

Informations pratiques



Quand ?

Jeudis de 18h30 à 20h30

- 22 octobre 2026
- 29 octobre 2026
- 5 novembre 2026
- 12 novembre 2026
- 19 novembre 2026
- 26 novembre 2026
- 3 décembre 2026
- 10 décembre 2026
- 17 décembre 2026
- 7 janvier 2027



Où ?

Open Lënster

12 Rte d'Echternach
6114 Junglinster



Transports en commun

Arrêt le plus proche :

Junglinster, Op Der Gare

Lignes de bus desservant l'arrêt :

201, 211, 212, 221, 222, 223,
243, 244, 250, 261, 291, 350



INSCRIPTION

Par e-mail :

info@bipolarite.org

Participation gratuite

Scannez pour ouvrir un e-mail d'inscription



À qui s'adresse ce module ?

Aux personnes vivant avec un trouble bipolaire et à leurs proches, qui souhaitent mieux comprendre la maladie et disposer de repères pour la gérer au quotidien.

Animé par Annick & Arnaud

Leur binôme croise plusieurs formes d'expérience :

- animation de groupes de parole ;
- expérience de proches de personnes vivant avec un trouble bipolaire ;
- expérience vécue directe du trouble au sein du binôme ;
- formation en nursing psychiatrique pour Annick.

Une démarche d'entraide et de transmission.

Le module complète, sans le remplacer, le suivi psycho-médico-social.



ANTENNE LUXEMBOURG



FORMATION EN PSYCHOÉDUCATION

Trouble bipolaire : mieux comprendre pour mieux vivre

Module d'aide à l'autogestion

10 séances en français

Participation gratuite

DU 22 OCTOBRE 2026

AU 7 JANVIER 2027

JEUDIS 18H30-20H30

Junglinster • Open Lënster

Pourquoi participer ?

Le Funambule propose ce module de psychoéducation aux personnes vivant avec un trouble bipolaire et à leurs proches, pour mieux comprendre la maladie et mieux vivre au quotidien.



COMPRENDRE

les différents états de l'humeur et les repères du diagnostic.



REPÉRER

les facteurs qui fragilisent ou soutiennent l'équilibre.



S'INFORMER

sur les traitements, la psychothérapie et les comorbidités.



S'ORIENTER

dans les ressources de soins et mieux accompagner un proche.

Un espace de transmission et d'échange, dans l'esprit d'entraide du Funambule.

Le programme

SÉANCES 1 À 5

1

Présentation du programme et diagnostic des troubles bipolaires

2

La manie, l'hypomanie et les états mixtes

3

Les états dépressifs

4

Les traitements pharmacologiques

5

La normothymie



10 séances • en français • participation gratuite



Les séances ont lieu les jeudis de 18h30 à 20h30



DATES DES SÉANCES

- 22 octobre 2026
- 29 octobre 2026
- 5 novembre 2026
- 12 novembre 2026
- 19 novembre 2026
- 26 novembre 2026
- 3 décembre 2026
- 10 décembre 2026
- 17 décembre 2026
- 7 janvier 2027

Le programme

SÉANCES 6 À 10

8

Hygiène de vie et ressources

7

Les comorbidités et prise en charge psychothérapeutique

8

Structures de soin et soutien aux proches

8

Synthèse et réflexions

10

Débriefing — faire le point sur les acquis, évaluer le chemin parcouru, revenir sur les questions et approfondir, à la demande des participants, les sujets qui le nécessitent.



Envie de participer ?

Participation gratuite • inscription : info@bipolarite.org



Ôpen Lënster
12 Rte d'Echternach
6114 Junglinster