

## QUEL EST LE PROGRAMME ?

Le programme comporte 8 séances consécutives dont les thèmes sont les suivants :

**Séance 1 :** Généralités sur les troubles bipolaires - Etat maniaque

**Séance 2 :** Dépression et Normothymie

**Séance 3 :** Comment ma maladie se répercute sur mon quotidien ?

**Séance 4 :** Vulnérabilité - Signes de rechute

**Séance 5 :** Répercussions sociales, professionnelles et familiales du trouble bipolaire

**Séance 6 :** Comment ma maladie se traite-t-elle ? - Troubles physiques associés

**Séance 7 :** Addictions

**Séance 8 :** Plan d'urgence

*NB : L'ordre des séances est susceptible de varier selon la disponibilité des intervenants*



## PAR QUI ?

L'équipe pluridisciplinaire : est  
psychoéducatrice : médecins,  
psychologues, assistantes sociales,  
pharmacienne, tabacologue et  
soignant·e·s.

**COORDINATRICE MÉDICALE :** Dre Karine MARIN, Psychiatre, Pôle Adulte du Triangle d'Or

## POUR NOUS CONTACTER

**CHS Saint-Ylie Jura  
UTEP - PSYCHOÉDUCATION**

120 route Nationale  
BP 100 - 39108 Dole cedex

**Julien BRAVO**

infirmier coordonnateur

06 08 42 41 25 ou 03 84 82 81 31

psychoeducation@chsjura.fr

Autres contacts et liens utiles sur le site [www.chsjura.fr](http://www.chsjura.fr)

  
SAINT-YLIE JURA  
CENTRE HOSPITALIER SPÉCIALISÉ

  
Espace Santé  
Dole Nord Jura

  
Agence Régionale de Santé  
Bourgogne-Franche-Comté

## ATELIERS

« MIEUX VIVRE  
AVEC LA MALADIE »

Programme de  
psychoéducation à  
destination des personnes  
atteintes de trouble bipolaire



**UTEP**

Unité Transversale d'Éducation du Patient

## LA PSYCHOÉDUCATION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une démarche qui vise à mieux connaître la maladie, à informer sur le rôle des médicaments et des thérapies dans le rétablissement, à reconnaître ce qui peut aggraver la maladie ou au contraire ce qui peut aider à stabiliser.

Elle permet à la personne de réaliser ses aptitudes ce qui l'aide ensuite à mieux gérer le quotidien.

La psychoéducation participe à l'amélioration de la qualité de vie et renforce l'autonomie.

Quand on souffre d'une maladie chronique somatique comme le diabète, on peut apprendre à se soigner le mieux possible pour « vivre avec ». **C'est la même chose pour les troubles psychiques !**



## A QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

La psychoéducation s'adresse à toute personne atteinte d'une maladie psychique chronique stabilisée.

Au CHS St Ylie Jura, ce programme concerne plus particulièrement les personnes atteintes d'un trouble de l'humeur comme le trouble bipolaire.



## COMMENT ÇA MARCHE ?

Ce programme de psychoéducation comporte 8 séances qui s'adressent à des groupes de 6 à 8 patients. Elles ont lieu deux fois par semaine et durent environ 2 heures.

Elles sont animées dans une structure partenaire.

Avant de vous inscrire vous rencontrerez l'infirmier coordonnateur en entretien pour évaluer avec vous vos connaissances sur la maladie, vos besoins et vos ressources. Vous restez libre de vous inscrire au programme, en séances collectives ou individuelles.

**Ce programme ne remplace pas votre suivi habituel, mais le renforce.**

## QU'EST CE QUE JE PEUX ATTENDRE DE CES SÉANCES ?

- Rencontrer des personnes qui ont vécu le même type d'expériences et les partager librement,
- Connaître mon rythme et développer ce qui me fait du bien,
- Poser des questions sur la maladie et mon traitement,
- Prévenir les rechutes,
- M'aider à mieux reconnaître les signes de ma maladie et faire la différence avec les effets indésirables des médicaments,
- M'informer sur les risques que je prends quand je consomme de l'alcool, du cannabis ou du tabac,
- Parler des difficultés sociales que je rencontre et m'informer sur les aides auxquelles je peux avoir droit,
- Trouver ensemble des stratégies pour s'adapter aux difficultés,
- Envisager les soins qui pourraient m'aider par la suite.

