

La psychoéducation dans les troubles bipolaires

S'inscrivant dans la philosophie de l'éducation thérapeutique, la psychoéducation fait partie des recommandations internationales de prise en charge dans les troubles bipolaires. La psychoéducation se conçoit comme une stratégie complémentaire et indissociable de la pharmacothérapie, dont les limites dans le traitement des troubles bipolaires sont aujourd'hui bien connues. Elle est également complémentaire des autres approches psychothérapeutiques existantes.

Ainsi, cette approche a pour ambition d'améliorer la connaissance d'un individu sur sa maladie, de l'aider à détecter les signes et symptômes annonciateurs de rechute et à jouer un rôle actif dans la réduction des risques à travers une meilleure gestion au quotidien des facteurs de stress, l'adoption d'un mode de vie plus équilibré et une meilleure observance au traitement médicamenteux.

Les principaux objectifs de la psychoéducation sont les suivants :

- Optimiser le traitement médicamenteux en améliorant son observance, en prévenant les abus de substances et en informant sur les effets indésirables possibles.
- Prévenir les rechutes en facilitant l'identification des symptômes annonciateurs, en apprenant à contrôler les situations de stress et en aidant à respecter les règles d'hygiène de vie.
- Améliorer la qualité de vie du sujet tant sur le plan personnel que familial, professionnel et relationnel.
- Favoriser l'acceptation de la maladie et lutter contre la stigmatisation par l'information du patient et de son entourage.
- Rendre les personnes acteurs de leurs soins

Les groupes de psychoéducation reposent sur l'animation, par des professionnels en santé mentale de groupes de patients en phase de stabilité clinique. Au Centre Expert Troubles Bipolaires de Nancy, nous avons fait le choix de proposer des sessions se déroulant sur une seule journée, afin de toucher également des personnes actives et/ou éloignées.

La psychoéducation est une approche complémentaire permettant d'améliorer l'efficacité du traitement classique et d'offrir au patient l'occasion de mieux vivre avec sa maladie. Plusieurs études

La psychoéducation dans les troubles bipolaires

scientifiques ont démontré son efficacité : diminution du taux de rechutes dépressives et maniaques, diminution de la durée des hospitalisations et meilleure observance au traitement médicamenteux...

Modalités d'inscription :

- Pour toute personne souffrant d'un trouble bipolaire stabilisé, sur demande écrite adressée par le psychiatre ou médecin traitant.
- Les patients peuvent être accompagnés d'une personne de leur entourage.

Pour en savoir plus :

- Manuel de psychoéducation - Troubles bipolaires ; Christian Gay, Marianne Colombani ; Dunod ; 2013.
- Mieux vivre avec un trouble bipolaire : Comment le reconnaître et le traiter (Mon cahier d'accompagnement) ; Christine Mirabel-Sarron , Martin D. Provencher, Serge Beaulieu, Jean-Michel Aubry, Isabelle Leygnac-Solignac ; Dunod ; 2016.
- Faire Face au Trouble bipolaire - Guide à l'usage du patient et de ses aidants ; Angélique Excoffier, Jean-Pierre Guichard ; Editions Ellipses ; 2019 (2e édition).
- <https://www.fondation-fondamental.org/>