

# LE TROUBLE BIPOLAIRE

## 1. En bref

- Le trouble bipolaire est un problème de santé mentale qui provoque des changements d'humeur extrêmes
- L'évaluation et le diagnostic impliquent généralement de travailler avec un professionnel de la santé mentale pour étudier vos symptômes et vos antécédents médicaux
- Le traitement médicamenteux est généralement le premier type de traitement pour le trouble bipolaire, mais d'autres options comprennent les thérapies psychologiques, le soutien par les pairs, etc.
- L'amélioration du sommeil et la gestion du stress peuvent aider à prévenir ou à minimiser les symptômes du trouble bipolaire
- SANE peut vous aider à parcourir les différentes options, vous donner les informations qui vous manquent et vous fournir un soutien numérique gratuit en matière de santé mentale.

Le présent guide est conçu pour aider les personnes atteintes d'un trouble bipolaire, ainsi que leurs familles et amis, à comprendre comment obtenir du soutien, à maintenir leur bien-être et à travailler à leur rétablissement.

En matière de santé mentale, les besoins et les expériences varient selon les personnes. Ce guide ne peut pas couvrir toutes les options et les conseils fournis sont de nature générale. Veuillez contacter un GP ou un professionnel de la santé mentale pour obtenir des conseils plus spécifiques et adaptés.

N'hésitez pas à contacter SANE pour parler de vos préoccupations. SANE fournit également un soutien numérique en matière de santé mentale, y compris un soutien psychologique et notre service guidé. [Visitez cette page pour en savoir plus.](#)

## 2. Trouble bipolaire : ce que cela implique vraiment

Le trouble bipolaire (autrefois appelé maniaco-dépression) est un état de santé mentale qui provoque des changements d'humeur extrêmes. Ceux-ci incluent :

- Manie : une période d'activité ou d'irritabilité inhabituellement élevée, d'une durée d'au moins une semaine
- Hypomanie : forme atténuée de la manie, elle se situe entre un sentiment d'exaltation normale et la manie. L'hypomanie implique également une irritabilité ou une activité anormalement élevée, mais sa durée est plus courte (au moins quatre jours)
- Symptômes dépressifs : tels que la mauvaise humeur, une perte d'intérêt pour les activités normales, la fatigue et des pensées négatives

Pour un résumé utile du trouble bipolaire (y compris le trouble bipolaire de type I, le trouble bipolaire de type II et le trouble cyclothymique), consultez notre [fiche d'information](#).

## Le trouble bipolaire est une condition diverse

La durée des symptômes du trouble bipolaire, leur fréquence d'apparition et leur intensité varient beaucoup d'une personne à l'autre.

En moyenne, les personnes vivant avec un trouble bipolaire connaissent plus d'épisodes de dépression que de manie ou d'hypomanie. Cela signifie qu'il est important de comprendre et d'accéder à un soutien pour la dépression, pas seulement pour la manie. Pour certaines personnes, il existe un « cycle rapide » entre les deux états.

Certaines personnes peuvent même ressentir à la fois des hauts et des bas - elles peuvent être extrêmement énergiques, par exemple, mais se sentir également très déprimées et sans espoir. C'est ce qu'on appelle un « état d'humeur mixte ».

Certaines personnes éprouvent également des symptômes de psychose dans le cadre de leur trouble bipolaire. La psychose – un mot souvent mal utilisé – implique qu'une personne perd le contact avec la réalité. Elle peut alors avoir des

délires (croire des choses qui ne sont pas vraies) ou des hallucinations (voir, entendre, goûter ou sentir quelque chose qui n'existe pas).

Voici quelques témoignages de personnes ayant vécu un trouble bipolaire :

- [L'histoire de Dov](#)
- [L'histoire de Charlotte](#)
- [L'histoire de Matt](#)

## Les symptômes du trouble bipolaire sont gérables

Il n'y a pas de « remède » pour le trouble bipolaire, ce qui signifie qu'il s'agit d'une maladie à long terme. Bien que de nombreuses personnes doivent apprendre à gérer leurs symptômes, avec le bon soutien, ceux-ci peuvent avoir un impact minimal sur leur qualité de vie.

La bonne nouvelle, c'est que de nombreuses personnes atteintes de trouble bipolaire se remettent bien de leurs épisodes et peuvent mener une vie longue et épanouissante. Avec le temps, vous arriverez à mieux comprendre vos symptômes, à déterminer les options de traitement et de soutien qui vous conviennent, à apprendre à rester en bonne santé et à améliorer votre bien-être. De nombreuses personnes atteintes de trouble bipolaire peuvent rester sur le marché du travail, être au contact de leur communauté locale et avoir un grand nombre de relations épanouissantes.

## 3.Évaluation et diagnostic du trouble bipolaire

Si vous, ou l'un de vos proches, êtes concerné par le trouble bipolaire, la première étape consiste à parler à un professionnel de la santé.

Un médecin généraliste (GP) peut fournir une évaluation initiale et des conseils. Il peut ensuite vous orienter vers un professionnel de la santé mentale, comme un psychiatre ou un psychologue, qui pourra établir une évaluation et un diagnostic complets, ainsi que suggérer des options de traitement et de soutien.

Il peut être utile de se préparer à une évaluation en apportant quelques notes ou points.

## Que peut-on attendre d'une évaluation ?

Une évaluation du trouble bipolaire peut impliquer une combinaison des éléments suivants :

- Parler en détail de vos antécédents et de vos expériences, y compris les antécédents familiaux de troubles mentaux, les expériences d'événements difficiles ou traumatisants, vos antécédents médicaux et tout antécédent de consommation de substances
- Explorer vos symptômes, y compris leur gravité, l'âge auquel ils sont apparus et leur durée. Cela implique parfois un entretien psychologique structuré ou des questionnaires écrits
- Des tests sanguins et d'autres tests médicaux pour voir s'il y a des problèmes de santé physique contribuant à vos symptômes
- Un suivi des symptômes pour comprendre comment ils peuvent évoluer au fil du temps

Les familles et les amis sont parfois invités à faire part de leurs observations et à discuter de leurs préoccupations.

## Les évaluations peuvent prendre du temps

Malheureusement, les évaluations du trouble bipolaire peuvent être compliquées.

Parfois, il peut être difficile de déterminer si une personne présente les symptômes d'un trouble bipolaire ou d'un autre problème de santé mentale complexe. Souvent, les personnes souffrent de troubles concomitants, ce qui signifie qu'il peut être difficile de comprendre quelles conditions sont à l'origine des symptômes. C'est pourquoi les évaluations prennent parfois beaucoup de temps. Certaines personnes peuvent être d'abord diagnostiquées pour d'autres troubles de santé mentale.

## 4.Options de traitement et de soutien pour le trouble bipolaire

Le trouble bipolaire est généralement pris en charge par une combinaison de traitements médicamenteux et d'autres options de traitement et de soutien. Un soutien psychologique, un soutien des services communautaires et une prise en charge de votre santé physique peuvent vous aider à rester en bonne santé. Cela peut impliquer le soutien d'un GP, de professionnels de la santé mentale et d'autres personnes.

Il peut falloir un certain temps pour trouver la bonne combinaison d'options de traitement et de soutien pour vous. Trouver les bons professionnels de la santé pour vous soutenir peut également demander un certain temps. C'est normal. N'oubliez pas que vous pouvez poser des questions, explorer vos options et vous exprimer si quelque chose ne vous convient pas.

### Traitement médicamenteux

Le traitement médicamenteux est considéré comme un traitement de « première ligne » pour le trouble bipolaire. Cela signifie que la plupart des personnes atteintes de trouble bipolaire se verront prescrire un ou plusieurs médicaments destinés à stabiliser leur humeur. Ces traitements médicamenteux sont généralement prescrits et contrôlés par un psychiatre.

Voici quelques conseils pour tirer le meilleur parti de vos traitements médicamenteux :

- Il est important de prendre les traitements médicamenteux tels qu'ils sont prescrits, sinon vos symptômes ne seront pas contrôlés aussi efficacement. Informez toujours votre médecin des problèmes causés par vos médicaments ou des modifications que vous souhaitez apporter.
- N'ayez pas peur de poser des questions sur vos traitements médicamenteux. Il est important de comprendre ce qu'ils font et pourquoi vous en avez besoin. Demandez comment le traitement vous aidera, ses effets secondaires, ses avantages et ses inconvénients.
- Soyez honnête avec votre médecin quant à la prise de tout autre médicament ou à la consommation de substances, car ceux-ci peuvent interférer avec vos médicaments.

- Simplifiez-vous la vie – les doseurs disponibles dans les pharmacies ou les calendriers peuvent vous aider à suivre et prendre votre traitement .
- Informez votre famille et vos amis proches de votre traitement médicamenteux. Vos proches peuvent vous apporter un soutien précieux lorsque vous prenez des médicaments sur le long terme. Il est important qu'ils comprennent en quoi le médicament est utile et quels peuvent en être les effets secondaires.

### ***Médicaments pour le trouble bipolaire***

Différents types de médicaments peuvent être prescrits pour le trouble bipolaire, tels que :

- Stabilisateurs de l'humeur - peuvent être administrés pour traiter et réduire le risque d'autres épisodes maniaques et dépressifs. Le lithium est généralement recommandé comme médicament de première intention et à long terme pour le trouble bipolaire, bien qu'il existe d'autres options s'il n'est pas toléré ou inefficace.
- Antidépresseurs – peuvent être prescrits pour gérer les symptômes de la dépression.
- Antipsychotiques - peuvent être prescrits pour stabiliser l'humeur et pour gérer les symptômes de psychose s'ils sont présents.

### ***Les effets secondaires***

Les traitements médicamenteux ont souvent des effets secondaires, tels que la faiblesse musculaire, la somnolence, la prise de poids et les troubles de la mémoire. Il est très important de surveiller tout effet secondaire potentiel. Par exemple, si vous prenez du lithium à long terme, vous aurez besoin de tests sanguins réguliers pour surveiller sa concentration dans votre sang.

Si vous ressentez des effets secondaires liés à votre traitement, parlez-en à votre médecin. Il pourra peut-être réduire ou modifier la posologie, ou vous suggérer d'autres moyens de gérer le problème.

Il est important de se rappeler qu'un même médicament peut avoir des effets très différents d'une personne à l'autre. En d'autres termes, tous ceux qui prennent un certain médicament ne subiront pas les mêmes effets secondaires.

### **Soutien psychologique et thérapies par la parole**

Les professionnels de la santé mentale peuvent vous proposer des thérapies psychologiques. Celles-ci peuvent s'avérer très utiles : outre le soutien qu'elles apportent, elles peuvent vous aider à apprendre à faire face aux problèmes.

Il existe différents types de « thérapies par la parole », y compris la thérapie cognitive et comportementale (CBT), la thérapie centrée sur la famille, la thérapie comportementale dialectique et la thérapie interpersonnelle (IPT) basée sur la pleine conscience, et les thérapies de groupe. Ces thérapies impliquent généralement les éléments suivants :

- En savoir plus sur le trouble bipolaire
- Comprendre l'impact que peuvent avoir sur votre humeur différents processus de pensée et comportements
- Surveiller son humeur, ses pensées et ses comportements
- Identifier des stratégies pour prévenir les rechutes
- Améliorer les relations
- Travailler sur des objectifs individuels

Pour plus d'informations sur les différents types de thérapies disponibles, consultez notre fiche d'information [Psychothérapie](#).

### **Électroconvulsivothérapie (ECT)**

L'[ECT](#) est un traitement sûr et éprouvé qui peut être utile en cas de dépression sévère, de manie et de psychose, et qui est parfois utilisé lorsque les autres traitements sont inefficaces. Il agit en utilisant la stimulation électrique pour libérer des substances chimiques cérébrales qui aident à rétablir le fonctionnement normal du cerveau. L'ECT est administrée dans un hôpital sous anesthésie générale.

Le traitement n'est généralement administré qu'avec le consentement de la personne concernée. Une exception est faite lorsqu'un psychiatre estime qu'une personne n'est pas en mesure de donner son consentement éclairé et qu'il le donne à sa place (mais cela ne doit se faire qu'après avoir discuté du problème avec le soignant principal de la personne). Dans certaines régions d'Australie, l'ECT ne peut être administrée que si deux médecins conviennent qu'il s'agit de la meilleure approche.

On ne pense pas qu'il y ait d'effets indésirables à long terme, à l'exception des

troubles de la mémoire, qui sont généralement légers et s'améliorent avec le temps. Ceux-ci persistent parfois pendant des semaines ou (moins fréquemment) des mois. Un mal de tête après le traitement disparaît généralement après quelques heures.

### **Soutien par les pairs**

Être en contact avec d'autres personnes souffrant de trouble bipolaire peut s'avérer utile. Cela permet non seulement de surmonter l'isolement, mais aussi de partager des informations et des stratégies utiles pour vous aider à faire face à la situation.

Le [soutien par les pairs](#) peut être formel ou informel. SANE dispose d'un certain nombre de services de soutien par les pairs ; pour plus d'informations, appelez la ligne d'assistance SANE au 1800 18 SANE (7263) ou [consultez cette page](#).

### **Thérapies alternatives**

Certaines personnes trouvent utiles les thérapies alternatives comme l'acupuncture ou la phytothérapie. Si vous décidez d'essayer une thérapie alternative en plus du traitement qui vous est prescrit, assurez-vous qu'il n'y aura pas d'effets secondaires nocifs. Certaines thérapies alternatives sont déconseillées aux personnes souffrant de troubles mentaux (les remèdes à base de plantes peuvent interagir avec d'autres médicaments, par exemple). Il est donc important d'en discuter au préalable avec votre médecin.

Méfiez-vous de toute personne affirmant pouvoir guérir votre maladie (quand quelque chose semble trop beau pour être vrai, c'est généralement le cas).

### **Soutien dans la communauté**

Des programmes de soutien sont disponibles pour aider les personnes à obtenir un soutien dans leur communauté, en fonction de leurs besoins individuels. Vous pouvez demander à votre GP ou à un autre professionnel de la santé de vous indiquer les options d'aide à l'emploi et à l'éducation, d'aide financière, d'aide au logement et d'activités sociales.

## **5. Gestion des épisodes aigus de manie et de dépression**

Les « épisodes aigus » sont très intenses et peuvent impliquer la manie, la dépression ou une combinaison de symptômes. Ils ne sont pas nécessairement fréquents, mais peuvent être difficiles à gérer. Au cours d'un épisode aigu, vous pouvez présenter des symptômes tels que de l'insouciance, de l'impulsivité et des pensées suicidaires. Il est important de ne pas prendre de décisions importantes ou vitales avant d'avoir récupéré d'un épisode aigu.

## Surveiller les signes avant-coureurs

Les épisodes aigus peuvent être déclenchés par une série de choses. Il est important de prendre soin de soi pour essayer de prévenir ces épisodes, notamment de faire ce que vous pouvez pour gérer votre niveau de stress et passer une bonne nuit de sommeil – voir la section 4, Prendre soin de soi, pour plus d'informations.

Après avoir vécu quelques épisodes, vous commencerez probablement à remarquer quand ils arrivent. Les signes avant-coureurs de la manie et de la dépression sont parfois appelés « signatures de rechute ». Chaque personne est unique. Vous aurez vos propres signes avant-coureurs.

Connaître vos signes avant-coureurs, les surveiller et avoir un plan peut vous aider à prévenir un épisode.

Des [Outils et listes de contrôle](#) peuvent vous aider à reconnaître ces signes avant-coureurs. Il est conseillé de tenir un journal ou d'utiliser une application comme eMoods (disponible gratuitement sur [iOS](#) et [Android](#)) pour surveiller votre humeur, votre sommeil et votre niveau de stress. Les signes les plus courants d'un épisode de manie sont les suivants :

- Augmentation de l'activité et de l'énergie
- Motivation accrue
- Besoin moindre de sommeil
- Euphorie

Les signes avant-coureurs d'un épisode dépressif sont les suivants :

- Sentiment d'abattement, de tristesse ou d'engourdissement
- Perte d'énergie
- Perte d'intérêt pour les gens ou les activités

- Difficulté de concentration
- Idées suicidaires ou noires

## Planifier les prochaines étapes à l'avance

Il est important de savoir ce qu'il faut faire lorsque vous, votre famille ou vos amis identifiez vos signes avant-coureurs. Un plan d'action peut inclure :

- À qui le dire, comme la famille proche ou les amis
- Comment votre famille et vos amis peuvent vous aider
- Vos préférences en termes d'options de traitement et de soutien, y compris les moyens d'être orienté de façon adéquate
- Numéros de contact d'urgence

Partagez ce plan avec votre famille, votre GP et tous les professionnels de la santé mentale impliqués dans votre soutien.

Vous pouvez également vous pencher sur la planification préalable des soins, qui implique la planification de vos futurs soins de santé à des moments où vous ne pourrez peut-être pas communiquer vos préférences ou prendre de décisions de traitement. Il s'agit d'un travail d'équipe, impliquant l'identification d'un membre de la famille ou d'un ami en qui vous avez confiance, qui peut alors prendre des décisions en votre nom, et discuter avec des professionnels de la santé. Cela implique également de remplir une directive préalable de soins (Advance Care Directive). Les informations varient selon l'État - par exemple, voici des informations pour le [Victoria](#) et le [NSW](#).

## Traitement des épisodes aigus

Il n'est pas toujours possible de gérer les symptômes d'un épisode aigu à domicile. Souvent, cela nécessite une hospitalisation pour que les symptômes soient stabilisés et que vous soyez en sécurité.

Votre séjour sera le plus court possible et se déroulera probablement dans l'unité psychiatrique d'un hôpital général, plutôt que dans un hôpital traitant uniquement des maladies psychiatriques. Dans certains cas, vous aurez besoin d'un séjour plus long, par exemple si vous présentez des cycles rapides ou si votre équipe soignante craint que vous ne vous fassiez du mal.

Le traitement peut impliquer l'essai de nouveaux traitements médicamenteux ou la modification de la posologie de traitements médicamenteux existants. Vous pouvez également accéder à d'autres options de traitement et de soutien telles que la thérapie individuelle ou de groupe ou la thérapie électroconvulsive (ECT).

### *Traitement et consentement*

Si un psychiatre ou un autre professionnel de la santé estime qu'une personne a besoin d'un traitement et que la personne n'est pas d'accord, elle peut parfois être traitée sans son consentement. Dans certaines régions du pays, cela est connu sous le nom de « sectioning » ou « scheduling ».

Les [circonstances exactes du traitement involontaire](#) varient selon les États et territoires, mais en général, les gens reçoivent un traitement de cette manière pour assurer leur propre santé ou sécurité, ou celle des autres.

Il peut y avoir des limites légales à la durée pendant laquelle une personne peut être traitée sans son consentement, et elle peut demander à sortir auprès d'un médecin ou d'un organisme tel qu'un Comité de révision en santé mentale (Mental Health Review Board). Ces faits doivent être expliqués à toute personne traitée sans son consentement.

Pour en savoir plus sur vos droits, contactez ou visitez le site du Bureau de l'avocat public (Office of the Public Advocate) de votre État.

## **Gérer les pensées et comportements suicidaires**

Il n'est pas rare que les gens pensent à se faire du mal ou à se suicider lorsqu'ils vivent un épisode aigu. Essayez de vous rappeler que ce ne sont que des pensées, qu'elles passeront et qu'il n'est pas nécessaire d'agir en conséquence.

Ces pensées peuvent également être un véritable avertissement que votre traitement doit être amélioré, alors parlez-en à votre médecin dès que possible. Ajuster le traitement peut aider à gérer les pensées suicidaires. De plus, les thérapies psychologiques peuvent aider à traiter les causes des pensées et à identifier des stratégies pour y faire face si elles se reproduisent.

Pour plus d'informations sur la gestion et la prévention des sentiments suicidaires, veuillez consulter notre [guide de soutien en cas de crainte de suicide](#).

**Si vous, ou quelqu'un de votre entourage, avez des pensées suicidaires et êtes en danger immédiat, veuillez appeler le triple zéro (000) et demander une ambulance. Ne laissez pas la personne seule avant l'arrivée des secours.**

**Pour obtenir de l'aide, appelez Lifeline au 13 11 14 ou la ligne de prévention du suicide (Suicide Call Back Service) au 1300 659 467.**

## 6. Prendre soin de soi

Cette section décrit les choses importantes que vous pouvez faire pour prendre soin de vous - à la fois par vous-même et avec le soutien de votre famille, de vos amis et des professionnels de la santé en qui vous avez confiance. En faisant ce que vous pouvez pour prendre soin de vous, vous vous sentirez probablement plus en contrôle et aurez de meilleures chances de prévenir ou de réduire la gravité des épisodes de dépression ou de manie.

Consulte le [Guide pour une vie saine](#) pour plus d'informations sur le maintien de votre bien-être et de votre santé physique.

## Gérer le stress

Tout le monde doit trouver des moyens de gérer son stress, mais c'est particulièrement important si vous souffrez d'un trouble bipolaire, car le stress peut parfois déclencher des symptômes.

Quelques suggestions :

- Une promenade, du yoga, de la méditation, de l'aromathérapie ou un long bain peuvent vous aider à soulager votre stress. Trouvez ce qui fonctionne pour vous.
- Se détendre avec des choses que l'on aime devrait faire partie intégrante de la vie ; que ce soit un film, un livre, écouter de la musique, regarder la télévision, rencontrer des gens ou être avec un animal de compagnie.
- Réfléchir aux moyens de réduire le stress dans sa vie. N'essayez pas d'accomplir trop de choses dans votre journée, par exemple, et essayez de vous occuper d'une chose à la fois.
- Si vous ne pouvez pas éviter les événements stressants, donnez-vous du temps pour vous détendre et récupérer par la suite. Si le stress devient un

problème, demandez à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale de vous suggérer des moyens d'y faire face.

## Donner la priorité au sommeil

Il existe un lien étroit entre les symptômes du trouble bipolaire et le sommeil. Le manque de sommeil peut vous rendre plus vulnérable aux épisodes dépressifs et maniaques, et peut également être un signe avant-coureur de la manie. Il peut aussi augmenter le niveau de stress et provoquer des troubles de l'humeur.

Quelques suggestions :

- Essayer d'éviter les choses qui interfèrent avec les habitudes de sommeil, comme travailler par quarts, rester dehors toute la nuit ou se coucher tard pour étudier.
- Essayer de respecter des heures de coucher et de réveil régulières.
- Apprendre à connaître ce qui vous aide à dormir, par exemple : prendre un bain chaud avant le coucher, s'accorder suffisamment de temps pour se détendre avant le coucher, éviter de consommer des boissons contenant de la caféine l'après-midi et le soir (boissons au cola, ainsi que le café ou le thé) ou trop d'alcool avant de se coucher (l'alcool peut faciliter l'endormissement, mais il peut entraîner un sommeil de mauvaise qualité).

## Éviter l'alcool, le tabac et les drogues récréatives

Les directives sanitaires recommandent aux adultes en bonne santé de ne pas boire plus de 10 verres standard d'alcool par semaine et pas plus de 4 par jour. Bien qu'il soit peu probable qu'une consommation modérée d'alcool soit nocive, vous constaterez peut-être que l'alcool peut intensifier les symptômes et aggraver les symptômes du trouble bipolaire. Parfois, l'alcool peut interagir de manière dangereuse avec les médicaments prescrits. Pour certaines personnes, ne pas boire du tout reste est la meilleure solution et la plus sûre. Discutez avec votre GP ou votre psychiatre de la quantité d'alcool qui est sans danger pour vous.

Si vous fumez des cigarettes, l'arrêt du tabac est un moyen spectaculaire d'améliorer votre état de santé général. Même si la dépression peut être un effet secondaire temporaire de l'arrêt du tabac chez certaines personnes, ne vous

découragez pas. Discutez avec votre GP ou un professionnel de la santé mentale de la meilleure façon d'arrêter de fumer en toute sécurité.

**Certains types de drogues récréatives peuvent déclencher des épisodes de dépression, de manie et de psychose. D'autres peuvent provoquer des troubles du sommeil, ce qui peut également déclencher des épisodes. Pour ces raisons, il est indispensable de les éviter.**

## **Faire des contrôles réguliers**

Les personnes atteintes de trouble bipolaire présentent un risque accru de problèmes de santé physique. Pour cette raison, il est important de consulter régulièrement un GP. Votre GP peut vous aider à surveiller votre poids, votre régime alimentaire, vos fonctions cardiaque, hépatique et thyroïdienne, vos taux d'hémoglobine et de glucose, etc.

Votre médecin peut également vous conseiller un mode de vie sain, notamment en termes de nutrition, d'exercice physique et de sommeil. Pour plus d'informations, veuillez consulter le guide [Mode de vie sain](#).

## **Rester en contact**

La dépression peut parfois vous empêcher de communiquer avec d'autres personnes. Il est important d'essayer de surmonter ce sentiment, car ne pas passer de temps avec les autres peut aggraver les symptômes de la dépression. Essayez de rester en contact avec votre famille, vos amis et vos voisins. Vous vous sentirez mieux à long terme.

Établir des liens avec d'autres personnes qui vivent également avec un trouble bipolaire peut également vous aider à vous sentir connecté et compris. Découvrez les [forums](#) SANE et les options de [soutien par les pairs](#).

## 7. Les moyens dont la famille et les amis peuvent aider

Avoir une relation étroite avec une personne atteinte de trouble bipolaire peut parfois être difficile. Il est parfois compliqué de savoir comment l'aider efficacement.

Par exemple, si la personne se sent déprimée, il peut être difficile de la motiver à assister à des événements ou à avoir des relations sociales, et elle peut avoir du mal à maintenir une amitié ou une relation. Pendant les périodes de manie ou d'hypomanie, la personne peut avoir le sentiment que tout va bien et se mettre en colère si vous suggérez qu'il y a un problème. Cela peut provoquer des conflits.

Voici quelques suggestions pour soutenir efficacement une personne atteinte de trouble bipolaire :

- Essayer de se rappeler que ses symptômes ne sont pas de sa faute. Des difficultés à sortir du lit et un manque de motivation ne sont pas de la paresse. Ce sont des symptômes d'un problème de santé mentale.
- Encourager la personne à surveiller les signes avant-coureurs et à élaborer un plan d'action. Si possible, essayez d'avoir une copie du plan d'action, y compris ce qu'il convient de faire si la personne se sent mal et n'est pas en mesure de s'occuper d'elle-même ou d'assurer sa sécurité.
- Si possible, essayez de participer activement à son traitement. Vous pouvez demander à participer et discuter de ce à quoi pourrait ressembler votre rôle. Le GP et tout autre membre de l'équipe de traitement doivent également être en mesure de vous apporter leur soutien et de vous fournir toutes les informations pertinentes.

N'oubliez pas que les aidants doivent également veiller à leur propre santé. Lorsqu'une personne à qui vous tenez est dans un état émotionnel extrême, il est naturel que vous en soyez affecté.

Tout en prenant soin de la personne, essayez de maintenir votre propre vie, vos intérêts et de ménager vos émotions. Bien manger, pratiquer une activité physique régulière et prendre le temps de vous détendre sont autant d'éléments qui contribuent à votre bien-être physique et mental, et vous permettent de mieux appréhender la situation. Cela vous aidera à être un meilleur soignant et à

améliorer votre propre santé mentale.

De nombreuses personnes trouvent utile d'être en contact avec un groupe de soutien aux aidants. Les [forums SANE](#) offrent un espace en ligne sûr et modéré où les personnes touchées par une maladie mentale, ainsi que leur famille et les autres aidants, peuvent partager des informations et des conseils et ainsi se soutenir mutuellement.

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre [guide pour les familles, les amis et les aidants](#).

## En cas de crise

Si vous, ou une personne de votre entourage, vivez une crise de santé mentale, il peut être difficile pour les autres de savoir quoi faire. Vous trouverez des conseils dans [Comment aider une personne suicidaire](#) et [Comment aider en cas de crise](#).

**Si vous, ou une personne de votre, avez des pensées suicidaires et êtes en danger immédiat, veuillez appeler le triple zéro (000) et demander une ambulance. Ne laissez pas la personne seule avant l'arrivée des secours.**

**Pour obtenir de l'aide, appelez Lifeline au 13 11 14 ou la ligne de prévention du suicide (Suicide Call Back Service) au 1300 659 467.**

## 8. Références

Australian Government Department of Health and Aged Care (2022) *How much alcohol is safe to drink?* <https://www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/how-much-alcohol-is-safe-to-drink>

Beyond Blue (n.d.) Electroconvulsive therapy (ECT). <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/depression/treatments-for-depression/medical-treatments-for-depression/electroconvulsive-therapy-ect>

Carvalho AF, Firth J, Vieta E. [Bipolar Disorder](#). N Engl J Med [Internet]. 2020 Jul 1;383(1):58–66.

Elias A, Thomas N, Sackeim HA. Electroconvulsive therapy in mania: a review of 80 years of clinical experience. American Journal of Psychiatry. 2021 Mar 1;178(3):229-39.

Farren CK, Hill KP, Weiss RD. Bipolar disorder and alcohol use disorder: a review. *Current Psychiatry Reports*. 2012 Dec;14:659-66.

National Collaborating Centre for Mental Health (2014). *Bipolar Disorder: The assessment and management of bipolar disorder in adults, children and young people in primary and secondary care*. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg185/evidence/full-guideline-pdf-4840895629>