

# S'adapter au trouble bipolaire (maniaco-dépression)

Il est possible, grâce à la médication et à l'adaptation, de prévenir et d'atténuer, de mieux en mieux, les épisodes de manie et de dépression du trouble bipolaire (maniaco-dépression). Voici des pistes pour y parvenir:

## Prendre le temps de s'informer

- Prenez d'abord le temps de vous informer sur la maladie. Informez-vous des symptômes et vérifiez quels sont ceux qui ont été considérés pour poser votre diagnostic. Avec le temps, vous serez mieux en mesure d'observer ces symptômes et d'évaluer leur importance. Vous serez mieux en mesure de juger par vous-même de la justesse du diagnostic. Vous apprendrez graduellement à faire la différence entre votre état normal et ce qui peut être interprété comme étant des symptômes annonciateurs d'un épisode dépressif ou maniaque. Pour ce, prendre des notes sur un calendrier est quasiment essentiel.

## Ne pas compter uniquement sur les médicaments

- Ne comptez pas uniquement sur les médicaments pour contrôler la maladie. Il est aussi essentiel de gérer votre mode de vie de façon à favoriser la stabilité. Vous êtes plus vulnérable que d'autres aux stress et aux écarts amenant de la fatigue par exemple. Apprenez à observer quels sont les conditions et les événements qui contribuent à l'apparition de symptômes et au déclenchement d'épisodes. Tous les moyens que vous pouvez adopter pour prendre soin de vous et de votre santé peuvent favoriser la stabilité de votre humeur.

## Améliorer son mode de vie

- Faire de l'exercice. Les recherches montrent que l'exercice régulier peut aider à améliorer l'humeur. L'exercice peut aussi vous aider à améliorer votre sommeil.

- Manger sainement.

- Dormir de bonnes nuits de sommeil. Être épuisé peut déclencher des épisodes maniaques ou dépressifs. Certaines habitudes sont importantes pour s'assurer d'un bon sommeil: se coucher et se lever à heures régulières, relaxer avant le coucher en écoutant de la musique calme, en lisant ou en prenant un bain.

- Relaxer. L'anxiété peut déclencher des épisodes chez beaucoup de gens. Prenez des moyens spéciaux. Regarder la télévision ne suffit habituellement pas. Apprenez une technique de relaxation ou pratiquez une activité plaisante qui absorbe votre attention.

- Réduire le stress à la maison et au travail. Faites ce que vous pouvez pour simplifier votre vie et la rendre plus facile.

- Ne pas abuser de la caféine, de l'alcool et des drogues. La caféine est un stimulant qui peut

vous garder éveiller la nuit et exacerber votre humeur. Parce que la maladie est psychologiquement difficile, plusieurs se tournent vers l'alcool et les drogues pour un soulagement. Jusqu'à 60% des gens avec un trouble bipolaire ont aussi un problème d'abus d'alcool ou de drogue. Cette "automédication" peut apporter un soulagement temporaire mais un abus peut altérer le fonctionnement de votre médication, empirer votre condition et déclencher des épisodes.

- Adopter, le plus possible, des horaires assez réguliers afin de faciliter l'incorporation dans le quotidien de l'exercice, des repas-santé, de la relaxation et du sommeil.

Voyez notamment à ce sujet:

▶ Trouble bipolaire: horloge biologique sensible, importance de la régularité

Agir préventivement

- Lorsque vous décelez qu'un épisode s'amorce, agissez préventivement au moment où vos actions peuvent être efficaces pour réduire la sévérité et la durée de l'épisode. Vous pouvez, par exemple, vous préparer à prendre des mesures pour diminuer le niveau d'activité, vérifier auprès du psychiatre si la médication devrait être changée, rechercher du support ou de la supervision, mettre encore plus l'accent sur le maintien d'un mode de vie équilibré, etc.

Ne pas mener trop de projets à la fois

- En épisode de manie où votre humeur, votre intérêt, votre motivation, votre estime de soi et votre énergie sont élevés, pensez à ne pas mener trop de projets à la fois afin de contrôler votre niveau d'activation et pouvoir maintenir une bonne hygiène de vie. Pensez à contrôler les impulsions, par exemple en s'imposant un délai ou en consultant les proches avant de passer à l'action.

Chercher de l'aide

Il est assez difficile d'apprendre à surmonter et prévenir les épisodes d'un trouble bipolaire. L'auto-évaluation n'est pas facile à travers le temps et différents états. Une psychothérapie (ou suivi psychologique), avec un psychologue expérimenté avec cette maladie peut être d'un grand secours. Le suivi psychiatrique, dans le système actuel de manque de ressources se limite habituellement à gérer la médication en abordant très peu les différents aspects de l'adaptation à la maladie.

Être indulgent envers soi-même

- Soyez indulgent envers vous-même. Estimez-vous comme étant une personne complexe qui a des points forts et des points faibles avec lesquels vous pouvez apprendre à composer pour améliorer votre vie et vos relations. Essayez de ne pas vous isoler.

Surmonter un épisode dépressif

· En dépression, comment s'aider?

©<http://www.psychomedia.qc.ca/trouble-bipolaire/s-adapter-au-trouble-bipolaire-maniaco-depression>