



**Jeudi 30 juin 2015
Maison des Associations de Grenoble.**

Groupe de Parole sur le thème :
"Stress du bipolaire, stress du proche"

Règles :

- o Confidentialité
- o Secret
- o Respect
- o Aucun jugement. Chacun parle de soi (je)
- o Les prises de notes ne sont pas admises
- o Compte-rendu officiel non nominatif
- o Le thème est un prétexte
- o Les contributions écrites sont à envoyer dans les 15 jours pour qu'elles soient ajoutées au compte-rendu

Thème du prochain Groupe de Parole (10 octobre 2015) :

"Stress, le bipolaires et le stress"

Permanence à la Maison des Usagers :

Dans le Centre Hospitalier Spécialisé (CHAI), 3 rue de la gare. Saint Egrève (petit bâtiment sur la gauche en rentrant dans la cour d'honneur). Le 2^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 17h. Prochaine permanence le **13 octobre 2015**

Groupe de Parole

Plan:

Tour de table.....	2
Thème.....	11
Pause.....	11
Contributions.....	16

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tel : 06.13.21.44.97
K2.bipolaire@orange.fr



Tour de table

- Epoux d'une femme bipolaire qui ne va pas trop mal et qui est contente que je sois à la retraite.
- Je suis bipolaire et je vais être grand-mère cet été.
- Applaudissements !
- Je suis bipolaire. Je suis fatigué depuis deux mois.
- Je suis bipolaire diagnostiquée depuis trois mois.
- Je suis compagnon d'une femme bipolaire et futur papa dans un mois.
- Applaudissements !
- Je suis sa compagne. Je souffre du trouble bipolaire depuis 17 ans. J'ai eu 36 ans, il n'y a pas longtemps. Je suis stabilisée depuis trois ans et demi. Le bébé est en route. Avant, j'ai décompensé tous les ans. J'ai le souci de voir comment je vais réagir à la naissance du bébé. J'ai un psychiatre qui me suit avant et après la naissance. Mon compagnon est invité à la maternité. Mon accompagnement médical est au top. J'ai rendez-vous tous les après-midi. La transition entre l'avant et l'après est à surveiller. J'aurais un suivi après pour éviter la dépression. Avec mon compagnon, on se prépare.
- On est dans la prévention, plus plus.
- On s'est préparé. Mon compagnon vient avec moi à l'accompagnement périnatal. Le stress est là aussi. Le stress du rendement au travail. J'ai été embauchée en CDI.
- La roue tourne !



- Je fais un travail avec la psychologue et le psychiatre du CMP. Ils ont fait un test sur le traitement. Pour moi, il n'y a pas de risque lié au traitement. La préparation a été longue, au bout du compte. On a pu anticiper les conséquences des changements : changement d'appartement, de voiture. Habituellement le changement me met en crise. Là, c'est géré différemment. J'ai les personnes qui m'accompagnent. Le traitement est très bon. J'ai appris ce qui est de l'ordre du pathologique et ce qui n'allait pas (le bipolaire ou le normal). Je sais aujourd'hui ce que j'ai à perdre. Je pouvais me laisser entraîner avant. « Super ! J'ai une phase maniaque qui arrive ! ». Mon compagnon, c'est amour et confiance. Ça me rend plus heureuse.
- Je suis chauffeur routier. Je suis diagnostiqué depuis 1999. J'ai rencontré l'association K2. Je viens pour voir des gens semblables à moi. Je ne prends pas régulièrement mon traitement, ça me pose des problèmes. Je suis en formation pour renouveler mon permis. Après je serais tranquille pour cinq ans.
- C'est l'UNAFAM qui m'a aiguillé à K2.
- Je suis une amie, je suis là pour me renseigner. Nous faisons partie d'un groupe de danse country. Sans vouloir être prétentieux, nous sommes le meilleur couple. Nous avons sympathisé. Ça a dérapé dans la relation. Je ne comprenais pas. Il avait des colères. J'étais dans l'incompréhension. Ça me troublait. La tension montait. Mon compagnon m'a expliqué sa maladie par Internet mais ce n'est pas suffisant. C'était des disputes, je ne comprenais pas. Ce n'était pas possible. Ça fichait la relation d'amitié en l'air. Est-ce que c'est moi le problème ? Ça m'a beaucoup tourmenté. Étant plus âgée, je ne peux pas me laisser faire. Je veux comprendre ce qui est trop médiatisé sur Internet, faire la part des choses.
- J'aime beaucoup mon amie !
- Je suis la mère d'un fils bipolaire depuis 2002 qui vit avec moi. Ce n'est pas évident. En ce moment, il fait un stage à la mairie. Il est très angoissé.



- Je suis la maman d'une fille qui a été diagnostiquée à 16 ans. Elle va bien. Elle vit normalement. Voilà deux ans et demi qu'elle est partie de Grenoble.

- Je vais mieux. Mais j'ai beaucoup de mal à revenir à l'état normal. Je me sens fragile. Je n'arrive pas à me calmer.

- Je suis bipolaire. J'ai été diagnostiquée aux environs de ma 30e année. Mon parcours a été très chaotique. J'ai trouvé un emploi stable mais j'ai souvent été hospitalisée. Le médecin m'a mise en invalidité, ce qui m'a permis de travailler à mi-temps. Maintenant je suis en longue maladie. Je fais de l'hyperthyroïdie, ce qui me provoque une grande fatigue et un mauvais moral.

- Est-ce que c'est le lithium ?

- Oui, j'en ai pris pendant 10 ou 15 ans en arrière

- J'ai été diagnostiquée en décembre 2014. J'ai fait deux crises, une grosse dépression en 2013 et une phase maniaque en 2014. Sous lithium j'ai été beaucoup mieux. J'ai fait un mois à l'hôpital de Saint-Egrève. À la sortie j'étais beaucoup mieux et ça m'a permis de reprendre mes études.

- J'ai été surprise par le fait que le diagnostic soit posé si vite, contrairement à avant où il était posé très tard

- La maladie n'était pas connue.

- Si la maladie était connue mais on ne diagnostiquait pas.

- J'ai été traité pour phase dépressive. En hypomanie, je me sentais bien. Je faisais bien les choses. Mon entourage appréciait bien.

- C'est un avantage, la médiatisation.



- On n'a plus peur du diagnostic, cela est dû à une certaine déstigmatisation.
- Et à la création des Centres Experts
- Mais ça n'empêche pas que notre société au niveau de la maladie psychiatrique en est encore au Moyen Âge.
- Ne nous plaignons pas, la schizophrénie est plus mal vue que le trouble bipolaire.
- La maladie psychiatrique, qu'on le veuille ou non, ça fait peur.
- J'ai été voir l'anesthésiste. Je lui ai dit que je souffrais de troubles bipolaires. Il m'a répondu « Ah ! Eh bien on ne dirait pas ».
- Quand on commence à en parler, on voit très nettement qu'il y a une méfiance.
- Dire trouble bipolaire, c'est mieux que dire PMD (psychose maniaco-dépressive)
- Mais, ça dramatise tout autant la maladie.
- Je suis la maman de la jeune fille. Je cherche des infos, une meilleure connaissance pour prévenir les rechutes. Le psychiatre nous a parlé de K2 parce que je n'ai pas trop d'informations. Normalement à 18 ans on est indépendante et, de ce fait, je n'ai aucun retour du psychiatre, c'est frustrant. Ça aiderait pourtant à avancer. Il faut faire avec. Il peut y avoir une meilleure prise en charge quand on prend le problème en main ensemble. Les émotions, c'est beaucoup trop de choses à assumer.
- Il y a toujours des moments difficiles, mais on peut vivre sa vie.
- C'est un apprentissage, on se connaît encore mieux... On vit une vie plus riche. Quand ça tombe sur nous, ça peut être une catastrophe mais ça peut être aussi une chance. Quand on est entouré, on peut faire sa vie. Moi, avec mes deux garçons ados, j'ai beaucoup culpabilisé en tant que mère, mais je suis entourée (j'ai candidaté aux élections



régionales pour savoir si les gens m'aimaient encore... J'ai vu qu'ils m'aimaient bien...). Je suis étiquetée bipolaire de type 2 voire 3. Je prends mon traitement, j'essaye tous les autres outils (méditation, sport, tout...)

Au sein de la famille, il y a des ressources, les relations humaines sont fortes et enrichissantes.

--Ma mère a culpabilisé mais je lui ai dit qu'il ne fallait pas. Elle me couvait, ça m'énervait. Je comprends que comme maman, on n'a pas envie que son enfant souffre. Vu mon climat familial, je suis contente d'avoir une maladie (ma sœur n'a pas la même chance). Quel est le pathologique et le non pathologique?

- On s'en sort très bien si on établit la communication mais il faut que chacun comprenne.

- J'ai senti que ça détériore le lien. Mais à des moments ça rapproche. Moi, ça m'a apporté de faire partie de l'association. Cela m'a ouvert sur les problèmes de certaines personnes qui ont fait écho aux miens. C'est une bonne chose de les avoir rencontrées. J'ai mis des choses en place grâce à ça. C'est bénéfique.

- Stigmatisation ? Oui. De plus avec un parcours chaotique. Les 12 derniers mois j'ai été en arrêt de travail. Je n'ai eu aucun coup de fil des collègues. C'est impensable. Par contre les relations avec les familles et les amis, c'est bien. Les amis décrochent le téléphone pour me dire qu'il y a une émission intéressante à la télévision. (S'adressant à la maman de la jeune fille) Ne te culpabilise pas. On finit par prendre sur nous. Tous, nous devons savoir que ce n'est pas de notre faute. La maladie est là du dedans et du dehors. C'est important qu'elle sache que tu es là avec elle. C'est cela qui aide.

- On se donne les moyens d'aider et de s'informer.

- Quand j'ai appris sa maladie, j'étais soulagé mais je ne l'acceptais pas.

- C'est un grand travail que de l'accepter.



- Elle était toujours première de sa classe puis ça vous dégringole sur la tête. Elle était parfaite et unique.
- C'est une chance pour elle, pour moi ma mère c'était le désert.
- Son psychiatre ne veut pas l'envoyer au Centre Expert. Je vais aux formations du Centre Expert organisé par l'UNAFAM. Pour qu'elle puisse aller au Centre Expert il lui faut un courrier de son psy. Et son psy ne veut pas
- Certains ne veulent pas diagnostiquer, le diagnostic arrive trop tard.
- Il n'y a rien de clair entre le public et le libéral. Le CHAI et le Centre Expert sont publics. Et les médecins libéraux ont beaucoup de mal à envoyer leurs patients vers le public. Il ne faut pas chercher plus loin le refus de votre médecin d'envoyer votre fille vers le Centre Expert.
- Il me semble que de précipiter les choses, ce n'est pas bon. La Psychoéducation peut avoir un effet néfaste parce qu'elle remue beaucoup de choses.
- Je suis bipolaire, à peu près stable. Je me pose la question de mon travail actuel. Travailler n'est pas évident avec une crise maniaque. Les conséquences sont désastreuses
- Il n'y a pas de mauvais regard mais il y a un passif. C'est un problème de confiance. Il faut que je m'en aille. J'ai eu des discours bizarres mais ça a choqué. La reconnaissance prend six mois. À terme il faudra que je change de boulot. La RQTH s'obtient par un certificat médical du psychiatre et un certificat du travail. Ça permet à ton employeur de payer moins de taxes. Ton employeur gagne des ronds grâce à ton handicap et c'est normal que celui qui a le handicap en profite.
- Tu as fait des conneries ?
- J'ai eu un discours bizarre qui a choqué. Cela a créé un problème de confiance.



- Ma boîte et au courant que je suis bipolaire. J'ai une RQTH. Ça me donne droit à une formation.
- Il faut un an entre la demande de RQTH et la réalisation
- Tu vas profiter de ce statut
- Je peux aussi rencontrer OHE.
- Tu veux changer de boulot, d'entreprise ? C'est vraiment grave ce que tu as fait ?
- Je me souviens d'à peu près tout quand je fait une phase maniaque. Ça dépend des véritables conséquences de l'état maniaque (dépression ou pas).
- Est-ce qu'il faut l'AAH pour avoir la RQTH ?
- Non, ce n'est pas obligatoire.
- Il y a une obligation légale d'avoir un certain nombre d'handicapés dans les entreprises. Sinon ils ont des amendes sévères. Mais parfois c'est plus rentable pour eux de payer les amendes.
- Il n'y a pas de raison de ne pas en profiter !
- Bipolaire depuis 30 ans, j'ai réussi à travailler jusqu'à la retraite. J'ai eu un poste à mi-temps les cinq dernières années. J'ai été mis sous lithium. J'ai été sans avoir de crise pendant 10 ans. Je suis content de mon traitement.
- Je suis émue par la maman de la jeune fille, je suis très fusionnelle avec ma mère, je me retrouve.



- Je ne peux pas supporter de le voir souffrir sous l'effet de la bipolarité. Il a fallu du temps pour être diagnostiqué. Ça a commencé à l'âge de 20 ans. Il y a eu une suspicion mais pas de traitement. Ce n'est pas accepté. Mes copines n'acceptaient pas le médicament. Elles influencent : « tu t'en sors sans les médocs, t'as pas besoin de médocs ». J'ai fait un gros état maniaque, puis une dépression. J'ai accepté. Je suis le traitement. Ça m'a permis de voir les gens qui acceptaient mais j'ai du mal à accepter. Il faut du temps pour accepter le traitement et vivre avec la maladie. C'est évolutif. Par contre, vous avez un rôle très important mais dur à gérer (supporter des moments où vous n'êtes pas bien).
- J'ai eu du mal à accepter.
- Il ne faut pas prendre pour soi ce qui a été dit dans les phases maniaques.
- C'est dur pour le bipolaire d'accepter ce qu'il a dit.
- Elle ne se rappelait pas du tout.
- Ma fille a réagi très fortement aux médicaments. Le dérapage a eu lieu suite à une respiration de vapeur de cannabis dans une pièce où fumaient ses camarades. La montée en humeur a été rapide et très forte. C'est descendu d'une façon impressionnante. En janvier, quand elle s'est reposée, elle a pris le parti de faire son parcours en trois ans au lieu de deux (les responsables adaptent la formation comme pour les sportifs de haut niveau).
- Ça dépend aussi de la hauteur de la phase maniaque.
- D'où le fait d'anticiper ?
- J'accepte davantage l'aide de mon compagnon que de ma maman.
- Il faut voir le psy pour réajuster. J'ai besoin de le voir pour qu'il me rappelle le traitement.



- Je ne me laisse pas gâcher ma vie par la maladie. Moi, je me mets un garde-fou. J'étais incontrôlable vis-à-vis des gens que j'ai aimés. Ça m'a conduit à l'isolement social.
- On n'est pas obligé d'afficher qu'on est bipolaire.
- J'étais soucieux de savoir s'il prenait son traitement. Je ne savais pas quoi dire. On sait que s'il n'y a pas de suivi, ça va dégénérer. Je ne sais pas pourquoi, il ne prend pas son traitement. J'ai du mal à comprendre.
- C'est une maladie qui n'est pas connue. Tu es bipolaire, ah!, bon!
- Je l'explique à ceux que je veux !
- Il y a des gens qui me tournent le dos. Chacun peut ou ne peut pas. C'est compliqué et quand on est malade, c'est encore plus compliqué.
- On se reconstruit un autre environnement. C'est difficile mais c'est positif. Ce n'est pas forcément la famille sur qui je peux m'appuyer. Il y a des gens qui ne sont pas capables d'entendre. La marraine de ma fille n'a plus voulu entendre. Ça fait le tri.
- Le fait de venir ici, c'est essayer de comprendre, c'est super.
- Je te rejoins par rapport à l'entourage. C'est à l'opposé de ce que je pensais. Je pensais pouvoir me confier. En face, c'est l'hypocrisie à son paroxysme.
- Nous sommes restés un an et demi ensemble colocataire. Quand j'ai fait une phase maniaque, il m'a jeté mes affaires. Quand je l'ai revu, il m'a traité de mythomane. Je passe pour un imbécile aux yeux d'un idiot.
- Pour moi le stress est positif. Il me permet de mettre le turbo au travail par exemple, mais il est négatif dans ma vie personnelle.

Pause

- Pour moi, c'est très important, mon stress dépend beaucoup de ma relation à l'autre, comment je me tiens vis-à-vis des autres ? Comment sont les gens en face qui n'acceptent pas la maladie ? Autrement, c'est l'effet de l'émotion, je suis promené par mon émotion. Je vois ça par rapport à l'hygiène de vie. Si je bouscule l'hygiène de vie, ça me met en présence d'un stress très fort. L'hygiène de vie, c'est pour moi d'éviter les à-coups. Ma façon de faire, c'est d'anticiper, toujours anticiper. Mais on ne peut pas tout anticiper.
- En ce moment, j'ai du stress au travail. Je me suis mise seule dans cette situation, toute seule. J'ai un gros problème d'organisation. Je n'ai pas corrigé mes copies et je n'ai plus le choix.
Proscrénisation ! Je suis arrivée à faire les choses en étant perfectionniste (j'en ai parlé à ma psy) et maintenant je suis efficace. J'aime bien les nouveautés. Quand j'ai plongé c'est parce que je ne faisais pas les choses et ça se mêlait avec de la culpabilité. Je vais aller à l'efficacité et à la satisfaction. La nouveauté ne me fait pas peur. Accepter les responsabilités, je ne le faisais pas en état dépressif parce que j'avais la culpabilité de ne pas faire. Ce n'est pas que de la maladie. Si je ne tiens pas mes engagements, je tombe.
- Moi, je n'ai pas peur du nouveau mais je le prépare sans arrêt. Mais j'ai peur de l'imprévu. Ce n'est pas la même chose. Anticiper et avoir quelque chose qui te tombe sur la tête que tu ne peux pas assumer. Exemple : si je suis chez moi à 18 heures et si quelqu'un arrive pour m'inviter à manger, je suis incapable d'y aller, ça me perturbe. Ça me paralyse, ça me déstabilise. Ça revient à vouloir tout contrôler, ça lui ressemble en tout cas. Et pourtant, c'est juste que l'imprévu me stresse. C'est propre à ma maladie, je pense. Je peux programmer n'importe quoi, un changement révolutionnaire, une innovation dans laquelle le commun des mortels ne se risquerait pas. Et j'y vais. Mais si l'événement imprévu arrive, j'ai un trouble, un sentiment de panique.
- C'est l'angoisse qui te met dans une situation de stress ?



- S'il m'arrive quelque chose, c'est toujours un problème. Sur un événement qui crée de l'émotion et si je dois remplir un papier, je mets toujours des réserves (constat lors d'un accident) et comme je n'arrive pas à retrouver mes esprits, je fais n'importe quoi.

- Le stress est pour moi un trait caractéristique de la maladie. Ça me bloque psychologiquement. Quand des personnes arrivent à dire oui ou non pour n'importe quelle situation, moi je réfléchis à tout. Ça me bloque. C'est dur mais ça ne m'a pas empêché de vivre des choses. C'est au début que c'est dur, mais après avoir passé le stress, je peux vivre ce que j'ai à vivre.

- Tu te mets la pression à toi-même!

- On ne rend que les notes et pas les copies. Ça me stresse.

- Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'empêche de faire ?

- Est-ce que ça a quelque chose à voir avec la bipolarité. Stresser devant les événements, c'est normal pour tout le monde.

- Si j'ai à faire chez moi et que je ne fais pas, c'est lié à la dépression. Je me sens mal. C'est lié à une honte.

- Parfois j'ai un stress pour des trucs cons. Je me sens seule au monde, désemparée (quand je préparais les médicaments à mon boulot à l'hôpital). Je ne sais même plus comment ça c'est fini.

- Quand quelque chose de prévu ne se fait pas, je suis désemparé, je ne sais plus quoi faire du temps.

- Ça se passe comme si je voulais tout contrôler. Je ne sais pas lâcher prise.

- Il faut perfectionner le truc mais perfectionner, ça stresse. Et pour ne pas stresser, il me faut un programme.

- Moi quand je suis stressé, je rumine.
- C'est parce que ce n'est pas ce que tu as prévu, on retombe dans le truc.
- C'est l'angoisse de ce que ça va engendrer.
- Je suis très nerveuse. Ça me met dans une démarche positive. Depuis que je suis bipolaire, je vis dans le danger du stress. Je repousse. Mais, il ne faut pas se servir de la maladie comme d'un bouclier ni comme un prétexte.
- Tu veux que tout soit parfait !
- Avec le regard des autres, on veut en faire trop. C'est pour compenser quand on en fait pas assez. Et dans le trop, c'est le stress. Le stress est une forme de décompensation. Le changement ne me va pas. Je fais toujours des listes. Le boulot est un facteur de stress. Le rendement, ça me stresse. Mais avec le temps ça va mieux. Mais si il y a suractivité, ça m'entraîne une phase maniaque.
- Pour mon anniversaire, c'est l'émotion de voir les proches. J'ai le stress de l'émotion. J'ai des symptômes physiques et cognitifs.
- Moi, j'ai le stress de l'hospitalisation. Stress, parce que je ne sais pas où je vais. Et stress à la sortie.
- Aux urgences, l'attente m'a créé du stress. Du stress parce que personne ne s'occupe de moi. On ne me donne pas à manger. J'étais pas comme ça deux heures avant. C'est un lieu qui accélère les choses.
- Pour moi c'est l'accueil. Il n'y a personne pour m'accueillir et c'est le stress.
- Ça s'est accéléré. Le manque de lien, ne voir personne, ça me fait un stress pas possible.



- J'ai vécu l'expérience contraire. J'avais un problème physique : constipation. J'étais au fond du trou. L'hospitalisation, ça m'a soulagé.

- Moi, j'ai commencé à gueuler

- Remplir un constat amiable suite à un accident, ça m'a obligé d'aller le lendemain remplir le constat.

- Quand on est bipolaire, est-ce qu'il est possible de gérer son stress?

- Pour un bipolaire, c'est difficile. En tout cas moi, je n'y arrive pas.

- Le stress est un critère de la maladie. Ça me bloque psychologiquement. Je vais mettre beaucoup de temps à me décider. Ça m'a gâché beaucoup de choses. Ça m'a empêché de vivre des choses. Ça m'a donné du mal à me motiver. Mais si j'y arrive, après je suis moins stressé.

- Ça vaut le coup de passer par le mal pour avoir le bon.

- Je dis toujours oui même si je sais que je ne peux pas. Et c'est le stress.

- Je me prépare tout le temps à envisager le pire. Et c'est le stress.

- C'est pas le top pour la créativité.

- Et pour moi, c'est dans les moments de stress que j'ai été le plus créatif.

- Le facteur clé, c'est la stabilité au point qu'une sortie imprévue, je ne vais pas y aller. Après je me retrouve dans la culpabilité et dans le perfectionnisme.

- Qu'est-ce que tu ressens ?

- J'ai envie de dire oui, mais je dis non. Sauf si j'ai très confiance et si je suis sécurisée.



- Ce qui m'a stressé, c'est le travail à l'hôpital. Ça me coupaît tous les moyens. Je n'arrivais pas à le dire, j'étais désemparée.
- (Proche) Ca existe aussi chez les personnes non bipolaires
- Les manifestations sont terriblement plus intenses, à mon avis.
- Parfois j'explique ma maladie et la personne me répond : « moi aussi, j'ai des moments où je ne suis pas en forme et des moments où je le suis ». Il me semble que ce n'est pas la même dimension. Moi, je suis paralysé au moment où tu n'as qu'un doute. Toi, tu as pensé qu'il fallait que tu te concentres pour ne pas louper, moi je loupe.
Je crois qu'on emploie le même mot pour dire des choses différentes. Faut-il comparer l'émotion d'un bipolaire à celle d'une personne lambda ?
- Ce que j'ai vécu, quelqu'un d'autre ne l'aurait pas vécu.
- On a toujours dit que l'hyperémotivité caractérisait le trouble bipolaire.
- Le mot "hyper" résume bien la maladie.
- Ce n'est pas un sujet facile.
- Mon fils transpire énormément quand il est stressé. Il devient moite.
- Est-ce que personne a le stress positif ?
- Le stress positif, je l'ai. Dans la créativité par exemple, c'est le cas.
- Chez le bipolaire le ressenti est surdimensionné.
- Je suis hyper anxieuse, hyperémotive, hypersensible. La TCC me permet de gérer ça.



- Si je n'avais plus de stress, je serai guéri. C'est un déclencheur. Et c'est 95 % de ma maladie. Ça me fait soit tomber, soit monter.
- Le yoga m'aide beaucoup.
- Le stress c'est un facteur qu'il faut apprendre à gérer. C'est sûr ! Mais comment ?
- La méditation m'a aidait mais avant j'avais un endroit pour la pratiquer, ça me rassurait.
- Il faut être apaisé pour méditer, ça ne se fait pas sous le coup du stress. Par contre elle est un outil majeur de prévention du stress.

Contributions

Prochain Groupe de Parole:

Groupe de Parole à la Maison des Associations, 6, rue Berthe de Boissieux. Grenoble

Samedi 12 septembre 2015 à 10 heures

"Dire et entendre quand ça va mal"