Tél: 03.88.11.65.53

Mail: [carestpsychoeduc@chru-strasbourg.fr](mailto:carestpsychoeduc@chru-strasbourg.fr)

