

Association des O et des Bas

Un soutien et une écoute
pour les patients
et les familles confrontées
aux troubles bipolaires



L'association des O et des Bas a pour objectif l'accompagnement des personnes vivant avec un trouble bipolaire.

Elle offre un soutien précieux tant aux patients qu'à leurs familles afin de réduire leur isolement, de les aider à mieux comprendre et gérer cette pathologie et de favoriser une meilleure gestion des troubles au quotidien.

Elle propose :

→ **des entretiens individuels**
personnalisés pour les patients et leurs proches, afin de discuter des difficultés rencontrées et d'offrir des conseils adaptés.

→ **des groupes de paroles**
où les participants peuvent partager leurs expériences, poser des questions et se soutenir mutuellement dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Les sessions sont ouvertes à tous les patients et leurs familles.





Où ?

Hôpitaux Paris Est Val-de-Marne
Maison des usagers
(porte B2 - pavillon Berthoumeau)
14, rue du Val d'Osne
94410 Saint-Maurice



Quand ?

Prochains entretiens individuels :

vendredi
20
mars
2 0 2 6

vendredi
17
avril
2 0 2 6

vendredi
22
mai
2 0 2 6

vendredi
19
juin
2 0 2 6

de 14^h à 16^h30



Infos

Renseignements
au **09 56 31 03 63**

ou par mail
à **contact@desoetdesbas.fr**