



Programme de psychoéducation

Bipo'kit

Mieux comprendre le trouble bipolaire



Bipo'kit

Mieux comprendre le trouble bipolaire

Présentation

Bipo'kit est un programme de psychoéducation s'adressant aux personnes ayant un diagnostic de trouble bipolaire qui vise à enrichir et/ou perfectionner sa connaissance de la pathologie dans un but d'améliorer sa qualité de vie.

Objectifs thérapeutiques

- Apprendre à repérer les symptômes du trouble bipolaire
- Prévenir les rechutes
- Mieux comprendre l'origine des troubles et leur évolution
- Repérer les comorbidités
- Comprendre l'impact du stress
- Développer des stratégies d'adaptation et des facteurs de protection
- Améliorer ses connaissances sur les traitements et sur les thérapeutiques non médicamenteuses
- Mieux communiquer avec l'entourage à propos de la maladie
- Connaître ses droits

Les étapes

1 Vous réalisez un entretien appelé Bilan Educatif Partagé (BEP) avec deux personnes de notre équipe. Ainsi, nous définissons ensemble vos objectifs personnels.

2 Vous participez aux ateliers abordant différentes thématiques permettant d'atteindre vos objectifs.

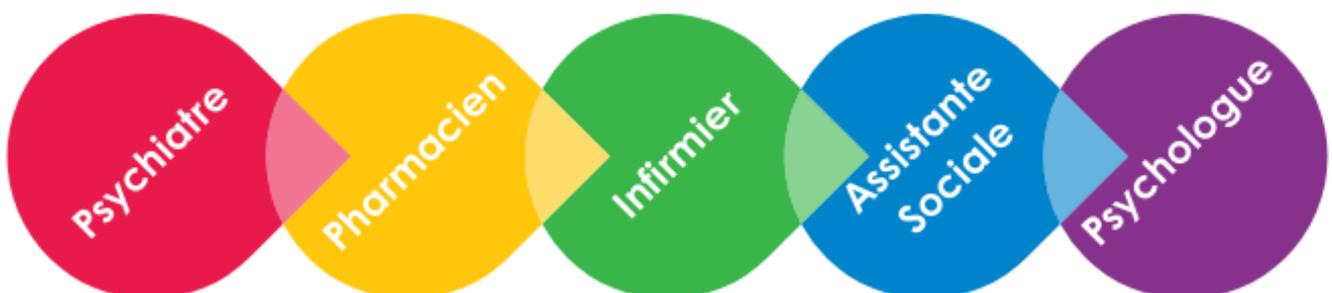
3 Vous réalisez un bilan d'évaluation permettant de faire le point sur l'atteinte de vos objectifs personnels. Au besoin un suivi complémentaire vous sera alors proposé.

Les thématiques



Modalités pratiques

- Les séances ont lieu une fois par semaine et durent 2h
- Le programme comprend 13 séances
- Un bilan individuel est organisé avant et après le programme
- Le groupe compte 6 à 8 patient.e.s
- Les séances sont animées par deux soignant.e.s





CREPS

Centre de Réhabilitation PsychoSociale

Accès et Contact

60-62 Avenue de la libération
29000 QUIMPER

☎ 02 98 64 76 02

✉ creps@epsm-quimper.fr

<https://www.epsm-quimper.fr/>

Ligne de bus QUB 3 et 8
Arrêt Brossolette

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi
De 9h à 16h30