



## Planning des prochains groupes de parole (2019)

À notre local, 3 rue Marie Magné, 31300 Toulouse.

Tel : 09.54.80.19.00

Mardi 08 Janvier à 18h30 : Bipolarité, alcool et toxicomanie.

Mardi 15 Janvier à 18h30 : Hygiène de Vie et médecines alternatives

Mardi 22 Janvier à 17h30 : Bipolarité et affirmation de soi.

### **Mardi 22 Janvier à 19h00 : Philosophie**

Mardi 29 Janvier à 17h30 : Que faire en cas d'urgence ?

### **Mardi 29 Janvier à 20h : Conférence : Les phases maniaques et hypomaniaques, les états mixtes.**

Mardi 05 Février à 18h30 : Accepter la maladie pour mieux la gérer.

Mardi 12 Février à 18h30 : Reconnaissance du handicap (AAH, pension, RQTH,...)

Mardi 19 Février à 17h30 : Gestion de l'administratif et du quotidien.

### **Mardi 19 Février à 19h00 : Philosophie**

Mardi 26 Février à 18h30 : Vulnérabilité génétique et facteurs déclenchants.

Mardi 05 Mars à 18h30 : Vivre avec un bipolaire, conseils aux proches.

Mardi 12 Mars à 18h30 : Les hospitalisations.

Mardi 19 Mars à 17h30 : Bipolarité et spiritualité.

### **Mardi 19 Mars à 19h00 : Philosophie**

Mardi 26 Mars à 18h30 : Maladie psychique, les aides financières.

### **Mars : conférence : La maladie psychique à l'ère du numérique » bipolaire, borderline, schizo-affectif, s'y retrouver, se soigner.** (Lieu, date et heure à déterminer).

Mardi 02 Avril à 18h30 : Maladie psychique et vie professionnelle.

Mardi 09 Avril à 17h30 : Les phases dépressives, que faire en cas de virage dépressif ?

### **Mardi 09 Avril à 19h00 : Philosophie**

Mardi 16 Avril à 17h30 : Troubles bipolaires et grossesse: souhait de paternité/maternité en étant bipolaire.

### **Mardi 16 Avril à 20h : Conférence : Les traitements.**

Mardi 23 Avril à 18h30 : Comment reconnaître les premiers symptômes d'une décompensation maniaque ou dépressive ? Comment agir ?

Mardi 30 Avril à 18h30 : Bipolarité et créativité.