

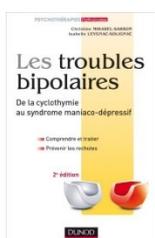
MANUEL DU CYCLOTHYMIQUE

Prentiss PRICE

LIVRE
Réf. Padem : BIP0009
Disponible pour prêt

Dans votre entourage, on vous dit lunatique. Aimable et charmant un jour, sombre et irritable le lendemain. Votre humeur fluctue malgré vous. La moindre contrariété vous fait basculer et sans transition, vous passez du rire aux larmes. Vous avez l'impression que la vie vous sourit, vous vous sentez capable de tous les exploits et soudain, vous n'avez plus le cœur à rien. La cyclothymie est un trouble de l'humeur qui se caractérise par des oscillations entre des moments dépressifs et des moments d'euphorie. C'est la forme légère d'un trouble plus connu : la maniaque-dépression ou trouble bipolaire. Epuisante à vivre au quotidien, elle altère aussi la qualité de

nos rapports aux autres. Des solutions existent pour ne plus subir ces variations. La première étape consiste à reconnaître les symptômes de la cyclothymie, notamment les schémas récurrents qui annoncent les changements d'humeur. Il s'agit ensuite de mettre en place des stratégies adaptatives et de cultiver des relations positives. Ce manuel s'adresse à toutes les personnes fatiguées de vivre avec des hauts et des bas. Il leur propose une méthode progressive et des outils efficaces pour gérer leurs changements d'humeur et mener une vie équilibrée



LES TROUBLES BIPOLAIRES

De la cyclothymie au syndrome maniaque-dépressif

Christine Mirabel-Sarron
Isabelle LEYGNAC-SOLIGNAC

LIVRE
Réf. Padem : BIP0011
Disponible pour prêt

La terminologie «troubles bi-polaires» correspond à ce qui était autrefois présenté comme psychose maniaque-dépressive. Cette pathologie mentale grave affecte des millions de personnes. Plus de 12 % de la population mondiale serait concernée. Cet ouvrage brosse un état des lieux pour proposer traitement et réduction des troubles psychosociaux.

Un vademecum clinique pour praticien. Les auteurs, à l'occasion de cette troisième édition, ont converti leur chapitre en leçon pour correspondre à la collection "Ateliers du praticien" et être un véritable outil d'autoformation pour professionnels.



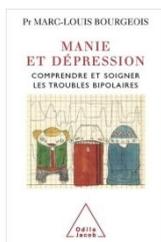
CES MAUX QUI DERANGENT

Richard LANGLOIS

LIVRE
Réf. Padem : BIP0014
Disponible pour prêt

Richard Langlois nous fait prendre conscience des difficultés auxquelles sont confrontées les personnes atteintes de maniaque-dépression et leur entourage : recevoir le diagnostic, apprivoiser la maladie, se questionner sur la cause, comprendre et accepter la situation, reprendre la vie quotidienne, vivre de nouveaux défis avec de nouvelles limites. Mieux informés, chacun pourra agir positivement et nourrir l'espoir. Les troubles de santé mentale, notamment la dépression, la maniaque-dépression et le burnout, sont maintenant omniprésents sur la planète. Ils touchent tout autant les hommes que les femmes, les gens riches que les gens pauvres, les personnes scolarisées que celles qui le sont moins. Quand ce n'est pas nous-mêmes qui sommes atteints, c'est quelqu'un de notre entourage, un collègue de travail

ou d'études, un parent, un ami... ou plusieurs d'entre eux. Ces maux nous concernent tous. Diplômé en récréologie, en enseignement au primaire et en théologie, Richard Langlois vit, au milieu des années 90, un épisode de maniaque-dépression (trouble bipolaire) qui transforme sa vie. Il rédige alors un livre, Le Fragile Équilibre, qui témoigne de son vécu et qui fournit de nombreux renseignements sur cette maladie. Rapidement, le livre devient une référence dans le milieu. Depuis ce temps, Richard Langlois donne des conférences et des formations sur le sujet de la santé mentale en plus d'offrir des activités d'accompagnement (coaching). Des informations très utiles autant pour les personnes atteintes que pour les gens qui les côtoient.



MANIE ET DÉPRESSION comprendre et soigner les troubles bipolaires

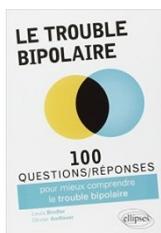
Marc-Louis BOURGEOIS

LIVRE

Réf. Padem : BIP0063
Disponible pour prêt

Nous subissons tous des fluctuations d'humeur. Mais si des épisodes d'exaltation et de frénésie alternent avec des épisodes de dépression intense, il s'agit certainement d'un trouble bipolaire, maladie qui requiert alors un diagnostic précis et un suivi régulier. Autrefois appelée maniaco-dépression, cette pathologie fréquente est encore souvent ignorée ou mal comprise alors qu'elle peut avoir des conséquences graves sur la vie du malade et celle de son entourage. Pourtant, les connaissances scientifiques ont

beaucoup évolué. On sait aujourd'hui que les médicaments régulateurs de l'humeur sont le traitement approprié, accompagnés d'une psychothérapie et de mesures de prévention et d'hygiène de vie adaptées. L'un des meilleurs spécialistes des troubles bipolaires explique dans un langage clair et accessible les dysfonctionnements de cette maladie et présente les traitements actuellement recommandés. Pour que nos variations d'humeur ne se transforment plus en dérapages incontrôlés...



LE TROUBLE BIPOLAIRE 100 QUESTIONS - REPONSES

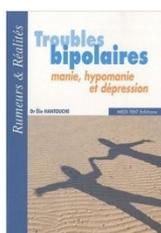
Louis BINDLER
Olivier Andlauer

LIVRE

Réf. Padem : BIP0071
Disponible pour prêt

Pourquoi cent questions sur le troubles bipolaire ? L'objet de cet ouvrage est d'aborder, à partir de questions simples, les différents aspects cliniques et thérapeutiques des troubles bipolaires, mais aussi l'image qu'ils génèrent dans l'opinion publique. Pour ce faire, des patients souffrant de ces troubles, des membres de leur entourage (famille et personnel soignant) et des médecins ont proposé des thématiques pour lesquelles des explications leur paraissaient nécessaires. Cent questions ont été retenues au sein du verbatim ainsi constitué, mais nous aurions pu certainement en recueillir beaucoup d'autres. Tant de questionnement signifie simplement que l'on est face à un phénomène tout sauf anodin : une maladie potentiellement grave. Étymologiquement, les termes

« maladie » et « malade » proviennent du latin male habitus signifiant « qui est en mauvais état ». Dans cette perspective, une maladie est une altération de fonctions ou de la santé d'un être vivant, une « condition anormale du corps ou de l'esprit d'un être humain qui cause de l'inconfort ou du dysfonctionnement ». Les troubles bipolaires, par leurs conséquences cliniques, psychologiques et sociales répondent à cette définition et notre propos sera donc d'en souligner le caractère pathologique réel. Ainsi, mieux comprendre cette pathologie peut aider à mieux la traiter et permet de donner des réponses simples et concrètes aux personnes concernées par les troubles bipolaires



TROUBLES BIPOLAIRES manie, hypomanie et dépression

Elie HANTOUCHE

LIVRE

Réf. Padem : BIP0073
Disponible pour prêt

Du fait de leur complexité liant épisodes de manie, d'hypomanie et de dépression, les troubles bipolaires sont, dans de très nombreux cas, mal ou non reconnus, d'où une prise en charge inadaptée et une altération de la qualité de vie des personnes qui en souffrent et de leur entourage. Afin d'améliorer cet état de fait, le Dr Elie Hantouche a souhaité

partager sa longue expérience et permettre à tous de mieux reconnaître et de mieux comprendre les manifestations et l'évolution de cette maladie, afin de permettre aux personnes bipolaires de bénéficier d'une meilleure prise en charge et d'un mieux-être.



TROUBLES BIPOLAIRES obsessions et compulsions

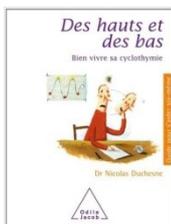
Elie HANTOUCHE

LIVRE

Réf. Padem : BIP0022
Disponible pour prêt

Dépression, manie, cyclothymie, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), avec leurs obsessions persistantes et leurs comportements répétitifs : plus de quarante troubles sont actuellement traités par les antidépresseurs. Mais parfois, crises et délires persistent et un autre diagnostic s'impose : cyclothymie et TOC vont de pair. Comment ne pas perdre plusieurs années à trouver une solution adaptée ? Que faire

pour soulager les malades désemparés ? Élie Hantouche, spécialiste des troubles bipolaires et des TOC, explique à l'aide de nombreux exemples les différentes maladies impliquées. Il présente les éléments qui permettent un diagnostic précoce de cette « double folie ». Pour ouvrir la voie à une amélioration radicale de l'état de santé des patients.



DES HAUTS ET DES BAS

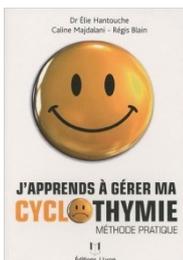
Bien vivre sa cyclothymie

Nicolas DUCHESNE

LIVRE
Réf. Padem : BIP0005
Disponible pour prêt

Qui ne s'est levé un jour du pied gauche ? Ne serait-il pas agréable que notre moral soit toujours bon, notre énergie inépuisable, nos pensées raisonnables et optimistes ? Les variations d'humeur sont certes normales, mais certaines personnes souffrent de cyclothymie marquée ou d'un

véritable trouble bipolaire (autrefois appelé maladie maniaco-dépressive). De véritables états de dépression, d'énerverment et d'excitation perturbent alors inexorablement et régulièrement l'existence...



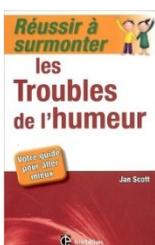
J'APPRENDS A GERER MA CYCLOTHYMIE

Elie HANTOUCHE – Caline MAJALANI
Régis BLAIN

LIVRE
Réf. Padem : BIP0013
Disponible pour prêt

Vous avez des hauts et des bas : vos niveaux d'humeur et d'énergie sont des perpétuelles oscillations... Vous êtes dans l'hypersensibilité, l'intensité, les excès de tout, mais ce n'est jamais stable. Vous avez du mal à vous définir : malade ou normal ? Vous pensez être cyclothymique, mais vous êtes mal compris par les autres, même les plus proches. On vous prend pour lunatique, égoïste, insaisissable, narcissique, trop original, bizarre, hystérique, dépressif, grand inquiet, borderline... Cette

méthode pratique inédite d'autogestion va faciliter la régulation quotidienne de vos émotions, de vos pensées et de vos actes, ainsi que l'amélioration de la sphère privée, tant relationnelle, amoureuse que professionnelle : bien évaluer sa cyclothymie, bien choisir son type de traitement, gérer le quotidien, comment faire face, développer la force créatrice de la cyclothymie, exercices, questionnaires, fiches pratiques pour vous faciliter la vie.



REUSSIR A SURMONTER LES TROUBLES DE L'HUMEUR

Jan SCOTT

LIVRE
Réf. Padem : BIP0021
Disponible pour prêt

Ce guide montre comment utiliser soi-même, au quotidien, les nouvelles démarches psy (TCC ou thérapies cognitives et comportementales) pour surmonter un problème de vie. Écrit par une thérapeute expérimentée, il offre les clés qui permettent de comprendre les liens existants entre ce que nous pensons et ressentons (le " cognitif ") et comment nous bougeons et réagissons (le " comportemental ") pour agir sur

nos émotions et nos comportements, nous libérer de nos blocages et nous épanouir. C'est la globalité de cette approche visant tout notre être : corps et esprit/émotions et actions, qui lui donne une grande efficacité. En suivant le parcours proposé par ce livre, il devient réellement possible d'apprivoiser ses troubles de l'humeur et d'aller mieux

108 leçons de pleine conscience, accompagné d'un CD de 12 méditations guidées à pratiquer chez soi, avec la voix de Bernard Giraudeau : Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur. S'inspirant de traditions anciennes, Jon Kabat-Zinn a élaboré une forme de méditation dite " de la pleine conscience " voici plus de trente ans. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus de deux cent cinquante hôpitaux dans le monde et ses bienfaits sont validés par la science. Les méditations réunies dans ce CD ont déjà inspiré des dizaines de milliers de personnes. Elles sont écrites dans un langage simple et universel.

Voir aussi :
Traitement de la maladie :
LE MIROIR DE JANUS – Sami-Paul TAWIL