

TEST DE BIPOLARITÉ

Comment savoir si on est bipolaire ?

Êtes-vous bipolaire ? Vous voulez savoir reconnaître la maladie des troubles bipolaires ? Voici notre test de bipolarité .

Vous avez déjà effectué notre premier test bipolaire en ligne mais vous souhaitez avoir une confirmation ? Inutile de repasser le même test maniaque-dépressif, nous avons réalisé pour vous un second test sur les troubles de l'humeur, rien que pour vous ! Bien évidemment, ce test ne remplace pas l'avis médical, le diagnostic final du syndrome de bipolarité ne peut être donné que par un médecin spécialiste après plusieurs séances de suivi (psychiatre ou psychologue en général) . Cette maladie mentale est tellement complexe qu'un 2ème test gratuit en ligne pour les personnes qui pensent souffrir de trouble bipolaire n'est pas de trop ! Vous pouvez bien évidemment effectuer ce test pour vous ou pour une personne de votre entourage (famille, amis, conjoint, collègues de travail, etc) .

Les questions suivantes portent sur les habitudes et quels sont les symptômes qui interviennent ensuite . Pour répondre correctement et sérieusement à ce bipolaire test en ligne, vous devez vous focaliser sur les 3 derniers mois et les énoncés concernent les périodes d'au moins 2 semaines (troubles du sommeil, de l'appétit ou dépressif, etc etc ... pendant au moins 2 semaines) . Nous conseillons également de faire ce test avec une personne vous connaissant bien, car sa perception par rapport à votre pathologie sera différente de la vôtre ...

1 Vous vous sentez triste, vous avez le cafard ou vous êtes malheureux(se)

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

2 Vous n'arrivez pas à vous concentrer

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

3 Rien ne vous donne du plaisir

- Presque toujours

- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

4 Vous vous sentez fatigué(e), vous n'avez pas d'énergie

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

5 Vous songez au suicide

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

6 Vous avez des changements dans votre sommeil : Vous avez du mal à dormir

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

7 Vous avez des changements dans votre sommeil : Vous dormez trop

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

8 Vous avez des changements dans votre appétit : Vous n'avez plus faim

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

9 Vous avez des changements dans votre appétit : Vous mangez beaucoup plus

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

10 Vous vous sentez tendu(e), nerveux(se) ou vous n'arrivez pas à vous calmer

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

11 Vous vous sentez soucieux(se) ou anxieux(se)

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

12 Vous avez des crises d'anxiété ou de panique

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

13 Vous avez peur de mourir ou de perdre le contrôle

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

14 Vous êtes nerveux(se) ou anxieux(se) en public

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent

Jamais

15 Vous faites des cauchemars ou avez des flashbacks

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

16 Vous êtes nerveux(se) ou facilement effrayé(e)

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

17 Vous évitez les endroits qui vous rappellent de mauvaises expériences

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

18 Vous vous sentez morose, insensible ou détaché

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

19 Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser à certaines choses

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

20 Vous avez l'impression de devoir répéter certains actes ou rituels

- Presque toujours
- Fréquemment

- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

21 Vous ressentez le besoin de vérifier les choses plusieurs fois

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

22 Vous avez déjà eu plus d'énergie que d'habitude

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

23 Vous vous êtes déjà senti(e) plus irritable ou énervé(e) que d'habitude

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

24 Vous vous êtes déjà senti(e) plus excité(e), emballé(e) ou euphorique que d'habitude

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

25 Vous avez déjà eu besoin de moins de sommeil que d'habitude

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

26 Vos symptômes affectent vos relations avec vos amis ou votre famille

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

27 Vos symptômes interfèrent avec votre travail ou vos études

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

28 Vos symptômes vous ont poussé à boire de l'alcool pour faire face

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

29 Vos symptômes vous ont poussé à prendre des drogues

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais