



Association d'aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires
(maniaco-dépressifs) et à leur entourage

LES TROUBLES BIPOLAIRES

1) DESCRIPTION DE LA MALADIE

Le trouble bipolaire est une maladie psychiatrique, anciennement appelée psychose maniaco-dépressive (PMD). Elle se reconnaît par des variations de l'humeur très fortes qui vont affecter psychiquement et physiquement le patient.

Les symptômes de la maladie sont très variables d'un patient à l'autre (caractères des phases, intensités, durées, fréquences, concomitances,...).

Le patient va connaître des phases dépressives et des phases d'exaltation (dites maniaques) qui vont entraîner des troubles importants au niveau de la pensée, des actes, des sentiments, du comportement et de l'état physique.

- **CARACTÈRES DE LA PHASE DÉPRESSIVE**
 - État de tristesse et de désintérêt général.
 - Troubles de l'appétit et du sommeil (insomnies ou excès de sommeil).
 - Pessimisme et retrait social.
 - Perte d'énergie et fatigue.
 - Baisse de la concentration et prise de décisions difficile.
 - Pensées morbides, voire suicidaires.
 - Perte du plaisir et, plus généralement, perte d'intérêt.
 - Sentiment de culpabilité et de honte, dévalorisation de soi.
 - Troubles psychosomatiques (douleurs, oppressions respiratoires, troubles digestifs...).

- **CARACTÈRES DE LA PHASE D'EXALTATION OU MANIAQUE**
 - Euphorie, hyperaffectivité.
 - Diminution du besoin de sommeil.
 - Débit accéléré de la parole, logorrhée.
 - Accélération des pensées et des actions, projets grandioses.
 - Débordement d'énergie, hyperactivité inhabituelle.
 - Comportement désinhibé.
 - Dépenses inconsidérées d'argent.
 - Sentiment de pouvoir, de puissance, de grandeur.
 - Hyperactivité sexuelle.
 - Difficultés de concentration, fuite des idées.
 - Troubles du jugement.
 - Irritabilité avec une tendance agressive.
 - Délire et hallucinations.

2) LES CONSÉQUENCES DE LA MALADIE

La maladie entraîne la plupart du temps des comportements à risque et, plus particulièrement, une désinsertion socioprofessionnelle et familiale.

- **RISQUES DE SUICIDE DANS LA DÉPRESSION :**
Grande souffrance psychologique.
Parmi les patients souffrant de troubles bipolaires, environ 20% font une tentative de suicide (la plupart des patients ont des pensées suicidaires dans les phases dépressives).



**Association d'aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires
(maniaco-dépressifs) et à leur entourage**

- **RISQUES PROFESSIONNELS :**
Licenciement (dû au comportement étrange et agité), démission hâtive et irréfléchie, rapports conflictuels avec ses collègues et/ou sa hiérarchie, instabilité professionnelle (la majorité des patients perdent leur emploi).
- **RISQUES FAMILIAUX ET SOCIAUX :**
Conflits conjugaux (surtout si la maladie est mal expliquée), séparation ou divorce (presque tous les patients connaissent cette épreuve), mauvaise entente familiale, perte de ses ami(e)s.
- **AUTRES RISQUES :**
Alcoolisme, abus de toxiques, rapports sexuels non protégés, conduite automobile à vitesse excessive, défis dangereux.

3) LES TRAITEMENTS

Une information et une éducation du patient et de sa famille sont essentielles. C'est le rôle du médecin et des associations.

- **MEDICAMENTS :**
le traitement prescrit par le médecin traitant doit être pris de façon régulière, sans interruption intempestive non contrôlée.
- **PSYCHOTHERAPIE :**
Elle est très recommandée, également pour le conjoint.
- **HYGIENE DE VIE :**
Elle est essentielle pour limiter les effets négatifs des crises. Sommeil adéquat (respect des heures et de la durée), activités régulières, éviter l'alcool, éviter toutes les autres drogues, gérer les risques de stress (être attentif aux engagements passionnels, aux succès et aux échecs qui peuvent être des risques de rechute), sport et détente, éviter l'inactivité excessive.
- **CONTROLE PERMANENT DE SOI :**
Ce contrôle est essentiel pour prévenir les phases d'excitation et pour savoir reconnaître les signes annonciateurs d'un nouvel épisode. Le patient doit apprendre à bien connaître sa maladie et il a impérativement besoin des avis et du soutien de sa famille et de ses amis.