

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 DONNÉES :

- 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 sera également adressé votre carte de membre.

Le signature :

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

WWW.BICYCLE-ASSO.ORG - SECTION EDUCATEUR

Sur notre site, un espace est dédié aux enseignants et éducateurs. Vous y trouverez :

- o Des fiches pour mieux comprendre la cyclothymie.
- o Des conseils pour mieux interagir avec l'enfant.
- o Des outils concrets à mettre en œuvre en cas de besoin.
- o Du soutien via un forum d'échange : <http://bicycle.forums-actifs.com/>

EXEMPLE D'OUTIL :

Le tableau d'humeur à l'école pour les AVS :

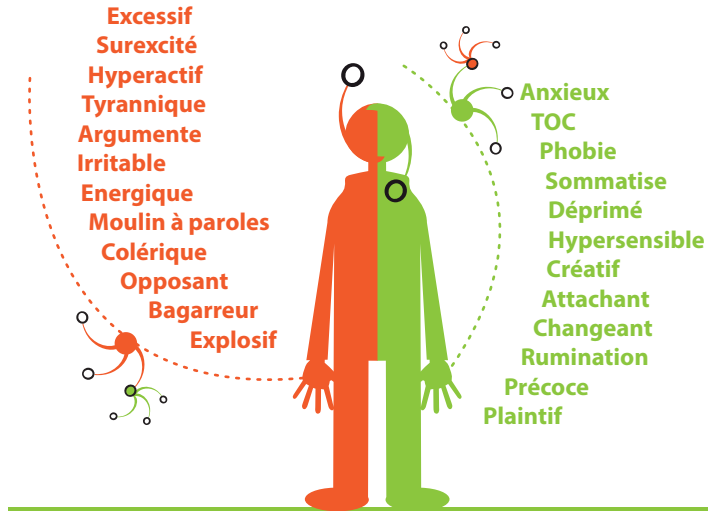
29/03/10 CORANTIN 	Yelvia 	06/04/10 CORANTIN 	Yelvia
30/03/10 matin 		08/04/10 	
14/04/10 midi 		09/04/10 	
02/04/10 		12/04/10 	

Céline, AVS, apprend à l'enfant à noter ses humeurs par le biais de smileys.

Puis, une fois ces notions assimilées, elle demande à Corentin de dire si sa pensée est rapide ou non (tortue ou fusée).

Enfin elle note ses propres humeurs pour apprendre à l'enfant à s'adapter tant à ses humeurs qu'à celles des autres.

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



CYCLOTHYMIE A L'ECOLE

NOUS RENCONTRER

o Région parisienne

Maison de l'Amitié, 18 rue des écoles 92210 Saint-Cloud
Maison des Usagers de l'hôpital Sainte-Anne,
1 rue Cabanis 75014 Paris

o Nord-Pas-de-Calais

Jacqueline : 06 75 19 24 48
Maison des Usagers de Lille, 5 rue d'Antin

o Bourges - Isabelle : 07 82 53 57 53

o Aix en Provence

Centre médical, 2 chemin de Beauregard - 04 42 63 06 77

BICYCLE

o contact@bicycle-asso.org

o 09 70 46 23 24

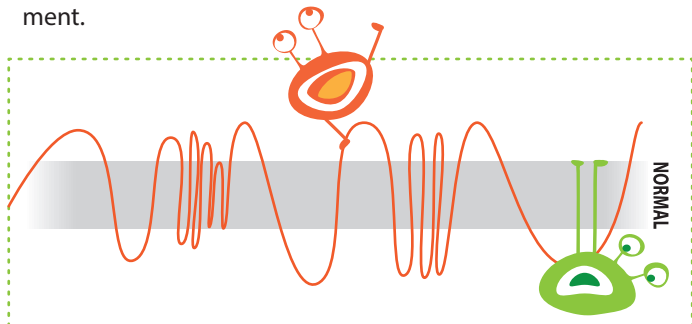
o www.bicycle-asso.org

o Maison de la Famille et des Associations 78450 Villepreux

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 argue 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-même 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.
- Dans plus de 50% des cas elle est associée à : hyperactivité, TOC, phobies, addictions, troubles du comportement, de l'alimentation...

PROBLEMES FLUCTUANTS DE L'ELEVE CYCLOTHYMIQUE :

- Concentration et rester centré sur un sujet.
- **Mémoire fluctuante et capricieuse.**
- **Désorganisation.**
- Ennui en période euphorique.
- Lenteur de réflexion et confusion en dépression.
- Excitabilité
- Niveau de frustration bas comme s'il avait encore 3 ans.
- Motivation.
- **Fatigue chronique.**
- Maux de tête et/ou d'estomac fréquents.
- Comportements colériques.
- Adaptation au changement et au stress.
- Comportements désinhibés, impulsifs. Provocations.
- Absentéisme.

LA CLASSE QUI AIDE :

L'environnement a un impact fort :

- Placer l'élève plutôt devant et entouré d'enfants calmes, ne cherchant pas la compétition.
- Réduire les stimuli : auditifs (silence pendant le cours), visuels (lumière agressive) et olfactifs (parfum fort).
- La cantine est le lieu le plus difficile pour eux.

Permettre à l'enfant de sortir pour se calmer quand il le demande.



www.bicycle-asso.org

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



L'ENSEIGNANT, L'EDUCATEUR AIDANT :

Pour l'enfant cyclothymique, les rapports humains sont difficiles. Il est de nature très sensible et fluctuante.

Face à lui, le plus efficace est d'être :

- Calme et constant
- Avoir de la compassion
- Etre souple et savoir fermer les yeux
- Encourageant et patient.

Proscrire le bras-de-fer et la brimade.

Il est utile de :

- Renforcer la méthode. Même s'il est censé déjà savoir s'organiser : vérifier régulièrement.
- Etre le plus juste possible. Tenir compte de sa maladie.
- Eviter les discussions sur le vif. Savoir différer vos demandes, actions, sanctions, discussions pour trouver un compromis...

Quand ça dérape :

S'il s'est montré cavalier à votre égard, sachez qu'il le regrette toujours amèrement, même s'il ne le reconnaît que difficilement. Cela peut le plonger en dépression.

Quand son langage dérape, c'est qu'il a perdu le contrôle.

Voyez-le comme un symptôme et convenez avec lui ultérieurement, de ce qui peut être tenté pour ne pas se retrouver dans une situation où sa seule issue sera l'insulte ou l'attaque.