

# NOS CONSEILLERS SCIENTIFIQUES

## Dr Elie Hantouche

Psychiatre fondateur et directeur du CTAH, Centre des Troubles Anxieux et de l'Humeur à Paris. Spécialiste des troubles bipolaires, 20 années de recherche. Plus de 200 publications dont « Cyclothymie, Troubles Bipolaires des Enfants et Adolescents au quotidien » (J. Lyon).

## Caline Majdalani

Psychologue clinicienne au CTAH, spécialisée en Thérapies Comportementales et Cognitives appliquées à la bipolarité, et tout spécialement auprès des enfants cyclothymiques.

Publications : « Anxiété : vaincre ses soucis, peurs et obsessions au quotidien », chapitres Trouble Panique / Anxiété Généralisée (J Lyon) - « J'apprends à gérer ma cyclothymie » (J Lyon).

## Angélique excoffier

Psychologue clinicienne, à la Clinique La Nouvelle Héloïse à Montmorency et en cabinet libéral, spécialisée en Thérapies Comportementales et Cognitives appliquées à la bipolarité. Co-animatrice d'un « programme de psychoéducation destiné aux patients bipolaires et à leur entourage » qui a été agréé par l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France.

Publication : « Faire face au trouble bipolaire, Guide à l'usage des patients et de leurs proches » (Ellipses).

« Le vol d'Icare - Au secours je suis bipolaire » par Christine Deroin avec la participation d'Angélique Excoffier (Collection Saison Psy, éditions Le Muscadier).

## Dr Frédéric Kochman

Pédopsychiatre et psychothérapeute (TCC, psychothérapie interpersonnelle, EMDR, EFT) à la clinique Lautréamont à Lille. Spécialiste des psychopathologies de l'enfant : TDAH, troubles de l'humeur et troubles anxieux.

Publications : « Guide de survie pour parent débordés » (l'Archipel) - « Mieux vivre avec un enfant hyperactif » (Arnaud Franel) - « Peut-on prévenir la dépression » (Arnaud Franel) - Publications sur les tempéraments, les troubles bipolaires chez l'adolescents...



Sur notre site [www.bicycle-asso.org](http://www.bicycle-asso.org) vous trouverez en accès libre :

Toutes nos actions, du soutien en ligne, l'accès à nos magazines, nos vidéos, les actualités, des témoignages, des fiches d'informations et de gestion au quotidien...



Scannez-moi !



## BULLETIN D'ADHÉSION

NOM  E-MAIL   
 PRÉNOM  TÉLÉPHONE (Facultatif)   
 PSEUDO FACEBOOK\*  ADRESSE

\*Obligatoire si vous souhaitez intégrer le groupe de parole sur Facebook.

VOUS ÊTES UN PARENT :  UN AMI :   
 (réponses facultatives)  
 UN PROFESSIONNEL :  
 Votre enfant a t'il déjà reçu un diagnostic de cyclothymie/bipolarité :  
 OUI  NON  
 Enseignant   
 Éducateur   
 Médecin   
 Psychologue   
 Acteur du Médico-social   
 Si oui, nom du médecin consulté   
 Autre, précisez   
 Vous souhaitez devenir parent-relais

### CHOISISSEZ VOTRE ADHÉSION\* :

\*Quelque soit votre adhésion et vos possibilités, Bicycle s'engage à vous accompagner de la même façon.

Adhésion solidaire : 6€  Adhésion soutien : 40€  Don (indiquer le montant) :  €  
 Adhésion simple : 20€  Adhésion bienfaiteur : 100 €  
 Adhésion libre (autre montant supérieur à 6€) :  €

Une fois votre paiement reçu, vous recevrez un reçu fiscal. Bicycle est une association à but non lucratif d'intérêt général, ouvrant droit à une déduction d'impôt à hauteur de 66% du montant versé. A noter qu'il est automatiquement inclus dans chaque adhésion une participation aux frais de 5€, non déductibles des impôts.

Veillez nous envoyer dûment complété et signé ce bulletin d'adhésion (vous pouvez aussi adhérer directement sur notre site), accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de Association Bicycle à l'adresse suivante :

Association Bicycle  
 142, Bd des ambassadeurs  
 95220 Herblay-sur-Seine

## BICYCLE EST LÀ POUR VOUS AIDER :



**NOUS CONTACTER**  
 Par mail : [contact@bicycle-asso.org](mailto:contact@bicycle-asso.org)



**APPEL À TÉMOIGNAGES**  
 Pour alimenter les rubriques de votre magazine **entre2pôles** : [contact@bicycle-asso.org](mailto:contact@bicycle-asso.org)



**POUR RENFORCER NOTRE RÉSEAU :**  
 Recherchons spécialistes, praticiens, bénévoles et parents-relais dans toute la France !



**FACEBOOK**  
 Infos, Actualités, Groupe de parole secret pour les parents

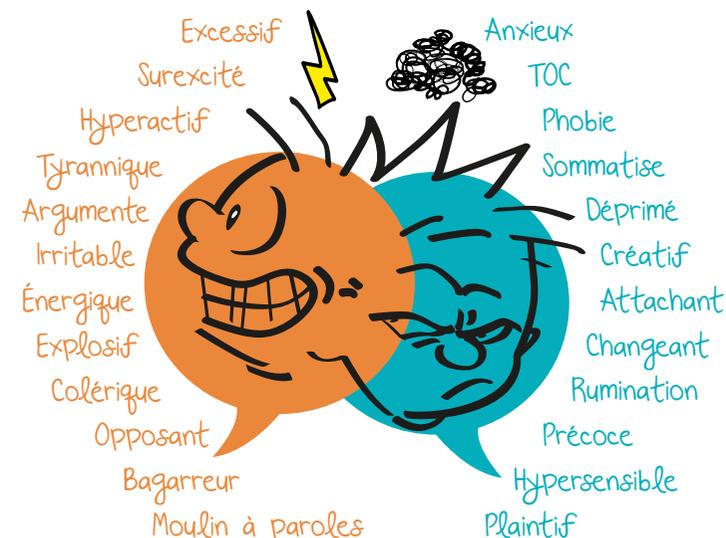


ASSOCIATION D'AIDE AUX FAMILLES D'ENFANTS ET D'ADOLESCENTS AYANT UN TROUBLE DE L'HUMEUR HYPERSENSIBILITÉ - CYCLOTHYMIE - BIPOLARITÉ

[bicycle-asso.org](http://bicycle-asso.org)

Ne pas jeter sur la voie publique. ©Association Bicycle 2022 - ©Gabis pour Bicycle

# VOTRE ENFANT EST PEUT-ÊTRE CYCLOTHYMIQUE ?



**ENSEMBLE CHANGEONS LEUR HANDICAP EN POTENTIEL !**



ASSOCIATION D'AIDE AUX FAMILLES D'ENFANTS ET D'ADOLESCENTS AYANT UN TROUBLE DE L'HUMEUR HYPERSENSIBILITÉ - CYCLOTHYMIE - BIPOLARITÉ

[bicycle-asso.org](http://bicycle-asso.org)

# BICYCLE

Bicycle est une association à but non lucratif d'aide aux familles et éducateurs d'enfants et adolescents ayant un trouble de l'humeur, une cyclothymie, une bipolarité. Bicycle est composée majoritairement de parents.

## 3 MISSIONS CLÉS :

### Soutenir les familles

Les membres de l'association répondent à vos questions sur le comportement de votre enfant, vous écoutent, et vous orientent vers des professionnels compétents, vous aide à trouver des solutions pour gérer le quotidien.

### Créer un relais éducatif

Pour faciliter la vie à la maison et à l'école, l'association développe des outils pour les enfants, les parents et les enseignants : livret psychoéducatif "Downup et Updown", fiches thématiques sur notre site internet, outils de gestion des humeurs, groupe de paroles sur Facebook "Bicycle, la parole aux parents", conférences, magazine associatif "Entre2Pôles", ateliers Tandem (ateliers de psychoéducation)...

### Faire connaître la cyclothymie juvénile

Bicycle œuvre pour un diagnostic précoce car le pronostic change radicalement quand on intervient tôt. Bicycle veut mobiliser pour favoriser une meilleure prise en compte de la maladie, pour développer la formation des médecins et démocratiser les soins.

Notre nom a une histoire, il est la contraction de BIPolarité et CYCLOthymiE = BICYCLE  
Le bicycle est aussi l'ancêtre du vélo.  
Il a la particularité d'avoir une grande roue et une petite roue.  
L'objectif étant de trouver son équilibre pour avancer, comme avec la cyclothymie !

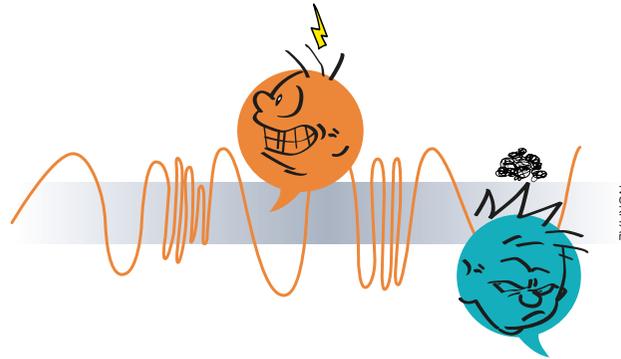


# LA CYCLOTHYMIÉ JUVÉNILE

## LA CYCLOTHYMIÉ, C'EST BIOLOGIQUE

La cyclothymie est un trouble de l'humeur qui fait partie des troubles bipolaires (DSM5). Elle affecte le cerveau et provoque une mauvaise régulation des humeurs, de l'énergie, de la pensée et du comportement.

L'enfant oscille entre des phases de dépression et d'excitation. Il subit des périodes de crises qui reviennent très régulièrement.



**En up** l'énergie est grandissante, les besoins de sommeil diminuent, la tonalité de voix augmente. L'enfant argumente sans fin, se déconcentre vite, s'impatiente et se sent le roi du monde. Des colères violentes peuvent survenir.

**En down** l'énergie décroît, la pensée et l'action sont ralenties. L'enfant a du mal à mémoriser et son estime de lui baisse parfois au point de ne pas accorder d'importance à sa sécurité.

- Elle concerne 4 % des enfants, soit 1 à 2 élèves par classe.
- C'est la 6<sup>ème</sup> pathologie la plus coûteuse et invalidante.
- Elle provoque 20% des suicides.
- Dans plus de 50% des cas elle est associée à :  
TDAH, TOC, phobies, addictions, troubles du comportement, de l'alimentation...



## POUR PARTICIPER À NOS ATELIERS TANDEM

Il vous suffit de devenir adhérent de l'association. Vous serez informé par mail des dates des prochains ateliers.

Nous proposons nos ateliers en présentiel et en distanciel.

# UN OUTIL BICYCLE

## LES ATELIERS TANDEM

Ce sont des ateliers de psychoéducation à l'attention des parents pour apprendre à faire un "Tandem" avec son enfant.

La psychoéducation est au moins aussi importante que les médicaments.

La famille et en particulier les parents ne doivent pas être considérés comme cause du problème mais comme partie intégrante de la solution et même comme des co-thérapeutes.

En effet, ce sont les troubles de l'enfant qui finissent par rendre la famille dysfonctionnelle et non l'inverse.

La psychoéducation est indispensable aux parents car elle va leur permettre de devenir expert de la maladie de leur enfant pour pouvoir l'accompagner au mieux.

Ces ateliers sont toujours animés par un psychologue et se déroulent sous forme d'un stage d'une journée.

Dans un soucis d'accès aux soins pour tous sans condition de revenus, ces ateliers sont gratuits pour nos adhérents et entièrement pris en charge par l'association.

## LA PSYCHOÉDUCATION

C'est voir les choses différemment pour apprendre à faire autrement !

- Comprendre les mécanismes biologiques de la cyclothymie.
- Comment réagir en cas de crises, comment les anticiper.
- Apprendre à ne pas prendre pour soi les manifestations du trouble de son enfant.
- Apprendre à se battre ensemble avec la maladie et non pas l'un contre l'autre.
- Apprendre à parler «la même langue», celle des émotions.
- Adapter son éducation.
- Adapter son hygiène de vie.

