

# Troubles bipolaires

## Qu'appelle-t-on troubles bipolaires ?

Les troubles bipolaires (également appelés **maniaco-dépression** ou psychose maniaco-dépressive) sont caractérisés par une alternance de phases de dépression et d'euphorie, disproportionnées dans leur durée et leur intensité. Les troubles du comportement qui accompagnent ces phases désorganisent profondément la vie de la personne touchée et dégradent ses relations familiales et professionnelles. La maniaco-dépression touche 1 % de la population et concerne autant les hommes que les femmes.

## Quels sont les symptômes des troubles bipolaires ?

L'alternance entre les phases d'excitation (également appelée **manie**) et de dépression qui caractérisent les troubles bipolaires peut être impressionnante : hyperactivité, agressivité, absence d'inhibition, puis tristesse, accablement et démotivation totale.

Plus la phase maniaque a été haute, plus la dépression sera profonde. Ces manifestations dépressives durent deux à trois fois plus longtemps que les phases maniaques, souvent de plusieurs semaines à plusieurs mois. Les idées suicidaires sont fréquentes.

La plupart des malades non traités vivent huit à dix cycles maniaco-dépressifs au cours de leur vie, mais d'autres vivront plusieurs cycles au cours d'une même année.

## Comment évoluent les troubles bipolaires ?

Quand le traitement de fond par les régulateurs de l'humeur est efficace, l'intensité et la fréquence des cycles maniaco-dépressifs diminuent de manière significative, ce qui permet à la personne de retrouver une vie normale. Après plusieurs mois de traitement, les cycles peuvent s'espacer jusqu'à disparaître complètement. Pour cette raison, toutes les personnes souffrant de troubles bipolaires devraient être traitées.

## Quelles sont les causes des troubles bipolaires ?

L'origine de la maniaco-dépression est très certainement liée à la génétique. Il existe une forte prédisposition familiale qui se traduit par une vulnérabilité de l'humeur et une incapacité à réguler ses émotions. Cette prédisposition semble déterminée par un ensemble de gènes dont l'influence reste à éclaircir.

Sur ce terrain favorable, l'environnement joue un rôle dans le déclenchement du trouble bipolaire. En effet, les premiers épisodes de psychose maniaco-dépressive seraient souvent déclenchés par un événement stressant ou un surmenage (manque de sommeil, décalage horaire, travail de nuit, etc.).

### **Comment soigne-t-on les troubles bipolaires ?**

Le traitement des troubles bipolaires s'appuie essentiellement sur la prescription d'un **traitement de fond** qui sera pris pendant des années, voire toute la vie. Ces traitements ont apporté un bénéfice considérable aux personnes souffrant de maniaco-dépression. Ces médicaments améliorent la qualité de vie des malades en réduisant la fréquence et l'intensité des cycles ainsi qu'en stabilisant leur humeur.

En complément de ce traitement à long terme, des **approches psychothérapeutiques** sont prescrites.

### **Quels sont les médicaments des troubles bipolaires ?**

Les **médicaments régulateurs de l'humeur** (thymorégulateurs) constituent les traitements de fond du trouble bipolaire. Les sels de **lithium** sont les thymorégulateurs les plus utilisés. Leur effet se manifeste lentement.

Lors d'une phase dépressive sévère, le médecin peut prescrire des **antidépresseurs**, en particulier de la famille des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (IRS). Cependant, ces médicaments doivent être utilisés avec précaution, car certains d'entre eux peuvent favoriser l'apparition d'une phase maniaque. Enfin, lors des phases aiguës de troubles bipolaires graves résistants aux traitements, le médecin peut prescrire une **sismothérapie** (électrochocs).

Si les symptômes des troubles bipolaires ont disparu durablement grâce au traitement de fond, un arrêt très progressif peut éventuellement être envisagé, mais seulement après plusieurs années. La décision en est toujours délicate, et de nombreux patients préfèrent continuer à prendre leur traitement de fond. Lors de l'arrêt du traitement de fond, le patient et son entourage doivent être extrêmement vigilants à l'éventuelle apparition de symptômes maniaques : sensation soudaine d'amélioration, querelles avec les membres de la famille, réapparition d'un tic, achats impulsifs, diminution du sommeil, frénésie d'appels téléphoniques, etc.

### **Quelle place pour les psychothérapies dans le traitement des troubles bipolaires ?**

La forme d'aide psychothérapeutique la plus indiquée pour les malades maniaco-dépressifs et leurs proches est la **psychoéducation**, mais elle est toujours associée à un traitement médicamenteux.

Cette thérapie éducative consiste à expliquer la maladie et ses traitements pour que le patient respecte le mieux possible la prescription du médecin, mais aussi pour que ses proches et lui soient capables de repérer rapidement des signes de rechute. La psychoéducation peut se faire par le biais de séances individuelles ou de sessions de groupe pendant lesquelles patients et entourage peuvent discuter de leur expérience et interroger le thérapeute.