

# L'entraide pour les proches de personnes bipolaires

REISO a lancé un appel à informations pour aider les personnes avec des troubles bipolaires et leurs proches.



Des parents et des proches de personnes bipolaires se sont adressés à REISO pour savoir où obtenir un soutien personnel et où trouver des groupes d'entraide.

Merci aux reisophiles qui ont répondu à l'appel que notre revue a lancé le 17 avril 2013. Leurs informations sont relayées ci-dessous. Manquent encore des adresses pour Neuchâtel, Jura et Vaud... Nous comptons sur nos lecteurs et nos lectrices pour envoyer des renseignements à [info@reiso.org](mailto:info@reiso.org) et compléter ainsi le panorama romand des réseaux de soutien et d'aide.

---

## Fribourg

- Le Réseau fribourgeois de santé mentale (RSFM) organise des groupes de paroles et d'intervention auprès des familles et des proches de personnes atteintes d'un trouble bipolaire. Il a aussi confectionné une brochure d'information disponible en téléchargement. [Lien internet.](#)

---

## Suisse romande

- L'Association romande Pro Mente Sana dispose d'un [service psychosocial](#). Ce service romand dispense gratuitement des conseils par téléphone ou par courriel sur toute question portant sur la santé mentale et l'intégration sociale. Ce service s'adresse aux personnes concernées, à leurs proches ainsi qu'aux professionnels de la santé et du social.

- Ligne directe : 0840 0000 62 (tarif local). Permanences les lundi, mardi, jeudi de 10h à 13h

---

## Genève

- Aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), le programme troubles de l'humeur du [Service des Spécialités Psychiatriques](#) propose un « groupe des proches », réunissant des parents, enfants (mais adultes), conjoint, partenaire ou tout entourage proche de personnes souffrant de troubles bipolaires (suivies souvent dans le programme, mais pas nécessairement).

- Ce groupe des proches se déroule le soir sur 13 séances, au rythme d'une séance hebdomadaire de 2h, plus une 14e séance 3 mois plus tard. Le coût pour l'intégralité du groupe est de 300 CHF par personne, de 500 CHF pour les couples. Il est co-animé par 2 infirmières du programme et à forte composante psychoéducatrice, mais également de partage et de soutien entre participants. Il a lieu une à deux fois par année.

- Pour toute information additionnelle, ou pour s'inscrire à ce groupe, vous pouvez contacter l'une ou l'autre des animatrices au 022 305 45 43 (Mme Stauffer-Corminboeuf) ou 022 305 45 39 (Mme Aillon).

---

## Genève

- Le **Biceps** est un lieu d'aide et d'information pour les enfants, adolescents et jeunes adultes confrontés à la souffrance psychique d'un parent. Notre soutien se fait dans un cadre neutre et confidentiel. Nous proposons, en fonction de la demande et des besoins, des accompagnements à court et moyen terme. Notre accompagnement peut se faire de manière individuelle ou groupal.

- Nous avons également des permanences téléphoniques au 022 310 33 23 où l'on peut poser des questions. Les permanences sont assurées le mardi et le vendredi de 13h à 17h et le mercredi 10h à 14h.

- Toutes nos prestations sont gratuites. Plus d'informations sur le site internet du [Biceps](#), service du [Bureau Central d'Aide Sociale](#), Place de la Taconnerie 3, 1204 Genève.

---

## Interview télévisée

Voir l'interview, en 2012, sur RTS, du Prof. Jean-Michel Aubry, [Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?](#) Chef du Service

des spécialités psychiatriques, HUG-UNIGE.

---

## Valais

Les Institutions Psychiatriques du Valais Romand (IPVR) proposent un programme de formation pour les familles de personnes souffrant d'un trouble bipolaire.

### Buts

- Permettre aux familles de conserver la meilleure qualité de vie possible.
- Informer sur la maladie (causes, traitements et prévention des rechutes).
- Sortir de l'isolement et de la culpabilité.
- Promouvoir le soutien et la solidarité entre les participants.
- Offrir un espace pour l'expression des expériences vécues et des difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours.

**Animation** : Médecin, infirmier, assistante sociale, psychologue.

**Organisation** : Groupe fermé. Organisé sur 13 séances de 3 h à quinzaine. En soirée. Planning défini et distribué lors de la 1ère séance. Environ 10 participants. Les personnes inscrites s'engagent à participer régulièrement. Les séances ont lieu au Centre de compétences en psychiatrie et psychothérapie (CCPP) de Martigny, rue de l'Hôpital 14.

**Contacts** : Philippe Laffond 076 444 33 42, Sylviane Cattin 079 559 70 76, Mireille Délèze 079 962 05 11, Gustavo Goldemberg 076 444 33 91

---

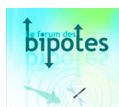
## Valais

(ajouté le 18.06.19) L'[Association Synapsespoir](#) est désormais en mesure de proposer un soutien aux proches de personnes souffrant de troubles bipolaires,

L'Association valaisanne d'entraide psychiatrique (AVEP) a aussi des groupes de proches, mais pas uniquement de personnes bipolaires. [Site internet](#).

---

## Et deux pistes chez nos voisins français



Site. [Forum Bipotes](#), Forum d'information, de psychoéducation et d'entraide pour les personnes avec un trouble bipolaire et leurs proches.

Ce forum français est très intéressant pour échanger des expériences et des questionnements. Ce site relaie également les émissions consacrées aux troubles bipolaires.



BD. « Journal d'une bipolaire. » Scénario de Emilie Guillon et Patrice Guillon, dessins de Sébastien Samson, Editions La Boîte à Bulles, 76 pages, 2010.

Épuisée, constamment au bord des larmes, Camille découvre le quotidien d'une bipolarité (maniaco-dépression) qui lui donne plusieurs fois envie d'en finir. Elle enchaîne les séjours en centres psychiatriques, au grand désespoir d'un entourage qui a parfois du mal à la comprendre...

Entre euphories passagères, expérimentations diverses et rechutes brutales, Camille tente de retrouver une vie de jeune femme « normale »...

Le journal d'une bipolaire est le récit autobiographique bouleversant d'une jeune femme en proie à une fluctuation anormale des troubles de l'humeur. Si le trouble bipolaire est une pathologie psychiatrique bien connue, rares sont les témoignages qui la présentent simplement, dans son apparition et ses conséquences sur le quotidien.

Site internet de la [Boîte à Bulles](#).