



LE PHARE DES 2 PÔLES

Venir en aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires

“

Il y a une force en moi, une volonté farouche, qui me poussent vers l'espoir et la lumière.

Yves St-Laurent

Le Phare des 2 Pôles est une association Loi 1901 qui a pour but de venir en aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires.

Les groupes de parole et les ateliers thématiques sont réservés aux personnes qui deviennent membres de l'Association.

Les groupes de parole se tiennent tous les 1^{er} et 3^{ème} lundis de chaque mois au :

CMP Bellagio

4^{ème} étage
18 av Cyrille Besset
06100 NICE
lepharedes2poles@outlook.fr

Le Phare des 2 Pôles Vous accueille à Nice

Cette association est née en avril 2015 d'une démarche personnelle, celle de Véronique Labedade, qui souhaitait rencontrer des personnes qui avaient été, comme elle, confrontées à cette maladie, pour échanger sur leur parcours, passé, présent, leurs espoirs.

Mais sur Nice, elle ne trouva pas de lieu pour entrer en contact avec ses semblables.

Après la lecture du livre de Marie Alvery et Hélène Gabert, *"J'ai choisi la vie : Etre bipolaire et s'en sortir"*, elle prend contact et échange longuement avec Hélène Gabert. Elle en parle alors à l'équipe médicale qui l'accompagne et ensemble, elles décident de créer Le Phare des 2 Pôles pour offrir aux personnes souffrant de troubles bipolaires cet espace de rencontre.

Chaque mois, depuis son existence, de nouveaux adhérents rejoignent **Le Phare des 2 Pôles**, ce qui démontre le bien-fondé d'une telle association dans la cité. Par ailleurs, l'Association à travers sa Présidente représente les usagers au Conseil Local de Santé Mentale de la ville de Nice et au Conseil de Pôle Territoire du CH Sainte-Marie. Elle est également impliquée dans différents événements concernant la santé mentale (Semaine d'Information sur la Santé Mentale, etc.).

GROUPES DE PAROLE

Tous les 1^{er} et 3^{ème} lundis du mois

- Ouverts à toute personne souffrant de troubles bipolaires
- Organisés et animés par des personnes stabilisées et une équipe médicale
- Lieu d'échange où la parole est libre, pour lutter contre l'isolement et mettre des mots sur ses émotions
- Partage d'expériences avec des personnes vivant ou ayant vécu des événements similaires
- Soutien dans les moments difficiles

ATELIERS THÉMATIQUES

Une fois par mois

à la MAV

6 rue Gubernatis - NICE

- Ils sont animés par des intervenants extérieurs (médecins, diététiciens, sophrologues, assistantes sociales, CPAM, etc.)
- Des sujets comme la réinsertion, le travail, la santé, le bien-être, le logement, les addictions, etc. sont abordés.

INFORMER

- Proposer de l'information par divers moyens disponibles (brochures, flyers, liens vers des sites internet ou organismes)
- Promouvoir des événements permettant de faire mieux connaître et appréhender les troubles bipolaires (interventions, conférences, etc.)

Pour devenir membre de l'association et participer aux groupes d'échanges, veuillez nous contacter par mail :

lepharedes2poles@outlook.fr ou en message privé sur la **page Facebook Le Phare des 2 Pôles**.