



Programme personnel de psychoéducation et de mindfulness en 8 séances - Sylvie Beacco et Dr.
Christian Gay

Instabilité émotionnelle, impulsivité, perturbation de l'attention, dépression.... Le trouble bipolaire doit être contrôlé pour mieux vivre au quotidien. Cet ouvrage
est conçu pour vous y aider.

Dans un premier temps, il propose un programme de psychoéducation : vous allez acquérir une meilleure connaissance de votre trouble, de son origine et de ses
manifestations afin de savoir comment mieux vous prendre en charge. À la fin
de cette première étape un questionnaire va vous permettre de procéder à une véritable autoévaluation.
Vous serez ensuite guidé pour apprendre à utiliser la méditation en pleine conscience, la
mindfulness
, par une démarche progressive.

Grâce à cette pratique vous serez en mesure d'accéder à des moments de pause et de

recentrage, vous réduirez votre niveau d'anxiété et vous contrôlerez vos émotions.

Ce cahier propose des outils adaptables à chacun pour permettre d'une manière générale de mieux prendre soin de soi et d'agir efficacement sur les déterminants du trouble.