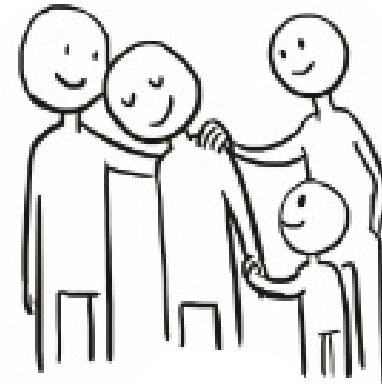




BiPict



Unité de Psychoéducation et de Psychothérapies

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

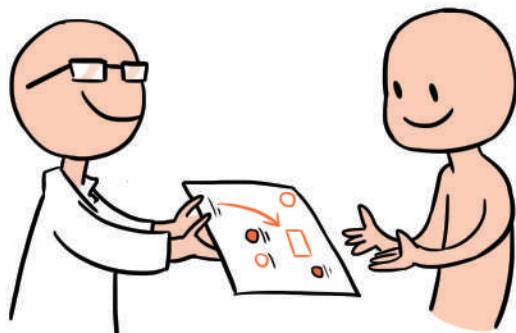
*Copyleft : cette œuvre est libre, vous pouvez la copier, la diffuser et la modifier selon les termes de la Licence Art Libre
<http://www.artlibre.org>*

COMMENT UTILISER CES SUPPORTS ?

OBJECTIFS

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

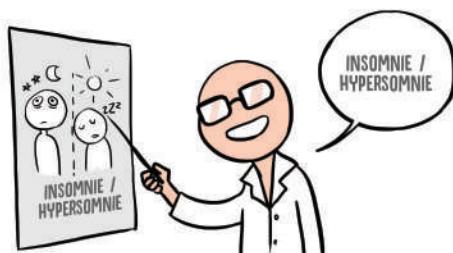
Fournir aux praticien.nes un outil simple d'utilisation en **consultation individuelle de routine**



POUR TIRER PARTI AU MIEUX 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

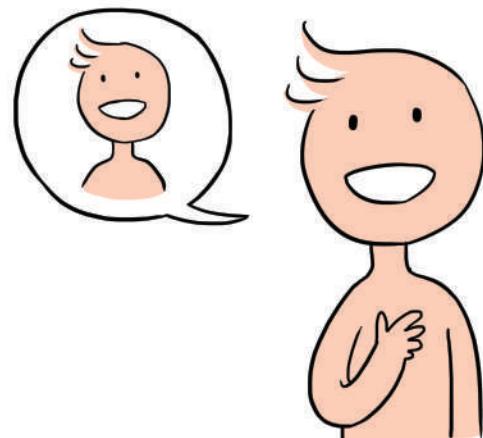
PRISE EN CHARGE

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

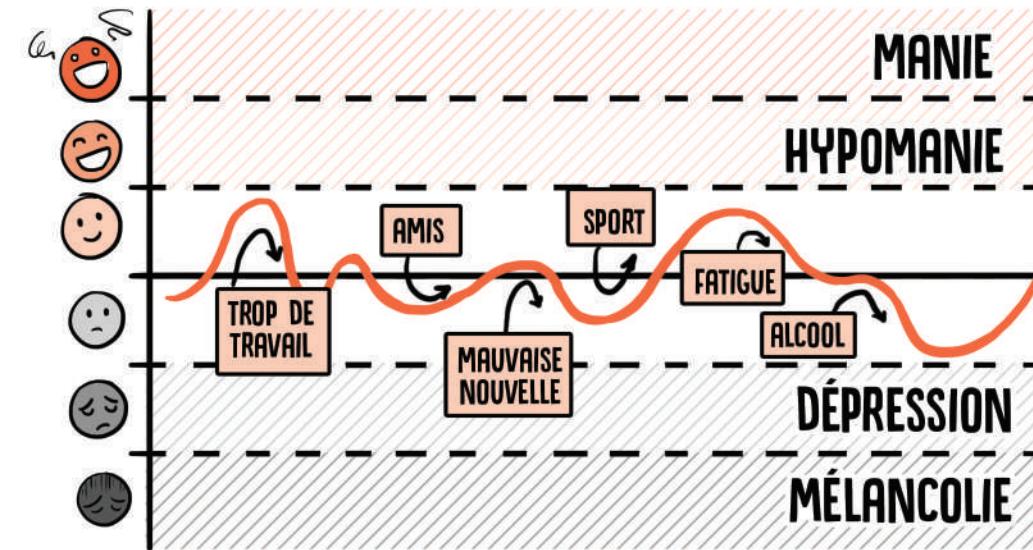
FAVORISER L'EMPOWERMENT

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

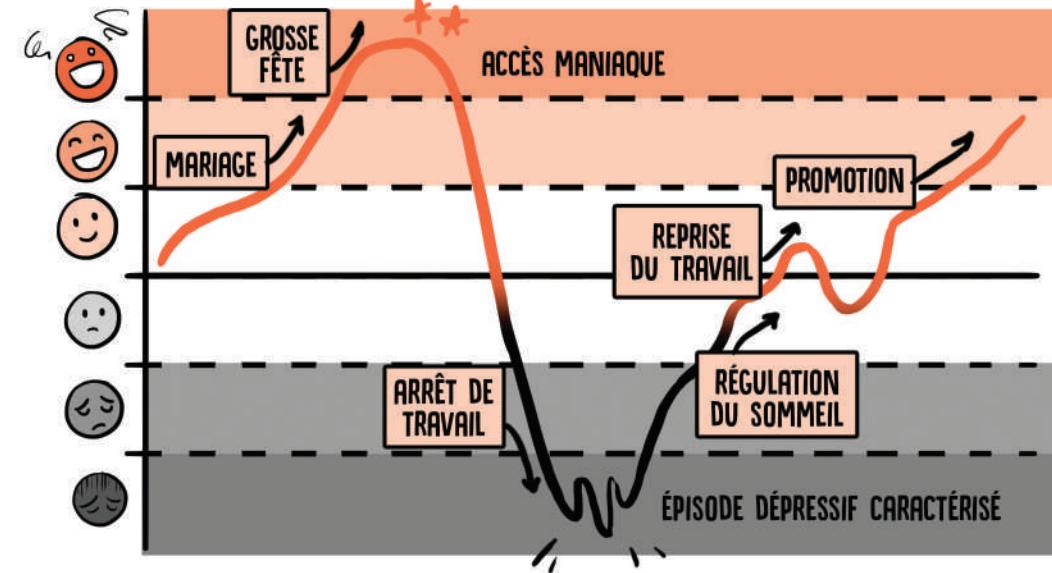
Faire participer la personne en intégrant **son expérience et ses idées**, sans se limiter au contenu des planches



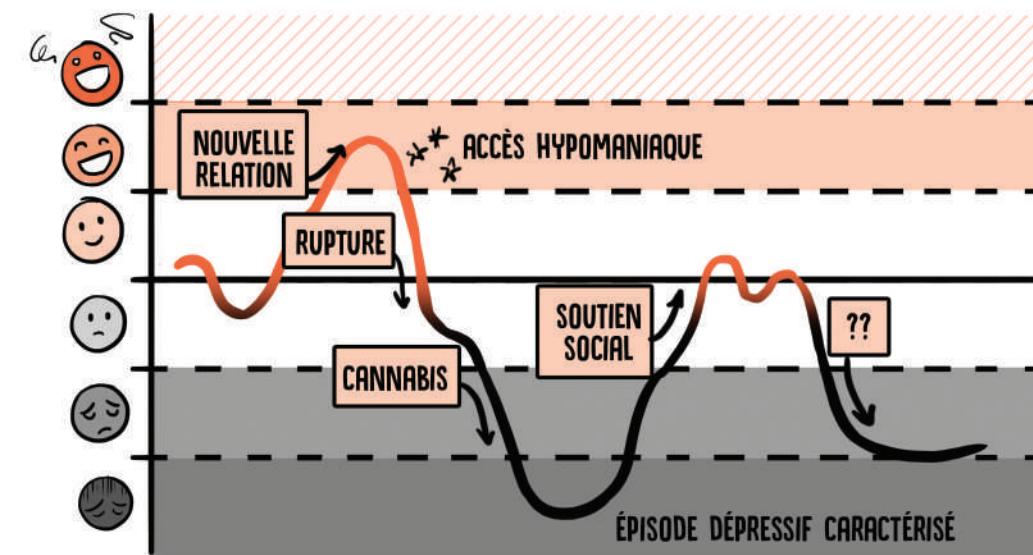
LA VIE VARIE !



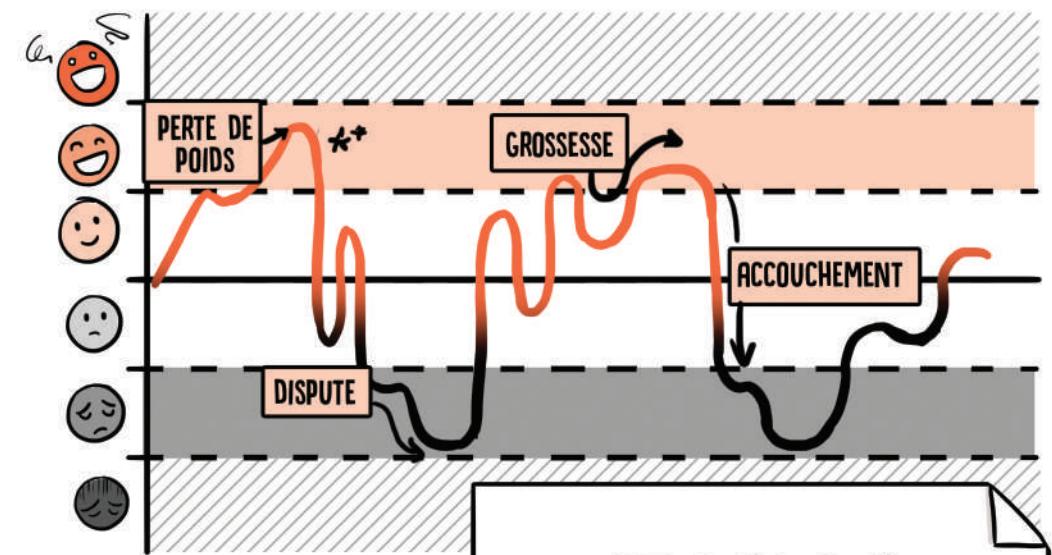
TYPE 1



TYPE 2



CYCLOTHYMIE



ET VOUS ?

LA MANIE



ABSENCE DE
FATIGUE



HYPERSOCIALITÉ



ACHATS COMPULSIFS



HYPERSENSORIALITÉ



AGITATION,
PLEIN D'ÉNERGIE



IRRITABILITÉ



EUPHORIE,
IDÉES DE GRANDEUR



ACCÉLÉRATION DE LA PENSÉE ET DU DISCOURS



JUSQU'AUX
IDÉES DÉLIRANTES



PRISE DE RISQUE

ET VOUS ?

LA DÉPRESSION



ET VOUS ?

MANQUE DE SOMMEIL

PROBLÈME DE SANTÉ

MAUVAISE NOUVELLE

ISOLEMENT

FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ

ÉVÉNEMENT DE VIE

TOXIQUES

FACTEURS DE STRESS

STRESS

SURMENAGE

LA COUPE EST PLEINE !

TRAUMATISME PRÉCOCE

ENVIRONNEMENT

GÉNÉTIQUE

ET VOUS ?

LES THYMOREGULATEURS

TRAITEMENT DE FOND

LE LITHIUM



LES ANTIPSYCHOTIQUES ATYPIQUES



OLANZAPINE



QUETIAPINE



RISPERIDONE



ARIPIPRAZOLE

LES ANTIÉPILEPTIQUES



ACIDE VALPROÏQUE
VALPROATE



CARBAMAZÉPINE



LAMOTRIGINE

TRAITEMENTS D'APPONT

SERTRALINE



VENLAFAXINE



FLUOXETINE



LES ANTIDÉPRESSEURS



LOXAPINE

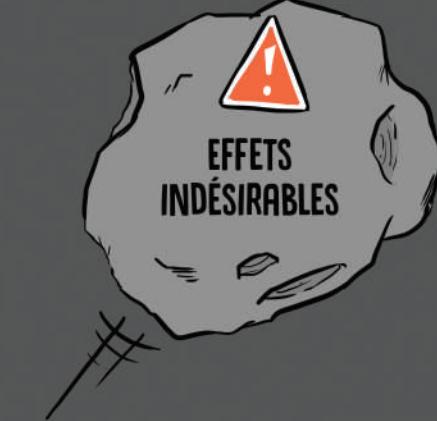


CYAMEMAZINE



HALOPERIDOL

LES NEUROLEPTIQUES SÉDATIFS



LES BENZODIAZEPINES



OXAZEPAM



ALPRAZOLAM



DIAZEPAM

ET VOUS ?

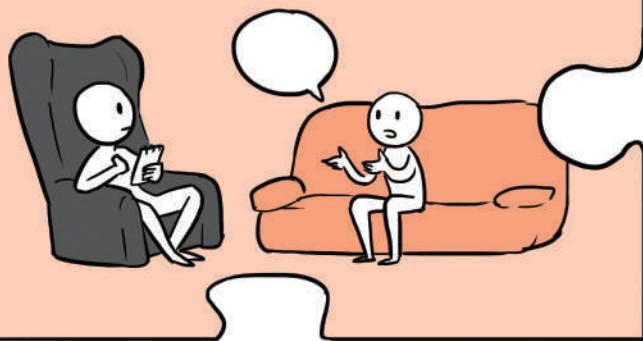
MON ORDONNANCE

1

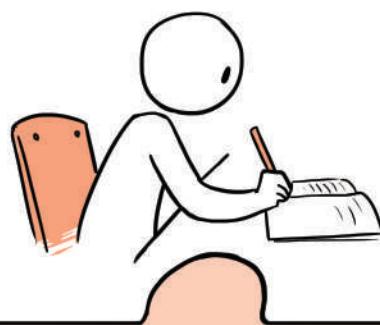
2

3

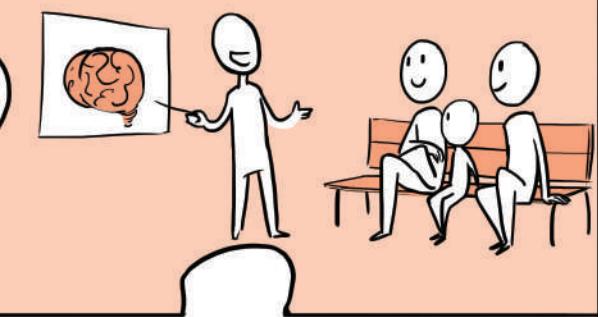
PSYCHOTHÉAPIES



REMÉDIATION COGNITIVE



PSYCHOÉDUCATION



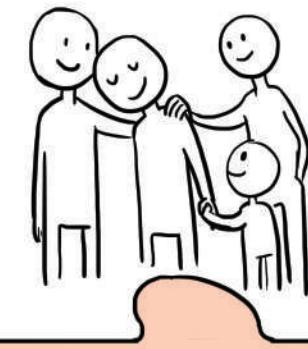
RELAXATION, MÉDITATION



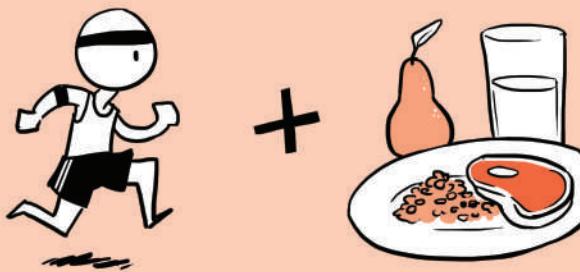
HORLOGE BILOGIQUE



SOUTIEN SOCIAL



HYGIÈNE DE VIE



ACTIVITÉS DE LOISIRS

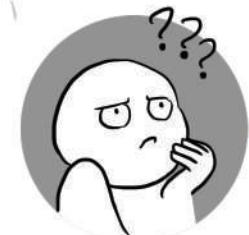


NEURO-STIMULATION



ET VOUS ?

SIGNES ANNONCIATEURS DE DÉPRESSION



RUMINATIONS
PRISE DÉCISION DIFFICILE



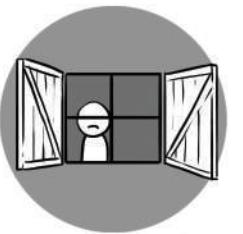
MODIFICATION DU SOMMEIL



FATIGUE,
RALEMENTISME



MODIFICATION DE L'APPÉTIT



ISOLEMENT



ARRÊT DES LOISIRS



PERTE DE LIBIDO

SIGNES ANNONCIATEURS DE MANIE



SOIF, FAIM



PLEIN DE PROJETS



DIMINUTION DU SOMMEIL



ACHATS IMPRÉVUS



AUGMENTATION DES TOXIQUES



HYPERSOCIABILITÉ



GRANDE FORME PHYSIQUE

ET VOUS ?

MES SIGNES ANNONCIATEURS



1 _____



2 _____



3 _____



1 _____



2 _____



3 _____

JE REPÈRE
↓
SYMPTÔMES ANNONCIATEURS

JE DEMANDE CONSEIL

JE PRENDS SOIN DE MOI



J'ADAPTE LE TRAITEMENT



JE RALENTIS

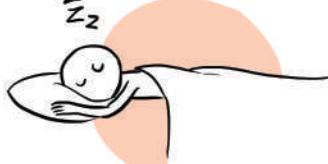


JE FAIS UNE ACTIVITÉ DÉTENTE

JE RÉDUI LES EXCÈS



JE SORS Voir DU MONDE



JE PRENDS DU REPOS



PSYCHIATRE



INFIRMIÈRE



PSYCHOLOGUE



MÉDECIN TRAITANT

J'EN PARLE



FAMILLE, AMI.E.S, ASSOCIATIONS,
PERSONNE DE CONFiance...

ET VOUS ?
MON PLAN D'ACTION

