

Test pour savoir si vous êtes Bipolaires

Le questionnaire a été élaboré avec la collaboration de personnes atteintes. Il n'a pas été validé et ne peut servir à confirmer un diagnostic de maladie bipolaire ou de psychose maniaco-dépressive. Il servira de base de discussion lors de votre rencontre d'évaluation.

1. Dans votre parenté, y a-t-il des gens :

- a) qui dépriment, qui font des « burn-out » ?
- b) qui se sont suicidés ou tenté de le faire ?
- c) des alcooliques ?
- d) des toxicomanes ?
- e) des excentriques ?
- f) des gens qui ont été hospitalisés en psychiatrie ?

2. Avez-vous déjà personnellement :

- a) souffert de dépression, de « burn-out » ?
- b) fait une tentative de suicide ?
- c) abusé d'alcool, de drogues, de tranquillisants, somnifères, etc. ?
- d) connu des « hauts » (goût excessif de dépenser, de voyager, infatigabilité, aventures sexuelles) ?
- e) été hospitalisé ou suivi en psychiatrie, vu des psychologues ou autres thérapeutes ?

3. À quelle fréquence sentez-vous vos changements d'humeur (en heures, en semaines, en mois, en années ou pas de fréquence précise) ?

4. Perdez-vous vos amis, vos emplois ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

5. Avez-vous l'impression de gâcher votre vie familiale à cause de vos « hauts » et de vos « bas » ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

Dans vos « hauts »

6. Vous arrive-t-il d'être excité au point de ne pas dormir durant plusieurs jours ?

- Parfois
- Souvent

- Jamais

7. Cherchez-vous à entreprendre trop de choses à la fois ? (Activités physiques, sport à outrance, bénévolat)

- Parfois
- Souvent
- Jamais

8. Avez-vous l'impression d'être un génie qui parle plusieurs langues ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

9. Vous sentez-vous irrésistible sur le plan amoureux, fort sur le plan social ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

10. Êtes-vous un travailleur acharné capable de faire des heures supplémentaires sans compter, un hyper productif ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

11. Avez-vous l'impression que votre pensée va trop vite ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

12. Vous lancez-vous dans des investissements imprudents, des projets farfelus ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

13. Recherchez-vous sans cesse de la compagnie ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

14. Avez-vous l'impression d'épuiser vos amis ?

- Parfois
- Souvent

- Jamais

15. Vous reproche-t-on de parler trop, de parler trop vite, de gesticuler, de laisser échapper ce que vous manipulez ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

16. Lorsque vous relisez vos écrits, découvrez-vous qu'ils étaient incohérents ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

17. Vous êtes-vous déjà livré à des gestes avec ou sans conséquences judiciaires (par exemple, des vols à l'étalage) que par la suite vous avez trouvé « fous » ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

18. Pensez-vous avoir une mission particulière ou être investi de pouvoirs spéciaux ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

19. Vous arrive-t-il de penser que des gens sont secrètement amoureux de vous et d'y consacrer toute votre énergie ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

20. Vous arrive-t-il de penser que vos collègues sont paresseux ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

21. Vous pensez-vous plus intelligent, plus compétent, plus efficace que vos collègues ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

22. Avez-vous l'impression que les gens de vous aiment pas ?

- Parfois

- Souvent
- Jamais

23. Vous sentez-vous irritable au point que la moindre contrariété provoque une colère démesurée, de l'agressivité verbale et physique ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

24. Dépassez-vous vos marges de crédit par des achats impulsifs ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

25. Au volant, êtes-vous du style téméraire et impulsif ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

26. Êtes-vous à l'aise dans le risque et l'insécurité ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

27. Êtes-vous un passionné des jeux du hasard ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

28. Cela vous ennuie-t-il de voir les mêmes personnes à la maison, au travail, dans le voisinage ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

29. Avez-vous le goût de déménager, de changer de décor, de voyager de façon compulsive ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

30. Dans votre vie sexuelle et affective, avez-vous des aventures pour le plaisir de plaire, de connaître le changement, sans penser aux conséquences possibles ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

31. Avez-vous l'impression d'épuiser votre conjoint ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

32. Êtes-vous atteint de « téléphonite aigüe » ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

Dans vos « bas »

33. Vous arrive-t-il d'être fatigué, totalement épuisé au point de vous lever exténué ou de passer vos journées couché ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

34. Souffrez-vous d'insomnie ou d'hypersomnie ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

35. Manger devient-il une corvée au point de vous cacher pour que l'on ne remarque pas votre incapacité de manger ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

36. Êtes-vous porté à trop manger pour soulager votre angoisse ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

37. Avez-vous noté une perte ou un gain de poids ?

- Parfois
- Souvent

- Jamais

38. Avez-vous l'impression d'avoir le cancer ou quelque maladie incurable que personne ne peut diagnostiquer, encore moins traiter ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

39. Souffrez-vous de problèmes physiques qui reviennent périodiquement ? (douleur dans la poitrine, maux de dos, maux de tête...)

- Parfois
- Souvent
- Jamais

40. Faites-vous des crises d'angoisse, de panique ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

41. Vous sentez-vous mal à l'aise dans la foule, le métro, les ascenseurs ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

42. Faire l'amour devient-il une corvée impossible ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

43. Perdez-vous la force et le goût de gestes courants tels que vous laver, vous brosser les dents, vous habiller ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

44. Vous sentez-vous triste ? Êtes-vous porté à pleurer souvent ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

45. Vous sentez-vous irritable, impatient ?

- Parfois

- Souvent
- Jamais

46. Éprouvez-vous une perte d'intérêt pour toute activité qui vous était agréable auparavant ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

47. Avez-vous la certitude d'être totalement incompetent et d'ennuyer tout le monde ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

48. Ruminez-vous de « vieilles erreurs » qui vous semblent impardonnables ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

49. Avez-vous sérieusement pensé au suicide ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

50. Avez-vous déjà pensé que la mort serait le seul moyen de vous soulager de vos souffrances indescriptibles ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

51. Avez-vous déjà pensé que vos enfants ou vos proches seraient mieux morts, eux aussi ?

- Parfois
- Souvent
- Jamais

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces questions, vous devrez en discuter avec un médecin omnipraticien ou un psychiatre : il existe un traitement efficace de la maladie bipolaire.

Sources :

- Pauline Desrosiers, m.d., LMCC, CMFC
- Jean Hillel, m.d., C.R.C.P. (c), F.R.C.P. (c), C.S.P.Q.
- Luc Turnier, m.d., F.L.E.X., LMCC, C.S.P.Q.

