

COMMENT INTERAGIR AVEC SON PROCHE?

Comment composer avec une personne en manie ou hypomanie?

- Réduisez les stimulations;
- Ayez des conversations brèves;
- Résolvez les problèmes urgents immédiatement;
- N'essayez pas peur de raisonner la personne; évitez l'argumentation;
- Ne soyez pas autoritaire, mais restez ferme, concret et réaliste;
- Ne faites pas systématiquement tout ce que la personne vous demande;
- Concentrez-vous sur un sujet à la fois;
- Soyez patient.

Comment composer avec une personne dépressive

- Parlez d'une voix douce et calme;
- Concentrez-vous sur un sujet à la fois;
- Soyez patient;
- Parlez des sujets routiniers pour reprendre la communication si elle a été interrompue;
- Évitez de blâmer la personne;
- N'en faites pas trop. Attention à votre santé et bien-être. Évitez de prendre toutes les tâches supplémentaires sur vos épaules. Déléguez.



144, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc, J3B 6S6

Téléphone: 450 346-5252
Courriel: info@entouragesantementale.ca
www.entouragesantementale.ca



1-855-Craquer

TROUBLE BIPOLAIRE

SYMPTÔMES, IMPACTES

ET

COMMENT INTERAGIR AVEC
SON PROCHE



Entourage
SANTÉ MENTALE

Centre d'intervention psychosocial
destiné aux proches d'une personne
ayant un trouble de santé mentale

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE BIPOLAIRE ?

Selon les évènements que nous vivons au quotidien, notre humeur fluctue. Seulement, dans le cas des personnes atteintes du trouble bipolaire, ces changements d'humeur peuvent être démesurés, tant dans le temps que dans leur intensité et ce, sans nécessairement être associés à des évènements vécus.

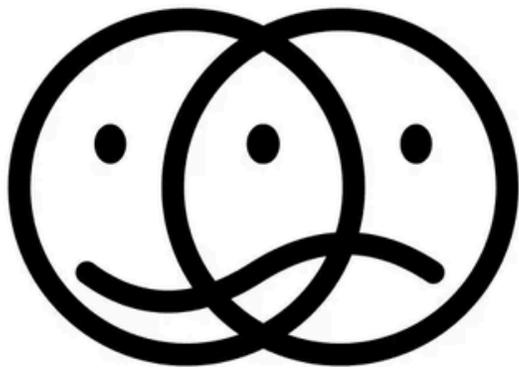
Le trouble bipolaire n'est pas une problématique qui est rare. Elle touche 4 % de la population. Il y a autant d'hommes que de femmes qui sont atteints du trouble bipolaire.

LES DIFFÉRENTS CYCLES OU ÉPISODES DU TROUBLE BIPOLAIRE

Le trouble bipolaire est un trouble épisodique, qui comporte généralement une alternance entre ces trois états:

1. État maniaque;
2. Un état dépressif;
3. Un état de bien-être, pendant lequel la plupart des personnes atteintes de ce trouble se sentent normales et fonctionnent bien.

Généralement, les périodes de dépression et de manie durent en moyenne quelques jours à quelques mois.



LES SYMPTÔMES

MANIE

La manie est caractérisée par une période prolongée (d'au moins une semaine) où la personne est anormalement exaltée, agitée et/ou irritable. Outre les perturbations notées au niveau de l'humeur, la personne doit aussi éprouver des changements sur le plan comportemental pour présenter un état maniaque. En effet, elle doit présenter au moins trois des symptômes suivants :

- Augmentation de l'estime de soi ou idées de grandeur;
- Réduction du besoin de sommeil;
- Parole augmentée ou désir de parler sans arrêt;
- Pensées rapides ou sensations subjectives que les pensées défilent;
- Distractivité (incapacité à fixer son attention);
- Augmentation du niveau d'activité au plan social, professionnel, scolaire ou sexuel;
- Agitation psychomotrice;
- Plaisirs augmentés de façon excessive et à haut risque de conséquences dommageables (achats compulsifs, conduite sexuelle à risque, investissements financiers déraisonnables).

HYPOMANIE

L'hypomanie est une forme moins sévère de la manie. Dans le cas de l'hypomanie, la durée des symptômes est plus courte (au moins 4 jours) et de moindre intensité. Ces symptômes n'altèrent pas le fonctionnement habituel de la personne. Au contraire, les personnes en hypomanie se sentent plus souvent fonctionnelles, ce qui peut s'avérer un obstacle au traitement. L'hypomanie dégénère souvent vers des épisodes maniaques ou dépressifs qui doivent être traités.

DÉPRESSIONS

Les symptômes dépressifs peuvent se manifester de différentes façons et varient d'une personne à l'autre. À l'exception des états mixtes, les symptômes dépressifs chez la personne bipolaire sont similaires à ceux observés chez la personne qui souffre de dépression majeure et répondent aux mêmes critères diagnostiques.

Pour être considéré comme des signes d'une phase dépressive, la personne doit présenter au moins cinq des symptômes suivants. Ceux-ci doivent perdurer pendant une période d'au moins deux semaines et se manifester la plupart des jours, pendant toute la journée.

- Humeur dépressive;
- Diminution de l'intérêt ou de plaisir à l'égard des activités normalement appréciées;
- Perte ou gain de poids significatif;
- Problèmes de sommeil (insomnie ou hypersomnie);
- Apathie ou agitation;
- Fatigue ou perte d'énergie;
- Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive;
- Incapacité à se concentrer ou prendre des décisions;
- Pensées suicidaires.

AUTRES SYMPTÔMES

Il se peut qu'une personne qui traverse un épisode maniaque ou dépressif grave vienne à perdre le contact avec la réalité, c'est-à-dire qu'elle ait des hallucinations ou des idées délirantes. C'est ce que l'on appelle des symptômes psychotiques. Cette réalité touche 25 % des personnes atteintes.