

## Pistes d'action ou de réflexion

### Comment vivre avec une personne bipolaire

- Faites preuve de patience quant à la stabilisation de la médication de votre proche.
- Soyez vigilant et à l'écoute des signes précurseurs d'un éventuel épisode de manie ou de dépression.
- Évitez de placer la personne dans des situations stressantes, surtout en période de fragilité (manie ou dépression).
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas son intervenant, mais un proche qui l'aime et qui veut l'aider.

### Activités de l'APAMM-RS pour les membres de l'entourage

- Conférence « Démystifier le trouble bipolaire »
- Formation psychoéducatif « Défi bipolarité »
- Groupe de soutien et d'entraide

Consultez notre calendrier d'activités au [www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

**INFORMEZ-VOUS au 450.766.0524**

## Évolution du trouble

Le trouble bipolaire ne se manifeste pas de la même manière, avec la même intensité et n'évolue pas de façon similaire chez chaque personne. Les études et observations tendent à démontrer qu'une personne ... :

- ✓ n'ayant pas de troubles concomitants (autres diagnostics),
- ✓ ne consommant pas de drogues ou d'alcool de manière abusive,
- ✓ suivant une ou des psychothérapies (médicales surtout et psychologiques) spécifiques à ce trouble et
- ✓ adoptant un mode de vie sain...

... aurait beaucoup plus de chances de mener une vie satisfaisante.

La consommation abusive de drogue(s) et/ou d'alcool est largement répandue chez les personnes bipolaires (56% auraient des problèmes de consommation d'alcool selon des recherches récentes) et peut déclencher des épisodes dépressives ou maniques. Évidemment, il est préférable d'éviter à tout prix de consommer de la drogue et d'y aller modérément avec l'alcool.

**APAMM-RS**



10, boulevard Churchill, suite 206  
Greenfield Park, Qc, J4V 2L7  
450.766.0524

[info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)



ASSOCIATION DES PARENTS  
ET AMIS DE LA PERSONNE  
ATTEINTE DE MALADIE  
MENTALE – RIVE-SUD



# Trouble bipolaire

(Bipolarité ou manico-dépression)

Critères diagnostiques, troubles concomitants, médication et thérapies proposées, évolution du trouble et pistes d'action

## Comment se manifeste le trouble bipolaire ?



## Troubles concomitants souvent rencontrés

- **Abus de drogue ou d'alcool, toxicomanie;**
- **Anxiété;**
- **Dépression.**

### Trouble bipolaire – Type I

- **Épisodes de manie presque toujours suivis d'une dépression.**

### Trouble bipolaire – Type II

- **Épisodes d'hypomanie suivis d'épisodes dépressifs.**

### Trouble bipolaire à cycles rapides

- **Au moins quatre épisodes par année, correspondant à toute combinaison de manie, d'hypomanie ou de dépression.**
- **Touche environ 5% à 15% des personnes atteintes du trouble bipolaire.**

### Trouble bipolaire – État mixte

- **Manie et dépression se manifestant en même temps ou en alternant fréquemment au cours d'une journée.**
- **Représente le risque le plus élevé de suicide.**

### Cyclothymie

- **Forme plus atténuée du trouble bipolaire; cycles d'hypomanie et de dépression plus courts (jours) et moins intenses.**
- **Absence d'hallucinations ou de délire.**

**MANIE :** sentiment exagéré d'estime de soi, grande énergie et grand besoin de parler, moins besoin de dormir et manger, grand besoin de parler, humeur explosive ou irritable. Possibilité de développer des symptômes psychotiques (hallucinations ou délire) pendant cette période.

**HYPOMANIE :** forme adoucie de manie avec symptômes semblables, mais moins graves et invalidants. Souvent suivie d'une escalade vers la manie ou chute vers la dépression.

**DÉPRESSION :** sentiments intenses, constants et persistants de désespoir et de frustration. Perte d'énergie, intérêt limité, changement de poids et d'appétit et relatifs au sommeil. Peut entraîner hallucinations et délire.

## Traitements

### Médication

- **Stabilisateur d'humeur (ex : lithium)**
- **Antidépresseurs**
- **Anxiolytiques**
- **Antipsychotiques**

**Psychothérapie individuelle avec un professionnel qualifié.**

**Groupe de soutien et d'entraide pour personnes atteintes de bipolarité.**