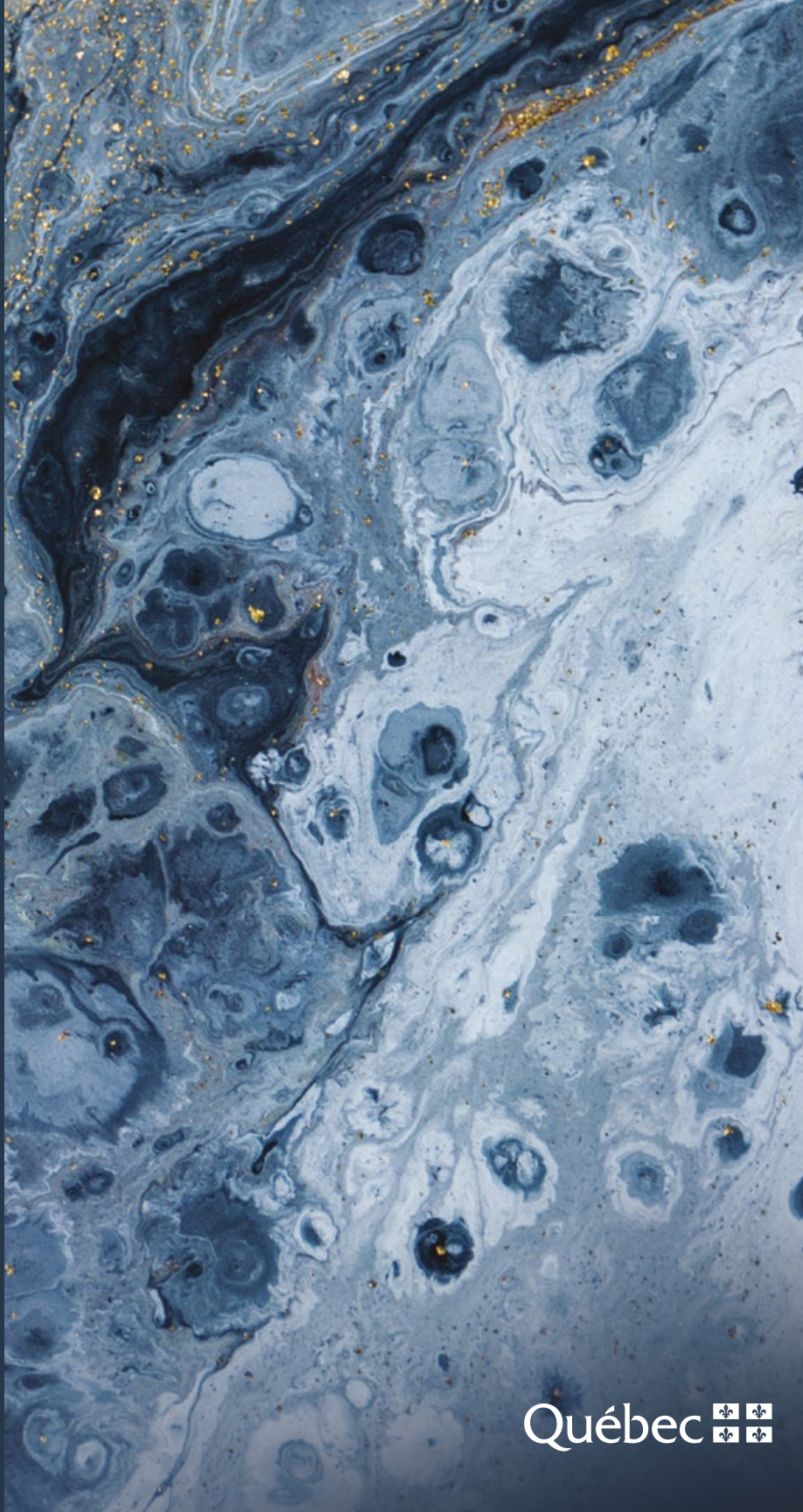


MON JOURNAL



Québec 

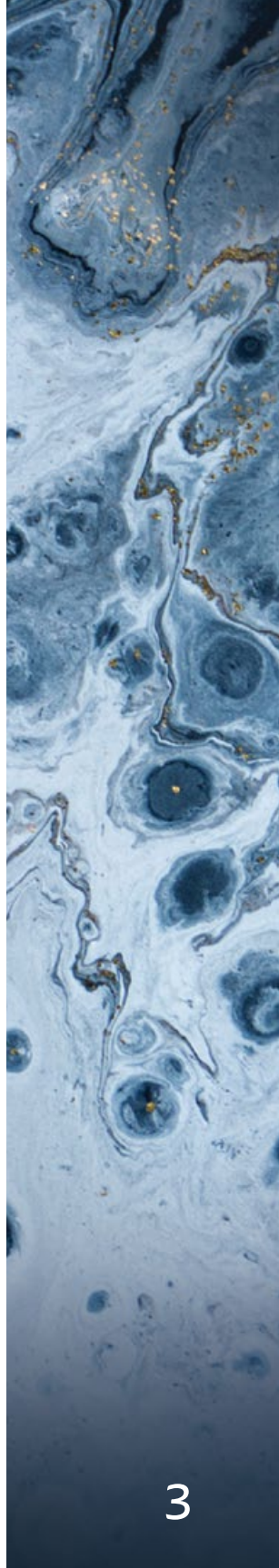


DE QUOI PARLE-T-ON LORSQUE L'ON ÉVOQUE LES TROUBLES BIPOLAIRES?

Les troubles bipolaires se caractérisent par des variations extrêmes de l'humeur qui vont bien au-delà des fluctuations normales reliées ou non aux événements de la vie courante. Ils se manifestent par des phases où l'humeur est soit exaltée (la manie ou l'hypomanie), soit déprimée (la dépression) ou stable. La fréquence, l'intensité et la durée de ces périodes varient d'une personne à l'autre. De 1 % à 3 % de la population vit avec ces troubles dont les symptômes peuvent être récurrents¹.

Les troubles bipolaires sont causés par un déséquilibre biochimique dans les régions du cerveau qui régulent l'humeur. Ils entraînent des modifications des pensées, des émotions et des comportements de la personne. Ces changements peuvent susciter des problèmes physiques et de fonctionnement familial et social. Un plan de traitement précoce et approprié encourage la prise en charge des troubles par la personne. Grâce à la prévention et à la gestion des variations de l'humeur, la réalisation des objectifs de vie personnels reste possible pour les individus ayant un diagnostic de troubles bipolaires.

¹ DMS-IV-TR



LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES DES TROUBLES BIPOLAIRES

Il y a plusieurs façons de décrire les signes et les symptômes des troubles bipolaires. Une manière de les aborder est d'examiner les changements qui apparaissent chez la personne dans sa façon de penser, de se comporter et de ressentir les émotions. Ces modifications sont personnelles et diffèrent d'une personne à l'autre. Elles peuvent être représentées par ce tableau.

PENSÉES

MANIE/HYPOMANIE

- Accélérées, nombreuses, passer d'un sujet à un autre
- Difficulté à se concentrer, à s'arrêter sur une chose à la fois
- Mémoire déficitaire
- Intérêt accru pour un sujet particulier
- Croyances inhabituelles d'être un personnage important, d'avoir un don, des pouvoirs spéciaux ou une mission
- Hallucinations

ÉMOTIONS

- Optimisme exagéré, euphorie
- Irritabilité, se sentir impatient
- Changements soudains d'humeur
- Sentiment d'invulnérabilité, de toute puissance
- Énergie débordante

COMPORTEMENTS

- Parler vite, fort et beaucoup, donner plus de conseils
- Faire plus de projets, parfois sans égard à la compétence personnelle ou avec des objectifs plus ou moins réalistes
- Diminution de la durée du sommeil
- Augmentation des contacts sociaux et de la libido
- Comportements impulsifs (ex. : dépenses excessives, conduite automobile, autres conduites à risque)
- Agitation

DÉPRESSION

- Négatives sur soi-même, sur l'environnement et sur l'avenir
- Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions
- Mémoire déficitaire
- Ruminations en lien avec le passé
- Croyances inhabituelles : méfiance et paranoïa
- Hallucinations
- De mort ou de suicide

- Tristesse, perte d'intérêt ou de plaisir
- Autodévalorisation, culpabilité, impression d'être puni
- Irritabilité, impatience
- Énergie moindre
- Anxiété

- Ralentissement moteur
- Difficulté à commencer ou à terminer les projets
- Appétit modifié (augmentation ou diminution)
- Sommeil modifié (augmentation ou diminution)
- Évitement des contacts sociaux
- Arrêt de travail ou des activités habituelles
- Conflits sans raison apparente
- Pleurs fréquents
- Planifier ou poser un geste suicidaire

ÉPISODE MIXTE

Caractérisé par la présence de symptômes de manie et de dépression dans la même journée.

Par exemple :

- Pensées accélérées
- Tristesse, anxiété
- Agitation, impulsivité, insomnie

POURQUOI UTILISER UN JOURNAL DE L'HUMEUR ?

Le journal de l'humeur vous permet d'observer et de noter au quotidien votre humeur et certains comportements et événements qui peuvent influencer votre santé mentale. Cet instrument vous est utile pour mieux vous connaître, mieux comprendre les troubles et communiquer des informations précieuses à l'équipe traitante lors de vos rencontres. Votre journal s'avère un outil important dans la détection des signes précurseurs d'épisodes de manie ou de dépression. Ainsi, il vous donne un signal pour l'application de stratégies personnelles efficaces afin de gérer et de limiter l'intensité des variations de votre humeur et d'en réduire l'impact. Il vous permet également d'évaluer l'effet du traitement et d'en discuter avec les intervenants.

Prenez un moment pour remplir chaque jour votre journal de l'humeur. Nous vous suggérons de le faire à la fin de la journée ou encore le matin, pour noter la journée précédente.

PLANS D'ACTION PERSONNELS

Voici l'aide-mémoire concernant les stratégies à utiliser pour faire face aux stressseurs ou aux signaux d'alarme vous prévenant d'une éventuelle rechute. Vous pouvez inscrire ici les stratégies efficaces à privilégier ou encore celles qui sont inefficaces et que vous devez éviter. Votre équipe de soins peut vous guider pour la réalisation de votre plan d'action personnel.

MON PLAN D'ACTION EN CAS DE MANIE/HYPOMANIE

PRIVILÉGIER

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ÉVITER

[illegible]

MON PLAN D'ACTION EN CAS DE DÉPRESSION

PRIVILÉGIÉ

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ÉVITER

[illegible]

MON PLAN D'ACTION FACE AUX STRESSEURS

PRIVILÉGIÉ

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ÉVITER

[illegible]



RESSOURCES

Certaines ressources peuvent vous venir en aide lorsque vous décelez des signes de rechute ou lorsque des symptômes, tels que les idées suicidaires, se manifestent. L'important est de vous adresser à des personnes qui sauront vous accompagner dans ces moments plus difficiles. D'autres ressources peuvent vous être utiles lorsque vous faites face à des problèmes non urgents. Prenez un moment pour inscrire les noms de personnes à joindre selon la situation.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

Psychiatre traitant

Nom :

Téléphone :

Médecin de famille

Nom :

Téléphone :

Intervenants

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

Proches

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

AUTRES RESSOURCES

Centre de crise de Québec (CCQ)..... 418 688-4240

www.centredecrise.com

Centre de prévention du suicide (CPS)418 683-4588

www.cpsquebec.ca

1 866 APPELLE (277-3553)

TEL-AIDE (écoute téléphonique).....418 686-2433

www.telaide.qc.ca

INFO-SANTÉ/INFO-SOCIAL..... 811

Centre d'information et de référence 211

Si urgence 911

CLSC :

Téléphone :

Centre L'Équilibre 418 522-0551

www.lequilibre.org

RESSOURCES POUR LES PROCHES

Le Cercle Polaire.....418 623-4636

www.cerclepolaire.com

La Boussole..... 418 523-1502

www.laboussole.ca

CONCEPTION

Nathalie Giguère, infirmière clinicienne
Julie St-Amand, psychologue

Direction des programmes Santé mentale et Dépendances
CIUSSS de la Capitale-Nationale

PRODUCTION

Direction adjointe des communications
CIUSSS de la Capitale-Nationale

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale*



Fondation

CERVO