

Qu'est-ce que le trouble bipolaire?

Il y a deux grands types de trouble bipolaire : le trouble bipolaire de type I et le trouble bipolaire de type II. Les symptômes du trouble bipolaire de type I comprennent au moins un épisode maniaque – une période d'exaltation ou d'irritabilité inhabituelle – et plusieurs épisodes de dépression. Pour sa part, le trouble bipolaire de type II se manifeste à la fois par des épisodes de dépression et des épisodes d'hypomanie, une forme légère de manie où la personne est exaltée, a beaucoup d'énergie et est très active^{1,2}.

Le trouble bipolaire est-il courant?

Environ 2,5 % des Canadiens souffrent de trouble bipolaire de type I et jusqu'à 5 % souffrent de trouble bipolaire de type II. La maladie touche autant les hommes que les femmes et survient plus souvent chez des personnes qui ont un cas semblable dans leur famille. En moyenne, la maladie se manifeste entre l'âge de 17 et de 21 ans².

Quels sont les facteurs de risque du trouble bipolaire?

Plusieurs facteurs jouent un rôle dans le développement du trouble bipolaire, mais la cause exacte de la maladie demeure inconnue. Cependant, certains résultats d'études portent à croire à l'importance de certains facteurs biologiques et héréditaires¹.

Le stress ne cause pas la maladie, mais il peut déclencher un épisode chez une personne déjà atteinte. Parmi les autres déclencheurs, notons le manque constant de sommeil, la toxicomanie et l'emploi de certains médicaments¹.

Peut-on prévenir le trouble bipolaire?

À l'heure actuelle, il n'existe aucun moyen de prévenir le trouble bipolaire. Cependant, il est possible de prévenir de futurs épisodes¹ :

- **Éducation sur la maladie** : La connaissance des facteurs déclenchants et la mise en place de mécanismes d'adaptation peuvent contribuer à prévenir d'autres épisodes. Demandez de l'information à votre médecin ou votre équipe soignante au sujet de la maladie et de son traitement.
- **Mode de vie sain** : Une alimentation saine, la pratique régulière d'activités physiques et de bonnes habitudes de sommeil sont utiles pour empêcher les crises. Il est aussi recommandé d'éviter les abus d'alcool et de drogues.
- **Stratégies de gestion du stress** : L'adoption de mesures de gestion du stress, idéalement plus d'une mesure.
- **Relations sociales** : Le maintien d'un bon réseau social permet d'éviter l'isolement et d'obtenir du soutien en cas de besoin.
- **Vie équilibrée** : L'adoption d'un mode de vie équilibré et satisfaisant peut réduire le stress.
- **Journal de l'humeur** : La consignation par écrit des symptômes, des agents stressants et des inquiétudes à propos des épisodes peut aider à se préparer aux crises.
- **Réseau de soutien** : Il est important que les membres de la famille et les amis des personnes atteintes connaissent la maladie et ses symptômes pour être en mesure de leur offrir soutien et réconfort.

Quels sont les symptômes du trouble bipolaire?

Le trouble bipolaire est une maladie complexe et ses symptômes peuvent différer grandement d'une personne à l'autre. Même si chacun de nous se sent heureux, malheureux ou déprimé à l'occasion, les personnes atteintes

de trouble bipolaire ressentent toutes ces émotions beaucoup plus intensément et leur humeur peut changer très rapidement³. Certaines d'entre elles peuvent passer d'un bonheur intense à la tristesse la plus sombre au cours d'une même journée^{1,4}.

Les symptômes de la maladie résultent du déséquilibre de certaines substances chimiques présentes dans le cerveau. Ce déséquilibre provoque des changements extrêmes de l'humeur, du niveau d'énergie et de la capacité de fonctionner³. Heureusement, un traitement approprié peut rétablir l'équilibre et permettre aux personnes atteintes de reprendre une vie normale⁴.

Comment établit-on le diagnostic du trouble bipolaire?

Comme les symptômes diffèrent d'une personne à l'autre, il peut parfois être difficile de diagnostiquer le trouble bipolaire^{1,2}. On reconnaît de plus en plus les premiers signes du trouble bipolaire à l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Or, on confond fréquemment ces symptômes avec la détresse psychologique que peuvent éprouver les adolescents. C'est pour cette raison qu'il arrive souvent que le trouble bipolaire n'est pas diagnostiqué avant l'âge adulte². Mais une fois diagnostiquée, la maladie peut être traitée de manière efficace⁴.

Selon les lignes directrices du CANMAT (Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments) pour la prise en charge du trouble bipolaire, le type I se caractérise par la présence d'au moins un épisode maniaque (voir les critères diagnostiques ci-dessous). Bien que la présence de dépression ne soit pas essentielle au diagnostic du trouble bipolaire de type I, presque toutes les personnes atteintes connaissent des épisodes dépressifs (voir les critères diagnostiques ci-dessous). En réalité, les épisodes dépressifs sont plus courants que les épisodes maniaques².

Le trouble bipolaire de type II se caractérise par au moins un épisode dépressif accompagné d'au moins un épisode hypomaniaque².

La manie se définit par la présence d'au moins trois des symptômes suivants pendant plus d'une semaine³ :

- Estime de soi exagérée et idées de grandeur
- Diminution du besoin de sommeil (sensation de repos auprès seulement 3 heures de sommeil)
- Verbomanie (parler plus qu'à l'habitude)
- Accélération de la pensée
- Distraction marquée
- Pratique accrue d'activités orientées vers un but (pouvant entraîner un comportement insouciant sur le plan social, professionnel ou même sexuel)
- Pratique excessive de loisirs ou d'activités à risque élevé ou pouvant avoir des conséquences fâcheuses (achats inconsidérés, indiscretions sexuelles ou investissements dans des entreprises à haut risque)

Dans les cas extrêmes, les personnes affectées peuvent éprouver des symptômes psychotiques, comme des hallucinations ou des idées délirantes⁵.

Par ailleurs, une personne est considérée comme dépressive si elle éprouve un sentiment de tristesse ou de vide, a tendance à pleurer constamment, ne manifeste vraiment plus d'intérêt à l'égard de ses activités usuelles ou de plaisir à les faire et présente au moins cinq des symptômes suivants pendant une période de deux semaines consécutives^{3,5} :

- Augmentation ou diminution marquée du poids corporel ou de l'appétit
- Excès ou manque de sommeil
- Engourdissement ou agitation mentale ou physique

- Manque d'énergie
- Sentiments d'impuissance ou de culpabilité inappropriée
- Difficulté à se concentrer
- Idées suicidaires ou tentatives de suicide
- Pensées relatives à la mort fréquentes

Certaines personnes peuvent connaître quatre cycles, parfois plus, au cours d'une même année, où elles passent rapidement d'un état à un autre (manie, hypomanie ou dépression)^{1,3}.

Comment traite-t-on le trouble bipolaire?

Comme le trouble bipolaire est une maladie biologique, son traitement dure généralement longtemps. La prise en charge des symptômes nécessite souvent une association de médicaments et une psychothérapie ayant pour but d'aider la personne atteinte à faire face à sa maladie et à mener une vie bien remplie et satisfaisante⁶.

Beaucoup de gens qui souffrent de trouble bipolaire cessent leur médication parce qu'ils n'acceptent pas leur maladie, à cause des effets indésirables ou parce qu'ils apprécient le sentiment d'exaltation associé aux épisodes maniaques^{2,6}. Cependant, il est généralement possible de traiter les effets indésirables. Il est donc important de consulter son médecin avant de modifier les doses ou de cesser de prendre ses médicaments^{1,6}.

Comme les symptômes diffèrent d'une personne à l'autre, la prise en charge de la maladie varie grandement⁶. Une bonne communication avec le médecin est essentielle pour que le traitement soit adapté aux besoins particuliers de chacun.

En règle générale, la prise en charge du trouble bipolaire comporte trois volets⁶ :

1. Traitement de l'épisode maniaque ou dépressif en cours
2. Prévention d'autres épisodes de manie ou de dépression
3. Prise en charge axée sur le rétablissement

Comme il faut traiter à la fois la manie et la dépression, il est souvent nécessaire d'avoir recours à plus d'un médicament. De plus, le traitement est généralement de longue durée de manière à prévenir les rechutes^{1,2,7}.

Les régulateurs de l'humeur, comme le lithium, les antiépileptiques, les antipsychotiques classiques, les nouveaux antipsychotiques, les antidépresseurs et les médicaments contre l'anxiété se sont tous révélés efficaces dans le traitement des épisodes aigus et le traitement d'entretien du trouble bipolaire⁶.

Les gens qui choisissent en plus de suivre une psychothérapie, comme le counselling, la thérapie cognitivo-comportementale et la thérapie interpersonnelle, ont tendance à obtenir de meilleurs résultats que ceux qui ne prennent que des médicaments⁵.

- Le counselling fournit des moyens de résoudre les problèmes familiaux ou professionnels à long terme. Comme il existe un grand nombre d'approches différentes, chacun peut trouver celle qui lui convient le mieux. Le counselling en cas de crise peut être utile pour régler les problèmes graves et soudains⁵.
- La thérapie cognitivo-comportementale peut aider les personnes atteintes de la maladie à déterminer quels sont les déclencheurs des épisodes thymiques et à rédiger un plan pour prévenir les rechutes ainsi qu'à comprendre comment la pensée influe sur l'humeur et leur apprendre à adopter une attitude positive à l'égard d'elles-mêmes et de leur vie. Ce type de thérapie est dirigé par des professionnels qualifiés⁵.
- La thérapie interpersonnelle explore l'influence des facteurs sociaux, comme le travail, les relations avec les autres et les rôles sociaux, sur la vie personnelle.

Il existe des groupes de soutien à l'intention des personnes atteintes de trouble bipolaire et de leurs aidants. Ces groupes peuvent offrir un réconfort précieux aux personnes dont le réseau social ne compte pas d'amis proches ou qui n'ont pas de soutien familial. L'expérience a montré que les groupes de soutien ont une influence positive sur la sensibilisation à la maladie, sur la résolution des difficultés associées aux relations interpersonnelles et sur le traitement^{5,8}.

Pour obtenir plus d'information sur les groupes de soutien, veuillez consulter le site de la Société pour les troubles de l'humeur du Canada à l'adresse <http://www.moooddisorderscanada.ca/>. (site en anglais, mais certains documents sont disponibles en français)

Le trouble bipolaire au quotidien

Les gens qui souffrent de trouble bipolaire peuvent améliorer considérablement leur santé mentale s'ils se soucient également de leur santé physique⁹. Ceux qui font de l'activité physique affirment en tirer divers bienfaits, tant sur le plan émotionnel que sur d'autres plans^{9,10} :

- Plus grand bien-être
- Meilleure estime de soi
- Réduction de l'anxiété et de la dépression
- Accès à des réseaux sociaux

L'activité physique favorise la détente, augmente la capacité de faire face au stress¹⁰ et améliore la qualité du sommeil¹¹, trois facteurs qui ne peuvent qu'aider à surmonter plus facilement les difficultés rencontrées au quotidien.

À mesure que leur forme physique s'améliore, ceux qui font de l'exercice trouvent plus facile de faire toutes sortes d'activités et sont plus enclins à en faire à l'extérieur, comme des randonnées pédestres, des balades à vélo ou des jeux avec leurs enfants; toutes ces activités peuvent grandement contribuer à rendre la vie plus riche et plus agréable.

Quel est le rôle du médecin?

Puisque le trouble bipolaire est une maladie biologique, il peut nécessiter un traitement à long terme (médicaments et psychothérapie)⁶. La collaboration entre le médecin et un psychologue ou un psychiatre permet d'adapter le traitement aux besoins de chacun.

Les personnes atteintes du trouble bipolaire devraient discuter ouvertement avec leur médecin et répondre à ses questions en lui fournissant le plus de détails possible. Elles devraient aussi lui poser toutes leurs questions et lui exposer toutes leurs préoccupations. Il est important qu'elles se sentent à l'aise de parler avec leur médecin. Si pour quelque raison que ce soit, elles ne sont pas à l'aise de le faire, elles devraient se tourner vers quelqu'un d'autre afin de pouvoir communiquer plus librement. Précisons également que les gens qui vivent avec un trouble bipolaire devraient jouer un rôle actif dans leur traitement.

Comment peut-on aider une personne atteinte de trouble bipolaire?

Lorsqu'on est modérément déprimé, il est probable que l'on accepte de suivre un traitement médical sans avoir besoin de trop d'encouragement. Par contre, une personne qui souffre de dépression grave et qui a des idées suicidaires peut refuser tout traitement. Cela se produit chez les gens désespérés et qui se sentent totalement inutiles. Dans un tel cas, les amis, les membres de la famille et les aidants devraient insister pour que leur proche consulte un médecin¹.

Voici quelques conseils pour soutenir une personne atteinte de trouble bipolaire¹ :

- Se renseigner sur la maladie (causes, signes, traitements)
- Encourager la personne à prendre ses médicaments selon les directives
- Se renseigner sur les signes avant-coureurs du suicide
- Suggérer des moyens de faire face à la maladie pour prévenir d'autres épisodes
- Comprendre que la personne doit se rétablir à son propre rythme; ne pas se fixer des attentes trop élevées et éviter de surprotéger
- Apprendre à distinguer une bonne journée d'un épisode d'hypomanie et une mauvaise journée d'un épisode dépressif
- Ne pas oublier ses propres besoins; prendre soin de soi également

Il est important que les employeurs se renseignent sur les signes caractéristiques des changements d'humeur que peut présenter un employé souffrant de trouble bipolaire. Certains préfèrent ne pas discuter de leur maladie avec leur employeur, mais il peut être bénéfique de créer un climat d'ouverture favorisant la communication. L'employeur et les collègues de travail peuvent jouer un rôle utile au sein du réseau de soutien¹.

Où peut-on obtenir plus d'aide?

Il existe de nombreuses ressources pour aider les gens à en apprendre davantage sur la maladie et sur les moyens d'y faire face.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le trouble bipolaire, les traitements offerts et les moyens d'aider les personnes atteintes, veuillez consulter le site <http://www.mooodisorderscanada.ca/>. (site en anglais, mais certains documents sont disponibles en français)

Références

1. Centre for Addiction and Mental Health. Bipolar disorder: an information guide. Présenté sur le site: http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Bipolar_Disorder/bipolar_infoguide.pdf. Consulté le 21 octobre 2008.
2. Yatham LN *et al.* Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) guidelines for the management of patients with bipolar disorder: consensus and controversies. *Bipolar Disord* 2005;7(Suppl 3):5-69.
3. Canadian Mental Health Association. Bipolar Disorder Where's the Balance? About Bipolar Disease. Présenté sur le site: <http://download.cmha.ab.ca/Alberta/bipolar/ch1.pdf>. Consulté le 21 octobre 2008.
4. Mood Disorders Association of British Columbia. Types of bipolar disorder. Présenté sur le site: http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/Bipolar_Types.pdf. Consulté le 24 octobre 2008.
5. Canadian Psychological Association. Bipolar Disorder. Présenté sur le site: <http://www.cpa.ca/public/yourhealthpsychologyworksheets/bipolardisorder/>. Consulté le 21 octobre 2008.

6. Canadian Mental Health Association. Bipolar Disorder Where's the Balance? Treatment. Présenté sur le site: <http://download.cmha.ab.ca/Alberta/bipolar/ch2.pdf>. Consulté le 21 octobre 2008.
7. Yatham LN *et al.* Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) guidelines for the management of patients with bipolar disorder: update 2007. *Bipolar Disord* 2006;8:721-739.
8. Canadian Mental Health Association. Bipolar Disorder Where's the Balance? Support and resources. Présenté sur le site: <http://download.cmha.ab.ca/Alberta/bipolar/ch5.pdf>. Consulté le 21 octobre 2008.
9. Canadian Mental Health Association. Bipolar Disorder Where's the Balance? Strategies for living. Présenté sur le site: <http://download.cmha.ab.ca/Alberta/bipolar/ch3.pdf>. Consulté le 21 octobre 2008.
10. Health Canada. Physical Activity. Présenté sur le site: <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-eng.php>. Consulté le 21 octobre 2008.
11. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Physical activity promotes sleep 2005. Présenté sur le site: http://www.cflri.ca/eng/lifestyle/1996/promotes_sleep.php. Consulté le 24 octobre 2008.