

Organisation

- En soirée – Planning défini et distribué lors de la 1^{ère} séance.
- Environ 10 participants – les personnes inscrites s'engagent à participer régulièrement.

Contacts

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ▪ Philippe Laffond | Tél : 076 444 33 42 |
| ▪ Mireille Délèze | Tél : 079 962 05 11 |
| ▪ Jessé Curchod | Tél : 079 567 14 87 |
| ▪ Welwistchia Machado | Tél : 027 604 75 50 |

Séances organisées au Centre de Compétences en Psychiatrie et Psychothérapie (CCPP) de Martigny
Rue de l'hôpital 14
1920 Martigny



Familles et troubles bipolaires



Description

Le groupe s'adresse aux proches de personnes atteintes d'un trouble bipolaire.

L'approche psycho-éducative permet d'acquérir des connaissances sur la maladie et des compétences pour gérer le quotidien.

Chacun enrichit les autres participants de son expérience en tant que proche ou professionnel, dans une atmosphère chaleureuse et confidentielle.



Buts

- Diminuer le taux de rechute du proche.
- Favoriser le retour à l'emploi.
- Améliorer la qualité de vie des familles avec un membre souffrant d'un trouble bipolaire.
- Informer sur la maladie.
- Améliorer la gestion des émotions.
- Développer des nouvelles ressources.
- Améliorer les connaissances sur les troubles bipolaires.
- Promouvoir le soutien et la solidarité entre les participants.

THÈMES TRAITÉS EN SÉANCE :

- 1^{ème} séance : L'accueil.
- 2^{ème} séance : Les troubles bipolaires : causes, manifestations et pronostic.
- 3^{ème} séance : Les traitements : médicaments, thérapie, rôle de l'hospitalisation.
- 4^{ème} séance : Signes précurseurs et prévention de la rechute.
- 5^{ème} séance : Développer des habilités à savoir demander de l'aide efficacement.
- 6^{ème} séance : Communication avec le proche maniaque.
- 7^{ème} séance : Communication avec le proche déprimé.
- 8^{ème} séance : Développer des habilités à mettre des limites.
- 9^{ème} séance : Développer des habilités à gérer la culpabilité et l'anxiété.
- 10^{ème} séance : Développer des sentiments d'estime de soi et de confiance personnelle.
- 11^{ème} séance : Développer des habilités pour gérer ses émotions et pensées parasites.
- 12^{ème} séance : Révision collective des séances 4 à 11.
- 13^{ème} séance : Avoir des attentes réalistes.
- 14^{ème} séance : Développer et maintenir un réseau de soutien.

