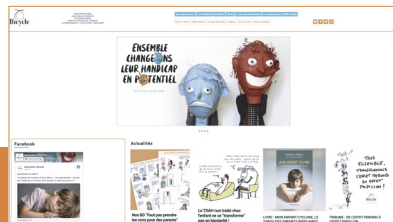


LES OUTILS BICYCLE



Sur notre site, l'onglet "L'école" est dédié aux enseignants et aux éducateurs. Vous y trouverez :

- Des fiches pour mieux comprendre la cyclothymie.
- Des conseils pour mieux interagir avec l'enfant.
- Des outils concrets à mettre en oeuvre en cas de besoin (tableau d'humeur).
- Un dossier école dans l'onglet "Boîte à outils".



Sur notre site 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...

BULLETIN D'ADHÉSION

L'adhésion seule de 5€ ne donne pas droit à un reçu fiscal car elle vous permet d'accéder à des avantages : groupe de parole, atelier Tandem, livret psycho-éducatif Down up Up down, dépliants,...

Bicycle étant une association à but non lucratif d'intérêt général, les dons ouvrent droit à une déduction d'impôt à hauteur de 66% du montant versé. Adhérer c'est mettre en évidence le nombre de personnes concernées, donner du poids à notre association et nous permettre de continuer nos actions !

Pour faciliter votre adhésion et son renouvellement, BICYCLE vous invite à remplir le formulaire ci-dessous :

NOM E-MAIL
 PRÉNOM TÉLÉPHONE (Facultatif)
 ADRESSE

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

VOUS ÊTES UN PARENT : VOUS ÊTES UN PROFESSIONNEL :

(réponses facultatives)
 Votre enfant a-t'il déjà reçu un diagnostic de cyclothymie/bipolarité : OUI NON

Si oui, nom du médecin consulté

Vous souhaitez devenir parent-relais

VOUS ÊTES UN AMI :

CHOISISSEZ VOTRE ADHÉSION* :

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

Adhésion solidaire 5€ Engagement bienfaiteur (adhésion + don 95€) 100€
 Engagement simple (adhésion + don 15€) 20€ Don montant libre €
 Engagement soutien (adhésion + don 35€) 40€

Veuillez 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



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



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

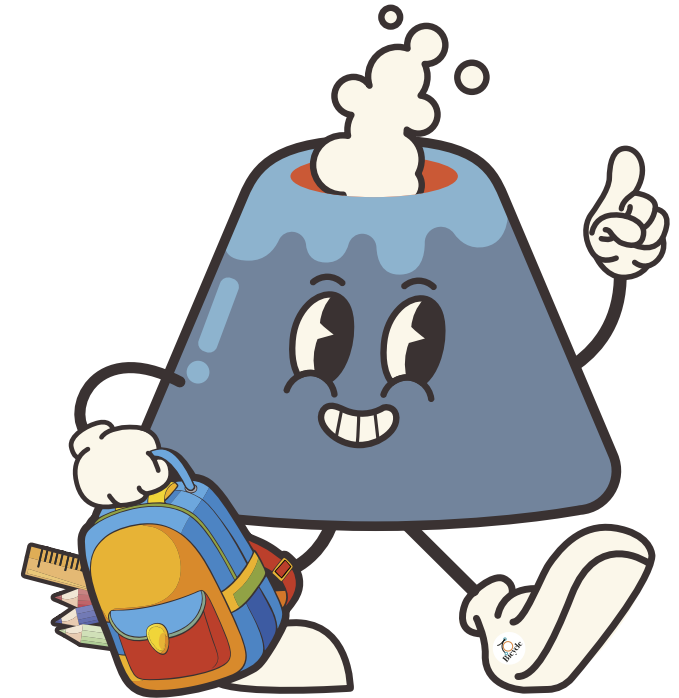


APPEL À TÉMOIGNAGES
 Pour alimenter les rubriques
 de votre magazine **entre2pôles** :
contact@bicycle-asso.org



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

LA CYCLOTHYMIE À L'ÉCOLE



ENSEMBLE CHANGEONS LEUR HANDICAP EN POTENTIEL !



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

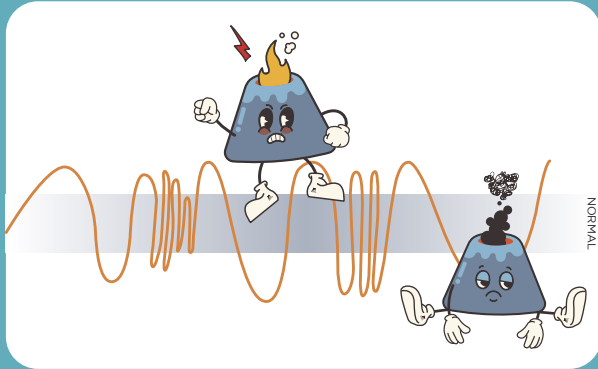
bicycle-asso.org

LA CYCLOTHYMIE JUVÉNILE

LA CYCLOTHYMIE, 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^{ème} 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...

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 !



CLASSE AIDANTE

PROBLÈMES FLUCTUANTS DE L'ÉLÈVE 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.



ENSEIGNANT AIDANT

L'ENSEIGNANT, L'ÉDUCATEUR 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.
- Être 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.
- Être le plus juste possible. Tenir compte de sa maladie.
- Éviter 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.



GABS.