

Les troubles bipolaires : on en parle



Pour l'année 2022-2023, **Bipôles 44** met en place un **nouveau cycle d'informations-échanges**, à raison de d'une séance de 1h30 par mois pendant 8 mois.

Le but est de donner une information de qualité abordable tout en ménageant un vrai espace pour le dialogue, l'échange, l'émergence d'une écoute bienveillante.

Ce sont des rencontres ouvertes à toutes et tous, personnes souffrant de bipolarité, conjoints, entourage, famille, pour permettre à chacun de s'informer ensemble et ainsi pouvoir échanger plus facilement. Elles seront animées par une psychologue et un médecin généraliste retraité, tous deux bénévoles de Bipôles 44.

Ces séances vous permettront de mieux comprendre :

- La bipolarité, ses nombreux visages, les symptômes, les signaux d'alerte, les facteurs de vulnérabilité, le pronostic,
- Les traitements médicamenteux, les traitement non médicamenteux,
- L'importance de l'hygiène de vie : sommeil, activités physiques, alimentation, loisirs...
- Les plans de prévention des crises,
- La gestion des incidences : le travail, les problèmes financiers...
- Le soutien des proches,
- Les psychothérapies, avec l'intervention d'une sophrologue.

Nous souhaitons votre participation au cycle complet pour permettre une continuité aussi bien dans le contenu de l'information que dans les échanges.

Les séances se dérouleront les lundis 26 Septembre, 7 Novembre, 5 décembre, 9 Janvier, 6 Février, 6 Mars, 3 Avril , 15 Mai et 5juin, à 18h au local de Bipôles 44.

Merci de bien vouloir vous inscrire par mail à bipoles44@orange.fr **avant le 22 Septembre**. L'inscription est gratuite, l'adhésion à Bipôles 44 est nécessaire (bulletin d'adhésion en pièce jointe).

À bientôt,

Les 2 animateurs, Hubert Teller et Christine Nouvel

Bipôles 44
Pôle associatif Pirmil
25 rue Esnoul des Châtelets
44200 Nantes

06 86 54 77 64
<http://bi-poles44.fr/>
bipoles44@orange.fr