

LE TROUBLE BIPOLAIRE EN BREF

- Le trouble bipolaire amène les gens à éprouver des **changements d'humeur extrêmes**.
- Ces changements d'humeur comprennent des **périodes de dépression et des périodes de manie ou d'hypomanie**.
- De nombreuses personnes atteintes de troubles bipolaires peuvent bénéficier de stratégies d'auto-assistance, de médicaments, d'un soutien communautaire et de thérapies psychologiques.
- Les personnes atteintes de troubles bipolaires peuvent mener une **vie épanouie et pleine de sens**.

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE BIPOLAIRE?

Le trouble bipolaire (autrefois appelé maniaco-dépression) provoque des changements extrêmes de l'humeur, de la pensée, de l'énergie et du comportement.

Tout le monde connaît des changements d'humeur, des moments de joie ou de déprime. Mais les personnes vivant avec un trouble bipolaire connaissent des types de changements d'humeur plus extrêmes, qui peuvent avoir un impact significatif sur leur vie quotidienne.

De nombreuses personnes atteintes de troubles bipolaires présentent également d'autres problèmes de santé mentale, notamment des troubles anxieux, des troubles liés à l'utilisation de substances, des troubles de la personnalité et un trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention.¹

SYMPTÔMES DU TROUBLE BIPOLAIRE

Les troubles bipolaires et apparentés sont caractérisés par des périodes de manie (« hauts » extrêmes) et des périodes de dépression (« bas » extrêmes). Les symptômes apparaissent généralement pour la première fois à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

C'est une condition très diverse. Certaines personnes peuvent ne vivre qu'un seul épisode de manie, mais d'autres connaissent des cycles plus rapides. De nombreuses personnes connaissent des périodes d'humeur normale entre les épisodes. La vie de certaines personnes est affectée de manière significative, mais d'autres ne rencontrent que des difficultés mineures.

Il existe trois présentations apparentées qui partagent des caractéristiques similaires²:

1. **Trouble bipolaire I** : impliquant au moins un épisode de manie.
2. **Trouble bipolaire II** : impliquant au moins un épisode d'hypomanie.
3. **Trouble cyclothymique** : impliquant des changements d'humeur chroniques et fluctuants, y compris des symptômes hypomaniaques (mais pas une période complète d'hypomanie).

Manie

La manie est une période d'activité et d'irritabilité anormalement élevée, qui dure au moins une semaine. Un épisode maniaque est suffisamment grave pour causer des difficultés dans des domaines importants de la vie, comme le travail ou les relations. De nombreuses personnes traversant un épisode maniaque doivent être hospitalisées.

Un épisode maniaque implique au moins trois des éléments suivants²:

- Une estime de soi, une confiance ou un sentiment d'importance très élevés
- Un besoin moindre de sommeil
- Être très bavard
- Pensées rapides
- Être facilement distrait
- Augmentation de l'activité orientée vers un but, ou agitation
- Comportement à risque ou actes irréfléchis

Au cours d'un épisode maniaque, de nombreuses personnes présentent également des symptômes de psychose, tels que des hallucinations ou des idées délirantes¹.

Hypomanie

L'hypomanie est une forme atténuée de la manie. Elle se situe entre un sentiment d'exaltation normale et la manie. L'hypomanie implique également une irritabilité ou une activité anormalement élevée, mais sa durée est plus courte (au moins quatre jours). Elle implique également au moins trois des symptômes énumérés ci-dessus².

L'hypomanie implique un changement clair du fonctionnement, mais perturbe moins la vie d'une personne et ne nécessite pas de traitement ni de séjour à l'hôpital.

Épisodes dépressifs

Les épisodes dépressifs impliquent plus qu'une tristesse ordinaire. Les personnes atteintes de trouble bipolaire peuvent ressentir cinq de ces symptômes ou plus sur une période d'au moins deux semaines²:

- Sentiment de dépression, de tristesse, de vide, de désespoir ou d'agitation.
- Perte d'intérêt ou de plaisir dans les activités.
- Changements de poids importants.
- Dormir trop ou avoir des difficultés à dormir.
- Sentiment de ralentissement physique ou d'agitation.
- Fatigue ou manque d'énergie.
- Perception négative des choses, sentiment de dévalorisation ou de culpabilité.
- Difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Pensées, projets ou tentatives suicidaires.

Si vous, ou quelqu'un de votre entourage, êtes préoccupé par le suicide et avez besoin de parler à quelqu'un immédiatement, appelez Lifeline au 13 11 14 ou la ligne de prévention du suicide (Suicide Call Back Service) au 1300 659 467. Si vous êtes en danger et que vous avez besoin d'aide immédiatement, veuillez appeler le triple zéro (000).

CAUSES DU TROUBLE BIPOLAIRE

Les causes du trouble bipolaire ne sont pas entièrement identifiées. Il semble qu'il y ait un lien génétique, ce qui signifie que le trouble peut être héréditaire. Il existe également des facteurs neurologiques, biologiques et environnementaux qui contribuent à la probabilité de développer un trouble bipolaire¹.

QUELLE EST LA FRÉQUENCE DU TROUBLE BIPOLAIRE ?

Chaque année, environ 2% des adultes australiens souffrent de troubles bipolaires³.

VIVRE AVEC UN TROUBLE BIPOLAIRE

Les personnes atteintes de troubles bipolaires trouvent différentes stratégies utiles, telles que :

- En savoir plus sur le trouble bipolaire
- Établir un réseau de soutien composé d'amis ou de membres de la famille
- Apprentissage des techniques de gestion du stress
- Prendre soin de sa santé physique, notamment en se soumettant à des examens réguliers, en améliorant son sommeil, en faisant du sport régulièrement et en évitant les drogues et l'alcool

- Apprendre à reconnaître les signes avant-coureurs de la manie, tels que le manque de sommeil, une augmentation de l'énergie ou des pensées qui s'emballent (utiliser des applications pour suivre l'humeur et le sommeil peut s'avérer utile)
- Élaborer un plan de bien-être et le partager avec une équipe de soutien
- Accéder au soutien des pairs.

TRAITEMENT ET ACCOMPAGNEMENT DU TROUBLE BIPOLAIRE

Le trouble bipolaire est une affection de longue durée, ce qui signifie que les personnes qui en sont atteintes peuvent avoir besoin d'un soutien au fil du temps. Idéalement, les décisions en matière de traitement et de soutien devraient être prises en collaboration⁴.

Il est recommandé d'en parler d'abord à un GP. Un GP peut fournir des informations et des références en termes d'évaluation, de traitement et de soutien, mais aussi surveiller la santé physique de la personne.

Le traitement peut généralement avoir lieu dans la communauté, bien que pendant les épisodes de manie, les personnes puissent parfois avoir besoin d'être hospitalisées. Le traitement implique souvent de travailler avec des professionnels de la santé mentale (psychiatres, psychologues et gestionnaires de cas). Le traitement peut avoir plusieurs objectifs, tels que mieux comprendre le trouble bipolaire, prévenir les épisodes de manie ou les identifier rapidement, et gérer différents domaines de la vie comme le travail, les études et les relations.

Un traitement médicamenteux est généralement recommandé¹. Certains médicaments appelés stabilisateurs de l'humeur peuvent aider le cerveau à rétablir son équilibre chimique normal et à gérer les changements d'humeur.

Les thérapies psychologiques peuvent aider à gérer les symptômes du trouble bipolaire, notamment la thérapie cognitive et comportementale (CBT), la thérapie centrée sur la famille, la thérapie comportementale dialectique et la CBT basée sur la pleine conscience¹. Certaines personnes bénéficient également de l'électroconvulsivothérapie (ECT). Les personnes vivant avec un trouble bipolaire peuvent également bénéficier de programmes de soutien communautaire.

AIDE POUR LA FAMILLE ET LES AMIS

La famille et les amis d'une personne atteinte de trouble bipolaire ont également besoin de soins et de soutien. Il est normal qu'ils fixent des limites et s'occupent leur propre santé physique et mentale en priorité.

De nombreuses personnes qui partagent une expérience similaire et de multiples services sont conçus pour aider les aidants de personnes souffrant de troubles mentaux. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre guide à l'intention des familles et des amis.

Il existe des traitements médicaux, communautaires et psychologiques efficaces, et une personne souffrant de troubles bipolaires peut mener une vie épanouie.

Pour entrer en contact avec des personnes qui comprennent la situation, veuillez visiter nos forums en ligne. Ils sont sûrs, anonymes et disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



RESSOURCES

- [Prendre soin de soi pour gérer la manie](#) - Blog SANE
- [L'histoire de Dov](#) - Ambassadeur pair SANE
- [Bipolar Australia](#)
- [Bipolar Caregivers](#) - informations pour la famille et les aidants

RÉFÉRENCES

1. Carvalho AF, Firth J, Vieta E. [Bipolar Disorder](#). N Engl J Med [Internet]. 2020 Jul 1;383(1):58–66.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.; DSM-5). In: 5th ed. American Psychiatric Association; 2013.
3. Australian Bureau of Statistics. [National Survey of Mental Health and Wellbeing: Summary of Results \[Internet\]](#). 2008.
4. Woltmann E, Grogan-Kaylor A, Perron B, Georges H, Kilbourne AM, Bauer MS. Comparative effectiveness of collaborative chronic care models for mental health conditions across primary, specialty, and behavioral health care settings: systematic review and meta-analysis. Am J Psychiatry. 2012;169(8):790–804.