

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



© Un jeu de cartes Association Bicycle

Règles du jeu :

Ces réponses vous sont proposées à titre indicatif. Le premier objectif de ces cartes est de faciliter la prise de parole autour de la santé mentale.

N'hésitez pas à adapter les mots et les explications à l'âge de votre public. Ces cartes peuvent être utilisées avec des enfants comme avec des adolescents, à la maison, à l'école ou chez le médecin.

Vous pouvez les proposer en éventail et demander au jeune de piocher une carte au hasard. Mais vous pouvez aussi les disposer à plat, faces visibles, et laisser le jeune choisir le sujet qu'il souhaite aborder.

Ces deux formules sont intéressantes et complémentaires : certains jeunes préfèrent choisir eux-mêmes le sujet dont ils souhaitent parler, tandis que d'autres peuvent être gênés de sélectionner spontanément une carte, notamment lorsqu'elle aborde un sujet personnel ou difficile. Le tirage au sort peut alors ouvrir la discussion. Il peut aussi permettre d'aborder des thèmes auxquels ils n'auraient pas pensé.

Il n'existe pas une seule bonne réponse : l'important est d'échanger, de poser des questions et de permettre à chacun de trouver les mots pour parler de ce qu'il ressent.

Faites-les vôtres !

CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



A ton avis, pourquoi est-ce plus tabou d'avoir une maladie psychique qu'une maladie physique ?

On connaît souvent mieux les maladies physiques que les troubles psychiques et cela peut entraîner beaucoup d'idées reçues : « il est bizarre », « il exagère », « il est fou », « il pourrait faire un effort ».

Il existe aussi un autre problème : on confond parfois une personne avec son trouble. On dira « il est dépressif » ou « elle est bipolaire ». Alors que tu ne dis jamais quand tu es malade, je suis un rhume, une otite ou une gastro ! C'est pourquoi il est préférable de dire « il souffre d'une dépression » ou « elle souffre d'un trouble bipolaire ».

Une personne peut avoir une dépression, un trouble anxieux ou un trouble bipolaire mais son trouble ne la définit pas.

Elle reste avant tout une personne, avec ses goûts, ses qualités, ses difficultés, ses projets et ses envies.



Ton comportement correspond-il toujours à ce que tu ressens à l'intérieur ?

On peut parfois être triste et faire comme si tout allait bien. On peut être très stressé et se mettre en colère. On peut aussi rire alors qu'on ne va pas très bien.

Notre comportement ne permet donc pas toujours de savoir ce que nous ressentons à l'intérieur.

C'est pour cela qu'avant de juger quelqu'un sur son comportement, on peut essayer de se demander : « Qu'est-ce qu'il est en train de vivre ? »

Cela ne veut pas dire que tous les comportements sont acceptables. Mais comprendre ce qui se passe derrière un comportement peut nous aider à mieux réagir.



On a tous des hauts et des bas. Sais-tu à partir de quand il faut en parler à quelqu'un ou aller voir un médecin ?

Avoir des émotions, des coups de blues, du stress ou des moments de colère fait partie de la vie. Mais parfois, une difficulté devient trop importante, dure longtemps, ne passe pas, revient souvent ou commence à empêcher de vivre normalement. Souvent, elle touche aussi plusieurs sphères de la vie (école, famille, amis).

On peut alors en parler à un adulte de confiance, à un médecin ou à un psychologue.

Il n'est pas nécessaire d'attendre d'aller très mal pour demander de l'aide.



Est-ce qu'on peut guérir d'un trouble psychique ?

Cela dépend du trouble et de chaque personne. Certaines personnes vont beaucoup mieux, parfois jusqu'à ne plus avoir de symptômes pendant très longtemps. Pour d'autres, les difficultés peuvent revenir par périodes ou nécessiter un accompagnement au long cours.

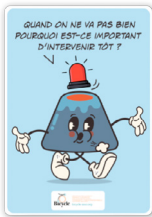
En santé mentale, plutôt que de parler de « guérison », on emploie plus souvent le terme de « rétablissement ». Se rétablir ne signifie pas forcément que le trouble a disparu mais qu'on a appris à mieux vivre avec. Parfois, on peut même en faire une force.

Quand le diagnostic est posé à un jeune âge, il est plus juste de parler d'hypothèse de diagnostic. Le diagnostic n'est pas forcément définitif et il devra être réévalué jusqu'à l'âge adulte. L'intervention précoce peut aussi changer la trajectoire de la maladie.

CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



Quand on ne va pas bien, pourquoi est-ce important d'intervenir tôt ?

Parce que plus on prend en charge tôt et plus c'est facile à résoudre. C'est un peu comme quand on se casse une jambe, si tu attends et que tu continues à forcer sur ta jambe douloureuse, ça risque de s'aggraver et tu risques de ne plus pouvoir marcher ou d'attendre plus longtemps pour pouvoir remarcher correctement.

Pour la santé mentale, c'est pareil : demander de l'aide tôt peut éviter que certaines difficultés s'installent ou deviennent plus importantes.



Repense à une grosse colère... Quelles autres émotions se cachaient derrière ?

La colère peut parfois cacher d'autres émotions : de la tristesse, de la peur, de l'anxiété, de la frustration, de la honte, de la déception ou le sentiment d'avoir été rejeté.

La prochaine fois que tu te mets en colère, tu peux essayer de te demander :

« Qu'est-ce que je ressens vraiment derrière cette colère ? »

Toutes les émotions ont une raison d'exister. Elles peuvent nous apprendre quelque chose sur ce que nous vivons ou sur ce dont nous avons besoin. Mais ressentir une émotion ne veut pas dire que tu as le droit de faire n'importe quoi : on a le droit d'être en colère, mais on n'a pas le droit de faire du mal aux autres.



As-tu déjà pensé de quelqu'un qu'il était fou, bizarre, méchant ou mal élevé ?

Cela peut nous arriver à tous de juger quelqu'un à partir de ce que nous voyons.

Mais nous ne savons pas toujours ce que cette personne vit à l'intérieur. Un enfant qui refuse de participer, qui se met souvent en colère ou qui semble ne pas écouter peut être mal compris. Il peut être en difficulté, anxieux, fatigué, dépassé par ses émotions ou avoir besoin d'une aide particulière.

Cela ne veut pas dire qu'il faut tout excuser mais c'est important de pas s'arrêter au seul comportement.



Les troubles psychiques concernent une minorité de personnes, ça ne peut pas m'arriver !

En France, 13 millions de personnes souffrent de troubles psychiques. C'est peut-être un chiffre qui ne te parle pas beaucoup mais pour te donner une idée plus précise, cela représente 1 personne sur 5. Cela peut nous concerner directement ou concerner quelqu'un de notre famille, un ami ou une personne que nous connaissons.

Alors, si un jour tu ne vas pas bien, tu n'as pas à avoir honte et tu n'as pas à rester seul. Tu peux en parler à tes parents, à un enseignant, à ton médecin ou à un autre adulte en qui tu as confiance. Ils t'aideront à trouver des solutions.

Parfois quelques séances chez un psychologue sont suffisantes pour aller mieux.

CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



Connais-tu les principales émotions ?

On parle souvent de six émotions principales : la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût et la surprise.

Mais il existe beaucoup d'autres émotions : la honte, la fierté, la frustration, la jalousie, la déception, la sérénité, l'amour, l'inquiétude... et plusieurs peuvent être ressenties en même temps.

Toutes les émotions sont importantes et ont leur utilité. Il n'y a donc pas de « bonnes » ou de « mauvaises » émotions.

Par exemple, on a le droit d'être en colère mais on n'a pas le droit de retourner sa colère contre quelqu'un ni de la transformer en violence. Le plus important est d'apprendre à exprimer nos émotions d'une façon adaptée.



Que peux-tu faire pour aider un copain qui ne va pas bien ?

Pour t'aider, on peut faire le parallèle avec un problème physique car c'est souvent plus facile de se projeter. Si tu as un copain qui a le bras dans le plâtre, que peux-tu faire pour l'aider à l'école et pour que ce soit moins difficile pour lui ?

Tu pourrais par exemple porter son sac à dos, lui faire des photocopies des leçons, ne pas jouer toutes les récréations au foot pour ne pas le laisser tout seul, l'aider à fermer son manteau, lui porter son plateau à la cantine, etc...

Quand quelqu'un n'est pas bien c'est la même chose : on peut apprendre à s'adapter à son état d'esprit en cherchant ce dont il a besoin à ce moment-là.

Tu peux l'écouter, lui montrer que tu es là, ne pas le laisser seul, comprendre qu'il a besoin de calme, de temps et si besoin lui proposer d'en parler à un adulte de confiance.

Mais aider un ami ne signifie pas devoir tout porter à sa place.



Penses-tu que tu es concerné par la santé mentale ?

Oui, nous avons tous une santé mentale, comme nous avons tous une santé physique. On dit même qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. L'OMS, l'Organisation Mondiale pour la Santé, qui est une institution spécialisée dans la santé et qui a pour objectif d'amener tous les peuples du monde au niveau de santé le plus élevé possible définit la santé de cette manière : « état de complet bien-être physique, mental et social et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Nous sommes donc tous concernés !

On confond souvent la santé mentale et la maladie mentale.



Pourquoi est-ce important de déstigmatiser les troubles psychiques ?

Déstigmatiser, c'est un mot un peu compliqué qui signifie faire tomber les idées reçues et les préjugés, pour mieux comprendre les troubles psychiques et les personnes concernées.

Lorsqu'on est concerné par un trouble psychique, la honte ou la peur d'être jugé peuvent pousser à cacher ce que l'on ressent et à ne pas demander d'aide.

De la même façon, lorsqu'on connaît mal les troubles psychiques, on peut avoir peur ou avoir des idées fausses sur les personnes concernées.

Parler de santé mentale, c'est déjà s'informer et cela contribue à la déstigmatisation des troubles psychiques.

CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



Si je te dis «handicap», à quoi penses-tu ?

On pense souvent spontanément à un fauteuil roulant, à un aveugle avec une canne, une déficience intellectuelle ou à un handicap que l'on peut voir.

Mais certains handicaps sont invisibles. Même si invisibles ne veut pas dire imaginaires. L'asthme et le diabète en font partie. On peut aussi citer la dépression, la bipolarité, les troubles anxieux, les troubles alimentaires. C'est ce qu'on appelle des troubles psychiques. Un handicap c'est quelque chose de suffisamment important pour entraver la vie de tous les jours c'est-à-dire rendre la vie plus difficile.



Est-ce que tu trouves facile ou difficile de parler de ce que tu ressens ? Pourquoi ?

Pour certaines personnes, parler de leurs émotions est facile. Pour d'autres, c'est très difficile.

On peut avoir peur d'être jugé, de déranger, de faire de la peine ou de ne pas trouver les bons mots. Parfois, on ne sait tout simplement pas expliquer ce que l'on ressent.

On peut alors commencer simplement :

« Je ne vais pas très bien, mais je ne sais pas vraiment pourquoi. »

On n'a pas besoin d'avoir les bons mots pour demander de l'aide.



T'est-il déjà arrivé de ne pas être bien dans ta tête ? Qu'est-ce qui t'a aidé ?

Cela peut arriver à tout le monde d'avoir une période où l'on ne se sent pas bien : être triste, inquiet, stressé, très en colère, se sentir seul ou avoir beaucoup de soucis.

Ce qui aide peut être différent pour chacun : parler à quelqu'un, voir ses amis, faire du sport, écouter de la musique, dessiner, jouer, sortir, se reposer, faire une activité que l'on aime...

Et parfois, malgré tout cela, on continue à ne pas aller bien. Dans ce cas, on peut demander l'aide d'un professionnel.



À ton avis, à quel âge commencent les troubles psychiques ?

Il n'existe pas un âge unique auquel commencent les troubles psychiques mais selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la moitié commence avant 14 ans.

Certains peuvent apparaître pendant l'enfance, d'autres à l'adolescence ou à l'âge adulte. Parfois, les premiers signes apparaissent tôt mais ne permettent pas encore de poser un diagnostic définitif. Cela ne signifie pas pour autant qu'on ne peut rien faire.

C'est pour cela qu'il est important de faire attention aux changements importants ou durables dans le comportement, l'humeur, le sommeil, les relations ou la vie quotidienne. Et surtout : avoir une période difficile quand on est enfant ou adolescent ne signifie pas forcément que l'on a un trouble psychique.

CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



Comment peut-on prendre soin de sa santé mentale ?

On peut prendre soin de sa santé mentale de nombreuses façons :

- parler de ce que l'on ressent ;
- garder du temps pour faire des activités que l'on aime ;
- dormir suffisamment ;
- bouger et faire de l'activité physique ;
- avoir une alimentation équilibrée
- passer du temps avec des personnes qui nous font du bien ;

Et surtout, être en bonne santé mentale ne signifie pas être heureux tout le temps. On peut avoir des moments de tristesse, de colère ou d'inquiétude et aller globalement bien.



Connais-tu des personnes célèbres qui ont souffert de troubles psychiques ?

On peut citer Vincent van Gogh (peintre qui faisait des tournesols), Carry Fisher (la princesse Leïa dans la guerre des étoiles), W. Churchill (homme politique), Britney Spears, (chanteuse), Baudelaire (poète), Benoît Poelvoorde (acteur),....

Un trouble psychique peut concerner toutes sortes de personnes : des artistes, des sportifs, des scientifiques, des enseignants, des parents, des enfants, des adolescents...

Et surtout, une personne ne se résume jamais par son trouble.



Autour de toi connais-tu des personnes concernées par des troubles psychiques ?

Il est possible que tu en connaisses sans le savoir. Certaines personnes parlent facilement de leurs difficultés, d'autres préfèrent les garder pour elles.

Une personne peut aussi rencontrer des problèmes de santé mentale sans avoir de diagnostic.

L'important est de comprendre que les problèmes de santé mentale peuvent concerner toutes sortes de personnes et toutes les familles.

Parfois on peut confondre certaines maladies neurodégénératives avec des troubles psychiques, c'est le cas par exemple de la maladie d'Alzheimer.

LES CARTES THYMIE

IMPRIME TES CARTES THYMIE EN RECTO-VERSO ET DÉCOUPE-LES



CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org

CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

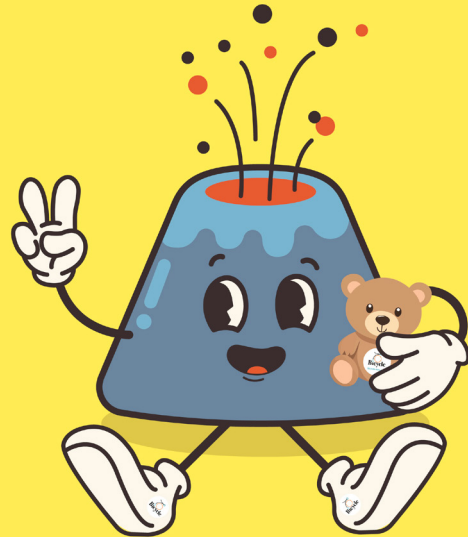
Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale

IMPRIME TES CARTES THYMIE EN RECTO-VERSO ET DÉCOUPE-LES

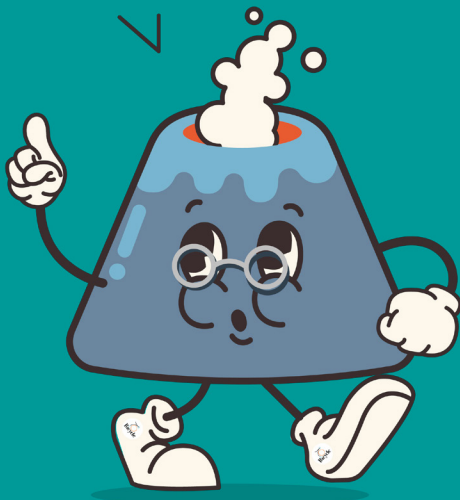
ON A TOUS DES HAUTS ET DES BAS
SAIS-TU À PARTIR DE QUAND
IL FAUT EN PARLER À QUELQU'UN
OU ALLER VOIR UN MÉDECIN ?



A TON AVIS À QUEL AGE COMMENCENT
LES TROUBLES PSYCHIQUES ?



A TON AVIS POURQUOI
EST-CE PLUS TABOU
D'AVOIR UNE MALADIE PSYCHIQUE
QU'UNE MALADIE PHYSIQUE ?



POURQUOI EST-CE IMPORTANT
DE DÉSTYGMATISER
LES TROUBLES PSYCHIQUES ?



CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



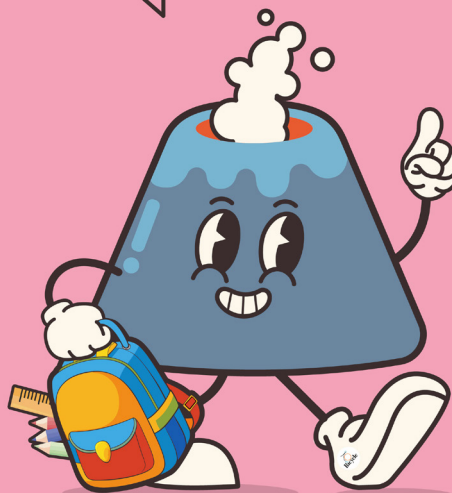
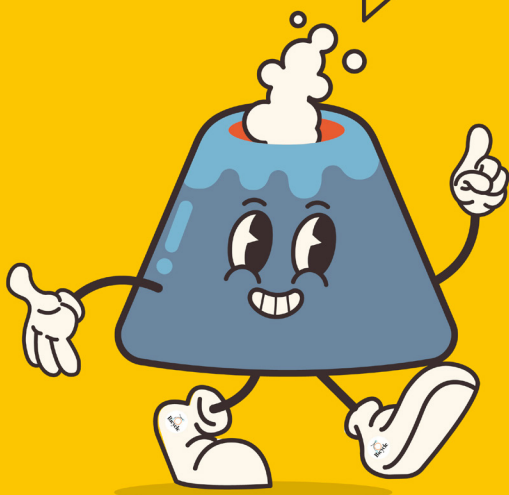
ASSOCIATION D'AIDE AUX FAMILLES
D'ENFANTS ET D'ADOLESCENTS
AYANT UN TROUBLE DE L'HUMEUR
DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE
HYPERSENSIBILITÉ - CYCLOTHYMIE - BIPOLARITÉ

bicycle-asso.org

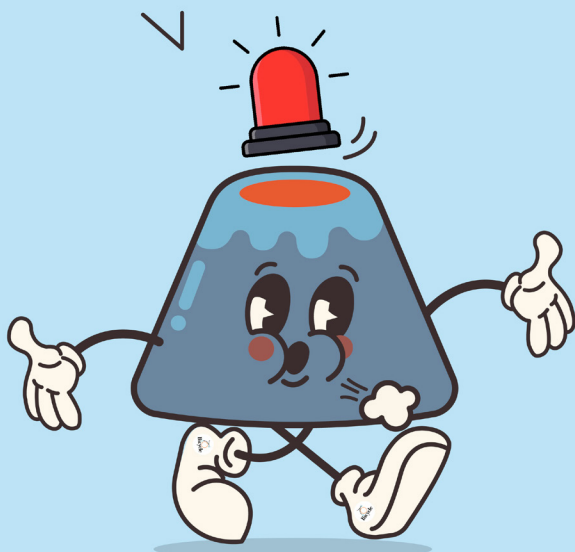
LES CARTES THYMIE

IMPRIME TES CARTES THYMIE EN RECTO-VERSO ET DÉCOUPE-LES

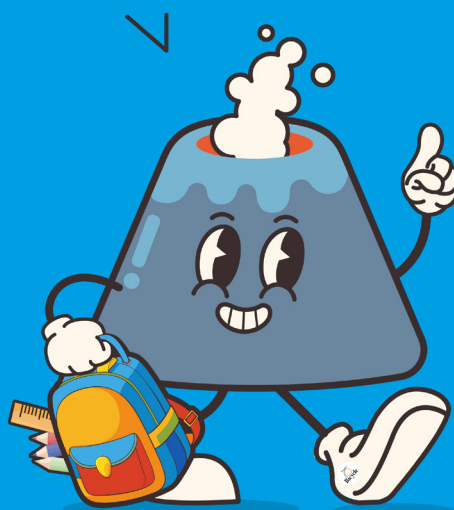
VRAI OU FAUX ?



QUAND ON NE VA PAS BIEN
POURQUOI EST-CE IMPORTANT
D'INTERVENIR TÔT ?



CONNAIS-TU LES 6 PRINCIPALES ÉMOTIONS ?!



CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org

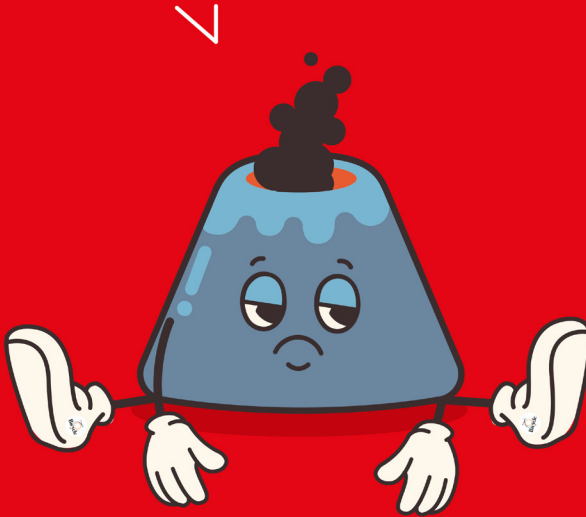
CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

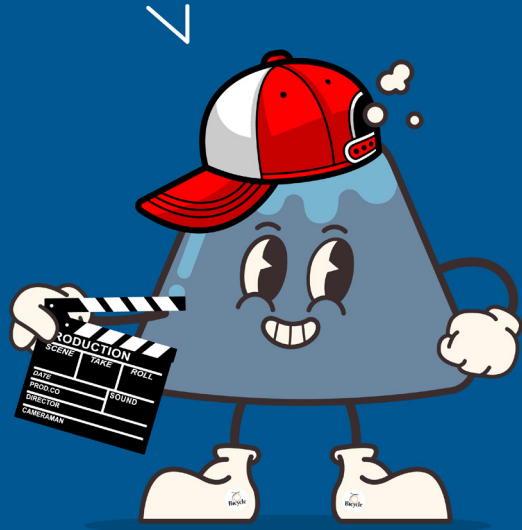
Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale

IMPRIME TES CARTES THYMIE EN RECTO-VERSO ET DÉCOUPE-LES

EST-CE QU'ON PEUT GUÉRIR
D'UN TROUBLE PSYCHIQUE ?

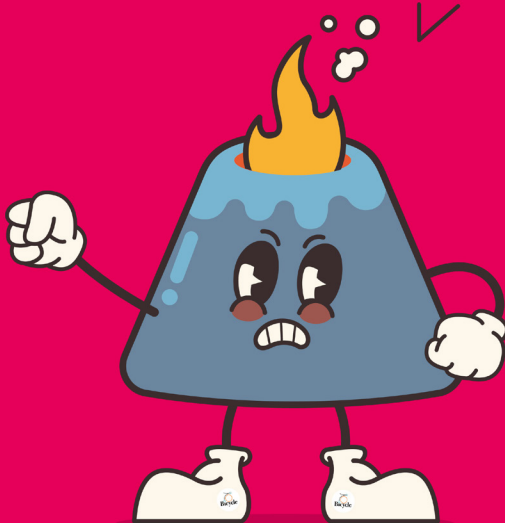


CONNAIS-TU DES PERSONNES
CÉLÈBRES QUI ONT SOUFFERT
DE TROUBLES PSYCHIQUES ?



REPENSE À UNE
GROSSE COLÈRE...

QUELLES AUTRES ÉMOTIONS
SE CACHAIENT DERRIÈRE ?!



AUTOUR DE TOI CONNAIS-TU
DES PERSONNES CONCERNÉES
PAR DES TROUBLES PSYCHIQUES ?



CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org

LES CARTES THYMIE

IMPRIME TES CARTES THYMIE EN RECTO-VERSO ET DÉCOUPE-LES



ASSOCIATION D'ADJES AUX FAMILLES
D'ENFANTS ET D'ADOLESCENTS
AYANT UN TROUBLE DE L'IMAGINATION
HYPERSENSIBLE - DYSREGULATION ÉMOTIONNELLE
CYCLOPHANE - ÉPILORIQUE

Bicycle bicycle-asso.org



Bicycle bicycle-asso.org
ASSOCIATION D'ADULTE AUX FAMILLES ENFANT ET ADULTE CHAQUE JOURNÉE
ANNÉE UN TROUBLE DE L'ÉVALUATION
HYPERSENSIBILITÉ - ÉPISODES ÉMOTIONNELS
CYCLOBIENNE - BIPOLAIRE



ASSOCIATION FRANÇAISE DES AMATEURS DE CYCLISME
UNION AMATEURS ET CYCLOSPORTS
AVANT LES TOULOUSAINS DE 1890
HYPERRESPONSABLE - HYPERGALAXIEN ENCHÔRÉ
CYCLOPHILE - BICYCLARDE

bicycle-asso.org



Bicycle bicycle-asso.org

ASSOCIATION CIVILE AUX FAMILLES
(D'ANCIENS ET D'ADOLESCENTS)
AYANT UN TROISIÈME ENFANT
IMPREGNABLE - ÉPIVAQUATION ÉMOTIONNELLE
CYCLOPHE - ÉPIPLANTE

CADEAU BONUS

LES CARTES THYMIE

Le jeu de cartes Bicycle à découper pour parler de santé mentale



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org



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

bicycle-asso.org