



Calendrier de la session 2017 – 2018 à l'Hôpital du Beau Vallon à Namur

Ce module se déroulera le mardi (à raison d'une séance tous les 15 jours) de 16h00 à 20h00 dans la Salle « Corail » (Bâtiment administratif), rue de Bricgniot, 205 à 5002 Saint-Servais

05.09.2017	L'accueil
19.09.2017	Les troubles bipolaires : ses causes, ses manifestations et son pronostic
03.10.2017	Les traitements : hôpital, médication et thérapies
17.10.2017	Signes précoces et prévention de la rechute
14.11.2017	Développer des habiletés à savoir demander de l'aide efficacement
28.11.2017	Développer des habiletés à communiquer avec le proche en phase maniaque
12.12.2017	Développer des habiletés à communiquer avec le proche en phase dépressive
08.01.2018	Développer des habiletés à établir des limites
22.01.2018	Développer des habiletés à gérer la culpabilité et l'anxiété
05.02.2018	Développer des habiletés à repérer et à gérer ses émotions
19.02.2018	Développer des habiletés à gérer ses pensées parasites et une bonne estime de soi (1)
05.03.2018	Développer des habiletés à gérer ses pensées parasites et une bonne estime de soi (2)
19.03.2018	Développer des habiletés à avoir des attentes réalistes
16.04.2018	Développer des habiletés à se construire un réseau de soutien