**DÉTECTER**

**UN NOUVEL ÉPISODE BIPOLAIRE**

Anticiper l’arrivée d’un nouvel épisode bipolaire (dépressif, hypomaniaque ou maniaque) peut s’avérer très utile, surtout pour mieux y faire face et minimiser ainsi l’intensité et la durée de cet épisode.

* Quels sont les signaux annonciateurs, autrement appelés prodromes ?
* Comment minimiser les crises ?
* Bref, comment faire face ?

**POURQUOI FAUT-IL ABSOLUMENT APPRENDRE A DETECTER LES SIGNAUX ?**

Il existe de nombreux signes nous permettant de détecter l’arrivée d’une crise dépressive, hypomaniaque ou maniaque et c’est en les détectant que vous saurez réagir efficacement en contactant votre psychiatre.

En cas d’arrivée d'une nouvelle crise, il sera souvent amené à modifier provisoirement votre traitement afin de ‘ralentir la machine’… avant qu’elle ne s’emballe vers le haut ou le bas…

C’est *un fait*, un traitement est bien plus efficace lorsqu’il est pris précocement : il diminue *ainsi* l’intensité et la durée de l’épisode.

**Alors, ces fameux signaux annonciateurs 😱:**

Il faut savoir que ces signaux peuvent durer plus ou moins longtemps avant que la crise ne s’installe et cela va de quelques jours à 1 mois…

C’est seulement après ce délai qu’un épisode apparaît et*, une fois installé*, il est encore plus compliqué de réagir.

En effet, les sens sont altérés, fragilisés…

- En épisode maniaque, la personne atteinte d'un trouble bipolaire n'aura pas conscience de la nécessité de se soigner…

- En épisode dépressif, elle n’en aura pas l'énergie.

Tout ceci risquant de conduire à une hospitalisation.

**Signaux d’une phase maniaque** 😈**:**

● Sens plus affirmés (couleurs, sons)

● Sensation d'être toujours up, hyper actif, euphorique

● Augmentation de la prise de boissons alcoolisées ou prise de drogues

● Sommeil en nette diminution sans perte d’énergie, bien au contraire

● Pensées diffuses et projets grandioses

● Dépenses excessives sans complexes

● Sensation d'être intouchable, puissant

● Très créatif

● Irritable plus facilement

● Plus angoissé que d’habitude

● Concentration difficile

**Signaux d’une phase dépressive**😔**:**

● Pensées au point mort

● Douleurs physiques et ou morales

● Sensation d’être toujours down, mélancolique, triste

● Vous parlez peu ou pas, pensées négatives qui tournent en rond dans votre tête

● Volonté de boire ou consommer des drogues pour fuir la réalité

● Sensation de frein à toute activité

● Difficulté de concentration

● Culpabilité

● Anxiété vis à vis de tout et tous

● Troubles du sommeil soit trop soit pas assez

● Fatigue intense et permanente

● Désintérêt pour la vie en général

Ces **signes annonciateurs généraux** sont évidemment affinés selon la connaissance que vous avez de vous et de vos réactions. Nous allons voir comment y faire face un peu plus loin. Mais attardons-nous sur cette partie essentielle qui est :

**COMMENT MINIMISER LES CRISES ?**

* **4 piliers fondamentaux :**
1. **Observance rigoureuse de son traitement :**

On constate souvent que la prise anarchique de son traitement conduit à déclencher un épisode.

* **Travaillez en équipe avec votre psychiatre**, ne jouez pas les apprentis-sorciers. Si votre traitement vous pose souci, parlez-en avec lui.
1. **Education thérapeutique :**

Apprenez la maladie bipolaire et votre trouble à vous : il existe dans de nombreuses villes des centres experts d’éducation thérapeutique qui vous amèneront à mieux gérer votre maladie.

Avantages reconnus de la psycho éducation :

* Prévention des rechutes
* Amélioration du respect des traitements
* Optimisation de la qualité de vie
* Estime de soi améliorée
* Humeur mieux contrôlée

Soyez curieux, lisez, informez-vous… : plus vous connaîtrez, moins vous vous sentirez en danger.

Un travail en psychothérapie vous permettra par ailleurs de mieux comprendre la personne que vous êtes aujourd’hui.

**Il faut vous apprivoiser** et apprivoiser le trouble… pour apprendre à mieux le vivre au quotidien, sans en avoir peur.

1. **Hygiène de vie :**

Le corps et l'esprit vont ensemble….

Il est important de ne pas négliger son corps, marcher ½ h par jour minimum, respirer, regarder, bien manger, s'offrir des moments de douceur au quotidien.

En résumé : **se faire du bien** !🙏

En complément, évidemment nous mettons en avant les bienfaits des groupes de parole qui permettent de sortir de l’isolement, de parler à des pairs.

Tout ce qui touche au ‘mindfulness’, autrement dit la pleine conscience… qu'elle soit pratiquée en individuel ou en groupe…

N’oublions pas toute activité qui est bénéfique pour vous, qu’il s’agisse de promenades en nature, de jardinage, de méditation, de création, de la pratique d’un instrument, d’un sport, de la danse, de la cuisine…

**Vous seul savez** **ce qui vous fait du bien**…

1. **Rôle des proches (famille, amis) :**

Le rôle des proches est un facteur primordial… Apprendre, eux aussi !

Les proches peuvent suivre une éducation thérapeutique sur le trouble bipolaire afin de mieux comprendre, de s’adapter, de ressentir. Le proche capte et ne restitue pas tout en bloc…il avance dans le respect et la douceur… mais **il est un phare essentie**l quand il est bienveillant et positif car il pourra déceler le changement infime de comportement qui peut amener à un épisode. Il est évident qu’Il faut qu’un véritable lien de confiance soit créé pour que le moment venu, le patient accepte cette vigilance. Forme de **pacte** **conclu dans les périodes stables**.

* Maintenant vous avez fait tout ça …et l’épisode arrive quand même 😳!

**COMMENT FAIRE FACE ?**

* Tenez un journal de votre humeur : quand vous irez voir votre psy vous serez plus objectif.
* **Restez calme !** Un seul symptôme n’est pas parlant s'il ne dure pas.
* Appelez votre psychiatre dès que vous doutez, il réagira s’il le juge nécessaire.
* Prenez vos médicaments assidûment ... ni plus, ni moins !
* Restez positif, **LES ÉPISODES NE DURENT PAS** s’ils sont pris rapidement en main.
* Étudiez ce qui provoque ces changements d’humeur, adoptez une ligne de vie différente si possible pour les contrecarrer.

**QUELQUES OUTILS POUR S’ÉVALUER….**

* + Échelle de l’humeur journalière réalisée par le bipolaire.com
	+ Test de Golberg et de Beck pour la dépression (questionnaire)
	+ Test de Golberg et de Jung pour la manie (questionnaire

Vous l’aurez senti, l’essentiel du travail se fait avant l’arrivée d’une crise…

Et même si celle-ci survient, vous la sentirez arriver, vous aurez les outils nécessaires,

**vos outils à vous**…pour limiter intensité et durée…

**SOYEZ ACTEURS DE VOTRE VIE …** ne subissez pas, cela changera tout 👍

Un grand merci à Víctor et Christian, l’un patient et l’autre proche pour leurs conseils et réflexions afin de créer cette fiche sur la détection d’un nouvel épisode.