



PROGRAMME ESTHA

2026 - 2027

ALONSO Laurence – MENAGE Manon

AGENDA DES SEANCES

Session 2026 - 2027

Horaires : 17h30 -21h

Séance	Date	Thème	Lieu : Voir les salles ci-dessous
Accueil			
Séance 1	19 novembre 2026	Présentation et généralité sur les troubles de l'humeur	CMP Carabelli
Education sur la maladie			
Séance 2	26 novembre 2026	Le trouble bipolaire : les causes, ses manifestations, son pronostic	CMP Carabelli
Séance 3	03 décembre 2026	Les traitements médicaux et psychothérapeutique	CMP Carabelli
Séance 4	10 décembre 2026	Phase maniaque aiguë : prévenir, repérer, réagir.	CMP Carabelli
Séance 5	17 décembre 2026	Phase dépressive : prévenir, repérer, réagir	CMP Carabelli
Gestion des émotions et développement de cognitions adaptées			
Séance 6	07 janvier 2027	Les mécanismes enjeux dans les troubles de l'humeur, réduire la souffrance.	CMP Carabelli
Séance 7	14 janvier 2027	Réduire la souffrance : agir directement sur les pensées parasites	CMP Carabelli
Séance 8	21 janvier 2027	Réduire la souffrance : agir directement sur les comportements	CMP Carabelli
Développer des ressources			
Séance 9	28 janvier 2027	Savoir demander de l'aide et développer un réseau de soutien	CMP Carabelli
Séance 10	04 février 2027	Communication, limites et attentes réalistes	CMP Carabelli

Séance de révision à 6 mois : 23/09/2027, 17h30-21h

Animateurs : ALONSO Laurence et MENAGE Manon