



61 ans

Domicile :  
Nord Isère (38)

E-MAIL :  
[thierry.grasset@bipolaritestable.fr](mailto:thierry.grasset@bipolaritestable.fr)

SITE WEB :  
<https://bipolaritestable.fr>

Chaine YouTube :  
<https://www.youtube.com/@bipolaritestable>

Page Facebook :  
<https://www.facebook.com/tgrasset>

Compte LinkedIn :  
<https://www.linkedin.com/in/bipolaritestable/>

ANGLAIS : Lu, écrit, parlé

## THIERRY GRASSET

**Pair aidant bénévole – spécialité bipolarité**

Association « Bipolarité Stable »

« Accompagner les patients bipolaires pour qu'ils adoptent une posture de rétablissement en vue d'installer une stabilité au long cours Leur stabilité, à nul autre pareil ! »

### COMPETENCES PAIR AIDANCE

- Mise au point d'une méthode générique de stabilisation au long cours du trouble bipolaire : <https://bipolaritestable.fr/methode/>
- Adaptation de la spécificité de la pathologie bipolaire au processus de rétablissement en santé mentale
- Présentations/conférences présentiels et virtuelles : <https://bipolaritestable.fr/productions/>
- Partage de mon expérience personnelle de rétablissement avec stabilisation au long cours (depuis 2013)
- Animation de groupes de parole patients/proches bipolaires
- Intervention dans le cadre d'ateliers de psychoéducation
- Plus d'informations : <https://bipolaritestable.fr/et-concretement/>

### EXPERIENCES PAIR AIDANCE

- BIPOLARITE STABLE : 2021-
  - Création de l'initiative centrée sur la stabilité au long cours du trouble bipolaire
  - Création de l'association : <https://bipolaritestable.fr/contacts/>
- ARGOS 2001 (Association Française de patients bipolaires et de leurs proches) :
  - 2020-2021 : bénévole auprès du président de l'association. Divers responsabilités numériques, facilitation des visio conférences.
  - 2007 à 2015 (antenne des deux Savoie): Animateur bénévole de groupes de paroles patients/proches. Facilitation et modération d'un programme de psychoéducation. Mise en place d'outils numériques (Web, listes de diffusions, ...)

### AU DELA DE LA PAIR AIDANCE ...

- Compétences niveau ingénieur en informatique, technologie numériques, formation, communication interpersonnelle
- 2010-2011 : MASTER sécurité de l'information, EPSI Lyon
- 1988-2010 : divers postes d'encadrement chez Hewlett-Packard
- 1980-1985 : Ingénieur INSA Rennes Génie Electrique