

Le trouble bipolaire, comprendre et maîtriser la maladie

Nous avons tous de bons et de moins bons jours. Mais lorsque notre humeur fluctue sans raison apparente ou que les hauts et les bas que nous ressentons sont disproportionnés par rapport aux événements, il peut s'agir du trouble bipolaire. Heureusement, on peut maîtriser cette maladie.

/ Comprendre le trouble bipolaire

Autrefois appelé *maniaco-dépression*, le trouble bipolaire fait partie des troubles de l'humeur. Les personnes qui en souffrent passent par **des phases de manie et des phases de dépression**. Ces changements d'humeur extrêmes ont une durée, une fréquence et une intensité variables. Les personnes souffrant de trouble bipolaire peuvent avoir une humeur normale pendant des mois ou des années, mais sans traitement, le risque de rechute reste présent.

Reconnaître les signes

PHASE DE MANIE

- Sentiment d'euphorie, d'exaltation ou de plaisir intense
- Haute estime de soi ou idées de grandeur
- Augmentation de l'énergie
- Diminution des heures de sommeil
- Agitation, hyperactivité
- Pensées rapides, augmentation du débit de la parole
- Difficulté à fixer son attention sur quelque chose ou à se concentrer
- Impulsivité, prise de décision rapide
- Augmentation des activités (sociales, professionnelles, etc.)
- Irritabilité ou agressivité
- Méfiance, sentiment de persécution
- Comportements à risque (sur le plan financier ou sexuel, par exemple)
- Hallucinations (entendre, voir ou sentir des choses qui n'existent pas) ou délire (croire des choses qui ne sont pas vraies)

PHASE DE DÉPRESSION

- Sentiment de tristesse ou de vide
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles ou difficulté à éprouver du plaisir
- Diminution de l'estime de soi, dévalorisation, sentiment de culpabilité ou d'échec
- Fatigue, manque d'énergie
- Insomnie ou tendance à trop dormir
- Changement dans l'appétit
- Perte ou gain de poids
- Malaises physiques, comme des maux de tête, de dos ou d'estomac
- Difficulté à fixer son attention sur quelque chose, à se concentrer ou à prendre des décisions
- Isolement, retrait de la vie sociale
- Irritabilité
- Sentiment de désespoir, idées suicidaires (Dans ce cas, on devrait consulter sans attendre.)
- Hallucinations (entendre, voir ou sentir des choses qui n'existent pas) ou délire (croire des choses qui ne sont pas vraies)

AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec / Institut universitaire en santé mentale Douglas / Collège des médecins du Québec / Fédération des médecins omnipraticiens du Québec / Fédération des médecins spécialistes du Québec / Association des médecins psychiatres du Québec / Ordre des psychologues du Québec / Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec / Revivre / Fondation des maladies mentales / Association canadienne pour la santé mentale / Société québécoise de la schizophrénie / Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale / Association québécoise de prévention du suicide / Phobias-Zéro



+ Prends
soin de
toi+


AstraZeneca 

espresso

4521, rue clark, montréal (québec) H2T 2T3
t. 514.286.9096 f. 514.284.9152 espressocommunication.com

Date : 25 novembre 2010
Client : Acti-Menu
Projet : ACT0901-4 pages
Numéro d'épreuve : 6

Version : Bipolaire-FR
Format fermé : 8,25" x 11"
Format ouvert : 16,5" x 11"
Couleurs : CMYK



« Parfois, les idées se bousculaient dans ma tête et j'avais l'impression qu'il n'y avait pas de limites à mes capacités. À d'autres moments, je me sentais trop démoralisée pour pouvoir faire quoi que ce soit. Grâce au traitement, je canalise mieux mon énergie et, surtout, je maîtrise davantage ma vie! »

Liliana, 48 ans

/ Qui peut souffrir du trouble bipolaire?

Des hommes et des femmes de tous les milieux et de toutes les communautés peuvent souffrir du trouble bipolaire. La maladie commence généralement à se manifester dès l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Les causes du trouble bipolaire ne sont pas encore très bien connues, mais des aspects génétiques jouent probablement un rôle dans son apparition. Plusieurs facteurs **peuvent déclencher les symptômes** : le stress, le manque de sommeil, l'abus d'alcool ou de drogues, etc.

Il est souvent difficile de savoir si les changements de comportement d'une personne sont normaux ou s'ils dénotent un problème, surtout à l'adolescence. Si vous avez des inquiétudes à ce sujet, **consulter un professionnel de la santé reste la meilleure façon d'y voir clair.**

/ Des conséquences au quotidien

Lorsqu'une personne souffre du trouble bipolaire, c'est non seulement son humeur qui est influencée par la maladie, mais aussi **ses émotions, son jugement, ses comportements et ses capacités physiques.** Ces perturbations se font sentir dans tous les aspects de sa vie et de celle de ses proches, causant beaucoup d'anxiété et de souffrance.

Un épisode de manie ou d'hypomanie peut sembler « positif » parce que la personne qui le vit se sent confiante, énergique et dynamique, des qualités souvent valorisées! Mais son jugement est altéré, ce qui peut la conduire à des excès ayant des conséquences malheureuses. Elle peut, par exemple, dépenser au point d'avoir des ennuis financiers, travailler sans s'arrêter pour dormir ou manger, faire des gestes qui mettent en danger sa santé ou sa sécurité et celles des autres.

La phase dépressive amène chez la personne bipolaire une diminution d'énergie et une baisse de motivation si importantes qu'il devient difficile de travailler ou d'étudier. Même se laver et s'habiller peuvent lui sembler trop lourds. Elle peut avoir une vision négative d'elle-même, ressentir de la culpabilité et craindre d'être jugée. Il est possible également qu'elle se replie sur elle-même et s'isole. La souffrance qu'elle ressent est susceptible de la conduire au désespoir et à des idées suicidaires.

/ Comment maîtriser la maladie ?

Avoir du soutien

Si vous croyez présenter des signes de dépression ou de manie, **consultez sans tarder un professionnel de la santé, comme un médecin ou un psychologue**. D'autres problèmes de santé peuvent occasionner des symptômes semblables à ceux du trouble bipolaire et il faut souvent plus d'un cycle manie-dépression avant d'obtenir un diagnostic précis. La patience est donc de mise.

Les ressources communautaires (voir à la dernière page du présent dépliant) peuvent également vous offrir de l'information et de l'écoute.

Suivre un traitement adapté

Avec un traitement adapté, **les personnes atteintes du trouble bipolaire ont la possibilité de se rétablir, c'est-à-dire de maîtriser la maladie, de prévenir les rechutes et de mener une vie satisfaisante.**

Le traitement de cette maladie consiste en une combinaison de médicaments, de psychothérapie et de stratégies pour maintenir un bon équilibre de vie. Ces trois volets sont complémentaires et importants.

S'investir dans son traitement

Le rétablissement passe par un engagement de la personne atteinte de bipolarité dans tous les volets de son traitement.

- Je vais à mes rendez-vous de suivi avec mon médecin.
- Je participe activement et assidûment à ma psychothérapie.
- Je respecte la posologie de mes médicaments et la durée de ma médication.
- J'adopte et je maintiens un mode de vie équilibré.
- Je n'abandonne aucun aspect de mon traitement sans en avoir discuté avec un professionnel de la santé. Si j'ai des questions ou des inquiétudes, j'en parle avec lui.
- J'apprends à reconnaître ce qui influence mon humeur.
- Je fais équipe avec mes proches et toutes les personnes qui peuvent m'aider à maintenir mon équilibre.

La psychothérapie

La psychothérapie permet à la personne bipolaire de mieux composer avec la maladie et contribue à une meilleure qualité de vie. Elle aide à mieux se connaître et à déterminer les émotions, les pensées et les comportements qui nuisent à son bien-être. La participation à des groupes de soutien constitue aussi un outil intéressant pour aider les personnes atteintes de la maladie et leur famille à surmonter les difficultés qu'elles vivent.

Les médicaments

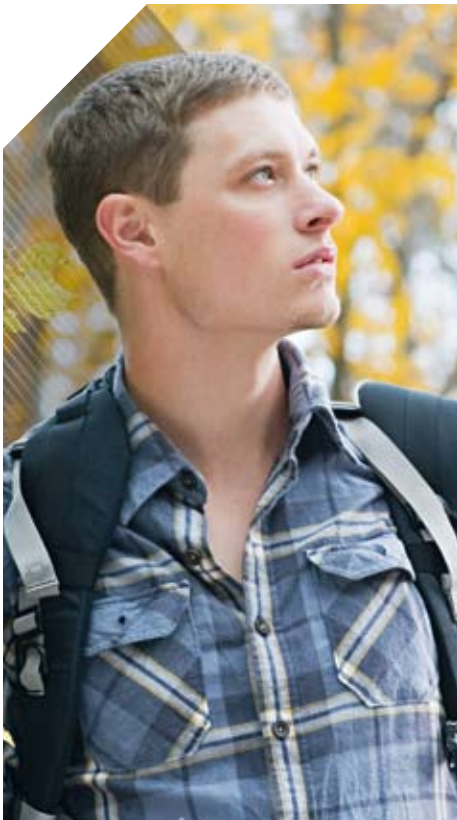
La prise de médicaments permet de contrôler les symptômes de la maladie et de retrouver un meilleur fonctionnement au quotidien.

Les psychorégulateurs sont le groupe de médicaments le plus souvent utilisé dans le traitement de ce trouble. Le lithium et les anticonvulsivants (antiépileptiques) en font partie. Selon les symptômes, d'autres types de médicaments peuvent aussi être prescrits, comme des antidépresseurs, des anxiolytiques ou des antipsychotiques (neuroleptiques).

Des stratégies pour retrouver son équilibre

Certaines habitudes de vie et façons d'aborder les choses favorisent l'équilibre physique et mental. Si vous souffrez du trouble bipolaire, ces stratégies diminuent vos risques qu'un épisode de manie ou de dépression se déclenche.

- Je mange bien, je fais de l'activité physique presque tous les jours et je m'assure de bien dormir.
- J'apprends à gérer mon stress : j'organise mon temps en établissant mes priorités et je m'accorde du temps pour relaxer, me distraire et m'offrir des petits bonheurs.
- Je fais preuve de prudence avec les substances qui agissent sur le système nerveux : l'alcool et la caféine sont à consommer avec modération, les médicaments sont à prendre tels que prescrits, tandis que les drogues illicites et le tabac devraient être évités.
- Je m'entoure de personnes avec qui j'aime passer de bons moments et sur qui je peux compter quand ça va moins bien.
- Je renforce mon estime personnelle en apprenant à apprécier mes qualités et à accepter mes limites.



Aider un proche

Si une personne de votre entourage semble présenter des signes du trouble bipolaire, osez lui parler de vos inquiétudes, sans la juger, et invitez-la à consulter un professionnel de la santé.

L'un des rôles importants que vous pouvez jouer auprès d'elle pour l'accompagner dans son rétablissement : l'encourager à suivre tous les volets de son traitement et à ne pas abandonner sa médication et sa psychothérapie sans en parler avec un professionnel de la santé.

Vivre avec une personne atteinte du trouble bipolaire peut être éprouvant. N'hésitez pas à demander de l'aide et restez à l'écoute de vos propres limites.

Prévenir le suicide

La majorité des personnes qui s'enlèvent la vie souffrent d'une maladie mentale, comme la dépression ou le trouble bipolaire.

Si vous pensez au suicide ou si vous craignez qu'une personne de votre entourage pense à s'enlever la vie, allez chercher de l'aide sans tarder.

- Association québécoise de prévention du suicide, 1 866 APPELLE (277-3553)
- 9-1-1 s'il s'agit d'une urgence

Faire appel aux ressources

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Votre **médecin** ou votre **pharmacien**
- Le **CLSC** ou **CSSS** de votre région
www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/
- **Ordre des psychologues du Québec**
www.ordrepsy.qc.ca/ / 1 800 561-1223
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
www.optsq.org/ / 1 888 731-9420
- Les services professionnels **en milieu scolaire ou au travail**
- **Info-Santé**
Composer le **8-1-1**
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- **Institut Douglas**
www.douglas.qc.ca

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- **Fondation des maladies mentales**
www.fondationdesmaladiesmentales.org
1 888 529-5354
- **Association canadienne pour la santé mentale**
www.acsm.ca
- **Revivre**
Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
www.revivre.org/ / 1 866 REVIVRE (738-4873)
- **Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)**
www.ffapamm.com/ / 1 800 323-0474

• Aide En Ligne

www.aideenligne.ca/ / 1 866 766-5620

• Association québécoise de prévention du suicide

24 heures sur 24, 7 jours sur 7 partout au Québec
www.aqps.info

1 866 APPELLE (277-3553)

• Pour une urgence, composer le 9-1-1.

FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE!

L'information contenue dans ce dépliant ne doit pas être interprétée comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé.

La série « Ma santé mentale, j'en prends soin! » a été élaborée par le docteur **Louis Gagnon** et par **Annik Léveillé** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : **Huguette Bélanger**, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie; **Hani Iskandar** et **Mimi Israël**, psychiatres, Institut universitaire en santé mentale Douglas; **Isabelle Queval**, psychologue; **Louise Latulippe**, infirmière, D.E.S.S., Direction de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux; **Jean-Rémy Provost**, directeur général, Revivre; **Jean-Luc Taschereau**, président, Fondation des maladies mentales; **Francine Dubé**, directrice générale, Société québécoise de la schizophrénie.

Rédaction : **Sylvie Brousseau**. Collaboration à la rédaction : **Marie-Hélène Poirier**. Révision linguistique : **Stéphanie Lessard**. Graphisme : **espresso communication**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466 ou le 1 800 985-2466, poste 0, ou auprès de leur représentant AstraZeneca.

© ACTI-MENU – 2010. Utilisation commerciale non permise. Tous droits réservés.
Visitez notre site Web au www.actimenu.ca

Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2010.