

## A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des personnes atteintes de dépression ou d'un trouble bipolaire

## Objectifs du programme :

- Comprendre la dépression et la maladie bipolaire: étiologie, symptômes
- Développer des compétences d'auto-soins
- Inscrire les participants dans un processus de rétablissement

## Le programme :

Séance 1 : Introduction- Généralités

Séance 2 : Les origines de la maladie

Séance 3 : Les symptômes du trouble bipolaire

Séance 4 : Les symptômes du trouble dépressif

Séance 5 : Médicaments et durée de traitement

Séance 6 : Mes facteurs de protection

Séance 7 : Renforcer mes ressources personnelles

Séance 8 : Comment prévenir la rechute et l'éviter

Séance 9 : Mes revenus, mes droits

Séance 10 : Le chemin vers la réinsertion

Séance 11 : Le Rétablissement

Séance 12 : Bilan

## Lieu :

Hôpital de jour adultes du secteur 67 G05  
108 avenue de Strasbourg 67170 Brumath

## Modalités :

- En groupe fermé de 6 à 8 personnes
- Une fois par semaine
- Pendant environ deux heures

## Inscription :

- Sur demande de la personne
- Sur indication posée par le médecin/soignant avec l'accord de la personne

## Coordination du programme :

Dr Sandrine Choffardet : psychiatre  
Noémie Atzenhoffer, IPA  
Cyril Primard, Mireille Ruxer, Régine Lostetter IDE

## Contact :

Hôpital de jour du secteur 67 G 05  
Tel : 03 88 64 77 27  
Secrétariat du secteur  
Tel : 03 88 64 61 05

L'Education Thérapeutique du Patient (ETP) est destinée à apporter de l'information, la plus juste possible et la plus adaptée à leurs demandes, à des personnes atteintes de maladie chronique, ainsi qu'à leur entourage.

Le programme ETP « Comment bien vivre avec un trouble bipolaire et/ou une dépression » a été construit par l'équipe pluridisciplinaire de l'hôpital de jour du secteur 67G05.

Il vous accompagnera dans la compréhension de vos difficultés, l'acquisition d'outils utiles pour les gérer au quotidien.

Il vous permettra de maintenir ou d'acquérir les compétences d'auto soins nécessaires à un mieux-être ou un mieux vivre au quotidien.

Les échanges au sein du groupe et le partage d'expérience font partie intégrante du programme (échange des différentes ressources et difficultés des participants). La confidentialité, les questionnements et les rythmes d'apprentissage de chacun seront respectés.

## « Comment bien vivre avec un trouble bipolaire et/ou une dépression »

