

TESTS : ETES-VOUS UN "BIPOLAIRE" ?

Cette page ne prétend pas vous fournir un diagnostic médical et ces tests n'ont aucune valeur scientifique démontrée.

Ils ont pour but de vous aider à envisager le diagnostic de troubles bipolaires (ou psychose maniaco-dépressive) et de vous inciter à consulter un psychiatre qui lui seul pourra établir un diagnostic certain.

Les troubles bipolaires sont largement sous estimés et le délai entre les premiers signes perturbant la vie du malade et le diagnostic confirmé par un psychiatre avisé est souvent de plusieurs années.

Il est donc important de suspecter cette maladie le plus précocement possible et d'éviter ainsi des années d'errance médicale.

Si vous même ou un de vos proches avez des doutes sur des comportements jugés excessifs ou des épisodes de déprime, essayez de répondre sincèrement aux questions qui suivent.

Nous vous conseillons, si c'est pour vous même, de demander à votre proche de vous donner son avis sur les réponses à apporter.

Souvenez vous bien de votre comportement durant les deux dernières années.

Si un médecin vous a diagnostiqué une dépression et vous a prescrit un traitement antidépresseur, passez directement au deuxième questionnaire.

Répondez par oui ou par non avec le plus d'objectivité possible aux questions suivantes :

PREMIER QUESTIONNAIRE :

Pendant une durée d'au moins deux semaines consécutives avez vous ressenti :

- un sentiment de tristesse ou de vide intérieur : **oui/non ?**
- une absence d'intérêt ou de plaisir pour des activités habituellement agréables : **oui/non ?**
- une variation de poids de plus de 5% ou de votre appétit (en + ou en -) : **oui/non ?**
- un dérèglement de votre sommeil : **oui/non ?**
- un ralentissement global de vos activités quotidiennes : **oui/non ?**
- un état de fatigue : **oui/non ?**
- un sentiment de manque d'estime pour vous même ou de culpabilisation : **oui/non ?**
- des difficultés à vous concentrer ou à prendre des décisions : **oui/non ?**
- des pensées concernant votre propre mort : **oui/non ?**

Si vous avez au moins 5 réponses positives, il est probable que vous ayez eu un épisode dépressif. Passez alors au questionnaire suivant.

DEUXIEME QUESTIONNAIRE :

Pendant une durée d'au moins une semaine avez vous ressenti, ou votre entourage vous a-t-il signalé une modification nette de votre comportement habituel à type de :

- sensation d'être le meilleur et idées de grandeur : **oui/non ?**
- diminution du besoin de sommeil sans sensation de fatigue : **oui/non ?**
- débit accéléré de la parole avec besoin accru de communication avec les autres : **oui/non ?**
- fuite des idées ou sensation de défilement accéléré des idées : **oui/non ?**
- distractibilité avec l'attention très vite attirée par des événements extérieurs multiples : **oui/non ?**
- augmentation très nette de vos activités habituelles (professionnelles, sociales, sexuelles...) : **oui/non ?**
- engagements soudains ou multiples dans des projets jugés excessifs par votre entourage (achats inconsidérés, investissement financiers à haut risques, prises de responsabilités simultanées dans de nombreuses activités bénévoles...) : **oui/non ?**
- euphorie et sensation d'énergie débordante : **oui/non ?**
- impatience, irritabilité avec tendance agressive envers ceux qui tentent de vous modérer : **oui/non ?**

Si vous avez au moins 5 réponses positives, il est probable que vous ayez eu une phase dite maniaque ou hypomaniaque (selon l'intensité) bien que vous même ne vous soyez pas perçu comme malade. Passez alors au troisième questionnaire.

TROISIEME QUESTIONNAIRE:

- Avez-vous eu pendant ces deux dernières années plusieurs épisodes de chacune de ces deux phases : **oui/non ?**
- Avez-vous remarqué vous même, ou certains vous ont-ils fait remarquer, que vous étiez d'humeur très variable (cyclothymie) : **oui/non ?**
- Ces variations d'humeur vous sont-elles préjudiciables sur le plan professionnel et/ou affectif et/ou social : **oui/non ?**

Si vous avez au moins 2 réponses positives à ce dernier questionnaire (en plus des 5 réponses positives à chacun des deux autres questionnaires), il est fort probable que vous souffriez d'un des différents types de troubles bipolaires.

Nous vous conseillons d'en parler avec votre médecin afin qu'il vous oriente vers un spécialiste s'il le juge utile. N'hésitez pas à vous faire accompagner d'un proche pour qu'il puisse décrire des épisodes que vous même ne ressentez pas comme maladifs.

Si le diagnostic de troubles bipolaires est confirmé vous pourrez alors bénéficier plus précocement d'une prise en charge qui améliorera votre qualité de vie.