

Tests : Êtes-vous "bipolaire" ?

Cette page ne prétend pas vous fournir un diagnostic médical et ces tests n'ont aucune valeur basée sur la preuve 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. **Ils représentent un indice.**

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:

1- Un sentiment de tristesse ou de vide intérieur.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
2- Une absence d'intérêt ou de plaisir pour des activités habituellement agréables.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
3- Une variation de poids de plus de 5% ou de votre appétit (en + ou en -).	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
4- Un dérèglement de votre sommeil.	OUI <input type="radio"/>	NON <input type="radio"/>

	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5- Un ralentissement global de vos activités quotidiennes.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
6- Un état de fatigue.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
7- Un sentiment de manque d'estime pour vous même ou de culpabilisation.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
8- Des difficultés à vous concentrer ou à prendre des décisions.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
9- Des pensées concernant votre propre mort.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
	0	

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

Deuxième 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 :

1- Sensation d'être le meilleur et idées de grandeur.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
2- Diminution du besoin de sommeil sans sensation de fatigue.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
3- Débit accéléré de la parole avec besoin accru de communication avec les autres.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
4- Fuite des idées ou sensation de défilement accéléré des idées.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
5- Distractibilité avec l'attention très vite attirée par des	OUI	NON

événements extérieurs multiples.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6-Augmentation très nette de vos activités habituelles (professionnelles, sociales, sexuelles...).	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
7- 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 <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
8- Euphorie et sensation d'énergie débordante.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
9- Impatience, irritabilité avec tendance agressive envers ceux qui tentent de vous modérer.	OUI <input type="radio"/>	NON <input checked="" type="radio"/>
	<input type="text" value="0"/>	

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.

Troisième 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

Quatrième questionnaire :

Inventaire de dépression de BECK (Aaron T.Beck. M.D.) sur le site "**Déplie tes ailes**" [Cliquez ici](#)

Cinquième questionnaire :

D'après l'inventaire de **Manie de Golberg**. Cette évaluation utilise le système Goldberg de mesure de la manie, veuillez sélectionner pour chaque question une réponse basée sur ce que vous avez ressenti pour une durée d'une semaine.

Ce test n'est pas élaboré en vue d'un diagnostic, mais est plutôt destiné à mesurer votre humeur. Vous pouvez aussi consulter le test d'évaluation suivant.

Sixième questionnaire :

D'après l'inventaire de **Dépression de GOLBERG**. Cette évaluation utilise le système de Goldberg de mesure de la dépression, veuillez sélectionner pour chaque question une réponse basée sur ce que vous avez ressenti pour une durée d'une semaine.

Ce test n'est pas élaboré en vue d'un diagnostic, mais est plutôt destiné d'évaluer votre humeur.

Septième questionnaire :

D'après l'inventaire de **Manie de ANGST**. Cette évaluation utilise le système de Angst de mesure de la manie, veuillez sélectionner pour chaque question une réponse basée sur ce que vous avez ressenti pour une durée d'une semaine.

1- Moins d'heures de sommeil.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
2- Davantage d'énergie et de résistance physique.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
3- Davantage de confiance en soi.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
4- Davantage de plaisir à faire plus de travail.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
5- Davantage d'activités sociales (plus d'appels téléphoniques, plus de visites etc.).	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
6- Plus de déplacements et voyages ; davantage d'imprudences au volant.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
7- Dépenses d'argent excessives.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
8- Comportement déraisonnable dans les affaires.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
9- Surcroît d'activité (y compris au travail).	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>

	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10- Davantage de projets et d'idées créatives.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
11- Moins de timidité, moins d'inhibition.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
12- Plus bavard que d'habitude.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
13- Plus d'impatience ou d'irritabilité que d'habitude.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
14- Attention facilement distraite.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
15- Augmentation des pulsions sexuelles.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
16- Augmentation de la consommation de café et de cigarettes.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
17- Augmentation de la consommation d'alcool.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
18- Exagérément optimiste, voire euphorique.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
19- Augmentation du rire (farces, plaisanteries, jeux de mots, calembours)	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
20- Rapidité de la pensée, idées soudaines, calembours.	VRAI <input type="radio"/>	FAUX <input checked="" type="radio"/>
	<input type="text" value="0"/>	

Un score total de 10 est indicatif d'un possible d'épisode hypomaniaque. Ce questionnaire a été traduit en français et récemment validé dans l'étude EDIDEP.

Ce test n'est pas élaboré en vue d'un diagnostic, mais est plutôt destiné d'évaluer votre humeur.