

# Le Funambule lance son module de psychoéducation à Bruxelles

**NOUVEAU !**

**MODULE DE  
PSYCHOÉDUCATION  
SUR LA**

**BIPOLARITÉ**

**9 SÉANCES POUR  
APPRENDRE À MIEUX  
VIVRE AVEC LA MALADIE**

Les troubles bipolaires, c'est votre quotidien ? Apprenez à dompter la maladie avec la psychoéducation ! Un nouveau module démarre en septembre à Bruxelles.

Les troubles bipolaires rythment votre quotidien ? Quand les semaines ressemblent à des montagnes russes, quand l'humeur joue au yo-yo... On ne va pas se mentir : c'est difficile. Tant pour la personne qui souffre de la bipolarité que son entourage. Pour vous aider, nous avons mis en place un module de **psychoéducation**, en collaboration avec deux psychiatres, Dr Laurence Jeunieux et Dr Daniel Souery.

Dans un mois, Jette accueillira le tout nouveau programme de psychoéducation du . Pour en parler, nous avons fait appel à **Sarah Louis**, psychologue clinicienne, qui animera les 9 séances avec **Steve Gravy**, bénévole du Funambule.

## **La psychoéducation, c'est quoi ?**

C'est un programme d'**apprentissage** à la gestion d'une situation spécifique : ici le trouble bipolaire.

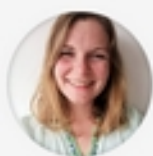
Cet apprentissage va se réaliser au cours de séances interactives durant lesquelles les animateurs vont développer :

- L'échange d'avis et d'expériences entre les participants ;
- Des informations théoriques apportées par les animateurs ;
- La réalisation d'exercices permettant l'intégration des connaissances et expériences.

Au terme de ce programme, chaque participant aura constitué un dossier de bipolarité, contenant les outils et informations qui lui permettront de gérer sa maladie de la façon la plus autonome possible.

La psychoéducation a principalement comme but de **prévenir les rechutes** en rendant les personnes vivant avec un trouble bipolaire véritablement actrices et expertes de leurs soins. Elle permet également une rencontre profonde avec soi-même ainsi qu'avec d'autres personnes traversant les mêmes épreuves. L'objectif de ce module n'est pas d'imposer une expertise et des théories, mais d'offrir aux participants la possibilité de **comprendre** leur propre fonctionnement.

## À qui s'adresse la psychoéducation ?



La psychoéducation s'adresse à l'ensemble des patients, mais également aux **proches** (conjoint, famille, amis). Elle peut être mise en place dès le premier épisode, en période de stabilisation mais également à la fin d'une hospitalisation.

**Sarah Louis**  
Psychologue clinicienne

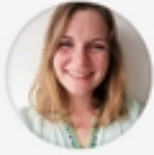
## En quoi peut-elle aider une personne atteinte de troubles bipolaires ?



Les objectifs principaux pour les participants sont d'une part, mieux connaître et comprendre le trouble bipolaire avec ses symptômes, ses traitements, ses possibilités d'évolution. Et d'autre part, permettre d'adopter des stratégies personnelles efficaces pour lutter contre les rechutes, les conséquences personnelles, familiales et sociales de la maladie.

**Steve Gravy**  
Pair-aidant

”



Outre la volonté d'apporter des informations théoriques et pratiques, ces séances souhaitent également **déstigmatiser** ce trouble en offrant la possibilité de comprendre plus en profondeur les ses mécanismes sous-jacents. Elle apporte également un espace de libre parole, de non-jugement et d'empathie où les participants sont amenés à se dévoiler, dans toute leur singularité. En effet, je reste persuadée que **c'est la parole des participants qui va avoir un réel impact sur les autres**, et pas seulement les informations théoriques qu'ils peuvent recevoir.

**Sarah Louis**  
Psychologue clinicienne

## La psychoéducation peut-elle remplacer un suivi médical ?

”



Alors non, la psychoéducation ne souhaite pas se substituer à un suivi médical. Elle souhaite avant tout vulgariser les mécanismes des différents traitements afin d'augmenter la compliance à ceux-ci. Les soins des troubles bipolaires s'appuient sur l'adoption d'un mode de vie sain et régulier ainsi que la combinaison des différentes stratégies telles que les prescriptions médicamenteuses et les psychothérapies.

**Sarah Louis**  
Psychologue clinicienne

”

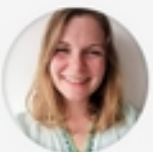


Non, c'est un **complément** au suivi médical pour devenir le propre spécialiste de son propre trouble bipolaire. Toutefois, l'encadrement médical d'un professionnel de la santé mentale reste **primordial**.

**Steve Gravy**  
Pair-aidant

## En tant que professionnelle de la santé mentale/pair-aidant, que vas-tu apporter aux personnes qui participeront aux modules ?

”



Je suis très heureuse de coanimer ces séances avec Steve. J'envisage celles-ci comme des **rencontres bilatérales** où nous apprendrons de séance en séance à se découvrir via les interactions avec chaque membre du groupe. Je ne souhaite pas me positionner en tant que « professionnelle de la santé mentale » car la véritable expertise se trouve dans l'expérience du trouble en lui-même. Je pense néanmoins pouvoir apporter des touches théoriques et pratiques tout en restant garante d'un cadre d'échange bienveillant et libérateur pour quiconque souhaite participer à ces séances.

**Sarah Louis**  
Psychologue clinicienne



Je peux apporter le partage de mon **expérience de vécu**. Je vis moi-même avec un trouble bipolaire et je propose ce type de programme en tant que pair-aidant. J'ai eu l'occasion de prendre du recul par rapport à mon propre trouble et, dans ce sens, je suis à même d'« utiliser » mon histoire personnelle comme outil de soins pour mes autres « bipotes ».

**Steve**  
Pair-aidant

## Modalités



**CLUB NORWEST**  
AV. J. SERMON 93, 1090 JETTE



**2 SOIRÉES PAR MOIS**  
DE 19 H À 21 H



**GRATUIT**

*Grâce au soutien de la commune de Jette*

