

Une psychoéducation gratuite que vos patients peuvent suivre entre deux rendez-vous, et vous rapporter

Un programme de psychoéducation gratuit et sourcé sur le trouble bipolaire

Le **Bipolar Stability Program**, ce sont 24 leçons vidéo et un cahier à imprimer pour les adultes qui ont un trouble bipolaire. Il est gratuit, sans inscription, et existe en anglais, espagnol, portugais, français, italien, allemand, hindi, japonais, coréen, néerlandais, polonais, russe, chinois, arabe et hébreu. Il est pensé pour les périodes où la personne va raisonnablement bien, et pour accompagner les soins, jamais pour les remplacer.

Ce que votre patient apporte au rendez-vous

Chaque chapitre se termine par une page à remplir à la main. Plusieurs sont faites pour être posées sur votre bureau :

LEÇON
5

Une fiche de traitement d'une page : ce que la personne prend, à quoi sert chaque médicament tel qu'elle le comprend, et les questions auxquelles elle veut une réponse.

LEÇON
13

Une fiche de préparation du rendez-vous avec trois priorités : à aborder absolument, à aborder s'il reste du temps, peut attendre.

LEÇON
15

Un journal des effets secondaires : ce qu'elle a remarqué, quand, et comment ça a pesé sur sa journée.

LEÇON
16

Une fiche de conversation pour l'envie d'arrêter un médicament. Elle est faite pour être apportée à la personne qui prescrit, pas pour agir sans elle.

LEÇON
19

Une échelle des signes d'alerte : discrets, nets et urgents, chacun avec une action et un contact convenus.

LEÇON
20

Un brouillon de plan de crise, marqué comme brouillon tant qu'il n'a pas été revu avec l'équipe de soins.

Où il en est côté preuves

La psychoéducation structurée en groupe est l'un des ajouts aux médicaments les mieux étudiés dans le trouble bipolaire. Dans l'essai de Barcelone, sur cinq ans, elle a été associée à moins de rechutes (3,9 contre 8,4) et à moins de temps en phase aiguë (154 contre 586 jours) (*Colom et al., Br J Psychiatry 2009*).

Ce Programme suit le déroulé de ce type de groupe. **Il n'est pas ce groupe, et il n'a pas été testé dans un essai**. Nous le disons sur la même page que les chiffres, dans chaque édition.

Chaque affirmation clinique des 24 leçons a sa source : **165 affirmations, 99 ouvrages publiés**, listés leçon par leçon sur bipolarclarity.com/fr/program/sources.

Ce qu'il ne fera pas

- ✗ Il ne pose pas de diagnostic.
- ✗ Il ne dit jamais à personne de commencer, d'arrêter, de réduire, de reprendre ou de changer un médicament. Cette décision reste à la personne qui prescrit, et chaque leçon le dit.
- ✗ Ce n'est ni une thérapie ni un service de crise. Chaque chapitre indique où trouver une aide urgente, et le cahier se termine par les numéros de crise pays par pays.
- ✗ Il ne collecte rien. Personne ne lit ce qu'un patient écrit.

Quelle leçon, à quel moment

SI VOTRE PATIENT...	À PROPOSER
vient d'être diagnostiqué	1 2
a bientôt une révision de son traitement	5 13 14
s'inquiète des effets secondaires	15
veut arrêter un médicament, ou l'a déjà arrêté	16
prévoit ou envisage une grossesse	17
voit son sommeil se dérégler	3 22
travaille sur la prévention des rechutes	4 19 20 21
consomme de l'alcool ou du cannabis	11
ne sait pas bien ce que veut dire son diagnostic (type I/II, caractéristiques mixtes, troubles qui se chevauchent)	7 8 9 10
se reconstruit après un épisode	23 24

Les 24 leçons

- 1 Diagnostic bipolaire récent ? Commence par cette page
- 2 C'est quoi le trouble bipolaire ? (Et ce qu'il n'est pas)
- 3 Sommeil et bipolaire : 3 nuits courtes, 3 sens différents
- 4 Signes d'alerte bipolaire : choisis les 4 qui sont les tiens
- 5 Médicaments du trouble bipolaire : à quoi sert chacun
- 6 Courbe de vie bipolaire : mettre son histoire en ordre
- 7 Bipolaire type 1 ou type 2 : ce que le chiffre veut dire
- 8 Signes d'hypomanie que les autres voient avant toi
- 9 Manie et dépression en même temps ? Les états mixtes
- 10 Trouble bipolaire ou autre chose ? Thyroïde, trauma, TDAH
- 11 Alcool, cannabis et trouble bipolaire : quoi observer
- 12 Bipolaire : ce qui met la pression, ce qui protège

- 13 Consultation psy et bipolaire : faire compter chaque minute
- 14 Je vais bien. Pourquoi encore un traitement bipolaire ?
- 15 Effets secondaires bipolaires : noter et quand appeler
- 16 Envie d'arrêter ton traitement bipolaire ? Commence ici
- 17 Trouble bipolaire et grossesse : quoi demander tôt
- 18 La psychothérapie aide-t-elle le trouble bipolaire ?
- 19 Signes d'alerte bipolaires : discrets, nets, urgents
- 20 Écrire son plan de crise bipolaire avant d'en avoir besoin
- 21 Je crois qu'un épisode bipolaire commence : je fais quoi ?
- 22 Construire une routine qui tient avec un trouble bipolaire
- 23 Après un épisode bipolaire : travail, argent, relations
- 24 Deuil de la personne qu'on était : bipolaire et identité

Comment l'utiliser

Donnez cette fiche à un patient, ou montrez-lui le QR code. La leçon 1 prend quelques minutes et commence par son parcours d'urgence.

Imprimez des chapitres ou le cahier entier pour un groupe, un service hospitalier ou une salle d'attente. Vous pouvez l'imprimer et le distribuer, gratuitement, en autant d'exemplaires que nécessaire, à condition de ne pas le modifier ni le vendre.

Utilisez les leçons comme programme en parallèle d'un groupe que vous animez déjà.



bipolarclarity.com/fr/program
Commencez par la leçon 1



bipolarclarity.com/fr/workbook
Le cahier complet, 296 pages

Créé chez Bipolar Clarity par René, qui vit avec un trouble bipolaire depuis plus de 25 ans et a passé 14 mois dans un groupe de psychoéducation à l'hôpital. Questions de professionnels : **bipolarclarity.com/fr/contact**

Vous êtes en danger en ce moment ? bipolarclarity.com/fr/gethelp