

L'aide à l'autogestion de la bipolarité (psychoéducation) à Mons en 2025-2026 : à nouveau un apport appréciable dans la vie au quotidien

Frédéric Joassin, responsable des équipes mobiles de psychiatrie de Mons et psychologue, est l'intervenant professionnel dans le module d'aide à l'autogestion de la bipolarité, aux côtés d'un pair aidant du Funambule, David Vlassenbroeck et avec la contribution du **Dr Oriane De Martynoff**.

Frédéric, qu'on surnomme amicalement Fred, a acquis une solide expérience dans l'animation de ces sessions, qu'il avait précédemment menées avec Ines Alet, alors éducatrice aux équipes mobiles et Dr Chryssanthi Kalaitzi, psychiatre.

Une évaluation de la session 2025-2026 a été récemment réalisée et une des participantes, **Candice Martaux**, y a participé. Son témoignage est intéressant :

« J'y ai pris part avec mon compagnon pour avoir des outils qui me permettraient de mieux gérer ma maladie au quotidien, c'était donc un projet de couple, au bénéfice de ma santé mentale et de notre équilibre. J'ai pu mieux analyser les phases up et down, celles d'euthymie. Le module a eu un impact direct sur ma vie de tous les jours. Le graphe de l'humeur, par exemple, m'aide beaucoup.

Ces modules sont une initiative positive parce que ça offre un lieu, un espace pour parler des questions qui nous préoccupent, qui nous intéressent, on parle de notre vécu. On apprend à intégrer une acceptation de ce qui est et à rester quand même dans l'ouverture de cœur.

La psychiatre était très humaine et ses explications étaient claires, compréhensibles pour tous. ».

Fred souligne pour sa part l'importance de la coanimation avec un pair aidant, qui est un expert du vécu, il explique que le duo avec le professionnel apporte une complémentarité dans les interventions et les explications.

Il a enrichi le contenu des diapositives avec des informations sur l'alimentation, le sommeil, la vie affective, les outils pour gérer sa maladie au quotidien, ...

David Vlassenbroeck, du Funambule, qui avait organisé en 2021 une formation à la psychoéducation pour les bénévoles de l'association, avec Dr Laurence Jeunieux et Jean-Marie Warichet, psychologue, apprécie beaucoup prendre part aux séances et estime que les entretiens préalables au module permettent de voir si les candidats sont stabilisés et prêts à s'engager pour une période de 10 séances.

Franca Rossi

Mai 2026