

## Analyse entretien bipolarité

### 1 – Bon à savoir

- Il existe deux grands principaux groupes de troubles de l'humeur: les troubles dépressifs unipolaires (humeur uniquement basse) et les troubles bipolaires.

- La bipolarité, quésaco ? → c'est un trouble mental chronique qui se distingue par un dérèglement de l'humeur avec des changements extrêmes en alternant des périodes de manie et de dépression: « *J'ai cru qu'en vivant au rythme des humeurs, ça allait aller puis ça n'a pas été du tout* » ; « *Pour moi, j'avais des hauts plus hauts et des bas plus bas.* »

- Il existe 4 différents types d'épisodes qui peuvent avoir lieu dans les troubles bipolaires:

- l'épisode **maniaque** (énergie augmentée ; euphorie excessive ; aisance sociale ; ...) « *je me rends compte que c'était une excitabilité (...) qui peut se traduire par des achats compulsifs pour la pêche et la mouche sur Internet* »
- l'épisode **hypomaniaque** (une phase de manie avec des symptômes moins exacerbés que lors d'épisodes maniaques)
- l'épisode **dépressif** (sentiment de tristesse ; perte d'intérêt, ...)
- l'épisode **mixte** (incluant des symptômes de plusieurs épisodes)

- Environ **1 adulte sur 150** (et 40 millions de personnes soit 0,53% de la population mondiale) vit avec un trouble bipolaire

- Selon l'OMS, les troubles bipolaires sont la **sixième cause mondiale de l'handicap**.

- Il n'existe pas un trouble bipolaire mais **DES** troubles bipolaires: il s'agit d'un spectre de troubles dont les symptômes varient en durée et en intensité.

### 2 – Manifestations du handicap

- Certaines hormones ne sont pas assez produites: « *ce problème concernant le dosage des hormones du bien-être que nous, nous n'avons pas à cause des neurotransmetteurs (...) Parce que, vous voyez, comme nos neurotransmetteurs ne donnent pas les bonnes doses de dopamine, noradrénaline, sérotonine, nous ne savons pas ce que c'est le bien-être naturel.* » ; « *Ce qu'un malade mental devra admettre, c'est qu'il devra faire des deuils (...) le deuil que les traitements, les essais secondaires, le fait de... Par exemple, le fait de dire que nous ne connaissons pas le bien-être naturel. Nous avons des excitabilités qui peuvent devenir pathologiques mais nous n'avons pas... Nous ne connaissons pas réellement un bien-être naturel.* »

- Présence d'anhédonie, athymhormie et d'aboulie: « *Parce que moi, j'ai beaucoup d'anhédonie, d'athymhormie, d'aboulie (...) Vous voyez, c'est absence de désir, perte d'élan vital. On ne sait même pas ce qu'on a envie, on a envie de rien. On est désocialisés complètement.* »

- La pair aidance est une aide dont il ne faudrait pas sous-estimer la force: « *Et puis, un jour, j'ai dit à mon psychiatre, mais ils sont où, les gens comme moi, là ? Et c'est là que j'ai été à l'association Argos 2001, où j'ai appris plein de choses. Donc, où j'ai assisté à de nombreux groupes de parole, et où j'ai rencontré ma pair aidante aimante.* » ; « *ça a été au départ un soulagement de savoir que ce n'était pas de ma faute.* »

- Des traitements médicamenteux sont courants chez les personnes bipolaires: « *Donc, si vous voulez, je prends du Concerta lp. Je prends du lithium et puis un antidépresseur sédatif.* »

- Un diagnostic de bipolarité est posé dès lors qu'un épisode de manie est diagnostiqué: « Généralement, c'est lors de la crise, la manie, qu'on nous diagnostique »

- La toxicomanie est une comorbidité de la bipolarité: « vous vous rendez compte que ce soit les troubles bipolaires ou le TDA, vous avez des autoroutes vers les toxiques. » ; « je vais tomber dans l'héroïne. » ; « je vais avoir toute une vie où je vais, par exemple, fumer des joints pendant plus de 45 ans à raison de 300 euros par mois. » ; « mon loisir, c'était de fumer des pet' le soir hein ! » ; « En fait... mes hobbies, c'était... C'était de trouver quelque chose qui me soulage. De cette souffrance. »

- Un type spécifique de bipolarité peut être induit par la consommation de substances: « Par exemple, moi, quand j'ai fait des épisodes maniaques, je suis un certain type de bipolarité, ça peut être à cause des toxiques et des médicaments, vous voyez. C'est pas naturel. Donc, ça me faisait une autre classification. »

- Des crises de panique peuvent survenir: « C'est comme, si vous voulez, tout devient inquiétant. C'est une vibration intérieure extrême, si vous voulez. Tout est sujet à une angoisse. N'importe quel problème, n'importe quel ressenti, ça... Vous êtes, si vous voulez, vous avez... Vous voyez, c'est comme... En fait, on a un volcan dans le corps ou dans le cerveau. Tantôt, il est éteint. Et quand il se met en éruption, eh bien, on ne peut pas, si vous voulez, l'attaque panique ne permet pas de faire la mesure objective de la réalité. (...) C'est-à-dire que quand vous faites une mesure objective de la réalité, bon, bah, vous vous dites : "Bon, bah, j'ai peut-être pas à m'inquiéter pour ça." Mais cette espèce de sensation vibratoire qu'il y a dans le corps et dans le cerveau fait qu'on a peur de tout. »

### 3 – Préjugés sur les troubles bipolaires

- Il n'existe qu'un seul type de bipolarité: « parce que si vous voulez, vous allez rendre, par exemple, la réalité des gens exaltés n'est pas la mienne. » ; « Parce que quand on pense bipolaire aussi, on pense que ceux qui sont majoritairement exaltés. Mais il y a différents types de bipolarités. Il n'y en a même pas un ou deux. Vous comprenez ? Il y en a, par exemple, dans Mon humeur enfin stable, je crois qu'il y en a au moins, dans le livre, il y en a au moins six. Par exemple: « L'humeur régule l'énergie. On peut se demander si les hyperactifs ne sont pas des bipolaires qui sont toujours entre la normal et l'hypomanie, sans épisodes dépressifs. » »

- Une personne bipolaire en phase maniaque va bien, mais quand elle est en phase dépressive il faut juste qu'elle se bouge pour aller mieux: « Donc, et vous voyez, et ce qu'il faut retenir, c'est que l'humain régule l'énergie. Si vous avez toujours eu une humeur assez haute, même si vous êtes un peu shooté, eh ben, vous faites plein de choses, et la norme collective vous dit : "Ah, c'est formidable, tu vas bien, tu fais plein de trucs." Tandis que vous prenez un bipolaire avec une humeur basse, on peut lui dire : "Pourquoi tu te bouges pas, pourquoi tu fais pas ci, pourquoi tu fais pas ça ?". (...) Mais même un dépressif unipolaire, si vous voulez, il peut être jugé en disant : "Accroche-toi, il faut de la volonté." Non, non, ça ne se passe pas comme ça, en fait. »

### 4 – Justes pratiques

#### A – Pour la personne bipolaire elle-même

- Être acteur de sa posologie: « c'est que pour moi, il faut être acteur de sa posologie (...) c'est prendre des molécules sécables et ne pas hésiter à les couper au cutter (...): « n'hésitez pas à couper les médocs si ça vous semble trop lourd. » » ; « Avant de dire qu'un traitement ne convient pas, il faut déjà se demander si on n'est pas surdosé. »

- Quelques conseils de lecture: « *Les deux livres de référence, donc c'est Intérieur nuit de Demorand et Mon humeur enfin stable. » ; « *Moi, ce que je donne aux gens, c'est Mon humeur enfin stable. C'est très simple. Il y a tous les médicaments. Je l'aime beaucoup, celui-là. »**

- Se rediriger vers des associations et groupes de parole: « *Je lui dirais d'aller dans des groupes de parole de l'association. Quelle que soit l'association qu'elle va chercher, d'aller dans des groupes de parole voir ses pairs. (...) vous allez l'espace de, pendant un moment, le temps de lire, de vous informer, d'échanger, comprendre que vous n'êtes pas seul. » ; « Je pense que c'est le malade mental qui doit pouvoir ouvrir des portes, qu'on l'oriente vers l'association, par exemple Argos 2001 ou Bipol Falret, ou qui aient assisté à des groupes de parole. »*

- Bien connaître son trouble afin de pouvoir l'expliquer aux autres: « *Je pense que c'est au patient de bien connaître ses troubles pour pouvoir bien les expliquer, aux personnes. » ; « Parce que, pour être accepté par les autres, il faut quand même connaître ce qu'on a. (...) Et de pouvoir l'expliquer. » ; « je leur ai toujours dit, « Non, mais moi, bon, vous, s'il y a un problème, vous me le dites, mais j'ai des troubles de l'humeur. » vous voyez. J'ai toujours affiché mes couleurs. » ; « Par exemple, moi, je disais : « Il est possible que je m'emporte. Vous venez me voir si je vous blesse ou quoi que ce soit. » Et je n'avais aucun problème à m'excuser. Vous comprenez, à chaque fois, j'ai affiché mes couleurs. Pour anticiper un éventuel problème. »*

## B – Pour l'entourage de la personne bipolaire

- Se renseigner sur la bipolarité et mener, dans la limite du possible, le plus d'actions de psycho-éducation qu'il est possible de mener: « *Je vais vous dire, si dans le milieu scolaire, on avait peut-être des psychologues, si peut-être on avait des gens qui s'y connaissent un peu où apparaissent des troubles du comportement. Et si on m'avait expliqué, par exemple, que j'aurai une autoroute certainement vers les toxiques, peut-être que j'y serais pas allé, vous voyez (...) Oui, mais vous voyez, avec des gens bienveillants qui peuvent être interpellés par un comportement. Psychologues, psychiatres, tout ça, des gens qui, plutôt que de juger quelqu'un ou tout ça, commencent à se poser des questions sur des signes... Parce que sur les très nombreux groupes de paroles que j'ai faits ces 13 dernières années, on a des signes déjà un peu bizarroïdes, si vous voulez. » ; « Parce que, si vous voulez, le but, c'est ce qu'ils appellent la psychoéducation. J'ai pas besoin que l'éducation nationale s'adapte à moi, mais j'aurais peut-être apprivoisé plus vite ces troubles. Peut être qu'on m'aurait dit des choses qui m'auraient fait tilt. Vous voyez, qui m'auraient amené à comprendre pourquoi je me sens depuis si longtemps différent, vous voyez. Je pense que ça m'aurait permis un travail sur moi-même... qui aurait pu, qui nous permettrait de nous adapter, vous voyez. »*

### Liens utiles:

- (« Le trouble bipolaire Guide à l'usage des patients et des familles, CHU Montpellier, 2021) <https://www.chu-montpellier.fr/fileadmin/medias/Publications/Le-trouble-Bipolaire.pdf>
- Association « la maison perchée », [très réputée (Association non médicalisée spécialisée pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique et basé sur la pair-aidance)]. En ligne : <https://www.maisonperchee.org/> + sur la première page web : vidéo jeune adulte (3'09) + nombreux podcast : <https://smartlink.ausha.co/la-perche-maison-perchee>
- « Cyclothymie: symptômes, causes et traitements de ce trouble de l'humeur » : <https://www.gare.fr/sante/cyclothymie/#quest-ce-que-la-cyclothymie>
- « GOUPIL OU FACE » (BD sur la cyclothymie): <http://www.goupil-ou-face.fr>

## **Quiz de connaissances**