

L'aide aux familles

Le trouble bipolaire : Guide d'information

Sur cette page :

- [Que se passe-t-il lorsqu'un proche est atteint de trouble bipolaire ?](#)
 - [Dépression](#)
 - [Manie](#)
 - [Faire traiter un membre de sa famille](#)
 - [Soins aux familles](#)
 - [Se préparer à une rechute ou à une crise](#)
 - [Conseils pour aider votre partenaire ou parent et favoriser son rétablissement](#)
-

Que se passe-t-il lorsqu'un proche est atteint de trouble bipolaire ?

Lorsqu'une personne est atteinte d'une maladie chronique, qu'elle soit physique comme le diabète ou mentale comme le trouble bipolaire, tous les membres de sa famille en subissent les conséquences, et souffrent eux aussi. Quand un parent ou un conjoint a une maladie mentale, il faut composer avec de nouveaux facteurs de stress. La population en général est mieux renseignée et sensibilisée qu'auparavant au sujet des maladies mentales qui demeurent, malgré tout, un sujet quelque peu tabou. Craignant les préjugés, vous et votre famille préférerez peut-être faire face à la maladie mentale dans l'isolement. Le trouble bipolaire influe sur l'humeur et le comportement de la personne atteinte. De temps à autre, il lui est plus difficile de gérer sa maladie, et de collaborer avec vous pour résoudre les problèmes qui se présentent.

En tant que membre de la famille, vous trouverez sans doute très pénibles les épisodes maniaques et dépressifs de la maladie. Si votre proche ne présente que des sautes d'humeur légères, vous pourrez sans doute composer avec elles sans trop de problèmes. Cependant, les sautes d'humeur intenses sont très difficiles à traverser.

Dépression

On ne peut rester indifférent lorsqu'un être cher est aux prises avec la dépression. On ressent une foule d'émotions : tristesse, inquiétude, peur, impuissance, anxiété, culpabilité et même colère. Tous les épisodes dépressifs sont dérangeants, mais c'est sans doute le premier épisode qui vous perturbera le plus. Vous ne comprendrez peut-être pas ce qui arrive à la personne, et pourquoi elle ne se rétablit pas d'elle-même. En tant que membre de sa famille, vous devez vous renseigner sur la dépression. Sinon, vous finirez peut-être par croire que votre proche est paresseux, ou bien vous lui donnerez des conseils qu'il ne suivra pas, et vous vous sentirez alors frustré et irrité. Si ce proche aborde la question du suicide, il va sans dire que vous serez très inquiet.

Comment composer avec une personne déprimée

Souvent, les membres de la famille ne savent pas quoi dire à une personne déprimée. Ils craignent de lui poser trop de questions et de la bouleverser sans le vouloir. Pourtant, ils ne veulent pas qu'elle ait l'impression qu'ils ne s'intéressent pas à elle ou cherchent à l'éviter. Essayez de donner du soutien à votre proche et de faire preuve de compréhension à son égard. Soyez très patient. Il suffit de reconnaître que la dépression est une maladie pour l'aider un peu à se sentir moins coupable de ne pas fonctionner normalement.

Conseils pour communiquer avec une personne déprimée

1. Parlez d'une voix douce et calme.
2. Concentrez-vous sur un seul sujet à la fois. Votre proche a peut-être de la difficulté à se concentrer.
3. Soyez patient et attendez. Votre proche pourrait mettre du temps à répondre ; il appréciera votre capacité à écouter. Les personnes déprimées parlent beaucoup de ce qu'elles ressentent ; par contre, elles ne sont pas nécessairement disposées à discuter de la façon de résoudre leurs problèmes. Épaulez la personne en lui accordant votre attention et en lui faisant savoir, sans exprimer de point de vue, que vous l'écoutez. Vous n'avez pas à lui proposer de solutions.

Si la personne est irritable, il vous faudra peut-être procéder plus lentement, réduire vos attentes et adopter une approche très conviviale. Le meilleur moyen d'entreprendre un dialogue consiste à parler de sujets neutres comme le temps qu'il fait ou ce que vous préparez pour le repas. Faites savoir de temps à autre à la personne que vous l'écoutez, ou développez un peu ses réponses. Il serait probablement peine perdue pour le moment d'aborder des questions ou des choix importants. Envisagez d'en parler plus tard.

4. Évitez de questionner la personne sur ce qui la déprime. Ne lui dites pas qu'elle est responsable de ses émotions et qu'elle devrait essayer de se reprendre en main. Les personnes modérément déprimées prendront peut-être note de vos conseils, mais seront incapables d'y donner suite. Si vous ne cessez de les interroger ou de les blâmer, vous ne ferez qu'intensifier leurs sentiments de culpabilité, de solitude et d'isolement. Souvent, les personnes déprimées ignorent ce qui a déclenché leur dépression ou quoi faire pour s'en sortir.
5. N'en faites pas trop. Si votre proche est atteint d'une dépression grave ou chronique, il est normal qu'il soit épuisant pour vous de lui tenir compagnie. Il est souvent préférable d'avoir des contacts brefs et fréquents avec une personne gravement déprimée. Si votre proche est hospitalisé, les membres de la famille peuvent lui rendre visite à tour de rôle.

Manie

Le comportement d'une personne qui traverse un épisode maniaque suscite des émotions intenses au sein de son entourage, et surtout chez les membres de sa famille. Vous vous sentez peut-être frustré ou irrité, ou vous ressentez peut-être même de la colère ou de la haine. L'intensité de vos émotions repose sur la gravité de l'épisode. Par exemple, il est particulièrement effrayant d'avoir l'impression que votre proche n'est plus du tout lui-même. Par exemple, une femme timide et responsable peut devenir extravertie et hypersexualisée ; un homme doux et gentil peut devenir autoritaire et cruel.

Par ailleurs, la personne en état maniaque pense généralement qu'elle seule a raison et que tous les autres ont tort. Cet aspect de la manie est éprouvant pour sa famille et son entourage. Il peut arriver qu'elle ne soit pas responsable de ce qu'elle dit ou fasse ; vous devrez donc peut-être lui venir en aide. En outre, elle peut devenir très sensible aux faiblesses des autres, et se comporter de façon à les mettre dans l'embarras. La personne gravement maniaque s'emporte facilement. On a déjà comparé la fréquentation d'une personne ayant une manie grave, à la traversée d'un champ de mines ; on ne sait jamais quand une explosion va se produire. Le plus difficile, c'est que la personne ne se rend pas nécessairement compte de son comportement.

Si votre conjoint ou partenaire est dans un état maniaque, vous traverserez peut-être des moments très difficiles, car c'est vous qui souffrirez le plus de sa colère. Vous deviendrez peut-être un intermédiaire entre lui et le reste de son entourage, qui pourrait exiger que son comportement soit maîtrisé. Si votre conjoint ou partenaire fait beaucoup d'achats, vous serez peut-être poursuivi par des créanciers. Certaines personnes maniaques ont également des aventures extraconjugales, dont elles se vantent parfois. Dans ce cas, vous pourriez vous sentir humilié et trahi.

Vous éloigner de votre conjoint ou partenaire et envisager le divorce pourraient vous sembler le seul moyen d'échapper à une situation intolérable. Évitez toutefois de prendre une telle décision pendant que la personne est gravement malade. La situation changera probablement lorsqu'elle se sera rétablie.

Comment composer avec une personne en état maniaque

Au début d'un épisode maniaque, la personne peut se sentir très heureuse, pleine d'énergie et extravertie. Il est alors facile de partager sa bonne humeur. Demeurez réaliste et ne vous laissez pas entraîner. La personne en état maniaque a besoin d'attention et de conflit. Essayez de l'éloigner des situations stimulantes ; évitez par exemple les longues discussions et les soirées.

Seule une faible proportion des personnes atteintes du trouble bipolaire éprouvent une manie grave, qui peut les rendre hostiles et méfiantes. Elles peuvent même s'emporter verbalement ou physiquement. Évitez de discuter avec une personne qui est dans cet état. Vous pourriez aggraver sa colère, et elle pourrait même s'en prendre à vous.

Généralement, les personnes en état maniaque ne se rendent pas compte des risques que leur comportement pose pour elles-mêmes ou leur entourage. Elles peuvent lancer des entreprises commerciales périlleuses, trop dépenser, conduire dangereusement, etc. Vous devrez peut-être intervenir. Le meilleur moyen de prévenir ce genre de comportement est d'en discuter lorsque la personne se sent bien. Pendant une période où son humeur est stable, fixez avec elle des règles et des mesures de précaution. Par exemple, envisagez de lui retirer ses cartes de crédit, la possibilité de faire des opérations bancaires et ses clés de voiture. L'hospitalisation d'une personne en état maniaque peut lui sauver la vie.

Conseils pour communiquer avec une personne Qui traverse un épisode maniaque

1. Réduisez les stimulations. Les personnes en état maniaque sont souvent trop stimulées. Accueillez moins de visiteurs en même temps, ou réduisez le niveau de bruit et d'activité à la maison.
2. Ayez des conversations brèves avec la personne.
3. Ne traitez que des questions d'intérêt immédiat. N'essayez pas de raisonner avec la personne ni de discuter.
4. Évitez de parler d'émotions.
5. Essayez de ne pas être autoritaire, mais soyez ferme, concret et réaliste.
6. Ne faites pas systématiquement tout ce que la personne vous demande.
7. Ne vous laissez pas emporter par l'euphorie ou les attentes irréalistes de la personne.
8. N'essayez pas de convaincre la personne que ses projets sont irréalistes. Assurez-vous qu'elle est bien en sécurité (p. ex., prenez-lui ses clés de voiture ou ses cartes de crédit).

Faire traiter un membre de sa famille

Un partenaire ou un parent qui souffre d'une dépression modérée acceptera probablement de recevoir un traitement médical sans trop d'insistance de votre part. Par contre, une personne gravement déprimée et suicidaire pourrait refuser tout traitement, car elle est désespérée et a l'impression qu'elle ne vaut pas grand-chose. Dans ce cas, vous ou quelqu'un en qui elle a confiance devriez l'inciter à consulter un médecin, même si elle n'en a pas envie. Si votre proche n'a pas de médecin, conduisez-le au service d'urgence de l'hôpital le plus proche.

Vous constaterez peut-être que votre proche devient hypomaniaque, c'est-à-dire qu'il semble avoir plus d'énergie que d'habitude, dormir moins et parler beaucoup. Dans ce cas, encouragez-le à

consulter immédiatement un médecin. Il pourra ainsi recevoir des médicaments pour se calmer et stabiliser son humeur. Chez certaines personnes, l'hypomanie mène à la manie. Si elles reçoivent un traitement pendant leur hypomanie, elles éviteront peut-être un épisode maniaque. Par contre, si votre proche est dans un état maniaque, il refusera peut-être de consulter un médecin car il ne se sent pas malade. Il est très difficile pour la famille de composer avec un proche qui refuse d'être traité pour son état maniaque et qui ne peut être légalement hospitalisé. En Amérique du Nord, la plupart des territoires ont adopté des lois sur la santé mentale qui font en sorte qu'il est difficile d'hospitaliser des gens contre leur gré, sauf lorsqu'ils menacent de se blesser ou de faire du mal à d'autres personnes, ou qu'ils sont incapables de subvenir à leurs besoins.

La plupart des malades acceptent d'aller à l'hôpital ou de consulter leur médecin. Si la personne refuse, vous pouvez demander à un médecin de faire une visite à domicile et d'autoriser son hospitalisation. Si c'est impossible, vous pouvez recourir à un juge de paix, qui rendra une ordonnance d'évaluation psychiatrique autorisant la police à conduire votre proche à l'hôpital.

Il faut parfois faire appel à la police pour emmener la personne à l'hôpital, mais les membres de la famille peuvent hésiter à le faire. Ils se sentent souvent très coupables d'avoir appelé la police, même pour protéger la vie de la personne. N'oubliez pas que la personne qui menace de se suicider lance en fait un appel à l'aide. Il faut la prendre au sérieux. L'envie de se suicider représente souvent un état émotif temporaire. Une personne dans cet état doit être protégée. De même, une personne dans un état maniaque peut poser des gestes dangereux aux conséquences graves ; il est donc préférable de la traiter à l'hôpital.

Observation du traitement

Certaines personnes sont très soulagées lorsqu'elles reçoivent un diagnostic et un traitement qui stabilise leur humeur. D'autres cependant traverseront une période difficile. Il peut être traumatisant de se rendre compte que l'on a une maladie qu'il faudra gérer pour le reste de sa vie. Certaines personnes subissent plusieurs épisodes maniaques ou dépressifs avant d'accepter vraiment l'aide de médecins et de thérapeutes. En outre, une manie légère peut sembler attrayante car elle procure souvent des sentiments de bonheur et de confiance en soi, plus d'énergie et plus de créativité. Elle peut pousser la personne à cesser de prendre ses médicaments.

En tant que membre de la famille, vous pourriez avoir de la difficulté à vivre ce processus. Vous essaieriez peut-être à plusieurs reprises de convaincre votre proche de prendre ses médicaments ou de consulter son médecin, ce qui pourrait aboutir à des disputes et à des épreuves de force. Vous êtes très proche de la personne qui souffre du trouble bipolaire, et pourtant, vous avez l'impression qu'elle ne veut pas de vos conseils. Dans ce cas, il est parfois plus efficace de demander à une autre personne de confiance d'en parler à votre proche.

Soins aux familles

Lorsqu'une personne a une maladie grave, il est tout naturel que les membres de sa famille soient inquiets et angoissés. Ils passent du temps à rassurer ou à aider leur proche et, ce faisant, renoncent à d'autres activités. Ne sachant comment l'entourage réagira à la maladie, ils éviteront peut-être d'inviter des amis à la maison. Petit à petit, ils perdent donc contact avec leur cercle d'amis. Certains abandonneront leurs activités normales pour prendre soin de la personne déprimée ou en état maniaque. Ils mettront souvent beaucoup de temps avant de se rendre compte à quel point ils sont épuisés mentalement et physiquement. Ce stress peut causer des problèmes de sommeil, une sensation d'épuisement ou de l'irritabilité.

Reconnaissez ces signes de stress et veillez à votre propre santé physique et mentale. Pour ce faire, déterminez quelles sont vos limites, et consacrez du temps à des activités personnelles. Essayez de vous constituer un cercle d'amis et de parents qui sauront vous apporter un soutien. Pensez à qui vous pourrez vous confier. Certaines personnes ont de la difficulté à comprendre les maladies

mentales ; soyez donc sélectif et ne vous confiez qu'aux personnes qui sont en mesure de vous soutenir.

Envisagez de faire vous-même appel à du soutien professionnel. Vous pourriez vous joindre à un organisme d'entraide ou à un programme de soutien familial ; renseignezvous auprès d'un hôpital local ou d'une clinique communautaire de santé mentale. Ayez des activités qui n'impliquent pas la famille ou la participation du malade. Acceptez que parfois, cette situation vous inspirera des sentiments négatifs. C'est normal ; il n'y a pas de quoi se sentir coupable.

Se préparer à une rechute ou à une crise

Les membres de la famille évitent souvent de parler au malade de la possibilité d'une rechute ou d'une crise. Ils craignent qu'il suffise d'en parler pour en provoquer une, ou ils tiennent simplement à ne pas alarmer leur proche. On pense toujours également que la dernière crise n'était qu'un incident isolé qui ne se reproduira plus. Or, le meilleur moyen de faire face à une crise ou à l'éviter consiste à savoir quoi faire quand elle se produit. Il est bon de mettre l'accent sur le bien-être de la personne malade, mais si l'on détermine les choses à faire en cas de rechute, tout le monde se sentira plus en sécurité.

Lorsque votre parent ou partenaire se sent bien, prévoyez les mesures à prendre en cas de rechute :

- Irez-vous tous les deux chez le médecin pour discuter de son état et de la façon de faire face à une crise éventuelle ?
- Votre proche vous a-t-il donné l'autorisation de communiquer avec son médecin s'il tombe malade ?
- Votre proche a-t-il consenti à ce que vous le conduisiez à l'hôpital ? Dans l'affirmative, quel hôpital a-t-il choisi ?
- Si votre proche devient incapable de se prononcer sur le traitement, accepte-t-il de s'en remettre à vous ?

Il serait peut-être bon de prendre note des mesures que vous et votre partenaire ou parent avez convenues, pour veiller à ce qu'elles soient suivies. Vous pouvez également éviter une crise en ayant de bons rapports avec le médecin traitant et en dressant un plan d'urgence au préalable.

Conseils pour aider votre partenaire ou parent et favoriser son rétablissement

1. Informez-vous le plus possible sur le trouble bipolaire : ses causes, ses signes avant-coureurs, ses symptômes et son traitement. Vous serez mieux en mesure de comprendre et de soutenir votre proche pendant son rétablissement. Reconnaissez et acceptez vos propres sentiments. Par exemple, le fait que votre proche soit atteint d'une maladie mentale vous attriste ou vous met en colère, d'autant plus que vous en ressentez les contrecoups. Vous êtes peut-être même angoissé face à l'avenir ; vous ne savez pas si vous pourrez vous en sortir. Si vous êtes le père ou la mère du malade, vous ressentez peut-être de la culpabilité ; vous croyez avoir en quelque sorte causé le trouble bipolaire, même si les médecins vous ont dit qu'il n'en était rien. Il est tout aussi normal de trouver très éprouvant qu'un être cher se comporte d'une façon incompréhensible. Les tâches supplémentaires que vous devez prendre en charge vous semblent peut-être un fardeau.
Il est tout naturel d'avoir des sentiments contradictoires lorsqu'un être cher est atteint de trouble bipolaire. Si vous en prenez conscience, il vous sera plus facile de maîtriser ces émotions et d'aider votre proche à entreprendre son rétablissement.
2. Encouragez votre proche à suivre le traitement prescrit par son médecin. Si les médicaments ne semblent pas améliorer son état ou causent des effets secondaires pénibles, invitez-le à en parler à son médecin ou à en consulter un autre. Il pourrait être très utile d'accompagner votre proche chez le médecin pour lui faire part de vos observations.
3. Apprenez quels sont les signes avant-coureurs du suicide. La personne peut se trouver dans

un état de désespoir de plus en plus profond, commencer à régler ses affaires et discuter de ce qui se passera quand elle ne sera plus là. Prenez les menaces de suicide très au sérieux et demandez immédiatement de l'aide. Si le risque est imminent, composez le 911. Aidez votre proche à se rendre compte que les pensées suicidaires sont un symptôme de la maladie. Répétez à quel point il vous tient à coeur.

4. Lorsque votre proche se sent bien, prévoyez comment éviter les crises. Avec lui, déterminez quoi faire en cas d'épisode bipolaire, et notamment s'il présente un comportement suicidaire, et pour éviter les conséquences du comportement maniaque telles que les dépenses excessives ou la conduite automobile dangereuse.
5. Ne négligez pas vos propres besoins :
 - Prenez soin de vous ;
 - Maintenez un réseau de soutien ;
 - Évitez de vous isoler ;
 - Soyez sensible au stress que le trouble bipolaire cause au sein de votre famille ;
 - Partagez si possible les tâches avec d'autres proches ;
 - Ne laissez pas la maladie monopoliser la vie familiale.
6. Aidez votre proche à se rétablir après un épisode, en sachant qu'il s'agit d'un processus lent et progressif. Votre proche doit se rétablir à son propre rythme. N'attendez pas trop de lui, mais n'essayez pas non plus de le surprotéger. N'oubliez pas que pour revenir à la normale, il devra avant tout stabiliser son humeur. Essayez de faire des choses avec votre proche, et non seulement pour lui. Ainsi, il reprendra progressivement confiance en lui.
7. Le trouble bipolaire est une maladie, pas un problème de personnalité. Une fois votre proche rétabli, traitez-le normalement, tout en étant à l'affût des signes de rechute. Si vous décelez des signes avant-coureurs, faites-les lui remarquer de façon délicate et recommandez lui d'en parler à son médecin.
8. Apprenez, avec votre proche, comment distinguer une bonne journée d'un épisode hypomaniaque et une mauvaise journée d'un épisode dépressif. Comme tout le monde, les personnes atteintes de trouble bipolaire ont de bonnes et de mauvaises journées, et cela n'a rien à voir avec leur maladie.

[Le trouble bipolaire : Guide d'information](#)

1. [Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?](#)
2. [Portrait clinique du trouble bipolaire](#)
3. [Les symptômes du trouble bipolaire](#)
4. [Les causes du trouble bipolaire](#)
5. [Les principaux traitements contre le trouble bipolaire](#)
6. [Le rétablissement et la prévention des rechutes](#)
7. [L'aide aux familles](#)
8. [Le trouble bipolaire expliqué aux enfants](#)

[Ressources](#)

[Bibliographie](#)

[Glossaire](#)