

## Voici les sujets qui seront abordés :

### Semaine 1

Mieux connaître son trouble bipolaire

### Semaine 2

Mieux se connaître

### Semaine 3

S'approprier sa bipolarité

### Semaine 4

S'investir dans son réseau de soins

### Semaine 5

Développer de saines habitudes de vie

### Semaine 6

Voir les choses autrement

### Semaine 7

Mieux gérer son stress

### Semaine 8

Apprivoiser ses émotions

### Semaine 9

Le défi des relations interpersonnelles

### Semaine 10

Bénéficiaire du soutien social

### Semaine 11

Organiser ses stratégies d'autogestion

### Semaine 12

Consolider sa boîte à outils

Santé mentale Québec—Bas-Saint-Laurent vous offre cet atelier autogestion de la bipolarité. Ce dernier, est une intervention de groupe intensive d'une durée de 12 semaines consécutives (2 h 30 / semaine) et est composé de 10 à 15 participants. L'atelier est constitué d'informations théoriques, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.

**Lieu :** SMQ-BSL, 315, avenue Rouleau, Rimouski (stationnement gratuit)

**Inscriptions en tout temps.**

**Pour information ou inscription, contactez :**

Ann-Renée Deschênes  
418 723-6416 poste 101

Paméla Bérubé Jean  
418 723-6416 poste 102

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Bas-Saint-Laurent  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Bipolarité

Autogestion de la bipolarité

J'avance!  
Programme de soutien et d'autogestion de la bipolarité, de la dépression et de la tristesse

Revivre

Le trouble bipolaire étant une maladie chronique, le soutien à l'autogestion représente une excellente approche si l'on désire couvrir plusieurs aspects en voici quelques exemples:

- ◆ Développer une plus fine connaissance de soi-même, de sa maladie et de ses signes avant-coureurs.
- ◆ Apprendre à s'observer de façon plus juste et surveiller les aléas de son humeur
- ◆ Mieux connaître les ressources à sa disposition et les utiliser adéquatement.
- ◆ Mieux comprendre les effets du stress et mieux gérer la façon dont on y réagit.
- ◆ Cerner comment les habitudes de vie influencent l'humeur et tâcher de les améliorer peu à peu.
- ◆ S'intéresser au rapport que l'on entretient avec ses émotions et apprendre à mieux les réguler.
- ◆ Aborder les relations avec l'entourage et bénéficier d'un meilleur soutien social.

Il est important de souligner que *l'Atelier d'autogestion de la bipolarité* est une démarche qui tire toute sa force du groupe.

Les expériences, les partages et les encouragements provenant de chacun des participants rendent chaque atelier unique. Les coanimateurs, à eux seuls, ne peuvent compenser toute la richesse des échanges entre ceux qui vivent des problématiques similaires au quotidien, et pour cette raison, une grande place est consacrée aux discussions. Loin d'être facultatifs, ces échanges font partie intégrante des ingrédients actifs de l'atelier, en plus de favoriser la déstigmatisation de la maladie.

L'entraide est ce qui donne le plus de sens à la démarche et ce qui la distingue d'une psychoéducation plus classique, sans oublier qu'elle constitue l'un des plus grands bénéfices de la participation à l'atelier, comme l'on souligné ceux qui y ont pris part.

*« L'atelier me permet de mieux me connaître, de pouvoir mieux prévenir mes hauts et bas, de prendre conscience que je peux avoir une vie heureuse et que la maladie se contrôle mieux, de développer mon courage davantage. Je trouve l'atelier très bien structuré, ça donne de l'espoir, je suis heureux de l'avoir fait. »*

*« Je me connais et je connais davantage le trouble qui fait partie de ma vie au quotidien. J'ai de nouveaux points à améliorer et je suis plus en confiance sur plusieurs aspects. Je considère donc que l'atelier a eu un impact sur ma santé mentale puisqu'elle se porte beaucoup mieux qu'au départ. Merci pour cet atelier! »*

*« Pendant 12 semaines je me suis sentie entourée et non seule. J'ai appris à découvrir, connaître et accepter ma maladie avec d'autres personnes comme moi. Ce fut un processus très positif étant donné la situation que je vivais. J'ai débuté les ateliers et ça faisait environ une semaine que j'avais reçu mon diagnostic. Merci! »*