



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

## FORMATION PROCHES AIDANTS

### PUBLIC

Entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires

### DUREE

2 jours (consécutifs ou non)

### ANIMATION

1 Psychologue et 1 bénévole de l'Unafam, impliqué dans l'accompagnement de personnes vivant avec des troubles bipolaires

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

### PARTICIPATION

Gratuite

### RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Auprès de la délégation UNAFAM départementale ou régionale

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

# Mieux communiquer avec son proche bipolaire

Les variations d'humeur et les comportements excessifs, voire les éléments agressifs chez un proche vivant avec des troubles bipolaires peuvent être extrêmement déstabilisants pour l'entourage avec de nombreuses conséquences sur l'équilibre familial. L'attitude pour y faire face est complexe et n'est pas toujours évidente à trouver. En outre, il n'est pas aisé de différencier les manifestations de la maladie et les réactions « normales » aux événements quotidiens.

Une meilleure compréhension des troubles et la mise en place d'une communication adaptée peuvent permettre de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, améliorer la relation et se préserver. Cela peut notamment jouer un rôle dans la prévention des rechutes.

## CONTENU

- ▶ Les troubles bipolaires.
- ▶ Communication et troubles bipolaires.
- ▶ Les bases d'une communication efficace.
- ▶ Adapter la communication en fonction des difficultés.
- ▶ Comportement à adopter en cas de crise.
- ▶ Communication lors des intervalles libres et prévention des rechutes.

Des mises en situation pourront être proposées par les animateurs.

## OBJECTIFS

- ▶ **Acquérir des connaissances** sur les troubles bipolaires et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
- ▶ **Développer des moyens de faire face** à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

Avec le soutien de la  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

