

# LES TROUBLES BIPOLAIRES MON PROGRAMME À LA CARTE

## « Je veux y participer »

Centre Hospitalier Charles Perrens  
Pôle UNIVA  
Pr M. Tournier, Cheffe de pôle

### Objectifs du programme :

- S'informer sur le trouble bipolaire pour mieux connaître sa maladie
- Identifier ses symptômes et les signes annonciateurs d'une rechute
- Connaître son traitement et ses effets
- S'informer sur l'hygiène de vie à adopter pour maintenir un équilibre
- Développer des stratégies d'adaptation pour éviter les rechutes
- Permettre aux proches-aidants de mieux comprendre les troubles bipolaires

### Programme ETP sur le trouble bipolaire

- Session individuelle : « Mon diagnostic de trouble bipolaire »  
**6 ateliers** pour comprendre son trouble, ses traitements, prévenir la rechute et améliorer son bien-être
- Session de groupe ambulatoire « Expérience & Bipolarité »  
**4 ateliers** de renforcement en post-hospitalisation immédiate
- Session de groupe ambulatoire : « Vivre avec un trouble bipolaire »  
**14 ateliers** hebdomadaires & **2 ateliers** avec la participation des proches-aidants
- Session individuelle pour proche-aidant : « Mes proches et mon trouble bipolaire »  
**1 atelier** sur rendez-vous
- Session de groupe pour les proches aidants : « Groupe pour les aidants »  
**8 ateliers** hebdomadaires à destination des proches aidants pour les sensibiliser à leur bien-être général

### Lieu :

- Unités hospitalières et ambulatoires du Centre Hospitalier Charles Perrens

**L'entrée dans un programme d'ETP nécessite un RDV individuel avec un soignant formé afin de recueillir vos besoins spécifiques.**

### Modalités d'accès au programme

En hospitalisation complète ou de jour ou en ambulatoire, nous vous proposons un parcours comprenant :

- un bilan complet d'évaluation de votre trouble. Vous bénéficierez d'entretiens médicaux, d'entretiens infirmiers, de discussions concernant votre diagnostic et la mise en place ou l'ajustement de votre traitement de fond...
- un programme d'éducation thérapeutique qui vous permet de mieux connaître et d'agir sur votre trouble.

En ambulatoire, nous vous proposons un groupe d'ETP, sur orientation de votre psychiatre traitant.

**Il est nécessaire que votre trouble soit stabilisé depuis au moins 6 mois pour y participer. 2 sessions annuelles sont prévues.**

### Contact :

**Unité Transversale d'Education pour le Patient (UTEP) :**

**Courriel :** [utep@ch-perrens.fr](mailto:utep@ch-perrens.fr)

**Tél :** 05.56.56.35.13

### Médecin psychiatre :

Pr Marie Tournier