

Les variations d'humeur et les comportements excessifs, voire les éléments agressifs chez un proche vivant avec des troubles bipolaires peuvent être extrêmement déstabilisants pour l'entourage avec de nombreuses conséquences sur l'équilibre familial. L'attitude pour y faire face est complexe et n'est pas toujours évidente à trouver. En outre, il n'est pas aisé de différencier les manifestations de la maladie et les réactions « normales » aux événements quotidiens.

Une meilleure compréhension des troubles et la mise en place d'une communication adaptée peuvent permettre de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, améliorer la relation et se préserver. Cela peut notamment jouer un rôle dans la prévention des rechutes.

OBJECTIFS

- ▶ **Acquérir des connaissances** sur les troubles bipolaires et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
- ▶ **Développer des moyens de faire face** à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

PROGRAMME

- ▶ Les troubles bipolaires.
- ▶ Les principales caractéristiques des troubles bipolaires
- ▶ Les principales catégories des troubles bipolaires et leur prise en charge
- ▶ Communication avec un proche bipolaire
- ▶ Adapter la communication en fonction des difficultés.
- ▶ Comportement à adopter en cas de crise.
- ▶ Communication lors des intervalles libres et prévention des rechutes.

Des mises en situation pourront être proposées par les animateurs.

PUBLIC CONCERNE

Entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires.

MODALITES

- ▶ Animation par une psychologue-clinicienne et une bénévole de l'Unafam 21
- ▶ Durée 2 jours : **mardi 3 et mercredi 4 septembre 2024 de 9h30 à 17h**
- ▶ 12 participants maximum - Repas en commun pris en charge par l'Unafam
- ▶ La participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire

**Bulletin d'inscription à la formation : « Adapter sa communication avec son proche bipolaire »
à adresser à UNAFAM 21 c/o Maison des Associations - boîte K4, 2 rue des Corroyeurs 21000 DIJON
ou par mail : 21@unafam.org**

Nom :Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : e-mail :

Je m'inscris à la journée de formation qui aura lieu le : **mardi 3 et mercredi 4 septembre 2024 (salle Frêne)**

A : **Centre Hospitalier La Chartreuse, 1 bd Kir - 21000 DIJON**

Je suis en activité professionnelle : OUI - NON (rayer la mention inutile)

Date :

Signature :