

NOM PRENOM :

ADRESSE :

MAIL :

TELEPHONE (Facultatif) :

Etes-vous :

- Parent d'enfant cyclothymique.
- Educateur (prof, instit...) d'enfant cyclothymique.
- Cyclothymique - Bipolaire.
- Ami.

- Je suis prêt à témoigner dans les médias.
- Je souhaite participer activement à BICYCLE.

COTISATIONS ET DONNS :

- Je joins ma cotisation annuelle de 20 €.

- Je joins mon versement bienfaiteur d'un minimum de 100 €.

- Je fais un don à BICYCLE d'un montant de :

A réception de votre bulletin et de votre chèque, vous recevrez un reçu fiscal. Bicycle est une association à but non lucratif d'intérêt général, ouvrant droit à une déduction d'impôt.

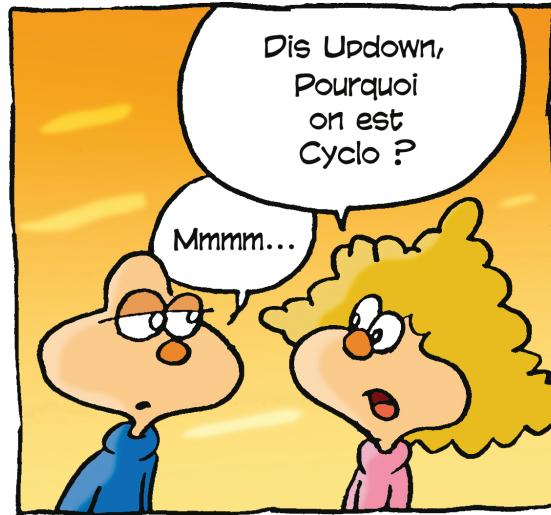
Pour les cotisations et versements bienfaiteurs, il vous seront également adressés votre carte de membre.

Le signature :

Veillez nous retourner le bulletin ci-dessus complété et votre chèque établi à l'ordre de BICYCLE à l'adresse suivante :

LIVRE PSYCHOEDUCATIF : Downup et Updown.

Conçu avec Caline Majdalani, psychologue TCC, Jérôme Eho, créateur de BD et un collectif de mamans. Downup et Updown, deux personnages, apprennent aux enfants de 6 à 12 ans leur cyclothymie et ses effets au quotidien.



LA PSYCHOEDUCATION :

- o Comprendre les mécanismes biologiques de la cyclothymie.
- o Comprendre les émotions liées à la cyclothymie.
- o Comprendre l'impact dans les relations aux autres.
- o Hygiène de vie.

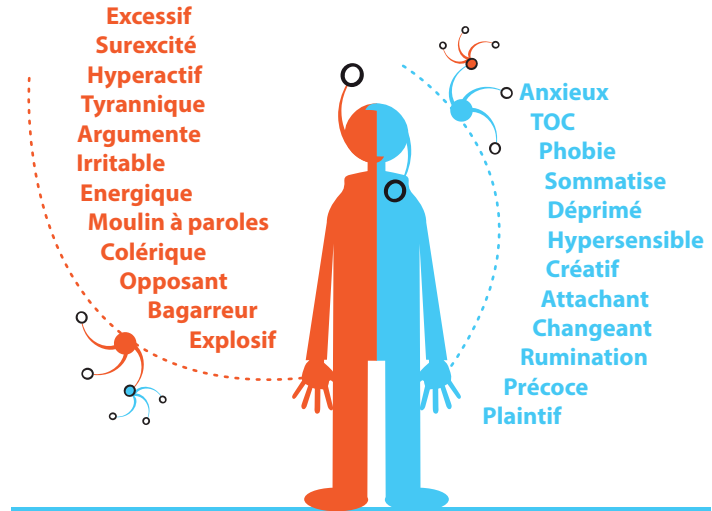
POUR COMMANDER LE LIVRE :

Par courrier avec votre nom, adresse de livraison et un chèque de 13€ 50 à l'ordre de Bicycle.

En ligne sur le site : www.bicycle-asso.org

Livraison sous 15 jours.

Association d'aide aux familles et éducateurs d'enfants et adolescents cyclothymiques.
Trouble de l'humeur - Cyclothymie - Bipolarité.



VOTRE ENFANT EST CYCLOTHYMIQUE ?

NE RESTEZ PAS SEUL, VENEZ NOUS RENCONTRER

o Région parisienne

Permanences : Maison de l'Amitié de Saint-Cloud
Maison des Usagers de l'hôpital Sainte-Anne, Paris 14°

o Nord-Pas-de-Calais

Ecrire : Résidence des facultés - 3/5 Allée de la Frange
59650 Villeneuve d'Ascq

Tel - mail : 06 75 19 24 48 - bicycle59@bicycle-asso.org

Permanences : Lille - Tourcoing : voir site

o Bourges - Isabelle : 07 82 53 57 53

o Aix en Provence : 04 42 63 06 77

BICYCLE

o contact@bicycle-asso.org

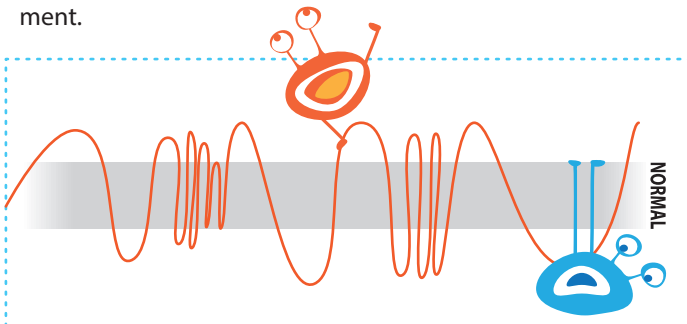
o 09 70 46 23 24

o www.bicycle-asso.org

o 14 avenue Stéphane Mallarmé 75017 Paris

LA CYCLOTHYMIE, C'EST BIOLOGIQUE

La cyclothymie, ou le trouble de l'humeur, affecte le cerveau et provoque une mauvaise régulation des humeurs, de l'énergie, de la pensée et du comportement. L'enfant oscille entre phases de dépression et d'excitation. Il subit des périodes de crises qui reviennent très régulièrement.



En up l'énergie augmente, 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 arriver

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

LA CYCLOTHYMIE EN QUELQUES CHIFFRES :

- Elle concerne 3 % des enfants, soit 1 à 2 élèves par classe.
- C'est la 6^{ème} pathologie la plus coûteuse et invalidante.
- **Elle provoque 20% des suicides - 44% de ces enfants feront des tentatives de suicides**
- Dans plus de 50% des cas elle est associée à : hyperactivité, TOC, phobies, addictions, troubles du comportement, de l'alimentation...

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 CLES :

• 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 enfants (Apprentissage sur internet, livre psychoéducatif...) et pour adultes (fiches thématiques sur internet pour parents et enseignants, outils de gestion des humeurs à l'école, à la maison, groupes de paroles, conférences...)

• 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.



www.bicycle-asso.org

Toutes nos actions
Du soutien en ligne
Des fiches d'informations
et de gestion au quotidien...



NOS CONSULTANTS MEDICAUX

Dr Elie Hantouche

Psychiatre fondateur et directeur du CTAH, Centre des Troubles Anxieux et de l'Humeur. Spécialiste des troubles bipolaires, 20 années de recherche. Plus de 200 publications dont « Cyclothymie, Troubles Bipolaires des Enfants et Adolescents au quotidien » (J. Lyon, 2007)

Caline Majdalani,

Docteur en psychologie, 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, Février 2008) - « J'apprends à gérer ma cyclothymie » (J Lyon, Février 2010)

Marc Spund

Docteur en psychologie. Praticien en Thérapie Comportementale et Cognitive et EMDR - Diplômé de victimologie. Publications : « Vaincre les peurs et les phobies » (l'Archipel) - Participation à « La mémoire au fil de l'âge » de Yves Ledanseurs (Bayard)

Dr François Xavier Coudé

Pédiatre - 17 ans de clinique et recherche à Necker Publications : Plus de 50 publications au NCBI dont 2 établissant un lien entre Trouble Dys et trouble de l'humeur. - www.dyskid.fr

Dr Frédéric Kochman

Pédopsychiatre, coordinateur clinique Lautréamont. 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...

CHANGEONS LEURS HANDICAPS EN POTENTIEL

Les qualités qui vont de pair avec la cyclothymie :
Empathie - Intelligence - Créativité
Courage - Sensibilité - Passion

