

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.

## PUBLIC CONCERNE

Entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires (12 participants maximum).

## DUREE

2 journées non consécutives

## INSCRIPTION

L'inscription à cette formation est gratuite.

Un chèque de 20€ est toutefois demandé pour valider l'inscription, il sera encaissé uniquement s'il y avait un désistement sans avoir prévenu au préalable.

**Bulletin d'inscription "Formation mieux communiquer avec son proche bipolaire"**  
(À adresser à UNAFAM 38, Maison des associations, 6 rue Berthe de Boissieux, 38000 Grenoble ou par mail :  
38@unafam.org )

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... e-mail : .....

Je m'inscris aux journées de formation qui auront lieu les samedis 28 mars et 4 avril de 9h à 17h à la salle polyvalente de la maison des habitants du Bois d'Artas, 3 rue Augereau, 38000 Grenoble

Je suis en activité professionnelle : OUI NON (rayer la mention inutile)

Date : .....

Signature :