

# Mieux vivre avec... La bipolarité

Programme de psychoéducation extra-hospitalier dédié aux personnes souffrant de bipolarité.



**Contact :**

**Vanessa VACHET (infirmière) : 06 08 08 17 15**

**Dr Ophélie GRANON : 03 80 77 11 45**

# Mieux vivre avec... la bipolarité

## OBJECTIFS

- Apporter une meilleure connaissance de la maladie bipolaire afin d'être autonome dans sa gestion,
- Gestion des variations d'humeur et du stress,
- Améliorer la qualité de vie,
- Viser le rétablissement.

## PUBLIC

- Personnes souffrant de trouble bipolaire ayant connaissance de leur diagnostic.

## THÈMES ABORDÉS

- Symptômes de la bipolarité,
- Origine de la maladie,
- Traitement,
- Techniques de gestion de la maladie.

## DÉROULEMENT

Les séances auront lieu en CMP une fois par semaine pendant 10 semaines, et dureront 1h30.

## INTERVENANT

- Médecin psychiatre,
- Infirmière,
- Pharmacienne,
- Assistante sociale.