

CHRISTINE MIRABEL-SARRON, MARTIN D. PROVENCHER,
JEAN-MICHEL AUBRY, SERGE BEAULIEU,
ISABELLE LEYGNAC-SOLIGNAC

MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE BIPOLAIRE

Comment le reconnaître et le traiter
PROGRAMME EN 11 LEÇONS

DUNOD

© Dunod, 2022 pour la nouvelle présentation (2016, 1^{re} édition)
11 rue Paul Bert, 92247 Malakoff cedex
www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-084703-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Liste des auteurs

Christine Mirabel-Sarron est psychiatre, praticien hospitalier à l'hôpital Sainte Anne de Paris, C.M.M.E (clinique des maladies mentales et de l'encéphale), université Paris V. Elle a été présidente de l'Association française de thérapie cognitive et comportementale (AFTCC), et de la société médico-Psychologique. Docteure en psychologie clinique et pathologique, elle enseigne dans différentes universités de médecine et de psychologie essentiellement francophones dans de nombreux pays.

Martin D. Provencher est psychologue, professeur titulaire à l'École de psychologie de l'Université Laval à Québec et chercheur régulier à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec (IUSMQ) et au Centre de recherche sur les soins et les services de première ligne de l'Université Laval. Il a été Président de l'Association canadienne des thérapies cognitives et comportementales (ACTCC-CACBT).

Jean-Michel Aubry est psychiatre, Chef du département de santé mentale et psychiatrie, Médecin-chef du Service des spécialités psychiatriques et médecin responsable de l'unité des troubles de l'humeur aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Il est professeur ordinaire à la Faculté de médecine de l'Université de Genève.

Serge Beaulieu est psychiatre, Chef médical, Programme des troubles de l'humeur, d'anxiété et d'impulsivité et Chef médical du Programme des troubles bipolaires à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas (IUSMD) à Montréal. Il est professeur agrégé au département de psychiatrie et professeur associé au département de neurologie et neurochirurgie de la Faculté de médecine de l'Université McGill.

Isabelle Leygnac-Solignac est psychologue et psychothérapeute. Membre de l'AFTCC, elle exerce en cabinet libéral à Vincennes avec pour spécialité les thérapies comportementales et cognitives.

Table des matières

Liste des auteurs	III
-------------------------	-----

Introduction	1
--------------------	---

Partie 1 **Connaître mon trouble bipolaire**

Leçon 1	Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?	6
----------------	---	----------

Le trouble bipolaire sous toutes ses formes	8
---	---

Les signes et symptômes	10
-------------------------	----

Quelles sont les causes de la maladie bipolaire ?	14
---	----

Pourquoi traiter le trouble bipolaire ?	15
---	----

Leçon 2	Est-ce que je souffre d'un trouble bipolaire ?	18
----------------	---	-----------

Comment le reconnaître ?	20
--------------------------	----

Questionnaire d'auto-évaluation	23
---------------------------------	----

Leçon 3	Le trouble bipolaire chez l'adolescent, chez le senior : un problème à tout âge	34
----------------	--	-----------

Le trouble bipolaire peut-il commencer dans l'enfance ou l'adolescence ?	36
---	----

Le TB se présente-t-il de la même manière chez l'enfant et l'adolescent ?	36
Le trouble bipolaire peut-il commencer à un âge avancé ?	38
La présentation clinique lors de début tardif est-elle la même que chez le jeune adulte ?	38
Quels sont les problèmes somatiques les plus souvent associés à un trouble bipolaire chez l'âge ?	39
Traitement pharmacologique des troubles bipolaires chez le senior	39

Leçon 4

Problèmes psychologiques ou psychiatriques associés aux troubles bipolaires	42
L'anxiété et les troubles anxieux	45
Les différents troubles de consommation de substances	48
La personnalité borderline ou « état-limite de la personnalité »	58
Le trouble déficitaire d'attention-hyperactivité (TDA-H)	62
Conclusion	63

Partie 2

Je prends en charge mon trouble bipolaire

Leçon 5

Quels sont les traitements médicamenteux pour les troubles bipolaires ?	68
Quels sont les traitements de la dépression bipolaire ?	71
Les effets indésirables des médicaments	79
Les dosages plasmatiques des thymorégulateurs	80
Les interactions entre les traitements médicamenteux	81
Traitements pour les symptômes anxieux et les troubles du sommeil associés aux troubles bipolaires	81
L'importance de bien suivre son traitement	84

Leçon 6**Vous êtes un acteur de soin essentiel :****une participation active 86**

Construisez une alliance thérapeutique de qualité 90

Première étape : protégez votre sommeil 92

Deuxième étape : sortez de votre inhibition, activez-vous 103

Troisième étape : développez une activité physique régulière même minimum 106

Quatrième étape : gérez mieux votre alimentation 108

Cinquième étape : harmonisez vos relations sociales 114

Sixième étape : identifiez les facteurs de stress qui précipitent les rechutes 118

Leçon 7**Comment gérer les symptômes dépressifs, hypomaniaques et maniaques ? 126**

Activez les bons comportements en phase dépressive 129

Régulez votre niveau d'activité en phase hypomaniaque 141

Agissez sur vos pensées émotionnelles 146

Identifiez vos biais d'interprétations ou processus cognitifs 156

Comment gérer vos pensées hypomaniaques ? 160

Sortez de l'indécision : la résolution de problème 162

Identifier vos schémas cognitifs, vos exigences « tyranniques » 167

Leçon 8**Comment maintenir mon bien-être et prévenir les rechutes ? 170**

Qu'est-ce que le bien-être psychologique ? 174

Voir venir mes symptômes 185

Développer des stratégies de bien-être psychologique 192

Partie 3

L'apport de l'entourage et des traitements alternatifs ou novateurs

Leçon 9	Les questions de l'entourage : comment vous aider avec la bipolarité ?	206
	Qu'attendre de votre entourage ?	208
	Les associations	217
	Vers quels sites internet se tourner ?	224
Leçon 10	Les traitements alternatifs, quelles sont leurs places ? ...	228
	Pourquoi avoir recours aux médecines complémentaires, « alternatives », « douces » ?	230
	Quel est votre stade d'acceptation de la maladie ?	231
	La santé dans vos assiettes ?	233
	Quelle place pour la phytothérapie ?	236
	Les hormones ?	238
	Quelle place pour l'acupuncture ?	240
Leçon 11	Apports des psychothérapies et perspectives nouvelles ...	242
	La psychoéducation, la TCC et les démarches visant la prévention des rechutes à moyen et long terme	244
	Les démarches psychologiques en phase aiguë de la maladie	255
	Les démarches issues des données de la recherche neurobiologique	267
	Conclusion	271
	Annexes.....	272

Introduction

QUELQU'UN a acheté ce livre pour vous ? Votre entourage suspecte que vous avez un trouble bipolaire ? Vous avez vous-même acheté ce livre ? Parce que vous avez une insatisfaction, une souffrance qui vous obligent à demander de l'aide aux professionnels de santé ? Que vous êtes directement concerné¹ par le trouble bipolaire de manière directe ou indirecte ? Mais vous êtes prêt à agir sur votre maladie, bravo !

Ainsi, si vous êtes en possession de ce livre, c'est parce que vous êtes curieux et intéressé et que vous trouvez que votre vie ne fonctionne pas comme vous le voulez et qu'en partie, vous suspectez que cela pourrait ne pas uniquement résulter de votre environnement.

Vous ne comprenez pas pourquoi pendant certaines périodes sans qu'il y ait nécessairement une raison qui l'explique, vous êtes triste, ou sans espoir, vous n'avez plus d'intérêt pour rien, cela peut même être difficile de s'occuper des tâches quotidiennes, il peut même être très difficile de sortir du lit ou au contraire vous êtes insomniaque... Vous suspectez le fait que vous puissiez souffrir de dépression.

Pourtant à d'autres moments, vous êtes capable de déplacer des montagnes, d'avoir une énergie débordante, de mener de front de nombreux projets avec un foisonnement d'idées sans être nécessairement fatigué... Peut-être est-il arrivé parfois que vous ayez même l'impression que votre humeur était très joyeuse ou expansive, que vous étiez capable d'être beaucoup plus sociable qu'à votre habitude et que votre énergie et vos projets pouvaient être très excessifs, voire que vous adoptiez des comportements dangereux alors que ce n'est pas vraiment vous.

Puis sans raison apparente, vous pouvez subitement ou graduellement retrouver un état plus stable où votre humeur redevient plus normale et vos comportements sont plus posés.

Au fur et à mesure, ces montagnes russes ont un impact sur votre vie et vos relations aux autres et vous commencez à être à court d'idées pour expliquer cette anarchie.

Bravo d'avoir fait la démarche de mieux comprendre ce qui vous arrive ! Par cet ouvrage, vous pourrez :

- mieux comprendre le trouble bipolaire,

1. Par convention, le masculin a été choisi mais cet ouvrage s'adresse bien entendu aux femmes comme aux hommes.

- trouver des ressources qui vous conviennent,
- et peut-être entamer un nouveau volet de votre vie où vous serez plus actif dans votre rétablissement...

Votre trouble est une affection fréquente qui concerne environ 1 % à 2 % de la population mondiale. Cette maladie se manifeste par une succession de « hauts et de bas » et amène des perturbations psychologiques et sociales, des hospitalisations, des ruptures du parcours scolaire, professionnel, familial ainsi qu'une augmentation du taux de mortalité. Heureusement, il existe maintenant des traitements pharmacologiques et psychothérapeutiques efficaces pour améliorer votre prise en charge et limiter les effets négatifs de votre maladie, ce qui a été démontré dans de nombreuses études scientifiques. Dans ces nouvelles approches, vous jouez un rôle actif de premier plan dans la gestion de votre trouble, guidé par des professionnels de santé avertis.

Ce livre s'adresse aux personnes souffrant d'un trouble bipolaire, à leur famille et à tous ceux qui veulent mieux comprendre ce trouble pour mieux venir en aide aux personnes qui en sont atteintes. Cet ouvrage se propose de développer toutes les informations utiles sur la bipolarité et ses traitements. Il présente dans le détail et avec de nombreux exemples chaque outil psychologique pour mieux gérer son humeur, ses émotions et prévenir les rechutes thymiques. Il est basé sur le contenu des programmes psychoéducatifs internationaux et des thérapies comportementales et cognitives (TCC) pour les troubles bipolaires. Il présente des outils concrets pour mieux gérer la maladie. Il est écrit par cinq experts francophones, psychiatres ou psychologues, qui travaillent dans des hôpitaux universitaires et qui ont développé des programmes de recherche clinique pour le trouble bipolaire en France, en Suisse et au Canada. Dans cet ouvrage, ils combinent leurs expertises variées et complémentaires pour venir en aide aux personnes aux prises avec cette maladie. Ce livre ne vise pas à remplacer une consultation avec des professionnels de santé : il s'agit d'un guide pour mieux comprendre la maladie, ses traitements médicamenteux, s'initier aux outils psychologiques qui ont montré leurs efficacités cliniques et être un support de discussion avec votre médecin traitant et prescripteur de votre traitement pharmacologique.

Partie 1

Connaître mon trouble bipolaire

Leçon 1	Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?	6
Leçon 2	Est-ce que je souffre d'un trouble bipolaire ?	18
Leçon 3	Le trouble bipolaire chez l'adolescent, chez le senior : un problème à tout âge	34
Leçon 4	Problèmes psychologiques ou psychiatriques associés aux troubles bipolaires	42

Leçon 1

Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?

SOMMAIRE

Le trouble bipolaire sous toutes ses formes	8
Le trouble bipolaire comme dérèglement de l'humeur	8
Et donc c'est quoi une humeur anormale ?	8
Quelles sont donc les définitions cliniques du trouble bipolaire ?	9
Quelles sont les différentes formes du trouble bipolaire ?	9
Les signes et symptômes	10
Quels diagnostics de trouble bipolaire selon la classification américaine des maladies mentales ou DSM-5 (APA, 2013)	10
Quelles sont les causes de la maladie bipolaire ?	14
Trouble ou maladie bipolaire ?	14
Pourquoi traiter le trouble bipolaire ?	15
Quelles sont les conséquences si ce n'est pas traité ?	15