

La psychoéducation, une valeur ajoutée dans le processus de rétablissement

La psychoéducation, ou l'aide à l'autogestion de sa bipolarité, a fait l'objet, en 2021, d'une formation interne donnée par le Docteur Laurence Jeunieaux, psychiatre et Jean-Marie Warichet, psychologue. C'était une initiative de David Vlassenbroeck, administrateur au sein de notre association. Depuis, deux modules ont eu lieu à Jette, un à Libramont et deux à Mons. Nous avons interviewé des participants du deuxième module à Mons et les facilitateurs du deuxième module à Jette.



L'avis de participants à Mons :

Johnny :

« C'était très intéressant, on a appris beaucoup de choses, comme l'importance d'une alimentation saine et de la prise de ses médicaments. Cela fait 5 ans que je suis stabilisé. D'autres participants avaient leur diagnostic depuis peu de temps et ce module leur a apporté un plus pour mieux comprendre le trouble. Je serai bientôt papa et, comme il y a une vulnérabilité génétique, je suis mieux informé si mon enfant présente un jour des symptômes. ».

Cécile :

« C'était très bien. Le soir de la première séance, j'ai eu un peu dur, parce que j'ai ressassé chez moi, ça avait remué des choses. Mais après, je l'ai vraiment bien vécu. Je me suis rendue compte de l'importance de bien structurer son organisation, sa gestion personnelle, d'avoir une bonne hygiène, une bonne alimentation, de bien prendre ses médicaments. On nous a aussi donné des outils géniaux, comme le journal de l'humeur. Et on a appris à détecter les signes annonciateurs d'une crise. C'est à faire et refaire, ces modules de psychoéducation. ».

Aline :

« C'était très intéressant d'avoir l'avis de professionnels et de personnes qui ont vécu la même chose que nous. On approfondit les sujets qu'on souhaite aborder en consultation et qu'on n'a pas l'occasion car, là, le temps passe vite. J'ai eu l'occasion de poser les questions qu'on souhaite, toutes les thématiques étaient instructives et complémentaires les unes des autres. On a reçu plusieurs outils intéressants pour sentir venir les phases. Les pair aidantes étaient discrètes mais on a eu l'occasion de parler avec elles en aparté. ».

Pour cette deuxième session à Mons, le Funambule remercie Docteur Chrysanthi Kalaitzi, psychiatre, Frédéric Joassin, responsable des équipes mobiles à la Maison de Réseau de Mons, Ines Alet, éducatrice au service de la même institution, Jean-Marie Warichet, psychologue, également à la Maison de Réseau, Jessica, Aurélie et Isabelle, les trois pair aidantes.

L'avis des facilitateurs à Jette

Akilé et Philippe facilitent toute l'année respectivement les groupes de parole de Schaerbeek et de Saint-Gilles. Le Funambule leur a confié la mission de prendre en charge le module de psychoéducation à Jette. Ils ont ainsi succédé à Steve et Sarah, qui avaient animé la première session en 2021.

Akilé :

« J'ai été très contente de prendre part à cette belle expérience. Au début, je me suis beaucoup mis la pression parce que c'était nouveau pour moi mais Philippe m'a bien encouragée. Les participants se sont tous montrés très satisfaits des séances, la relation entre eux et nous était très bonne et entre eux aussi. Tout était naturel et spontané. Ce module leur a permis, entre autres, de repérer les signes annonciateurs des crises. Ils ont reçu des informations théoriques sur le trouble bipolaire et des outils pour mettre en place des stratégies de bien être. ».

Philippe :

« C'était très important pour nous d'avoir la matière de base conçue par les Docteurs Souery et Jeunieux, c'était comme un fil rouge, une base autour de laquelle on a construit des exercices pratiques. Ce n'était donc pas un cours académique. On faisait en sorte de favoriser l'expression des participants. Il a beaucoup été question des fortes émotions, négatives et positives. A la fin, tout le monde était persuadé qu'il était possible de devenir normothymique. C'était très émouvant de voir que les participants gagnaient tous en confiance et progressaient au fur et à mesure de la formation. ».

Le Funambule remercie Akilé et Philippe, qui ont fait leurs preuves lors de cette première immersion, fructueuse pour chacun.

Le premier module à Libramont, fin 2022 avait été facilité avec succès par Cécile Histas, Nathalie Baillieux, toutes deux administratrices et Maud Gerday, psychologue.

Pour vous tenir informés sur les prochaines sessions de psychoéducation, abonnez-vous à notre newsletter mensuelle, sur ce site et suivez notre page Facebook

<https://www.facebook.com/LeFunambule.bipolaire/>

Franca Rossi

Juillet 2023