

# TEST DE BIPOLARITÉ

## Comment savoir si on est bipolaire ?

**Êtes-vous bipolaire ? Vous voulez savoir reconnaître la maladie des troubles bipolaires ? Voici notre test de bipolarité .**

Vous avez déjà effectué notre premier test bipolaire en ligne mais vous souhaitez avoir une confirmation ? Inutile de repasser le même test maniaco-dépressif, nous avons réalisé pour vous un second test sur les troubles de l'humeur, rien que pour vous ! Bien évidemment, ce test ne remplace pas l'avis médical, le diagnostic final du syndrome de bipolarité ne peut être donné que par un médecin spécialiste après plusieurs séances de suivi ( psychiatre ou psychologue en général ) . Cette maladie mentale est tellement complexe qu'un 2ème test gratuit en ligne pour les personnes qui pensent souffrir de trouble bipolaire n'est pas de trop ! Vous pouvez bien évidemment effectuer ce test pour vous ou pour une personne de votre entourage ( famille, amis, conjoint, collègues de travail, etc ) .

Les questions suivantes portent sur les habitudes et quels sont les symptômes qui interviennent ensuite . Pour répondre correctement et sérieusement à ce bipolaire test en ligne, vous devez vous focaliser sur les 3 derniers mois et les énoncés concernent les périodes d'au moins 2 semaines ( troubles du sommeil, de l'appétit ou dépressif, etc etc ... pendant au moins 2 semaines ) . Nous conseillons également de faire ce test avec une personne vous connaissant bien, car sa perception par rapport à votre pathologie sera différente de la vôtre ...

### **1 Vous vous sentez triste, vous avez le cafard ou vous êtes malheureux(se)**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

### **2 Vous n'arrivez pas à vous concentrer**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

### **3 Rien ne vous donne du plaisir**

- Presque toujours

- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**4 Vous vous sentez fatigué(e), vous n'avez pas d'énergie**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**5 Vous songez au suicide**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**6 Vous avez des changements dans votre sommeil : Vous avez du mal à dormir**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**7 Vous avez des changements dans votre sommeil : Vous dormez trop**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**8 Vous avez des changements dans votre appétit : Vous n'avez plus faim**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**9 Vous avez des changements dans votre appétit : Vous mangez beaucoup plus**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**10 Vous vous sentez tendu(e), nerveux(se) ou vous n'arrivez pas à vous calmer**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**11 Vous vous sentez soucieux(se) ou anxieux(se)**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**12 Vous avez des crises d'anxiété ou de panique**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**13 Vous avez peur de mourir ou de perdre le contrôle**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**14 Vous êtes nerveux(se) ou anxieux(se) en public**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent

Jamais

**15 Vous faites des cauchemars ou avez des flashbacks**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**16 Vous êtes nerveux(se) ou facilement effrayé(e)**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**17 Vous évitez les endroits qui vous rappellent de mauvaises expériences**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**18 Vous vous sentez morose, insensible ou détaché**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**19 Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser à certaines choses**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**20 Vous avez l'impression de devoir répéter certains actes ou rituels**

- Presque toujours
- Fréquemment

- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**21 Vous ressentez le besoin de vérifier les choses plusieurs fois**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**22 Vous avez déjà eu plus d'énergie que d'habitude**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**23 Vous vous êtes déjà senti(e) plus irritable ou énervé(e) que d'habitude**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**24 Vous vous êtes déjà senti(e) plus excité(e), emballé(e) ou euphorique que d'habitude**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**25 Vous avez déjà eu besoin de moins de sommeil que d'habitude**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**26 Vos symptômes affectent vos relations avec vos amis ou votre famille**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**27 Vos symptômes interfèrent avec votre travail ou vos études**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**28 Vos symptômes vous ont poussé à boire de l'alcool pour faire face**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais

**29 Vos symptômes vous ont poussé à prendre des drogues**

- Presque toujours
- Fréquemment
- Quelquefois
- Pas souvent
- Jamais