

## **TEST EN LIGNE**

### **BIPOLAIRE, DÉPRESSIF, HYPOMANIAQUE OU MANIAQUE ?**

Le Bipolaire a établi une liste complète des symptômes principaux des phases dépressives, maniaques et hypomaniaques.

**L'hypomanie est la phase générale de manie de la bipolarité de type 2. Elle est beaucoup moins intense que la phase maniaque, comme pour une personne qui souffre de trouble bipolaire de type 1.**

On appelle aussi les symptômes de la phase d'hypomanie : **les symptômes maniaco-secondaires.**

**Le stade dépressif** termine la check-list des troubles de l'humeur.

Comment sont les bipolaires en phase haute « up » et phase basse « down » ?

C'est ça la vraie question qu'on peut se poser !

Faire un bipolaire test en ligne, c'est bien, mais ça ne nous donnera pas vraiment votre « score » de manie ou d'hypomanie, et de dépression non plus !

Ça ne vous dira même pas de quel type de troubles bipolaires vous souffrez : 1, 2, 3, 4 ou encore 5 ...

Juste si vous avez beaucoup de symptômes concordants avec ceux de ce trouble psychique.

Mais, il ne faut pas oublier que beaucoup de facteurs entrent en jeu dans le diagnostic des troubles du bipolaire, comme les **antécédents familiaux**, **l'âge de la première dépression** et des **premiers stades d'euphorie**, et même la **réaction** que peuvent produire certains **traitements, médicaments**, sur votre cerveau.

Il faut donc toujours aller plus loin que les tests de bipolarité et connaître avant tout chaque symptôme de la maladie bipolaire afin de pouvoir poser un diagnostic fiable de son état émotionnel.

Je propose une petite liste de rappel des symptômes qu'un bipolaire peut avoir lors d'un épisode dépressif, d'hypomanie ou de manie...

<http://www.lebipolaire.com/test/bipolaire-test-depressif-hypomaniaque-maniaque/>

### **DÉPRESSION, HYPOMANIE OU MANIE ?**

#### **TEST SUR LES DIFFÉRENTS TROUBLES DE L'HUMEUR**

Un test bipolaire qui peut servir comme dépistage des troubles de la bipolarité du maniaco-dépressif en phase de manie, d'hypomanie ou de dépression. Ce test psychologique des troubles de l'humeur et de la personnalité doit être réalisé si vous avez obtenu un résultat positif aux tests bipolaires présents sur notre site. Ce test ne vous donnera pas la réponse de savoir si vous êtes bipolaire, mais plutôt quelle phase de bipolarité vous traversez actuellement. Alors si vous souhaitez savoir comment reconnaître vos phases d'euphorie et de mélancolie de ce trouble mental, répondez aux questions suivantes qui recensent la liste des différents symptômes de ces crises d'humeur des bipolaires ...

© <http://www.lebipolaire.com/test/bipolaire-test-depressif-hypomaniaque-maniaque/>

## À LIRE AVANT DE RÉPONDRE

Comment répondre correctement aux questions 3 à 26 du test ?

**Seulement en ce moment** : Cela veut dire que vous ressentez cet état émotionnel seulement ces jours-ci et tout le temps, très intensément. Contrairement à la réponse « C'est actuellement le contraire », vous pouvez déjà avoir ressenti quelques différences d'humeurs auparavant.

**Habituellement** : Cela veut dire que vous ressentez légèrement cet état émotionnel ou situation, mais que ça vous arrive également à d'autres périodes de l'année, sur le long terme. Contrairement à la réponse « Habituellement » et « C'est habituellement le contraire », ce n'est pas un changement d'humeur qu'on a pu vous faire remarquer systématiquement (entourage).

**Ça dépend des jours** : Cela veut dire que votre humeur varie vraiment suivant les jours, un coup c'est ce ressenti et l'autre fois c'est son contraire.

**En ce moment** c'est plutôt le contraire : On ne peut pas être plus clair !

**C'est habituellement le contraire** : Cela veut dire qu'en temps normal vous êtes dans une phase contraire, mais qu'actuellement votre humeur change progressivement. Ça ne vous est jamais arrivé avant.

Ce test est assez complexe avec des réponses très proches car il définit réellement votre stade actuel avec vos habitudes et votre ressenti, nous vous recommandons de prendre votre temps et d'y répondre, avec pourquoi pas, l'aide d'un proche .

### 1 Comment allez-vous actuellement en comparaison de votre état normal ?

- Vous allez horriblement mal
- Vous n'êtes vraiment pas bien
- Vous n'êtes pas trop en forme
- Vous n'êtes ni en forme, ni en déprime
- Vous êtes en forme
- Vous allez super bien
- Vous êtes en SUPER FORME, SUPER CONTENT(E), SUPER JOYEUX (SE) ...

### 2 En général, comment vous sentez-vous ? ( on ne parle pas d'actuellement )

- Vous ne vous sentez jamais en forme, toujours épuisé (e) ...
- Vous vous sentez ni bien, ni mal ... Plutôt stable
- Vous avez continuellement des périodes hautes et basses, changements d'humeurs rapides et fréquentes

Vous vous sentez toujours super en forme, super bien, super motivé(e)

**3 Vous ne ressentez pas le besoin réel de dormir**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**4 Vous débordez d'énergie**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**5 Vous êtes super confiant(e)**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**6 Vous êtes hyper-sociable (rencontres, appels téléphoniques, etc.)**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**7 Vous dépensez beaucoup d'argent**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**8 Vous pensez à voyager**

- Seulement en ce moment

- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**9 Vous êtes une personne qui aime le risque ( dans le quotidien )**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**10 Vous faites beaucoup d'activités sportives**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**11 Vous faites beaucoup de projets, vous êtes entreprenant(e)**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**12 Vous avez plein d'idées, vous êtes très créatif(ve)**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**13 Vous êtes décomplexé(e) ( de votre timidité par exemple )**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire

C'est habituellement le contraire

**14 Vous vous habillez en couleurs voyantes, vous vous maquillez plus que d'habitude (filles )**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**15 Vous êtes très attiré par le sexe, actif(ve) sexuellement**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**16 Vous parlez beaucoup**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**17 Vos pensées fusent, vous pensez rapidement**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**18 Vous dites beaucoup de blagues, vous avez beaucoup d'humour**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**19 Vous êtes facilement très distrait(e)**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**20 Vous êtes impatient(e)**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**21 Vous êtes épuisant(e), énervant(e) pour les autres**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**22 Vous vous fâchez très souvent avec vos amis(es)**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**23 Vous êtes très optimiste**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**24 Vous buvez beaucoup de café**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours

- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**25 Vous fumez beaucoup**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**26 Vous prenez plus de médicaments que prescrits ( du genre stimulants, anti-stress, etc etc ... )**

- Seulement en ce moment
- Habituellement
- Ça dépend des jours
- En ce moment c'est plutôt le contraire
- C'est habituellement le contraire

**27 Depuis combien de temps êtes-vous dans la phase actuelle ?**

- 1 à 3 jours
- 4 à 10 jours
- 11 à 30 jours
- 1 à 3 mois
- Plus de 3 mois