



Psychoéducation du trouble bipolaire

LES OBJECTIFS

- ▶ Développer une connaissance plus fine du trouble bipolaire et des signes avant-coureurs
- ▶ Apprendre à connaître ses propres ressources
- ▶ Mieux comprendre les effets du stress et leur importance dans le trouble bipolaire
- ▶ Développer de saines habitudes de vie
- ▶ Apprivoiser ses émotions
- ▶ Aborder les relations interpersonnelles et l'importance du soutien social
- ▶ Améliorer le bien-être au quotidien et contribuer à prévenir les rechutes

- 👤 **Dr méd. Estelle Rollin-Simon** | spéc. FMH
psychiatrie – psychothérapie
- 👤 **Naomi Edelmann** | psychologue FSP

📍 Centre de Lausanne
Avenue des Mousquines 4 | CH-1005 Lausanne

👥 10 participants
🕒 12 séances
📅 Les mercredis | 10h – 11h30