

TROUBLE BIPOLAIRE

Programme d'information et de
développement des compétences
pour les patient-es (psychoéducation)
Groupes Bauer 1 et 2



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Présentation

Les symptômes associés aux troubles bipolaires peuvent compliquer la vie sociale et professionnelle. Ce programme a pour but d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées en facilitant l'acceptation du diagnostic, la compréhension de la maladie et sa gestion au quotidien.

Organisé en deux phases, le programme vous apporte dans un premier temps une meilleure connaissance de la maladie et de ses différentes manifestations. Il vous propose ensuite d'atteindre un ou plusieurs objectifs personnels bénéfiques pour votre qualité de vie.

Pour qui ?

Le programme s'adresse à toutes les personnes âgées de 18 ans ou plus avec un trouble bipolaire diagnostiqué. L'inscription se fait sur indication médicale.



INFO

Elaboré par le psychiatre Marc Bauer et l'infirmière Linda Mac Bride dans les années 1990, le Programme d'objectifs personnels est fréquemment appelé par le nom de ses créateurs. Son déroulement est détaillé dans un manuel dont ce programme s'inspire.

Dans quels buts ?

Ce programme vous donne les connaissances et les compétences utiles pour :

- ▶ prévenir les rechutes
- ▶ diminuer le nombre et la sévérité des symptômes
- ▶ améliorer le fonctionnement psychosocial et la qualité de vie
- ▶ améliorer l'adhésion au traitement
- ▶ prévenir de l'abus de substances
- ▶ diminuer le risque de tentative de suicide.

Par qui ?

Le groupe est encadré par une ou deux infirmiers-ères spécialisé-es dans le domaine des troubles de l'humeur.



Déroulement

Le programme se déroule en deux phases successives pendant lesquelles les participant·es sont réuni·es en groupe de 6 à 10 patient·es.

Phase 1 (Groupe Bauer 1)

La première phase a pour objectif de vous transmettre des informations sur les troubles bipolaires, leurs symptômes et leurs traitements. Une séance hebdomadaire d'1h30 est organisée sur une durée totale de 8 semaines.

- ▶ Séances 1 et 2 : connaissances générales sur le trouble bipolaire.
- ▶ Séances 3 et 4 : qu'est-ce que la manie ? Comment y faire face ?
- ▶ Séances 5 et 6 : qu'est-ce que la dépression ? Comment y faire face ?
- ▶ Séances 7 et 8 : traitements spécifiques du trouble bipolaire (médicaments et autres approches).

Phase 2 (Groupe Bauer 2)

La deuxième phase est également organisée en séances hebdomadaires d'1h30. Leur nombre dépend des objectifs que vous souhaitez atteindre. Ils sont répartis dans deux catégories :

- ▶ **Renforcer les techniques de gestion du trouble bipolaire.** Il s'agit de développer des solutions personnelles basées sur les connaissances reçues lors de la phase 1. Cette catégorie comprend par exemple des objectifs comme apprendre à mieux gérer la prise du traitement ou éviter une hospitalisation.
- ▶ **Améliorer sa vie sociale et professionnelle.** Cette catégorie d'objectifs comprend par exemple le fait de reprendre une recherche d'emploi ou de formation, ou encore de créer de nouvelles amitiés durant les six prochains mois.

Le travail en groupe vous permet de réfléchir à vos objectifs personnels tout en bénéficiant des idées des autres participant·es.

Lorsque vous avez atteint votre premier objectif, vous avez la possibilité de quitter le groupe ou de vous fixer un nouvel objectif à atteindre. La durée de la phase deux est donc variable.

Informations pratiques

Facturation

Les prestations sont remboursées par l'assurance de base (LAMal) sous déduction de la franchise et de votre participation (10% des frais à charge).

Contact

☎ 022 305 45 11 de 9h à 18h
secretariat.humeur@hcuge.ch

Service des spécialités psychiatriques

Unité des troubles
de l'humeur
Rue de Lausanne 20bis
1201 Genève

Accès

TPG : arrêt
« Gare Cornavin »

Parkings

Gare Cornavin et
centre commercial
des Cygnes



Cette brochure a été réalisée par le Service des spécialités psychiatriques en collaboration avec la Direction de la communication.