



## LE TROUBLE BIPOLAIRE

*Il y a deux semaines, M. K a été promu sous-directeur dans l'entreprise où il travaille. Depuis lors, il est survolté, ne dort plus que cinq heures par nuit, et parle avec enthousiasme à tout le monde de son nouveau projet : grâce à lui, l'entreprise va doubler son chiffre d'affaire, et M. K est persuadé qu'il sera bientôt promu au poste de directeur général. Il a toutefois bien du mal à mettre en route son projet, passant son temps à offrir du champagne à tous ses collègues et à visiter des garages, où il a déjà acheté trois voitures à crédit.*

## QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

Autrefois appelé « maniaco-dépression », la dénomination actuelle est « trouble bipolaire », pour éviter les préjugés péjoratifs associés au mot « manie ». Il s'agit de l'alternance de deux épisodes : un épisode maniaque et un épisode dépressif. Entre ces deux phases, la personne retrouve souvent un état normal. Dans les formes légères, on parle de « trouble cyclothymique ».

L'épisode maniaque est caractérisé par une élévation anormale de l'humeur pendant au moins une semaine. Les personnes souffrant d'épisodes maniaques ont une surestimation d'elles-mêmes, des idées de grandeur, dorment très peu, ont le désir de parler constamment, les pensées qui défilent. Ces personnes sont agitées, créatives et entreprenantes. Elles s'engagent alors avec excès dans des activités agréables mais potentiellement dommageables (p. ex. achats déraisonnables, multiples contacts sexuels...). Leur fonctionnement professionnel ou social est altéré.

Une forme atténuée est appelée « hypomanie ». L'alternance des différentes phases de la maladie (manie ou hypomanie et dépression) peut se faire lentement ou soudainement, et durer des semaines ou des mois.

L'épisode dépressif est décrit dans « dépression ». Dans le trouble bipolaire, les phases dépressives sont toutefois particulièrement sévères.

## EN QUOI CONSISTE LA THERAPIE ?

- traitement pharmacologique pour stabiliser l'humeur
- apprendre la relaxation, la modification des pensées problématiques (restructuration cognitive), et l'affirmation de soi, afin de mieux comprendre et contrôler les réactions par rapport aux facteurs déclenchants
- avoir une bonne hygiène de vie