

Troubles bipolaires

Les troubles bipolaires sont caractérisés par une alternance de phases de dépression et d'euphorie excessive. Ces phases sont disproportionnées dans leur durée et leur intensité. Cette maladie désorganise profondément la vie des personnes touchées et peut engendrer de graves complications si elle n'est pas traitée.

Est-il normal d'avoir des hauts et des bas ?

Les changements d'humeur ne s'expliquent pas toujours par l'influence de facteurs externes dans la vie affective et professionnelle. L'humeur peut varier pour d'autres raisons moins facilement identifiables, par exemple la durée du jour ou des changements hormonaux. Ces fluctuations reviennent parfois régulièrement, comme c'est le cas pour la dépression hivernale.

Certaines personnes sont plus sujettes à ces variations cycliques de l'humeur, appelées aussi **cyclothymie**. Elles connaissent une alternance plus ou moins régulière de périodes de bonheur et de tristesse, sans que ce phénomène les empêche de vivre normalement. Tant qu'elle reste supportable, la cyclothymie n'est pas une vraie maladie.

Dans les **troubles bipolaires**, appelés aussi **bipolarité**, **maniaco-dépression** ou **psychose maniaco-dépressive**, les variations de l'humeur sont disproportionnées dans leur durée et leur intensité. La gaieté devient euphorie exagérée, la tristesse se mue en dépression profonde. Les troubles du comportement qui accompagnent ces phases désorganisent profondément la vie de la personne touchée et dégradent ses relations familiales et professionnelles. Les troubles bipolaires sont une maladie qui peut être grave et nécessite un traitement de longue durée.

Quels sont les symptômes du trouble bipolaire ?

Les troubles bipolaires se caractérisent par des cycles où alternent des phases d'**excitation** (également appelée **manie**) et de **dépression**, souvent reliées par des périodes où l'humeur est normale. Ces fluctuations disproportionnées de l'humeur ne sont généralement pas reliées à des événements précis. L'intensité et la fréquence des cycles sont variables. Certains patients connaissent des troubles où les phases dépressives sont peu marquées, alors que d'autres présentent des phases dépressives intenses entrecoupées de phases maniaques atténuées (**hypomanie**, voir encadré)

Les phases d'excitation et de dépression qui caractérisent les troubles bipolaires ont une intensité, une durée et une fréquence qui varient d'une personne à une autre. L'alternance des symptômes peut être impressionnante, entre hyperactivité, agressivité, absence d'inhibition, puis tristesse, accablement et démotivation totale.

Selon les symptômes, on parle parfois de troubles bipolaires de type 1 et de type 2. Le **trouble bipolaire de type 1** se caractérise par la présence d'épisodes maniaques (sans trouble dépressif). Le **trouble bipolaire de type 2** alterne des épisodes dépressifs avec une hypomanie.

Qu'appelle-t-on phases d'excitation ou phases maniaques ?

Une personne en phase maniaque est anormalement euphorique, énergique, hyperactive ou agressive. Elle est exaltée et conçoit une confiance déraisonnable en elle-même. Elle n'a plus d'inhibition, fait ou dit ce qui lui passe par la tête, sans se soucier des conséquences de ses actes et de ses propos. Elle a une très haute opinion d'elle-même et ne supporte aucune critique. Elle est irritable et s'emporte pour un rien.

Sa pensée est accélérée. Elle parle beaucoup, suit plusieurs idées à la fois, passe volontiers du coq à l'âne. Elle fourmille de projets souvent incongrus, bouge sans arrêt, ne se sent jamais fatiguée. Elle peut oublier de manger pendant plusieurs jours et dort peu. Ses pulsions sexuelles sont accrues. Cet état peut durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

Certains malades apprécient ces épisodes maniaques au cours desquels ils se sentent invincibles et pensent que rien ni personne ne peut leur résister. Quelques-uns se révèlent d'ailleurs très performants professionnellement ou très créatifs, au cours d'une phase maniaque. Mais la manie a surtout des conséquences négatives. La personne peut agir de façon irréfléchie et provoquer de véritables bouleversements dans sa vie (quitter son emploi ou faire des dépenses inconsidérées, par exemple). Il arrive que des personnes souffrant de troubles bipolaires finissent par avoir des démêlés avec la justice pour des délits commis lors de phases maniaques.

Qu'est-ce que l'hypomanie ?

L'hypomanie est une forme atténuée d'état maniaque. La personne est très énergique, se comporte impulsivement ou avec imprudence, se querelle fréquemment avec son entourage. Son état lui est agréable et elle nie être malade d'autant plus facilement que ses troubles ne perturbent pas trop sa vie quotidienne. L'hypomanie est souvent un signe précoce de troubles bipolaires.

Qu'appelle-t-on phases dépressives ?

Lorsque la phase dépressive se met en place, le découragement s'installe en quelques jours ou en quelques semaines. Plus la phase maniaque a été haute, plus la dépression sera profonde. D'hyperactive, la personne devient indifférente à tout, abattue. Les symptômes sont ceux d'une dépression sévère, tels la tristesse, l'accablement, le ralentissement de la pensée et des mouvements, la fatigue constante, la démotivation, les troubles du sommeil et de l'appétit. Ces manifestations durent deux à trois fois plus longtemps que les phases maniaques, souvent de plusieurs semaines à plusieurs mois. Les idées suicidaires sont fréquentes. Le suicide est considéré à tort, par le patient, comme le seul moyen de se libérer de sa maladie et de ne plus la faire subir à son entourage.

Qu'appelle-t-on phases mixtes ?

Chez certains malades, il existe des phases dites mixtes. Pendant ces périodes, la personne présente simultanément des symptômes de manie et de dépression : agitation, troubles du sommeil et de l'appétit, pensées suicidaires, etc. Les phases mixtes s'observent parfois entre la fin d'un accès maniaque et le début d'un épisode dépressif.

Quelle est la fréquence des cycles ?

Un cycle est constitué d'une phase maniaque, d'une phase dépressive et éventuellement de la

phase normale qui les sépare. La durée d'un cycle est très variable, allant de quelques heures à une année ou plus. La fréquence des cycles est également très variable. 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. La maladie est dite à cycle rapide quand la personne développe plus de quatre cycles dans l'année. Les traitements et les conditions de vie influencent la fréquence de répétition des cycles. Un malade bien soigné et entouré aura plus de chances de voir les cycles s'espacer.

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.

Sans traitement, les cycles se poursuivent et leur fréquence peut s'accroître. L'intensité des phases maniaques et dépressives peut également s'aggraver. Dans certains cas, les personnes malades développent des symptômes de psychose, d'hallucinations et de délire, défendant avec insistance des croyances fausses et illogiques malgré l'évidence du contraire. Les complications des troubles bipolaires sont multiples. En l'absence de traitement, on estime que 25 % des personnes souffrant d'un trouble bipolaire font une ou plusieurs tentatives de suicide. Les risques d'alcoolisme et de toxicomanie sont importants et les troubles du comportement associés peuvent avoir des conséquences graves, allant jusqu'au divorce, au licenciement ou à l'emprisonnement.