



# LES TROUBLES BIPOLAIRES MON PROGRAMME À LA CARTE

## « Je veux y participer »

Centre Hospitalier Charles Perrens  
Pôle UNIVA  
Pr H. Verdoux, Chef de pôle

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

### 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 »

**Atelier 1 :** le trouble

**Atelier 2 :** les traitements

**Atelier 3 :** l'hygiène de vie

**Atelier 4 :** la nutrition

**Atelier 5 :** les causes du trouble

**Atelier 6 :** les conséquences du trouble

- Session de groupe : « Expérience & Bipolarité »

**Atelier 1 :** le trouble

**Atelier 2 :** les traitements

**Atelier 3 :** l'hygiène de vie

**Atelier 4 :** les conséquences

- Session de groupe ambulatoire : « Vivre avec un trouble bipolaire »

**14 ateliers hebdomadaires & 2 séances pour les proches-aidants**

- Session des aidants : « Mes proches et mon trouble bipolaire »

**1 atelier sur rendez-vous**

## Lieu :

- Unités du pôle UNIVA

**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.**

## Contacts :

### Médecins psychiatres :

Pr Marie Tournier

**Tél :** 05.56.56.17.71 ou  
05.56.56.17.32

### UTEP du Pôle UNIVA :

Equipe Soignante

**Courriel :** [utep@ch-perrens.fr](mailto:utep@ch-perrens.fr)  
**Tél :** 05.56.56.35.13