

Nouveau cycle de psychoéducation à Namur : Des ateliers pour gérer la bipolarité et vivre mieux

Le Funambule organise un nouveau cycle d'ateliers d'autogestion de la bipolarité à Namur aux deuxième semestre 2026 et premier trimestre 2027.

Des ateliers d'autogestion : qu'est ce que c'est ?

La bipolarité peut ressembler à une fatalité. Mais on peut être acteur de son parcours de rétablissement et retrouver une vie dans laquelle il est possible d'exprimer son potentiel.

Pour vivre mieux avec la bipolarité et lui laisser le moins de place possible, nous vous proposons de vous informer pour mieux la connaître et de vous présenter des stratégies et des outils concrets pour gérer les fluctuations : avant une perturbation, pendant et après. Nous aborderons aussi la relation avec les proches et les soignants ainsi que le réseau des ressources locales.

Le groupe

Pour veiller à la qualité des échanges, le groupe est limité à 12 personnes. Il est ouvert aux personnes vivant avec le trouble bipolaire et aussi à leurs proches. Cette mixité génère une dynamique interactive et de riches partages.

Les animateurs

Stéphane qui anime le groupe de parole de Namur sera accompagné de son épouse Virginie. Un ou une psychiatre interviendra lors de la session au cours de laquelle nous aborderons les thérapies et la médication.

En pratique

Les ateliers sont gratuits. Vous pouvez nous soutenir en faisant un don à l'association.

Ils auront lieu en présentiel à la LUSS de Namur <https://luss.be/> Avenue Sergent Vrithoff 123 - 5000 Namur. Il y aura des boissons sur place.

Les dates

Les séances, 10 au total, auront lieu le samedi matin de 10h30 à 12h30 aux dates suivantes.

Octobre : Samedis 10, 24, 31

Novembre : Samedis 7, 14, 28

Décembre : Samedi 5

Janvier : Samedis 9, 16

Février : Samedi 20

La participation à l'ensemble des séances est demandée.

Inscriptions

Les inscriptions se font via le formulaire en ligne ou en scannant le code QR



Elles seront clôturées mi-septembre ou une fois que nous compterons 12 inscrits.