



## Vos informations Bipôles 44 - 11/2019 - #3

### A venir

> **Etant donné le succès du premier atelier d'écriture** (*voir plus bas*), **un second atelier est prévu le 18 décembre !**

La règle est la même : à partir d'un poème, d'un mot ou d'un ensemble de mots, vous exprimez ce que vous ressentez sous la forme écrite que vous souhaitez.

Dans nos locaux, le 18/12 de 18h à 20h. L'inscription se fait au 06 86 54 77 64 ou par e-mail : [bipoles44@orange.fr](mailto:bipoles44@orange.fr) (réservé aux adhérents, avant le 4 décembre).

> **Des ateliers de co-développement avec Univers Vie (à partir du 16/01/2020)**

Qu'est-ce que le co-développement ? Il s'agit d'apprendre les uns des autres afin d'améliorer sa situation. Les réflexions individuelle et commune s'effectuent dans un cadre d'échange structuré et confidentiel dont les animateurs sont les garants.

Les sujets portent sur des problématiques vécues par les participants dans leur activité, qu'elle soit professionnelle ou associative, que vous soyez en activité, en maladie ou à la retraite.

Le premier atelier aura lieu le 16/01/2020 à 17h dans nos locaux. 5 autres suivront, sachant qu'il est préférable de s'engager sur la totalité. A vous de voir le 16/01 !

Dans nos locaux, le 16/01/2020, de 17h à 19h. L'inscription se fait au 06 86 54 77 64 ou par e-mail : [bipoles44@orange.fr](mailto:bipoles44@orange.fr) (réservé aux adhérents, avant le 02/01/2020).

> **Notre groupe autonome**

Il rassemble des personnes vivant avec des troubles bipolaires qui souhaitent se soutenir mutuellement par l'expression du vécu et l'écoute.

Nous souhaitons que ce groupe constitue un lieu sûr pour chaque participant et que chacun y trouve une place pour exister avec sa sensibilité propre.

Dans ce but, nous invitons chacun à parler en son nom, en utilisant le pronom "JE". Les conseils et analyses seront évités, à moins que la personne concernée en fasse la demande.

Le groupe est ouvert aux personnes adhérentes de l'association ayant déjà une expérience des groupes de parole. Il se réunit mensuellement, le 2e jeudi du mois, de 15h à 16h30.

Si vous êtes intéressé, merci de contacter l'association au 06 86 54 77 64 ou par e-mail : [bipoles44@orange.fr](mailto:bipoles44@orange.fr)

> **Et bien sûr, toujours, et depuis 16 ans, des groupes de paroles pour les personnes atteintes de troubles bipolaires et d'autres pour les conjoints.** Vous pouvez retrouver les prochaines dates ici : <http://bi-poles44.fr/index.php/activites/>

## En projet

### > Galette des rois 2020

Réservez votre soirée du 14 janvier 2020 ! La galette des rois 2019 ayant été un franc succès, nous la rééditerons en 2020, pour encore plus de convivialité et de rencontres entre adhérents. Nous vous enverrons plus d'infos par mail d'ici là.

## Depuis septembre

> Lors du premier atelier d'écriture, nous avons pu travailler sur des poèmes, de façon ludique et passionnante. Vous trouverez [sur notre site Internet](#) des extraits, gentiment prêtés par Ewa, Jacqueline, Magalie, Biov et Emmanuel.  
**Vous pouvez nous envoyer vos commentaires par [e-mail](#).**

> **Merci à Clara et Lucile de nous aider dans la communication de Bipôles 44. Et à Magalie pour ses photos de l'atelier d'écriture.**

**Nous avons besoin de vous pour : rencontrer** différents acteurs de la santé, **préparer** des événements comme la galette des rois, **participer à la lettre d'information....**

Vous serez accompagnés sur vos actions car elles sont décidées et mises en oeuvre en commun.

### > Bipôles 44 se fait connaître !

A la suite de notre assemblée générale 2019, nous construisons plus de liens avec les associations et acteurs publics du départements.

Nous avons eu un échange très constructif avec l'association **SOS Dépression 44**, qui propose des groupes de parole et une ligne téléphonique gratuite pour les personnes souffrant de dépression (*voir plus bas*).

2 personnes du **CRESERC (CHU de Nantes)** nous ont également rendu visite en octobre afin de mieux connaître l'association.

Des actions sont donc envisageables avec ces différentes structures : former des écoutants ou créer une [bibliothèque vivante](#) lors de la semaine de la santé mentale par exemple. Si vous avez d'autres idées, [contactez-nous](#).

## Nos lecteurs

### > Hubert nous parle des groupes de parole "entourage" :

"Le groupe de parole entourage est un moment privilégié d'écoute et d'entraide mutuelle dans un climat de bienveillance pour exprimer son ressenti et ses difficultés".

Et vous, **voulez-vous vous exprimer** dans la prochaine lettre d'information ?

**Vous pouvez nous contacter à [bipoles44@orange.fr](mailto:bipoles44@orange.fr) ou nous téléphoner au 06 86 54 77 64.**

## Et pour nous contacter ?

Notre site internet : <http://bi-poles44.fr>

Notre téléphone : 06 86 54 77 64

Notre e-mail : [bipoles44@orange.fr](mailto:bipoles44@orange.fr)

Pôle associatif Pirmil, 25 Rue Esnoul des Châtelets, 44200 Nantes

## Et chez les autres ?



> **La Fabrique Créative de Santé**  
Elle accompagne les personnes atteintes de maladies

chroniques pour améliorer leur qualité de vie en proposant gratuitement des activités corporelles, créatives et réflexives. Contact au 06.61.06.84.33



### > **SOS Dépression 44**

Cette association vient en aide aux personnes déprimées, dépressives, bipolaires ainsi qu'à leurs proches. Vous pouvez leur téléphoner au 02 40 08 25 60 les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 18h à 20h

## Bipôles 44 c'est aussi ...

> Notre **conseil d'animation et d'administration (CAA)** se réunit tous les mois pour **décider et mettre en oeuvre** les actions de Bipôles 44.

Le prochain CAA se déroule le **lundi 9 décembre dans nos locaux, de 17h à 19h**

Nous avons besoin de vous car vous avez besoin de nous ! N'hésitez pas à nous [contacter](#) !