

Il arrive à tout le monde de vivre des périodes de bonheur, de tristesse, d'excitation et d'être confronté à certaines difficultés. Mais, pour certaines personnes, les sautes d'humeur sont démesurées et s'étendent bien au-delà de ce qui est normal, jusqu'à devenir des épisodes de manie et de dépression. Le diagnostic et le traitement du trouble bipolaire restent un défi et la sensibilisation auprès du grand public est importante afin d'aider les personnes qui en sont affectées.

C'est quoi?

Le trouble bipolaire, qui est aussi connu sous le nom de psychose maniacodépressive, fait partie des troubles de l'humeur. C'est une condition médicale qui est caractérisée par des changements dans le fonctionnement du cerveau. Les personnes qui en sont atteintes présentent d'importantes sautes d'humeur et peuvent passer d'un état d'euphorie à celui de tristesse intense. Incontrôlables, ces sautes d'humeur ne sont pas nécessairement associées à un événement particulier.

Symptômes

- ▶ **La manie** : caractérisée par une énergie débordante et un bonheur intense ou une irritabilité excessive, les périodes de manie peuvent varier en intensité. Une humeur anormalement exaltée ou irritable durant plus d'une semaine, accompagnée de signes tels qu'un sentiment exagéré d'estime de soi, un moins grand besoin de sommeil, une élocution rapide, des idées qui défilent, de la distraction, des comportements sexuels ou financiers à risque, indiquent habituellement un épisode de manie. Les personnes affectées peuvent également faire l'expérience d'idées délirantes (des croyances fermes, mais impossibles) et d'hallucinations.
- ▶ **L'hypomanie** : ces épisodes sont moins extrêmes, mais ils persistent pendant au moins quatre jours et présentent sensiblement les mêmes symptômes que la période de manie. La différence tient au fait que l'hypomanie cause moins de problèmes et n'inclut jamais d'hallucinations ou d'idées délirantes.
- ▶ **La dépression** : Les symptômes de la dépression se manifestent de façon intense et comprennent : un sentiment de tristesse, un manque d'intérêt pour les activités quotidiennes, une perte d'appétit, des problèmes de sommeil tels que des cauchemars, de la difficulté à se concentrer ou des problèmes de mémoire, un soudain retrait social ou des comportements agressifs subits ainsi que des tendances suicidaires.

Causes

- ▶ Le trouble bipolaire n'est pas encore tout à fait compris par les chercheurs. Par contre, certaines évidences démontrent que ce trouble implique plusieurs gènes, rendant ainsi les symptômes et les traitements différents pour chaque individu, et expliquent l'incidence plus élevée dans une même famille.
- ▶ Les déclencheurs de la maladie chez les personnes vulnérables génétiquement comprennent : l'utilisation de stimulants ou de drogues, un niveau élevé de stress et un manque de sommeil.

Ressources

- ▶ **La Société pour les troubles de l'humeur du Canada** : 519 824-5565, www.mooddisorderscanada.ca
- ▶ **Revivre** : 514 REVIVRE (738-4873), sans frais : 1 (866) REVIVRE (738-4873) (partout au Canada) www.revivre.org

Qui en est atteint?

- ▶ 100 000 Québécois souffrent de trouble bipolaire et seulement 10 % d'entre eux ont reçu un diagnostic et suivent un traitement.
- ▶ Les premiers symptômes se déclenchent généralement entre l'âge de 15 et 25 ans. Par contre, les symptômes plus graves apparaissent habituellement vers l'âge de trente ans.
- ▶ Autant d'hommes que de femmes sont atteints du trouble bipolaire.

Prévenir et soigner

- ▶ Avec un traitement approprié, la plupart des personnes bipolaires peuvent vivre une vie satisfaisante et fonctionnent bien à la maison et au travail.
- ▶ Une médication agissant sur différents systèmes du cerveau est une partie importante du traitement du trouble bipolaire. En plus de traiter les manies, les antipsychotiques de nouvelle génération ont maintenant des propriétés antidépressives stabilisatrices et permettent donc de traiter les deux facettes du trouble bipolaire.
- ▶ Le traitement inclut souvent de la psychothérapie (thérapie verbale) dans le but de développer des stratégies d'adaptation ou de prévenir les épisodes de manie en régulant le sommeil, l'alimentation et la pratique d'activités physiques.

Le trouble bipolaire et le Douglas

Soigner

Nous offrons différents programmes destinés aux personnes bipolaires dont le Programme des troubles bipolaires qui propose un traitement de pointe à une clientèle adulte, ainsi que du soutien aux familles.

Découvrir

Chaque jour, nos chercheurs de divers programmes de recherche se rapprochent du but : comprendre le trouble bipolaire pour en élucider les causes et le prévenir.

Enseigner

Nous formons des étudiants de plusieurs domaines de la santé spécialement pour traiter une clientèle aux prises avec un trouble bipolaire. De plus, le Douglas offre des conférences gratuites accessibles au grand public.

Plus d'informations : www.douglas.qc.ca