

# Le trouble bipolaire

## Définition

Nous avons tous des **changements d'humeur**. Les épisodes de tristesse ou de déception sont des réactions normales aux difficultés qui surviennent dans nos vies. La **perte d'un être cher**, des **problèmes au travail** ou la **détérioration d'une relation** sont tous des **éléments** susceptibles de nous **déprimer**. À l'inverse, un **succès retentissant** ou la **résolution d'un problème** nous rendent **heureux** et **satisfaits**. Nos humeurs ont donc tendance à varier, mais en général, nous avons le sentiment d'avoir le contrôle sur celles-ci.

Chez les personnes ayant un trouble bipolaire, ce sentiment de contrôle est inexistant et **engendre de la détresse**. Toute personne ayant connu un épisode de **dépression** ou de manie connaît la différence qui existe entre ces maladies et les sentiments normaux de tristesse ou de joie.

Le **trouble bipolaire** est une maladie qui présente des **périodes de dépression grave** suivies de **périodes d'euphorie** ou d'**irritabilité**, qui ne sont pas nécessairement associées à des événements en particulier. Il touche environ **1 %** de la population et touche également les hommes et les femmes. Il commence habituellement à se manifester vers la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte.

## Symptômes

Les personnes touchées par le trouble bipolaire connaissent des **sauts d'humeur**, passant de la manie à la **dépression**. Voyons les symptômes de chacune de ces périodes :

### Manie

- Sentiments d'**euphorie**, d'optimisme extrême et d'**estime de soi exagérés**
- **Élocution rapide** et pensées qui défilent
- **Moins grand besoin de sommeil**
- **Irritabilité** extrême
- **Comportement** impulsif et **agité**

La personne peut aussi vivre un épisode **hypomaniaque**, qui ressemble à un épisode **maniaque** dont les symptômes sont moins prononcés et qui ne nécessite pas l'hospitalisation. On peut toutefois observer des modifications de l'humeur (irritabilité, etc.) chez la personne en **hypomanie**.

### Dépression

- **Anxiété**, **tristesse** et sentiment de vide persistant
- **Désespoir** et pessimisme
- Sentiment de **culpabilité**, d'impuissance, de nullité
- **Perte d'intérêt** pour les activités coutumières, incluant la sexualité
- Diminution d'énergie, sentiment de **fatigue** ou de ralentissement
- **Nervosité** ou irritabilité
- **Insomnie**
- **Perte d'appétit** ou de poids, ou gain de poids
- **Douleurs chroniques** ou symptômes physiques sans cause de maladie
- **Pensées suicidaires**, tentatives de suicide
- **Consommation** excessive d'**alcool** et/ou de **médicaments**

## Causes

Les **causes du trouble bipolaire demeurent inconnues**. Les recherches suggèrent que les personnes souffrant de cette maladie ont une **prédisposition génétique**. La **consommation de drogues** ou les **événements stressants** ou **traumatisants** peuvent causer ou déclencher des épisodes de trouble bipolaire.

## Traitement

### Médication

- Stabilisateurs d'**humeur**

### Psychothérapie « la personne apprend à »

- Détecter les **éléments déclencheurs**
- Détecter les signes de manie ou de **dépression**
- Développer des stratégies pour gérer leur **stress**

En combinant ces éléments à un mode de vie sain (**éviter** les **drogues** et **alcool**, avoir un horaire régulier), la personne bipolaire peut maîtriser sa condition et apprendre à vivre avec.

## Types de trouble bipolaire

- **Trouble bipolaire type 1** : Est caractérisé par la survenue d'un ou plusieurs épisode(s) **maniaque(s)** ou mixte(s) (dans un épisode mixte, les critères d'un épisode maniaque et d'**un épisode dépressif** sont rencontrés simultanément). Il peut y avoir des épisodes **hypomaniaques**. Il n'y a pas nécessairement d'épisode **dépressif** majeur bien que cela soit souvent le cas.
- **Trouble bipolaire type 2** : Est caractérisé par la survenue d'un ou **plusieurs épisodes dépressifs** majeurs accompagnés d'au moins un épisode **hypomaniaque**. Il n'y a **pas d'épisode maniaque** ou mixte.
- **Trouble cyclothymique** : Est caractérisé par une alternance pendant au moins deux ans de **nombreux épisodes hypomaniaques et dépressifs** ne rencontrant pas tous les critères d'une **dépression majeure**.