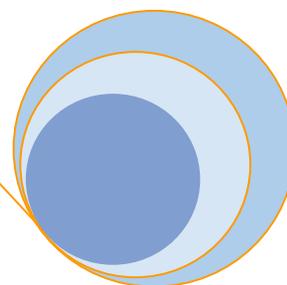
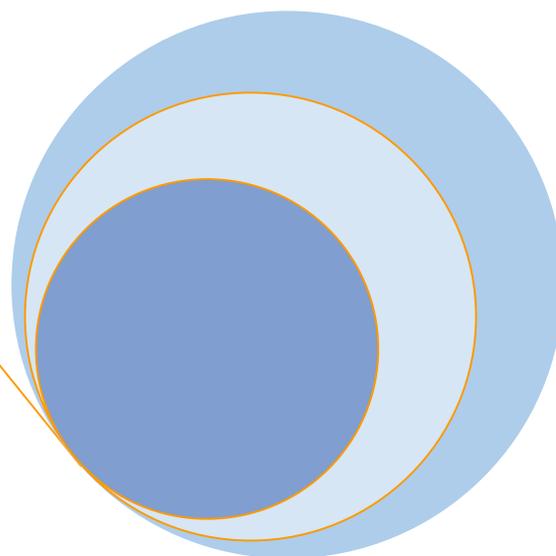




Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille

Pôle de psychiatrie, pédopsychiatrie et addictologie



# Présentation du groupe de Psychoéducation aux troubles bipolaires

DESTINÉE AUX FUTURS PARTICIPANTS

**Centre Expert Bipolaires**

Hôpital S<sup>te</sup> Marguerite

Dr R. Belzeaux

**Service de Psychiatrie adulte**

Hôpital de La Conception

Dr X.-Y. Zendjidjian

## 1. Qu'est-ce que la psychoéducation ?

---

L'idée générale de la psychoéducation est celle-ci :

**mieux connaître la maladie dont on souffre  
pour mieux vivre avec**

Ainsi, le but du programme proposé ici est de **renforcer la capacité d'une personne bipolaire à faire face à sa pathologie** pour devenir **actrice de son rétablissement**.

Cet objectif est atteint grâce au **maintien, au renforcement et à l'acquisition de savoirs et de compétences** concernant notamment :

- les troubles bipolaires, leurs origines, leur décours, les différentes possibilités de prises en charge
- le système de santé et les ressources qu'il peut apporter au malade
- la personne malade elle-même et comment le trouble bipolaire se manifeste particulièrement chez elle, dans tous les domaines de sa vie.

Le programme ne se résume donc pas à un simple transfert d'informations sur la maladie (comme un « cours » sur les troubles bipolaires) : il implique plus largement **l'apprentissage de connaissances et de comportements (compétences) personnalisés** visant à agir contre la maladie, quotidiennement et sur le long terme.

Plus largement, la psychoéducation s'inscrit dans ce qu'on appelle **l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)** : une façon d'envisager le suivi des troubles psychiatriques dans laquelle la personne malade et l'équipe soignante et sociale **partagent réflexions et décisions** concernant la prise en charge et **agissent de concert**.

L'utilité de la psychoéducation est désormais bien reconnue (et pas seulement dans les troubles bipolaires). En venant compléter la prise en charge médicamenteuse et le suivi médical, de nombreuses études ont montré que ce genre de programmes offre des bénéfices bien réels chez les personnes souffrant de troubles bipolaires :

- maintien voire amélioration générale de l'état de santé et de la qualité de vie de la personne malade et de ses proches
- facilitation pour le patient à suivre à sa prise en charge médicale et médicamenteuse
- diminution du risque de rechute
- diminution de la durée et de la fréquence des hospitalisations
- meilleure conscience des troubles.

## 2. La psychoéducation : comment ?

---

Pour donner corps à cette démarche psychoéducative, le groupe de PE-TBP que nous proposons va utiliser différents moyens parmi lesquels :

- la recherche de vos besoins et attentes concernant la maladie et ses répercussions (en termes d'informations sur la maladie, de difficultés rencontrées au quotidien, etc.)
- l'acquisition de connaissances d'ordre médical, psychologique et social
- des témoignages (vidéos, intervention d'anciens participants du groupe ou de représentant d'associations)
- les échanges entre les participants du groupe et leur sollicitation non contrainte tout au long des séances
- l'exercice à différentes techniques et stratégies (relaxation, gestion des émotions, suivi des symptômes, prévention des rechutes, etc.)
- l'animation par des professionnels de la santé et du social eux-mêmes experts de la maladie et du système de santé
- l'utilisation d'un programme psychoéducatif éprouvé.

Notez bien qu'un groupe de psychoéducation n'est **ni un cours ou une conférence** (où l'on écoute un orateur) **ni un groupe de parole** (où les participants échangent entre eux sur tel ou tel thème). La psychoéducation considère plutôt qu'intervenants professionnels et personnes bipolaires sont tous **experts de la maladie, chacun à leur façon** : les soignants ont une expertise médicale (ou clinique) de la maladie, tandis que les personnes qui en souffrent ont une expertise empirique, quotidienne de celle-ci, puisqu'elles vivent avec.

Ainsi, chaque thème abordé en séance (symptômes, traitements, rechute, etc. – voir **3.2** ci-dessous) permet de confronter ou mélanger ces deux types d'expertise et, à partir de ce mélange, de « créer » de nouvelles connaissances et savoir-faire.

## 3. Informations pratiques

---

Voici quelques informations générales sur le déroulement de ce programme de psychoéducation qu'on vous propose de suivre.

### 3.1. Quand et combien de temps ?

---

Un premier entretien a d'abord lieu pour qu'on se rencontre : on vous y présente le groupe en détails puis on convient ensemble de ce que vous pouvez attendre ou non de votre participation, de ce qu'on vous demandera de faire en retour, etc.

Chaque session du groupe comprend **12 séances** qui durent environ 1h30.

**Plusieurs sessions sont organisées tout au long de l'année**, parallèlement à l'hôpital Sainte Marguerite et à celui de la Conception (pour connaître les jours et horaires, voir la rubrique **Contacts** ci-dessous).

### 3.2. Les séances

---

**Chaque séance** du groupe permet d'aborder **un thème donné** : Manie, hypomanie, états mixtes et dépression ; Les causes des troubles bipolaires ; Détecter les nouveaux épisodes et prévenir les rechutes ; Les traitements pharmacologiques et les conséquences de l'arrêt du traitement ; Les aides non médicamenteuses ; Hygiène de vie et troubles bipolaires ; Les conséquences psychosociales de la maladie ; Parler de sa maladie ; etc.

L'animation des séances est assurée par des professionnels du médico-social (psychologues, infirmiers, médecins, assistantes sociales).

### 3.3. Matériel

---

Tout au long du groupe, de la documentation, une synthèse de chaque séance et divers outils à utiliser au quotidien vous seront remis.

### 3.4. À qui est destinée la psychoéducation ?

---

Ce groupe de psychoéducation s'adresse à :

- Toute personne souffrant de troubles bipolaires
- Informée de son diagnostic
- Bénéficiant d'un suivi psychiatrique régulier (hospitalier ou non)
- Stable sur le plan symptomatique
- En demande d'informations sur sa pathologie.

### 3.5. Comment y participer ?

---

Si vous souhaitez participer à ce programme, parlez-en d'abord **à votre médecin psychiatre, aux infirmiers ou au psychologue qui vous accompagnent** : la psychoéducation fait partie intégrante de la démarche de soin, elle doit être intégrée au reste de la prise en charge dont vous profitez. Ces soignants ou vous-même pourrez ensuite prendre contact avec nous ([psychoeduc-bipolaires@ap-hm.fr](mailto:psychoeduc-bipolaires@ap-hm.fr)) et nous conviendrons alors d'un premier rendez-vous ensemble.

### 3.6. Contacts

---

Pour tout autre renseignements, connaître les dates, horaires et lieux des prochaines sessions ou demander à être rappelé, n'hésitez pas à nous contacter :

**[psychoeduc-bipolaires@ap-hm.fr](mailto:psychoeduc-bipolaires@ap-hm.fr)**

**Coordinateur La Conception** : Benoît MICHEL.

**Coordinatrice Sainte Marguerite** : Isabelle MURACCIOLI.