

TROUBLE BIPOLAIRE

Groupe d'information, de
développement de compétences
et de partage pour les proches



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Présentation

Les troubles bipolaires suscitent souvent l'incompréhension et un sentiment d'impuissance chez les proches et les familles concernés. En effet, les personnes souffrant d'un trouble bipolaire font face à des périodes d'euphorie ou à d'importantes baisses de moral, pouvant durer de plusieurs jours à plusieurs mois. Cette situation est difficile pour les proches, qui peinent à savoir quelle attitude adopter face à ces différentes phases et à leurs conséquences au quotidien.

Le groupe d'information, de développement de compétences et de partage pour les proches est proposé pour accéder à une meilleure compréhension de cette maladie et pour mieux trouver leur place dans la prise en charge. Ce groupe est aussi un espace où les proches peuvent partager leurs expériences, s'entraider et se soutenir.

Pour qui ?

Le groupe s'adresse à tout adulte, proche (familles ou conjoints, par exemple) d'une personne souffrant d'un trouble bipolaire.

Dans quels buts ?

Le groupe donne les connaissances et les compétences utiles pour :

- ▶ mieux comprendre le trouble bipolaire, ses manifestations et ses principaux traitements
- ▶ pouvoir identifier les causes et les signes précurseurs d'une variation d'humeur et ainsi contribuer à la prévention des rechutes
- ▶ avoir une meilleure connaissance du réseau de soin médical et psychosocial afin de mettre en place des outils pour mieux collaborer
- ▶ améliorer la communication avec la personne souffrant d'un trouble bipolaire.

Le groupe offre un espace de discussion et de soutien mutuel pour :

- ▶ rompre le sentiment d'isolement que peuvent souvent ressentir les proches
- ▶ permettre aux proches de partager leurs émotions mais aussi les stratégies qu'ils ont pu développer pour mieux faire face à leur situation.

Animation du groupe

Le groupe est conduit par des infirmiers·ères spécialisé·es et un·e psychologue.

Des intervenants·es spécialisé·es sont aussi invité·es à co-animer certaines séances sur des thèmes tels que les addictions, le sommeil ou les traitements médicamenteux.

Déroulement

Rendez-vous préliminaire

Un premier rendez-vous individuel d'une durée de 45 minutes environ a lieu avec l'un·e des animateurs·trices du groupe. Il permet de mieux connaître la situation du proche ainsi que ses attentes.

Organisations des séances

Ce programme se déroule sur 19 séances. Il propose en alternance des séances d'information pour apporter des connaissances sur la maladie, et des séances de partage d'expériences et de parole. Le groupe est composé d'environ 12 participant·es et toujours animé par deux professionnel·les. Selon le nombre de personnes inscrites, d'autres proches peuvent rejoindre le groupe en cours de programme.

Horaires

Le groupe a lieu les mercredis soir de 18h à 20h, tous les 15 jours.

Lieu

Il se déroule au Service des spécialités psychiatriques, rue de Lausanne 20 bis.



Informations pratiques

Facturation

Une facture est adressée pour la participation. Le montant pour l'ensemble du programme est de 120.– CHF par personne et de 150.– CHF pour deux personnes de la même famille.

Contact

☎ 022 305 45 11 de 9h à 18h
secretariat.humeur@hcuge.ch

Service des spécialités psychiatriques

Unité des troubles
de l'humeur
Rue de Lausanne 20bis
1201 Genève

Accès

TPG : arrêt
« Gare Cornavin »

Parkings

Gare Cornavin et
centre commercial
des Cygnes



Cette brochure a été réalisée par le Service des spécialités psychiatriques en collaboration avec la Direction de la communication.