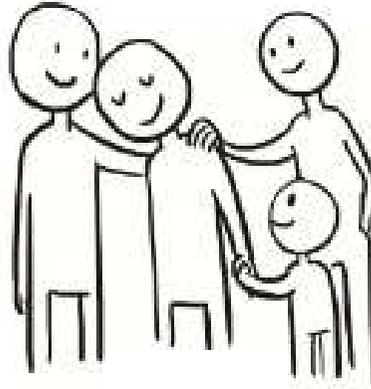




BiPict



BiPict : œuvre initiale de Lou Lubie & Guilhem Bonazzi disponible gratuitement.

Copyleft : cette œuvre est libre, vous pouvez la copier, la diffuser et la modifier selon les termes de la Licence Art Libre

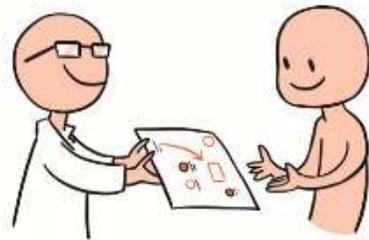
<http://www.artlibre.org>



OBJECTIFS

Faciliter la délivrance et la rétention d'information auprès des personnes concernées par un **trouble du spectre bipolaire**

Fournir aux praticien.nes un outil simple d'utilisation en **consultation individuelle de routine**

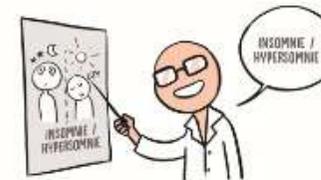


COMMENT UTILISER CES SUPPORTS ?

POUR TIRER PARTI AU MEUX DES VISUELS

PRÉSENTATION BIMODALE

Donner l'information **verbalement** et **visuellement**



IMAGERIE MENTALE ET SELF-IMAGINING

Inciter la personne à se référer à ses **propres expériences passées**

Utiliser les encadrés "Et vous ?" pour **faire revenir les souvenirs en mémoire**

8 PLANCHES VISUELLES THÉMATIQUES INDÉPENDANTES

CLINIQUE

- Types de troubles bipolaires
- Symptômes maniaques
- Symptômes dépressifs
- Modèle vulnérabilité-stress

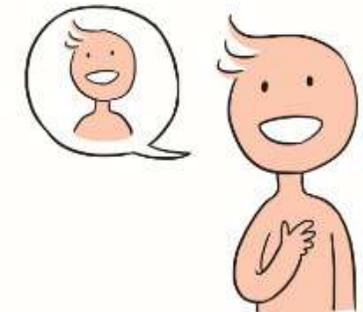
PRISE EN CHARGE

- Traitements médicamenteux
- Hygiène de vie et thérapies non médicamenteuses
- Symptômes annonciateurs d'une rechute
- Plan d'action

FAVORISER L'EMPOWERMANT

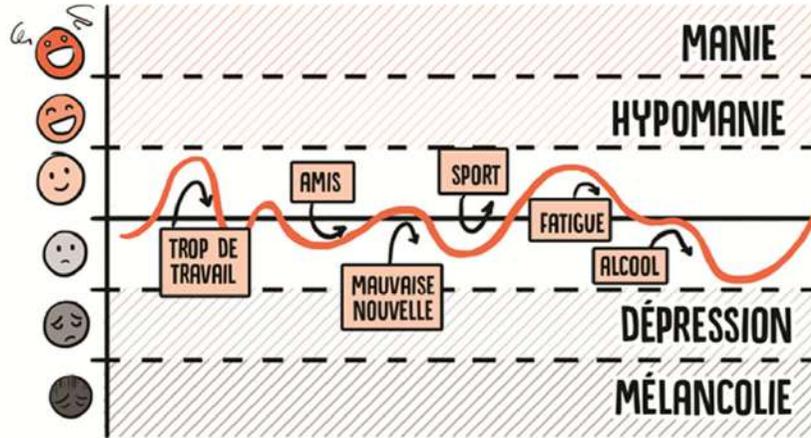
Donner de l'information, c'est redonner du contrôle, accroître la **capacité d'agir** de la personne et ainsi favoriser son autonomie et son rétablissement

Faire participer la personne en intégrant **son expérience et ses idées**, sans se limiter au contenu des planches

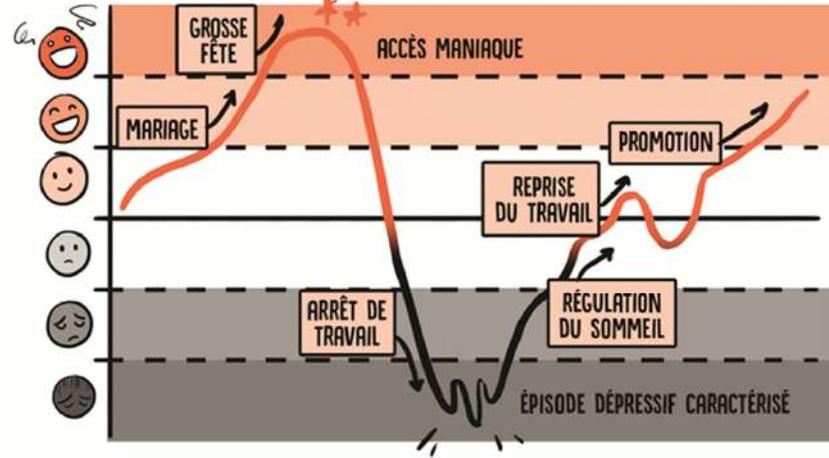




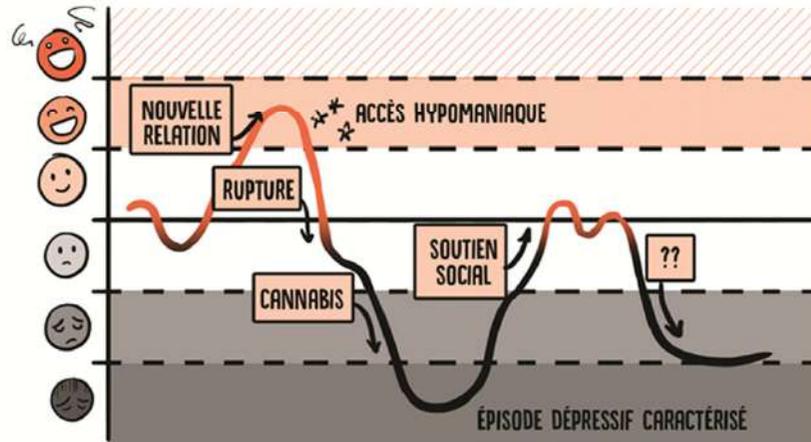
LA VIE VARIE !



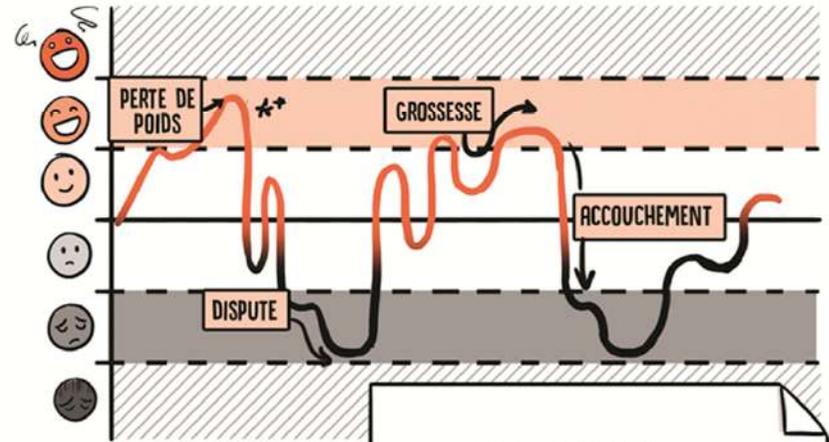
TYPE 1



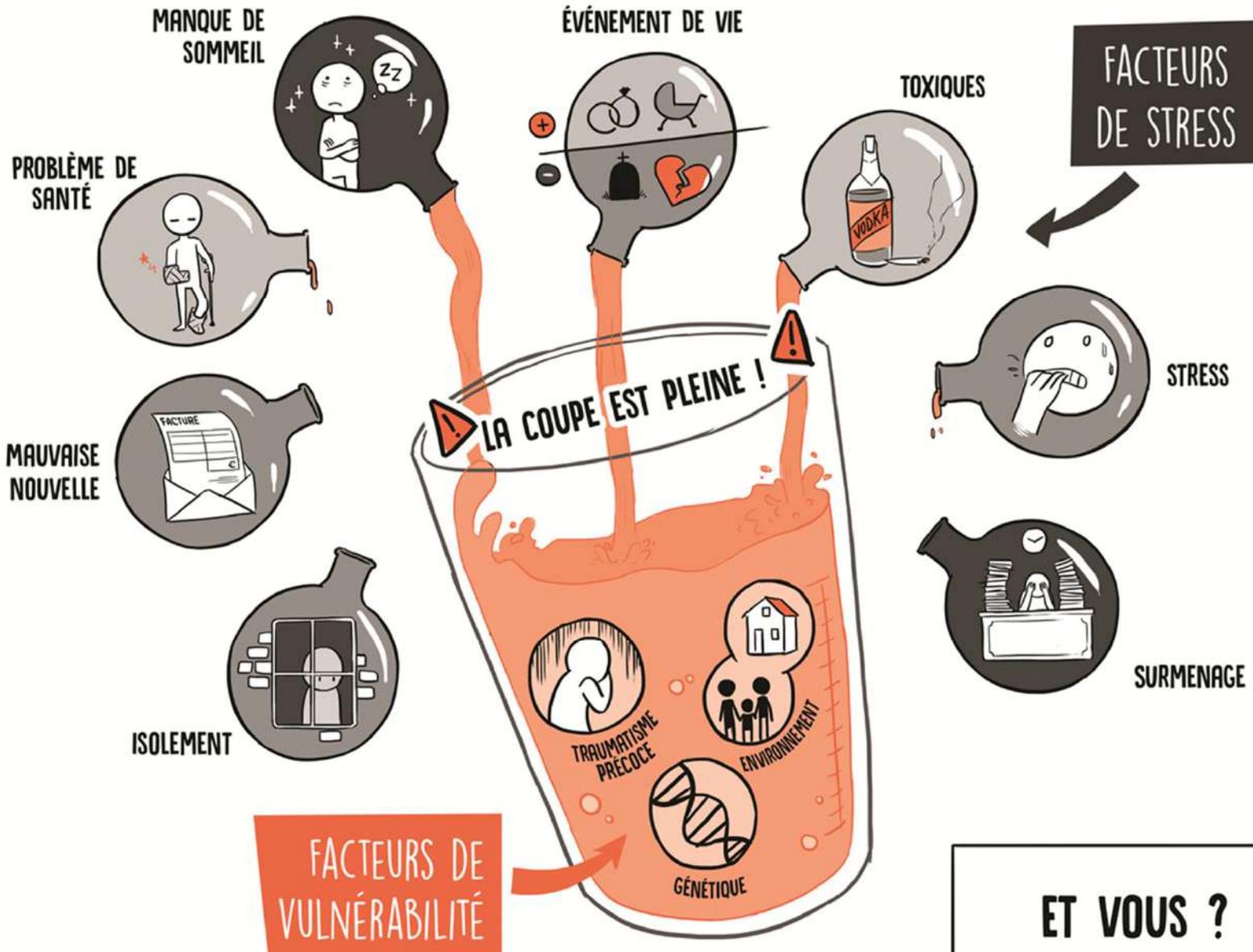
TYPE 2



CYCLOTHYMIE

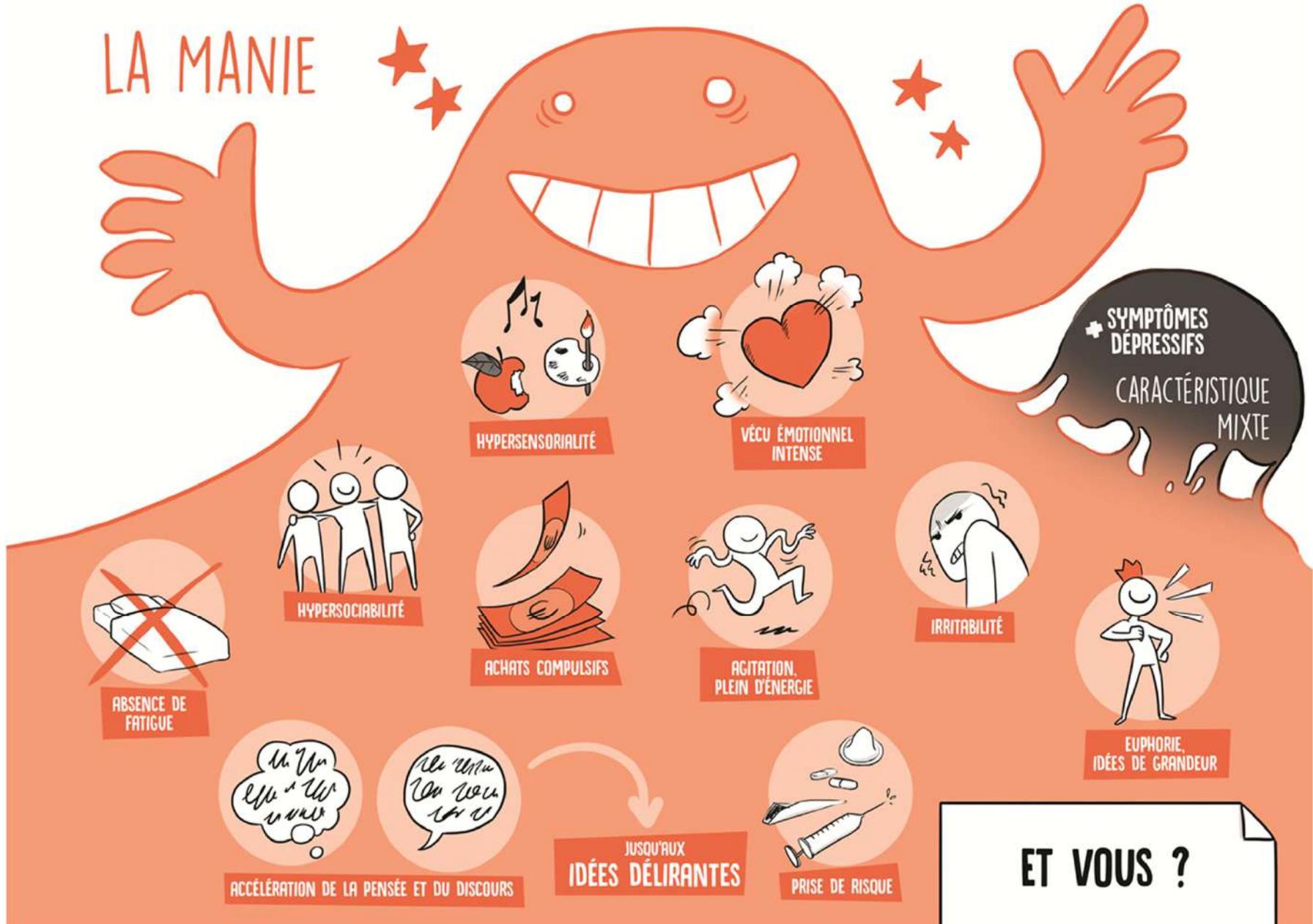


ET VOUS ?





LA MANIE





LA DÉPRESSION

+ SYMPTÔMES MANIAQUES

CARACTÉRISTIQUE MIXTE



ABSENCE D'ENVIE



PERTE D'ÉNERGIE



TRISTESSE



↓ CONCENTRATION
↓ MÉMOIRE



RALENTISSEMENT



PRISE / PERTE DE POIDS



INSOMNIE /
HYPERSONNIE



CULPABILITÉ
DÉVALORISATION

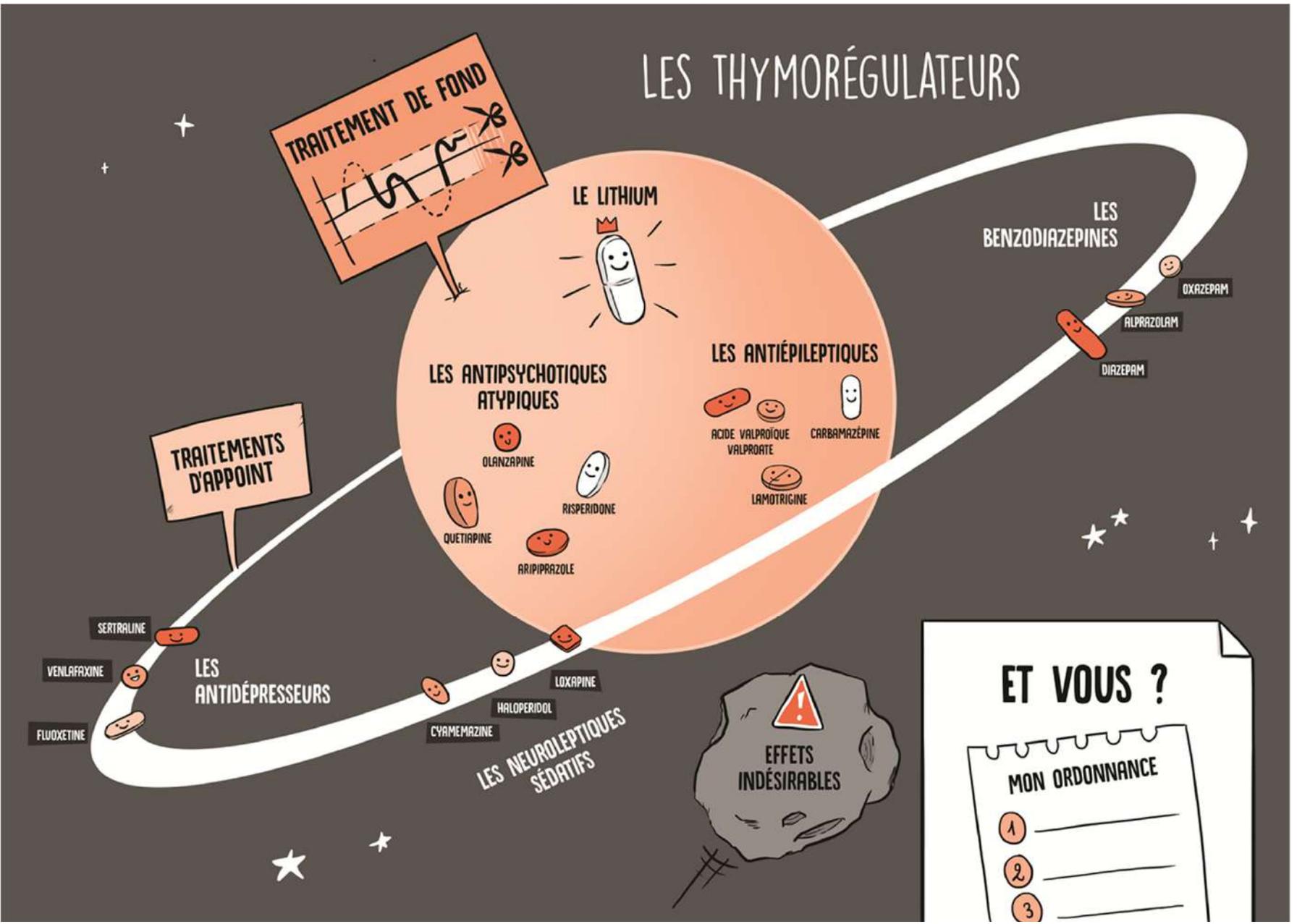


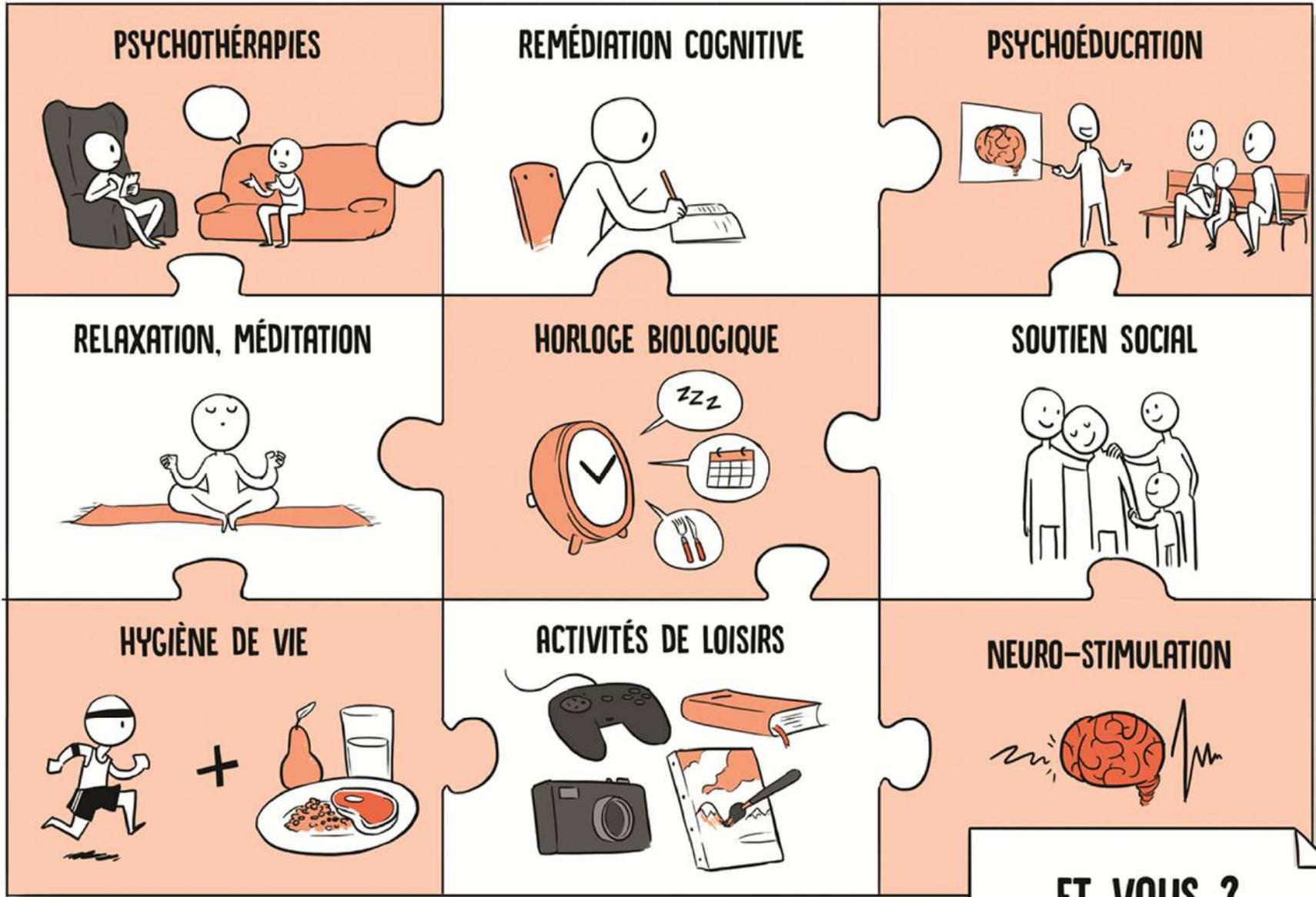
IDÉES
SUICIDAIRES

ET VOUS ?



LES THYMOREGULATEURS





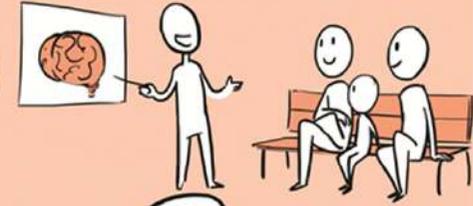
PSYCHOTHÉRAPIES



REMÉDIATION COGNITIVE



PSYCHOÉDUCATION



RELAXATION, MÉDITATION



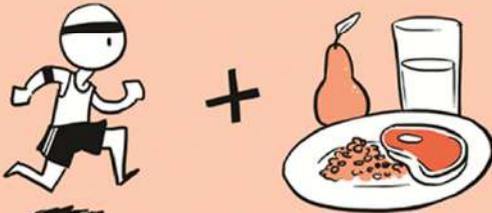
HORLOGE BIOLOGIQUE



SOUTIEN SOCIAL



HYGIÈNE DE VIE



ACTIVITÉS DE LOISIRS



NEURO-STIMULATION



ET VOUS ?



SIGNES ANNONCIATEURS DE DÉPRESSION

RUMINATIONS
PRISE DÉCISION DIFFICILE

MODIFICATION DU
SOMMEIL

FATIGUE,
RALENTISSEMENT

MODIFICATION DE
L'APPÉTIT

ISOLEMENT

ARRÊT DES
LOISIRS

PERTE DE LIBIDO

SIGNES ANNONCIATEURS DE MANIE

SOIF, FAIM

PLEIN DE
PROJETS

GRANDE FORME
PHYSIQUE

AUGMENTATION
DES TOXIQUES

DIMINUTION
DU SOMMEIL

ACHATS
IMPRÉVUS

HYPERSOCIALITÉ

ET VOUS ?

MES SIGNES ANNONCIATEURS



- ① _____
- ② _____
- ③ _____



- ① _____
- ② _____
- ③ _____



JE REPÈRE

ON ME FAIT REMARQUER

↓
SYMPTÔMES ANNONCIATEURS

JE PRENDS SOIN DE MOI

J'EN PARLE

JE DEMANDE CONSEIL



J'ADAPTE LE TRAITEMENT



JE RÉDUIS LES EXCÈS



JE RALENTIS



JE SORS VOIR DU MONDE



JE FAIS UNE ACTIVITÉ DÉTENTE



JE PRENDS DU REPOS



PSYCHIATRE



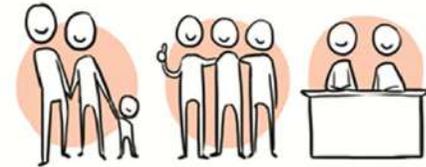
PSYCHOLOGUE



INFIRMIÈRE



MÉDECIN TRAITANT



FAMILLE, AMI.ES, ASSOCIATIONS,
PERSONNE DE CONFIANCE...

ET VOUS ?

MON PLAN D'ACTION

