

SYLVIE BEACCO • D^R CHRISTIAN GAY

**MIEUX CONTRÔLER
MON TROUBLE
BIPOLAIRE
AVEC LA
MINDFULNESS**

DUNOD

© Dunod, 2025 pour la nouvelle présentation
2016 pour la 1^{re} édition
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 9782100888863

À nos filles

Remerciements

À Florence Beysson, qui s'est toujours montrée disponible et qui nous a fait bénéficier de ses corrections et commentaires.

À Christophe André, qui nous a ouvert la voie de la Mindfulness, qui s'est toujours montré amical, bienveillant et nous a offert sa confiance.

À Zindel Segal, qui nous a enseigné la pratique de la MBCT.

Table des matières

Remerciements..... IV

Pourquoi ce livre ? X

Partie 1 Je découvre

1 Vers une prise en charge personnalisée 4

L'approche holistique 7

La place de la méditation 15

2 Mieux comprendre mon trouble bipolaire 18

Quelques informations générales 21

Quelques repères historiques 23

Quelques données chiffrées 23

Description clinique des troubles de l'humeur 24

Éléments pour le diagnostic 38

Classification des troubles bipolaires 42

Existe-t-il une ou plusieurs causes ? 50

Évolution et complications 51

	Troubles associés	52
3	Mieux traiter mon trouble	54
	Définition des stabilisateurs d'humeur	59
	Les différents traitements médicamenteux	60
	La sismothérapie	64
	La psychoéducation	64
	La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)	66
	La thérapie centrée sur la famille ou FFT (Family Focused Treatment)	66
	L'IPSRT (InterPersonal and Social Rhythm Therapy)	67
	La méditation en pleine conscience	68
4	Évaluer mon trouble	70
	L'auto-évaluation	72
	Évaluation de l'état dépressif	84
	Évaluation de l'état d'excitation	88
	Le MDQ (Mood Disorder Questionnaire)	92
	Le questionnaire de Angst	94
5	Je découvre la Mindfulness	96
	Mindfulness au regard du monde oriental	98
	Mindfulness au regard du monde occidental	103
	Mindfulness et Psychoéducation	104
	Pratiquer la Mindfulness	108

Partie 2

Je pratique

Séance 1	Vivre l'instant présent	118
	Présentation de la Mindfulness	120
	Exercice du « raisin » ou de « l'abricot »	121
	Yoga - Body Scan	123
	Les pratiques formelles et informelles	125
	Le journal de l'humeur et l'agenda du sommeil	127
Séance 2	Accéder au plaisir	130
	Présentation de la séance	132
	Pratique de Yoga - Body Scan	133
	Marche en pleine conscience	135
	Calendrier des événements agréables	136
	Méditation assise de 10-15 minutes	138
Séance 3	Accepter : la vie, c'est un coup de dé !	140
	Présentation de la séance	142
	Pratique de Yoga - Méditation assise	143
	Pleine conscience de la respiration et du corps	145
	3 minutes d'espace de respiration	147
	Exercice sur les pensées et les émotions	
	« je descends dans la rue »	148
Séance 4	Être son meilleur ami	152
	Présentation de la séance	154
	Pratique de Yoga - Méditation	154
	Questionnaire des pensées automatiques	157

	« La maison d'Hôte »	160
	3 minutes d'espace de respiration	161
Séance 5	Construire ma boîte à outils	164
	Présentation de la séance	166
	Pratique de Yoga - Méditation	166
	Lecture d'un extrait du « Petit Prince » de A. de Saint-Exupéry	170
	Nos activités nourrissantes et celles qui nous tarissent	170
	3 minutes d'espace de respiration	173
Séance 6	Éloigner le stress	174
	Présentation de la séance	176
	Pratique de Yoga - Méditation	176
	Les facteurs de stress, identifier les situations stressantes et résoudre les problèmes	180
	STOP	184
	3 minutes d'espace de respiration	184
Séance 7	Être en phase avec son horloge interne	186
	Présentation de la séance	188
	Pratique de Yoga	188
	Le respect des rythmes biologiques et la régulation des rythmes sociaux	193
	Réduire les sources de stress et établir les plans d'action	194
Séance 8	Travailler sur ses émotions	198
	Présentation de la séance	200
	Pratique de Yoga - Méditation	200
	Les « 9 points »	204

Émotions, Affects et Humeurs	206
Méditation avec support de la bougie allumée	208
Le chemin de la stabilité	210
Dialogue interactif	211
Harmonie	211
Kharma	212
Dharma	212
Jugement, non-jugement	213
Méditation formelle et informelle	214
Pistes de lecture	215

Pourquoi ce livre ?

« Et pour moi, Docteur, la méditation qu'est-ce que vous en pensez ? »

AVANT D'ABORDER la réponse donnée à Augustin lors de la consultation du samedi 8 août 2015, revenons sur son parcours et son trouble. Augustin est aujourd'hui âgé de 30 ans. Les premières manifestations de son trouble sont survenues lors de sa deuxième année de faculté de lettres, en pleine période d'examen. Il avait présenté une période d'excitation hypomaniaque avec des conséquences désastreuses sur ses résultats. Augustin est un anxieux avec une hyperréactivité au stress et une hypersensibilité. Il a toujours eu d'importantes difficultés pour gérer ses émotions. Face à ce premier échec scolaire et après en avoir discuté avec ses parents, il décide de changer d'orientation. Passionné par l'image, il intègre alors une école de cinéma. Après trois ans, son diplôme obtenu, il a pu intégrer une agence de publicité. Très créatif et original, il était enfin dans un milieu qui lui correspondait. À l'époque de son intégration, aucun diagnostic n'avait encore été posé. Pourtant il avait présenté plusieurs épisodes larvés de dépression et probablement d'hypomanie.

En 2008, une mission remarquablement accomplie lui avait été confiée aux États-Unis. Une semaine après son retour en France il avait présenté un épisode d'excitation, probablement à imputer au stress et au décalage horaire. Le diagnostic de trouble bipolaire avait été posé et un traitement par sels de lithium initié. Bien informé sur la nature de son trouble en ayant pu bénéficier d'une session de psychoéducation, il s'était imposé, comme son héroïne préférée Carrie Mathison¹, des routines et une activité sportive quotidienne. Mais malgré le traitement médicamenteux et les règles d'hygiène de vie, il ressentait encore une fragilité de son humeur qu'il attribuait à l'anxiété et la mauvaise gestion des émotions. Il se disait envahi de pensées négatives qui polluaient son psychisme et il ne savait comment lâcher prise et accéder à la sérénité. Pourtant dans sa vie, tout allait bien. Il était reconnu au sein

1. Carrie Mathison est le personnage fictif de *Homeland*, série américaine d'espionnage. Carrie est atteinte d'un trouble bipolaire et a reçu différents traitements médicamenteux dont la clozapine et les sels de lithium. Dans la saison 4, elle arrête volontairement et transitoirement le lithium mais rassure son partenaire en lui disant avoir des routines de vie, pratiquer une activité sportive et méditer.

de l'agence et avait une relation affective nourrissante. Il avait récemment été informé sur un forum de l'aide que la méditation pouvait apporter.

Convaincu, je lui dis :

« Cela pourra vous aider sur plusieurs points ! La méditation vous aidera à mieux comprendre et équilibrer vos émotions, à mieux accepter vos pensées négatives, à vous donner la possibilité d'accéder à des moments de pause en vous recentrant sur vous-même, à mieux gérer votre réactivité au stress. Vous pourrez aussi cultiver plus de bienveillance envers vous-même. »

Peu après il m'adressait un texto afin de savoir s'il devait s'orienter vers la méditation de type MBSR¹ ou MBCT². Ma réaction fut immédiate : « MBCT ». Mais prenant un temps de réflexion, je me rendis compte qu'en fait la réponse n'était pas si évidente. La MBCT a été développée pour prévenir les récives dépressives et la MBSR pour contrôler l'anxiété et la réactivité aux stress. Nous ne pouvions pas trouver une plus belle entrée en matière pour donner un sens au projet d'intégrer la méditation en pleine conscience à la prise en charge des personnes atteintes de trouble bipolaire. Il n'y avait plus désormais qu'à l'écrire.

C'est par des voies différentes que nous avons eu accès, l'un et l'autre, à la méditation.

L'un de nous deux a été confronté à un accident en 1990 avec une immobilisation totale pendant deux mois et huit mois de rééducation :

« Cette expérience m'a permis de me mettre en lien avec toutes mes perceptions sensorielles. J'ai pris conscience de toutes les zones douloureuses de mon corps mais aussi de celles qui étaient inaccessibles à la mobilité. Il y avait une coupure entre mon mental et mon corps qui ne répondaient plus à mes sollicitations. Cela a développé progressivement mon champ de perception auditive de l'espace qui m'entourait dans ma chambre. Le seul lien que j'avais avec mon environnement se limitait aux sons. Cela a développé en moi une croyance et une force de vie positive, pourtant jamais ressentie préalablement. Pour échapper à la douleur physique, je m'étais centrée sur la respiration. Ce n'est que dans un deuxième temps que j'ai pris conscience que j'avais eu accès à la méditation. La formation théorique suivie ultérieurement m'a permis de comprendre la force de la méditation et son accessibilité à tous. Je m'étais préparée à accepter mon handicap physique et l'obligation d'une nouvelle orientation professionnelle. Je m'engageais ainsi dans la pratique du Yoga et de son enseignement, de l'hypnose, de l'EMDR puis de la méditation en pleine conscience à partir des programmes de MBSR de Jon Kabat Zinn et de MBCT développé par Zindel Segal et ses collaborateurs. »

Pour l'autre, la découverte de cette approche est plus récente :

« Mon intérêt pour l'Inde avait préparé en quelque sorte le terrain et facilité l'accès à une démarche qui ne faisait pas l'unanimité des médecins, prisonnier d'a priori, tout du moins il y a encore dix ans. À la parution de *Méditer pour ne plus déprimer*, l'un de ces médecins et ami avait critiqué sévèrement le livre et la parution de cet ouvrage. Cette réaction émotionnelle sévère n'avait aucun fondement. Il n'avait pas lu l'ouvrage et ne s'était jamais intéressé ni à la méditation, ni à la MBSR ni à la MBCT ni à la TCC. Mais revenons à ce premier contact avec la méditation. L'Inde a toujours été un pays qui m'a

1. MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction (Réduction du stress basé sur la pleine conscience).

2. MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapy (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience).