

CONNAÎTRE LES TROUBLES BIPOLAIRES POUR ÉVITER LES RECHUTES & PSYCHOÉDUCATION

Le patient, partenaire actif du traitement

Pour augmenter les chances de réussite du traitement médicamenteux et éviter les rechutes, il est primordial que le patient et son entourage connaissent bien la maladie.

Des séances de "psychoéducation" sont idéalement proposées après l'annonce du diagnostic. Elles sont généralement données par un psychiatre ou un psychologue.

Thèmes abordés par la psychoéducation

- **Le trouble bipolaire, ses causes et ses traitements.**

La compréhension de la maladie, de ses causes biologiques et de l'importance de la prise en charge entraîne généralement une meilleure adhésion au traitement.

- **Les signes précurseurs d'un épisode dépressif ou maniaque.**

Apprendre à reconnaître les symptômes annonciateurs d'un épisode permet d'ajuster le traitement à temps. Et d'éviter ainsi l'aggravation des symptômes et l'éventuelle hospitalisation qui pourraient en découler.

- **Les règles de vie qui permettent de diminuer le risque de récurrence.**

Les symptômes d'alerte d'une crise

Chaque patient va développer des symptômes d'alerte spécifiques. Il est important qu'il en prenne conscience et apprenne à les reconnaître.

Quelques signes typiques en phase haute:

- dormir moins sans se sentir fatigué,
- se sentir en permanence en pleine forme, plein d'une énergie nouvelle,
- parler plus vite,
- acheter plus,
- débiter des projets inattendus,
- accroître inhabituellement ses activités.
- ...

Quelques signes typiques en phase basse:

- dormir davantage mais se sentir néanmoins plus fatigué,

Article réalisé avec la collaboration du Dr Daniel Souery, psychiatre à Psy Pluriel.

- se réveiller très tôt le matin,
- avoir des difficultés à s'endormir,
- parler moins,
- éviter les contacts,
- être irritable,
- se préoccuper de façon excessive de situations courantes,
- n'avoir envie de rien,
- négliger son apparence.
- ...

Troubles bipolaires: adapter son mode de vie

Si les crises peuvent survenir spontanément, certains facteurs les favorisent.

L'adoption de certaines habitudes de vie permet de réduire le risque de rechute des troubles bipolaires:

- Respecter un temps de sommeil régulier,
- Éviter les périodes de surmenage,
- Éviter l'inactivité excessive,
- Limiter la prise d'alcool et éviter absolument la prise de drogue (psychostimulants),
- Repérer les facteurs de stress et mieux les gérer: dormir plus, faire de la relaxation, pratiquer des activités physiques, se détendre lors de loisirs.
- Poursuivre une psychothérapie.