

## Contrôle du trouble bipolaire



**SÉRIE DE DÉPLIANTS DE MANUVIE À L'INTENTION DES EMPLOYÉS SUR LA SANTÉ MENTALE**



Chacun de nous passe chaque jour par diverses humeurs, notamment la joie, la tristesse et la colère. Elles ne durent souvent que quelques instants, mais peuvent parfois durer longtemps. Chez les personnes atteintes d'un trouble bipolaire, ces humeurs sont souvent extrêmes et peuvent rapidement passer de l'euphorie à la déprime. La bonne nouvelle, c'est qu'avec le bon traitement, du soutien et l'autogestion de la santé, il est possible de rétablir son équilibre émotif et de contrôler la maladie.

Le présent guide donne des renseignements utiles pour aider la personne à cheminer vers le mieux-être.

### **Qu'est-ce que le trouble bipolaire?**

Le trouble bipolaire, auparavant connu sous le nom de « maniaco-dépression », est un trouble du cerveau et du comportement appartenant aux troubles de l'humeur. Il se caractérise principalement par une alternance d'épisodes de manie et d'épisodes de dépression présentant un changement radical de l'humeur, de l'énergie et du comportement. Ces épisodes peuvent durer de quelques heures à plusieurs mois, et les troubles de l'humeur et du comportement sont parfois suffisamment graves pour empêcher la personne de fonctionner normalement au quotidien (à l'école, au travail, dans un contexte social ou en famille). La personne atteinte ou les membres de sa famille peuvent également en subir de lourdes conséquences, particulièrement si le trouble n'est ni diagnostiqué tôt ni traité adéquatement.

S'il n'existe pas de remède définitif au trouble bipolaire, il est possible de contenir la maladie. Ce trouble apparaît généralement vers la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte, mais peu aussi atteindre des enfants et des adultes plus âgés. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, plus de 2 % de la population sera atteinte d'une forme de trouble bipolaire au cours

de sa vie, et environ 1 % l'a été au cours de la dernière année. Le trouble bipolaire touche autant les hommes que les femmes. Les risques de le développer sont plus élevés chez les personnes dont les parents au premier degré en sont atteints (p. ex., le père ou la mère, le frère ou la sœur, l'enfant). Nous n'en connaissons pas la cause exacte, mais certaines recherches laissent entendre que le trouble bipolaire provient d'une anomalie sous-jacente du fonctionnement et de la communication de certaines cellules nerveuses dans le cerveau, ce qui rend les personnes touchées plus vulnérables au stress physique et psychologique et provoque la maladie.

### **Le diagnostic de trouble bipolaire**

Le trouble bipolaire est diagnostiqué par un médecin ou un spécialiste de la santé mentale. Les symptômes sont cycliques et comprennent des épisodes irréguliers de dépression et de manie. C'est pour ces raisons que le diagnostic peut être long à établir. En outre, les symptômes de ce trouble s'apparentent à ceux d'autres affections (p. ex., l'hyperthyroïdisme). Il est donc important de consulter un professionnel de la santé pour écarter les autres problèmes de santé.

Le trouble bipolaire peut également donner l'impression d'un autre problème qu'une affection mentale (p. ex., consommation abusive d'alcool ou de drogues, piètre

rendement professionnel) et, sous sa forme la plus bénigne, passer inaperçu aux yeux de la famille, des amis et même des professionnels de la santé. Lorsque les affections physiques ont été écartées par le médecin, celui-ci adresse généralement une demande de consultation à un spécialiste de la santé mentale pour obtenir une évaluation et un traitement approprié.

Le diagnostic est posé à la suite au moyen d'une évaluation en personne par un psychiatre ou un autre professionnel de la santé mentale spécialisé dans les troubles de l'humeur. Ces derniers ont souvent recours à des outils cliniques comme le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM). À l'heure actuelle, il n'existe aucun test diagnostique simple – comme une scintigraphie cérébrale ou un bilan sanguin – capable de dépister avec certitude le trouble bipolaire.

## Les symptômes du trouble bipolaire

Les fluctuations de l'humeur propres au trouble bipolaire sont connues sous le nom d'« **épisodes** ». La principale caractéristique du trouble bipolaire est l'occurrence d'un ou de plusieurs **épisodes maniaques**. L'épisode maniaque est une phase d'au moins une semaine pendant laquelle la personne se sent constamment euphorique, hyperactive ou irritable. D'autres symptômes doivent être observables et suffisamment graves pour empêcher la personne de fonctionner normalement dans un contexte social ou professionnel.

### Les symptômes de manie peuvent notamment comprendre les suivants :

- Estime de soi démesurée, confiance en soi aveugle et mauvais jugement.
- Débit de parole rapide, ininterrompu et parfois incohérent que les autres ont du mal à interrompre.
- Pensées désorganisées qui « défilent », inattention.
- Activités sexuelles, professionnelles, politiques ou religieuses sans égard aux conséquences ou aux risques (p. ex., dépenses frénétiques, placements irréflectifs, relations et promiscuité sexuelles sans discernement, conduite automobile imprudente, etc.).
- Agitation, incapacité à rester en place et diminution du besoin de sommeil pendant des jours, sans sentiment de fatigue.

- Irritabilité soudaine ou crises de colère, souvent lorsque les plans de la personne atteinte sont contrariés ou que ses propositions sont refusées.
- Multiplication des objectifs à atteindre : planification excessive et exécution de plusieurs tâches à la fois, augmentation des activités récréatives et de la participation sociale avec une intensité que les autres considèrent inhabituelle, indiscreète ou excessive.

On observe un **épisode dépressif** lorsque la personne en présente les symptômes pratiquement toute la journée, presque tous les jours et pendant une longue période (p. ex., deux semaines ou plus). Voici un aperçu de ces symptômes :

- Sentiment de tristesse, d'angoisse, de vide, de désespoir, d'inutilité ou de culpabilité.
- Perte d'intérêt dans des activités auparavant agréables : loisirs, relations sexuelles et activités récréatives.
- Troubles du sommeil (insomnie).
- Sensation d'agitation, d'indolence ou de manque d'énergie.
- Incapacité de se concentrer, de se rappeler des choses ou de prendre des décisions.
- Changement de l'appétit et perte ou gain de poids involontaire.
- Douleurs ou symptômes physiques persistants qui ne résultent pas d'une maladie ou une blessure.
- Pensées suicidaires ou pensées d'actes autodestructeurs.

Un épisode bipolaire grave peut aussi s'accompagner d'autres symptômes, notamment des idées délirantes ou des hallucinations. La personne dans cette situation est incapable de départager le réel de l'imaginaire : elle entend des choses ou sent la présence de choses que les autres n'entendent pas ni ne sentent, ou elle est persuadée à tort de quelque chose qui ne s'explique ni logiquement, ni par un contexte culturel particulier).

**Le risque de suicide, au cours de la vie de la personne atteinte d'un trouble bipolaire, est environ 15 fois plus élevé que celui de la population générale.** Le diagnostic adéquat de trouble bipolaire et l'intervention rapide, de même que le soutien et le traitement continus, sont indispensables à la sécurité et au rétablissement des personnes atteintes.



## Manifestations du trouble bipolaire

Normalement, les épisodes maniaques et dépressifs se manifestent en alternance la vie durant et sont entrecoupés de périodes où la personne atteinte montre peu de symptômes, voire aucun. Chez certains, ces épisodes se succèdent en l'espace d'une seule semaine, ou même d'une seule journée.

### Sous-types de troubles bipolaires

- **Trouble bipolaire de type I.** Cette forme de la maladie se caractérise par des épisodes récurrents de manie et de dépression majeure.
- **Trouble bipolaire de type II.** Certaines personnes, en plus d'au moins un épisode dépressif au cours de leur vie, connaissent des épisodes hypomaniaques (un peu comme un épisode maniaque, mais qui perturbe moins la vie sociale et professionnelle et qui ne nécessite habituellement pas d'hospitalisation).
- **Trouble bipolaire mixte.** D'autres connaissent des accès maniaques et des symptômes de dépression à la fois, se sentant tristes et désespérés tout en étant extrêmement agités.
- **Trouble bipolaire à cycle rapide.** Certains connaissent quatre épisodes ou plus par période de 12 mois. On appelle « cycle » l'alternance d'un épisode dépressif et d'un épisode maniaque.

Les cycles de dépression et de manie au fil du temps sont souvent imprévisibles et de durée variable. Chez la plupart des personnes atteintes d'un trouble bipolaire, les hauts et les bas très marqués peuvent survenir à intervalles de quelques années. Les périodes maniaques, hypomaniaques ou dépressives peuvent survenir lors d'épisodes différents et alterner rapidement, voire plusieurs fois dans la même semaine.

## Traitement

Le dépistage rapide et le diagnostic précoce de ce trouble dès ses premières manifestations sont importants pour permettre la mise en œuvre du traitement approprié.

Le trouble bipolaire est une maladie récurrente, c'est-à-dire qu'elle peut se manifester de nouveau durant toute la vie de la personne atteinte. Par conséquent, la meilleure approche est habituellement le traitement à long terme, qui comprend la **gestion étroite des épisodes** (pour maîtriser les symptômes actuels), la **continuité de la thérapie** (pour prévenir la réapparition des symptômes au cours du même épisode) et l'**entretien** (pour éviter une récurrence dans l'avenir). Le trouble bipolaire ne se guérit pas, mais on peut le gérer efficacement.

Le traitement comporte généralement différentes interventions physiques et psychologiques (médicaments, psychothérapie, éducation, autogestion de la santé, stratégies d'adaptation) et d'autres formes de soutien comme la famille, les amis et les groupes de soutien officiels.

Les médicaments pour le trouble bipolaire sont normalement prescrits par des psychiatres. Les médecins de premier recours qui ne se spécialisent pas en psychiatrie peuvent également prescrire ces médicaments, mais il est recommandé de toujours consulter un psychiatre au sujet du traitement. Les médicaments destinés au traitement du trouble bipolaire se divisent en trois catégories : les psychorégulateurs, les antidépresseurs et les antipsychotiques.

Le traitement approprié du trouble bipolaire peut comprendre les éléments suivants :

- **Régulateurs de l'humeur.** Les régulateurs de l'humeur sont souvent le premier choix du médecin pour traiter les troubles bipolaires. Ils sont prescrits seuls ou combinés à d'autres médicaments. On les nomme ainsi en raison de leur capacité à redonner à la personne atteinte son degré de fonctionnement psychosocial habituel. À





l'exception du lithium (p. ex., Eskalith<sup>®</sup>, Lithonate<sup>®</sup>), certains régulateurs de l'humeur ont la propriété d'être anticonvulsivants : l'acide valproïque ou le divalproex de sodium (p. ex., Depakote<sup>®</sup>), la carbamazépine (p. ex., Tegretol<sup>®</sup>, Equetro<sup>®</sup>), la lamotrigine (p. ex., Lamictal<sup>®</sup>) et autres.

- **Antidépresseurs.** Les antidépresseurs servent à gérer les épisodes dépressifs. Il existe un grand nombre d'antidépresseurs : la fluoxétine (p. ex., Prozac<sup>®</sup>), le citalopram (p. ex., Celexa<sup>MD</sup>), l'amitryptiline (p. ex., Elavil<sup>MD</sup>), la duloxétine (p. ex., Cymbalta<sup>®</sup>), l'atomoxétine (p. ex., Strattera) et autres.
- **Antipsychotiques.** Les antipsychotiques peuvent aussi être prescrits à n'importe quelle phase de la maladie. En voici quelques-uns : l'olanzapine (p. ex., Zyprexa<sup>®</sup>), la quétiapine (p. ex., Seroquel<sup>®</sup>), la rispéridone (p. ex., Risperdal<sup>®</sup>), l'aripiprazole (p. ex., Abilify<sup>®</sup>), la ziprasidone (p. ex., Geodon<sup>®</sup>) et autres.
- **Psychothérapie.** Diverses méthodes de psychothérapie et de counseling peuvent aider les personnes atteintes à détecter les éléments déclencheurs et les signes avant-coureurs des épisodes, afin d'établir un programme de prévention des récurrences, d'améliorer les aptitudes à la communication et à la résolution de problèmes pour mieux faire face aux troubles de comportement, et d'adopter des activités quotidiennes et des habitudes de sommeil stables. La personne atteinte peut aussi avoir recours à la thérapie familiale et à la thérapie de groupe.
- **Réseau d'entraide.** Le soutien est très important pour les personnes atteintes d'un trouble bipolaire, les membres de leur famille et les aidants naturels. Certaines personnes trouvent utiles la participation à des groupes de soutien et des projets d'information communautaires.

Il est important que les personnes atteintes restent en contact avec un professionnel de la santé, suivent les stratégies thérapeutiques recommandées et soient attentives à tout changement de leur humeur et de leur santé physique ou psychologique qui pourrait nécessiter la modification du plan de traitement.

## Parlez à un professionnel de la santé

Il est essentiel de parler du trouble bipolaire avec un professionnel de la santé. En parlant de votre expérience personnelle, de vos symptômes, de vos difficultés et de vos facteurs de risque personnels, vous jouez un rôle actif dans votre traitement et vous aidez les professionnels de la santé à comprendre votre problème et à le traiter efficacement. Vous pourriez noter les points que vous ne voulez pas oublier, ou vous faire accompagner par une personne qui pourra vous aider.

**Préparez-vous.** Préparez vos questions avant le rendez-vous.

**Demandez des renseignements précis au sujet de votre affection.** Demandez ce que vous pouvez faire pour atténuer vos symptômes et prévenir les récurrences.

**Posez des questions précises au sujet des options de traitement.** Demandez en quoi elles consistent et comment vous pouvez obtenir les traitements. Assurez-vous de bien comprendre le traitement recommandé ou prescrit, y compris la médication, la posologie et les effets secondaires éventuels.

**Informez-vous des changements de style de vie souhaitables.** Ces derniers pourraient vous aider à maintenir le cap et à gérer votre stress. Demandez où vous pouvez trouver les outils et le soutien nécessaires pour vous aider à maintenir de saines habitudes.



## Préserver les progrès et éviter les reculs

Chaque personne a un processus de rétablissement unique. Le chemin du bien-être est un processus soutenu par l'espoir, la force intérieure et la persévérance, ainsi que par la participation et le soutien des autres.

Si vous êtes atteint d'un trouble bipolaire, n'oubliez pas que vous pouvez (et devez) **participer activement à votre traitement et à votre rétablissement.**

- **Gardez le cap.** Les soins appropriés vous permettront de gérer vos symptômes et d'apprendre à composer avec votre trouble de l'humeur. Ayez confiance en vous; vous favoriserez ainsi votre rétablissement et le maintien de votre santé. Gardez espoir.
- **Renseignez-vous.** Informez-vous au sujet de votre maladie, sachez en reconnaître les signes et les symptômes et comprenez en quoi consiste votre traitement pour bien saisir l'importance de l'autogestion de la santé. Vous pourrez ensuite plus facilement prendre des décisions éclairées au sujet de votre mode de vie, qui vous aideront à réussir votre plan de traitement et à demeurer en santé.
- **Assumez la responsabilité de la stabilité de votre humeur.** Suivez le régime thérapeutique recommandé, adoptez des stratégies d'autogestion de votre santé et n'hésitez pas à demander de l'aide au besoin. Assurez-vous de recevoir l'aide dont vous avez besoin pour arriver à vivre comme vous le souhaitez. De saines habitudes de vie peuvent faire toute la différence : adoptez de bonnes habitudes de sommeil, faites de l'exercice et soyez actif, ayez une alimentation nutritive et variée, réduisez ou cessez la consommation d'alcool et ne consommez pas de drogues. Faites des choses que vous aimez. Apprenez à gérer votre stress.
- **Apprenez des autres et appuyez-vous sur eux.** Le soutien des personnes de confiance, comme les membres de votre famille, vos amis et votre équipe de soins, peut vous aider à rester centré sur l'objectif, optimiste et confiant. Vous pourriez créer un plan d'urgence qui précise les signaux d'alarme et le remettre aux membres de votre famille et à vos amis. Soyez fin prêt à faire face aux situations stressantes qui peuvent déclencher un épisode maniaque ou dépressif. Vous n'êtes pas seul.

## Faciliter le retour au travail

Il peut arriver que la personne atteinte d'un trouble bipolaire doive s'absenter du travail pour suivre un traitement et stabiliser son état. En cas d'absence du travail, l'élaboration d'un plan de retour au travail est une étape essentielle de votre processus de rétablissement, tout comme le retour au travail lui-même.

**Déterminez ce qui convient le mieux.** Nous ne réagissons pas tous de la même façon. Certaines personnes peuvent avoir besoin d'un horaire de travail plus souple (p. ex., des heures de travail réduites, des tâches modifiées), tandis que d'autres peuvent se sentir prêtes à reprendre toutes leurs fonctions sur-le-champ.

**Assurez-vous de bien comprendre le programme de retour au travail et de participer activement à son élaboration.** Quel est l'horaire de travail? Quelles sont les attentes, les fonctions et les responsabilités? Qui faut-il informer?

**Renseignez-vous sur les droits en matière de protection des renseignements personnels et soyez disposé à fournir les renseignements requis (s'il y a lieu).** Les raisons d'une absence sont confidentielles. Il se peut, toutefois, que les politiques de l'entreprise imposent la divulgation de certains types de renseignements dans des cas particuliers (p. ex., postes critiques pour la sécurité, adaptation du poste de travail). Le cas échéant, prévoyez le contenu et l'étendue de l'information à communiquer. Pour toute question concernant le destinataire de l'information divulguée ou l'étendue de l'information à fournir, adressez-vous à un tiers comme le représentant des Ressources humaines ou le responsable de la santé des employés.

**Sachez où obtenir du soutien.** Un soutien adéquat est essentiel pour assurer la réussite du retour au travail. Demandez à votre employeur ou au service des Ressources humaines quelles sont les ressources à votre disposition au travail.

**Continuez de prendre soin de vous.** Soyez attentifs aux changements de votre état physique et mental, consultez un professionnel de la santé au besoin, servez-vous des compétences et des stratégies acquises en psychothérapie ou en counseling et demandez l'aide de personnes de confiance.

## Soutien et information

Consultez les sites Web suivants pour en savoir plus.

- Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale ([camimh.ca/fr](http://camimh.ca/fr))
- Association canadienne pour la santé mentale ([cmha.ca/fr](http://cmha.ca/fr))
- Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments ([canmat.org](http://canmat.org)) [site en anglais seulement]
- Centre de toxicomanie et de santé mentale ([camh.ca/fr/hospital/Pages/home.aspx](http://camh.ca/fr/hospital/Pages/home.aspx))
- FeelingBetterNow™ ([feelingbetternow.com](http://feelingbetternow.com)) [site en anglais seulement]
- Helpguide.org ([helpguide.org](http://helpguide.org)) [site en anglais seulement]
- Société pour les troubles de l'humeur du Canada ([troubleshumeur.ca/index.php](http://troubleshumeur.ca/index.php))
- PsychCentral® Learn. Share. Grow. ([psychcentral.com](http://psychcentral.com)) [site en anglais seulement]

---

Pour en savoir davantage sur la santé mentale, rendez-vous au [www.manuvie.ca/santementale](http://www.manuvie.ca/santementale)

---



Veillez noter que le contenu du présent document a uniquement pour but de vous informer et qu'il ne doit pas être considéré comme une source de conseils médicaux prodigués par l'Assurance collective Manuvie. Au besoin, veuillez consulter votre médecin traitant ou vos autres prestataires de soins. La série de dépliants sur la santé mentale publiés par Manuvie est offerte par l'entremise de Manuvie et élaborée en partenariat avec Homewood Santé et les spécialistes en santé mentale de Manuvie. Au sujet de Homewood Santé: Homewood Santé<sup>SM</sup> offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention liée à la conciliation travail-vie personnelle. L'équipe nationale de spécialistes en santé mentale de Manuvie est unique en son genre dans le secteur de l'assurance au Canada. L'équipe de spécialistes qui possèdent une formation théorique et clinique approfondie en santé mentale est dirigée par M<sup>me</sup> Georgia Pomaki, titulaire d'un doctorat en santé mentale au travail, d'une maîtrise en psychologie clinique ainsi que d'un certificat de spécialiste agréée en gestion de l'invalidité. Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu. ProAvantages<sup>SM</sup> est offert par Manuvie. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2014. Tous droits réservés. Les noms ProAvantages et Manuvie ainsi que les logos qui les accompagnent sont des marques de service et de commerce déposées réservées à l'usage de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et de ses sociétés affiliées, y compris la Société Financière Manuvie.