

QUELS TYPES DE PSYCHOTHÉRAPIES POUR LES TROUBLES BIPOLAIRES

Objectifs de la psychothérapie

Les personnes qui souffrent d'un trouble bipolaire font face à une souffrance psychologique importante. Entamer une psychothérapie peut favoriser un mieux-être et contribue à limiter les rechutes.

Et ceci en les aidant à:

- accepter le trouble bipolaire et en dépasser la honte et la culpabilité,
- se restructurer après une crise et gérer ses conséquences,
- apprendre de nouvelles façons de réagir aux facteurs de stress et comment mieux communiquer avec son entourage,
- dépasser les symptômes difficiles à vivre,
- augmenter sa connaissance de soi et régler certains problèmes existentiels (manque de confiance en soi, traumatismes...).

Attention, ce travail thérapeutique ne peut se faire que lors des phases stables, entre les périodes de crise.

Quels types de psychothérapies?

Le choix de la thérapie va dépendre des problèmes spécifiques à chaque personne.

Certaines thérapies sont, à ce jour, plus souvent prescrites en cas de troubles bipolaires:

- Thérapie cognitivo-comportementale:

Forme de thérapie axée sur le présent. Elle aide à mieux gérer ses émotions, le stress, l'anxiété, le manque de confiance en soi...

- Thérapie systémique familiale:

Pour gérer les problématiques familiales et de couple.

- Thérapie psychanalytique ou d'orientation analytique:

Pour aborder des difficultés ou des questions existentielles propres à la personne.

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

Troubles bipolaires: qui consulter?

Les causes des troubles bipolaires sont de natures diverses: vulnérabilité génétique, changements neurobiologiques, facteurs psychosociaux... C'est pourquoi la prise en charge doit également être multidisciplinaire.

Elle nécessite l'intervention de différents experts:

- le psychiatre, médecin référent, en charge du traitement médicamenteux,
- le médecin généraliste, souvent en première ligne lors d'une crise,
- le psychothérapeute pour une thérapie ou des séances de psychoéducation,
- l'assistant social pour la gestion d'éventuels problèmes financiers, professionnels...
- des médecins spécialistes: endocrinologue, neurologue, diabétologue...

Ces derniers sont sollicités pour réaliser des contrôles liés à la prise de certains traitements (fonction rénale pour le lithium par exemple). Mais aussi pour traiter des affections souvent présentes chez les personnes bipolaires, notamment les problèmes thyroïdiens ou le diabète. Les causes n'en sont pas connues.