Comment s'adapter au **trouble bipolaire**?

Les personnes atteintes du trouble bipolaire sont plus sensibles au stress. Voici quelques suggestions pour mieux prévenir et gérer le stress :

1. Adopter un mode de vie équilibrée :

- Régulariser ses heures de sommeil et d'éveil
- Avoir de saines habitudes alimentaires
- Éviter les drogues et l'abus d'alcool
- Réduire tabac et stimulants
- Prendre l'air et s'activer selon ses capacités

2. Accorder du temps à la relaxation.

3. Développer ses habiletés à la communication.

4. Faire un budget et le respecter.

5. Apprendre à gérer son temps.

6. Développer et entretenir son réseau social.

7. Laisser place au plaisir dans sa vie.

8. Mettre en pratique les étapes de résolution de problème.

Amour
Steeve Loiselle, 2002
Collection *Vincent et moi*

Où trouver de **l'aide**?

Ce dépliant fournit des renseignements généraux. Votre équipe traitante peut vous aider à mieux comprendre ce qui vous arrive. De plus, il existe différents programmes (cliniques spécialisées, associations, groupes d'entraide) conçus pour vous aider dans votre cheminement et contribuer à votre rétablissement.

Consultez l'équipe traitante sur celui qui est susceptible de vous convenir.

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
529-1979
www.cmha.ca

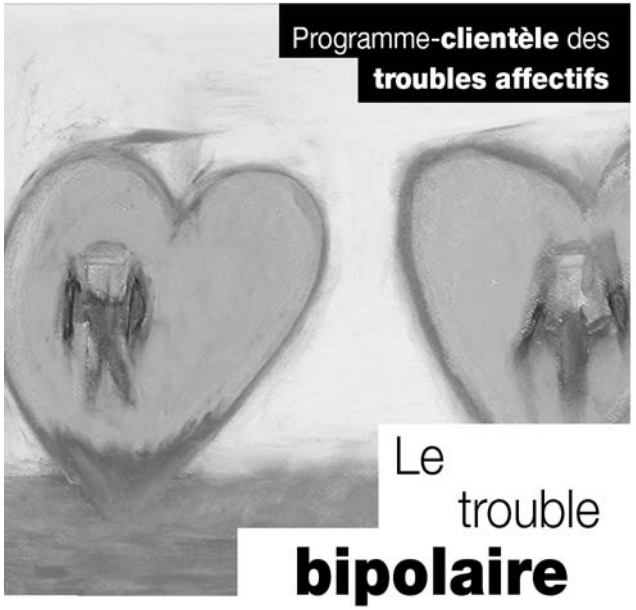
Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
1-866.REVIVRE (738-4873)
www.revivre.org

L'équilibre
522-0551
www.lequilibre.org

POUR LA FAMILLE OU LES PROCHES :
La Boussole
523-1502
www.la boussole.ca

Cercle polaire
623-4636
www.cercle polaire.com

Direction des Soins et services cliniques. Février 2008



Le trouble **bipolaire**

Lorsque l'on fait face à une maladie, un certain nombre de questions surgissent inévitablement. Ce document apporte des informations pour mieux connaître le trouble bipolaire. Ce trouble est décrit également sous d'autres appellations :

- *maladie affective bipolaire*
- *psychose maniacodépressive (PMD)*
- *maniaco-dépression*
- *trouble affectif bipolaire.*

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE
Centre hospitalier Robert-Giffard

Qu'est-ce que le **trouble bipolaire**?

Le trouble bipolaire se caractérise par des variations anormales de l'humeur qui oscillent entre des périodes d'excitation (hypomanie ou manie) et de dépression entrecoupées de périodes de stabilité.

La fréquence, l'intensité et la durée de ces périodes varient d'une personne à l'autre.

Qui en **souffre**?

Le trouble bipolaire touche tant les hommes que les femmes. La maladie apparaît généralement chez le jeune adulte, toutefois ce trouble peut également toucher des enfants, des adolescents et des personnes âgées. On estime qu'environ 3 % de la population serait atteinte de cette maladie chronique.

D'où vient le **trouble bipolaire**?

Une combinaison de facteurs peut expliquer le développement du trouble bipolaire.

FACTEURS PRÉDISPOSANTS

L'hypothèse la plus retenue actuellement est celle d'une cause biologique, soit un déséquilibre au niveau des neurotransmetteurs du cerveau. Il peut parfois y avoir une prédisposition génétique.

FACTEURS PRÉCIPITANTS

Les stresseurs biopsychosociaux peuvent déclencher des épisodes de variations de l'humeur chez les personnes atteintes de trouble bipolaire ou celles qui ont une vulnérabilité génétique. Toutefois, les épisodes peuvent aussi survenir sans stresseur apparent.

FACTEURS QUI LE PERPÉTUENT

Ils peuvent être d'ordre cognitif (manque de connaissance de la maladie) ou comportemental (abus de substances, mode vie) ou social (horaire de travail irrégulier, manque de soutien).

Comment le **reconnaître**?

	PHASE DÉPRESSIVE	PHASE DE MANIE
Apparence	Négligée	Excentrique
Énergie	Perte d'énergie, ralentissement	Débordante, hyperactivité
Discours	Augmentation du temps de réponse, contenu pauvre	Parole accélérée
Attitude	Prostrée, indifférente, perte d'intérêt	Familière, exaltée, irritable
Humeur	Triste	Exaltée, irritable
Pensée	Négative par rapport à soi, à l'environnement et à l'avenir, ralentissement, préoccupations suicidaires	Accélération, fuite des idées, idées bizarres
Autocritique	Intacte	Partielle, manque de jugement
Comportement	Retrait social, difficulté de prise de décision	À risques, désinhibé (dépenses, jeux)
Sommeil	Insomnie ou hypersomnie	Diminution du besoin de sommeil
Libido	Diminution	Augmentation
	PHASE MIXTE	
	Symptômes de manie et de dépression présents en même temps	

Quels sont les **traitements**?

Le trouble bipolaire se traite par différentes approches thérapeutiques :

- la pharmacothérapie
- la psychoéducation
- la psychothérapie individuelle
- l'intervention familiale
- les groupes de soutien.

Le traitement pharmacologique est de première importance et individualisé. Aussi, il nécessite des ajustements et différents examens de surveillance.

Les médicaments les plus utilisés sont les stabilisateurs de l'humeur (lithium, épival, lamictal, etc.). Les antipsychotiques et les antidépresseurs et autres types de médicaments peuvent faire partie du traitement selon la phase de la maladie.

Les objectifs du traitement visent à ce que la personne puisse :

1. soulager les symptômes.

2. se mobiliser de façon appropriée et retrouver un fonctionnement adéquat.

3. développer des stratégies pour maintenir son équilibre émotionnel.