

CARNET DE VIE



Ce carnet appartient à :

Ce carnet et notamment la « partie personnelle » est une ressource supplémentaire, il n'a pas vocation de remplacer les traitements, les suivis avec vos psys, ou encore la psycho-éducation. Ce carnet peut être rempli lors de sessions de psycho-éducatrices ou encore grâce à vos recherches personnelles, vos observations sur vos symptômes.



Sommaire

1. Mon état de santé et les professionnels qui m'accompagnent

Aide-mémoire sur mon état de santé	p.3
Aide-mémoire sur les professionnels qui m'accompagnent....	p.4

2. Mieux se connaître et mieux connaître le trouble bipolaire

Préambule.....	p.6
Les manifestations de ma bipolarité.....	p.8
Les effets du traitement.....	p.11
Les douleurs et les symptômes.....	p.12
Le diagramme de l'humeur.....	p.14
Recueil des événements marquants.....	p.20
Le cercle de la résilience.....	p.22

MON ÉTAT DE SANTÉ

Il s'agit ici de noter ce qui est en rapport avec le trouble bipolaire mais également vos autres maladies potentielles. Cela peut aussi servir à **informer le personnel soignant** si vous êtes amenés à vous rendre aux urgences ou à d'autres rendez-vous, liés ou non à votre bipolarité : vous serez donc en mesure de répondre avec précision aux questions que l'on vous posera. Cette partie peut donc être une sorte **d'aide-mémoire**. De plus, grâce à cela, le corps médical pourra vous soigner au mieux.

Mon type de Bipolarité :

Comorbidités :

Autres problèmes de santé :

Médicament(s) et dose(s) :



LES PROFESSIONNELS QUI M'ACCOMPAGNENT

Les pages 3 et 4 peuvent être remplies et gardées sur vous dans votre sac ou portefeuille. Ainsi, en cas d'accident, d'urgences ou de rendez-vous durant lesquels vous pourrez être amenés à répondre à des questions détaillées sur votre état de santé, cette page pourra être une sorte d'aide-mémoire pour vous et/ou de fiche santé pour les professionnels qui ne vous connaissent pas.

Mon médecin traitant :

Mon médecin Psychiatre :

Mon/Ma Psychologue :

Autres professionnels de santé :





PARTIE PERSONNELLE

MIEUX SE CONNAITRE, ET MIEUX CONNAITRE LE TROUBLE BIPOLAIRE

Ce carnet et notamment la « partie personnelle » est une ressource supplémentaire, il n'a pas vocation de remplacer les traitements, les suivis avec vos psys, ou encore la psychoéducation. Ce carnet peut être rempli lors de sessions de psychoéducatrices ou encore grâce à vos recherches personnelles, vos observations sur vos symptômes.

Cette « partie personnelle » peut être gardée telle quelle, ou la recopier dans un carnet que vous dédierez à cela. Il n'y a pas d'obligations. Libre à chacun de l'adapter selon ses besoins, d'enlever ou d'ajouter des choses. Cela est strictement personnel et doit vous plaire à vous avant tout.

Cette « partie personnelle » est là pour rassembler vos informations, vos idées et aider à prendre du recul afin de mieux observer ce qu'il se passe en vous. Vous pourrez alors mieux vous connaître, mieux connaître les premiers signes d'une rechute, ou encore de potentiels déclencheurs d'une rechute.

Gardez à l'esprit que la collaboration avec votre psychiatre ou médecin peut vous permettre d'obtenir des soins personnalisés et vous permet de faire partie intégrante de votre processus de stabilisation. Vous pouvez donc ramener cette « partie personnelle » avec vous en consultation et en lire les observations que vous avez pu faire.



Les traitements, les suivis avec le psychiatre ou d'autres professionnels sont des choses primordiales mais elles ne font pas tout. La stabilisation réside dans un équilibre entre les traitements, l'hygiène de vie, la connaissance de soi (via psychothérapie ou autre), et la connaissance de son trouble (via psychoéducation). Imaginez les quatre pieds d'une chaise. Si un des pieds venaient à manquer, la chaise sera bancal et pas assez solide. La stabilisation réside donc dans un tout équilibré et cela peut prendre plus ou moins de temps. L'important est de composer avec votre propre rythme.

Une attention doit être portée aux symptômes que vous ressentez physiquement et qui peuvent être causés par plusieurs choses qui parfois s'interconnectent. Si vous ressentez une manifestation inhabituelle, il est important d'en parler à votre médecin / psychiatre. Les causes peuvent être anxieuses, mais aussi liées aux effets secondaires des traitements.

Il se peut que l'annonce du diagnostic vous ait un peu découragé, mais quelle que soit la forme et l'intensité de votre trouble, aujourd'hui vous n'êtes plus seul. Pour être stabilisé cela implique que vous preniez bien vos médicaments car les médicaments sont ce qui fera que votre trouble ne s'aggrave pas. Si vous prenez mal votre traitement, c'est aussi néfaste que si vous ne le prenez pas : vous vous exposez à des crises plus fréquentes, des hospitalisations plus fréquentes ce qui accentuera votre rupture d'avec la vie sociale.

Il peut être difficile au début d'accepter de prendre des médicaments tous les jours, mais il faut bien comprendre que si vous ne les prenez pas vous n'avez pas beaucoup de chances que votre trouble s'arrange de lui-même. En effet, sans aucun traitement le trouble finit par vous précipiter dans l'isolement, les addictions (alcool, drogues...).

Enfin, une chose importante à ne jamais oublier : vous n'êtes pas votre trouble, vous êtes atteints de bipolarité. Vous êtes bien plus que cela, vous êtes un être humain, une personne formidable, pleine de ressources et de talents.

QUELLES SONT MES MANIFESTATIONS DE LA BIPOLARITÉ?

Cette section peut être remplie à la suite de vos séances de psychoéducatives et/ou grâce à vos recherches, au dialogue avec vos professionnels de santé ou encore grâce à vos ressentis.

- Mon type (type 1, 2 etc) (si vous n'êtes pas sûr du type, n'hésitez pas à demander à votre médecin)



- Comorbidités (addictions, troubles anxieux, troubles de la personnalité, troubles post-traumatiques etc)



- Mes symptômes (manie/hypomanie, dépressions et/ou symptômes psychotiques, addictions) ainsi que leurs fréquences/récurrences, déclencheurs potentiels de rechutes et/ou (si besoin) les troubles cognitifs associés.





 Notes

EFFETS DES TRAITEMENTS OBSERVÉS

Cette section est utilisée pour décrire les effets que vous observez. Qu'ils soient positifs ou négatifs, les deux sont importants pour l'adaptation ou le réajustement des doses par votre psychiatre

 Notes



 Notes

Y A-T-IL DES SYMPTÔMES, DOULEURS INHABITUELLES ?

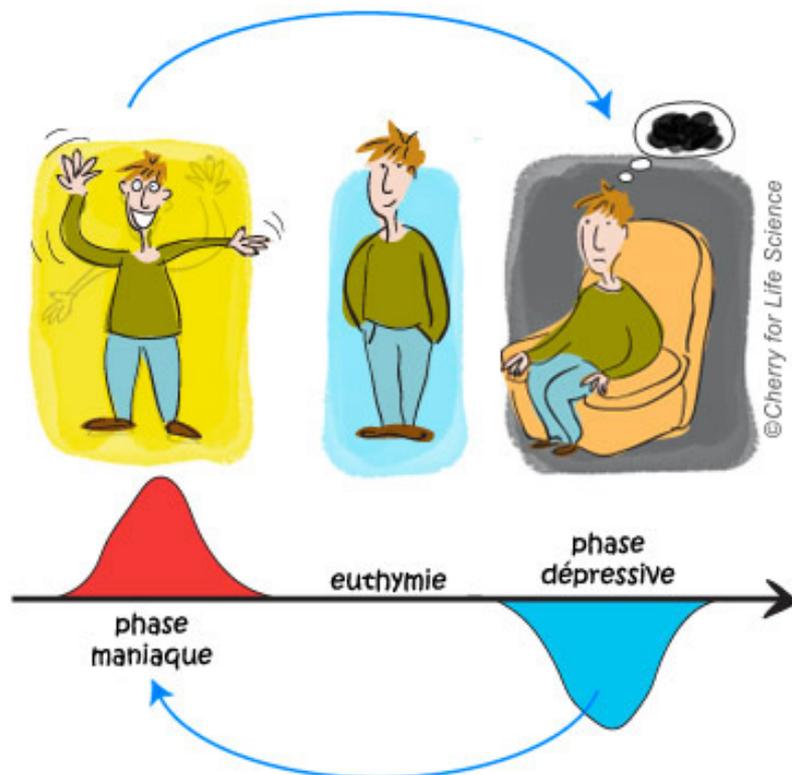
 Notes

LE DIAGRAMME DE L'HUMEUR

Le diagramme de l'humeur

Ce diagramme est à cocher tous les jours. Il permettra de vous positionner quant à votre humeur. Il est parfois difficile de se rendre compte de son état et de prendre du recul lorsque l'on est happé par le quotidien. Parfois les signes avant-coureurs d'une rechute sont très discrets. Avec le temps et à force de remplir ce diagramme, vous arriverez à vous rendre compte des signes de rechutes. Cela est d'autant plus important que plus on agit tôt avec une réadaptation des doses de traitements, plus vous avez de chance de vous stabiliser.

N'hésitez pas à désigner une personne de confiance. Un avis externe peu aider à comprendre et mettre des mots sur ses émotions et ses actions.



LE DIAGRAMME DE L'HUMEUR

Tableau de suivi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

MANIE	Sévère	Incontrolable - Hospitalisation												
	Elevée	Grande difficulté à canaliser												
	Modérée	Difficulté à canaliser												
	Légère	Plus d'énergie et de productivité												
Stable														
DEPRESSION	Légère	Quotidien non affecté												
	Modérée	Difficulté au quotidien												
	Elevée	Grande difficulté au quotidien												
	Sévère	Incapacité - Hospitalisation												

Nombre d'heures par nuit														
Qualité du sommeil (bon, Moyen, Mauvais)														

Echelle	
1 =	Supportable
2 =	Moyen
3 =	Fort
4 =	Très fort

Fatigue														
Traitement														
Addiction														
Vacances														
Travail														
Arrêt maladie														
Evenement marquant														
Autre:														
Autre:														
Autre:														

Ajoutez ici vos signes avant-coureurs



LE DIAGRAMME DE L'HUMEUR

Tableau de suivi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

MANIE	Sévère	Incontrolable - Hospitalisation											
	Elevée	Grande difficulté à canaliser											
	Modérée	Difficulté à canaliser											
	Légère	Plus d'énergie et de productivité											
Stable													
DEPRESSION	Légère	Quotidien non affecté											
	Modérée	Difficulté au quotidien											
	Elevée	Grande difficulté au quotidien											
	Sévère	Incapacité - Hospitalisation											

Nombre d'heures par nuit													
Qualité du sommeil (bon, Moyen, Mauvais)													

Echelle
1 = Supportable
2 = Moyen
3 = Fort
4 = Très fort

Fatigue													
Traitement													
Addiction													
Vacances													
Travail													
Arrêt maladie													
Evenement marquant													
Autre:													
Autre:													
Autre:													

Ajoutez ici vos signes avant-coureurs



LE DIAGRAMME DE L'HUMEUR

Tableau de suivi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

MANIE	Sévère	Incontrolable - Hospitalisation												
	Elevée	Grande difficulté à canaliser												
	Modérée	Difficulté à canaliser												
	Légère	Plus d'énergie et de productivité												
Stable														
DEPRESSION	Légère	Quotidien non affecté												
	Modérée	Difficulté au quotidien												
	Elevée	Grande difficulté au quotidien												
	Sévère	Incapacité - Hospitalisation												

Nombre d'heures par nuit														
Qualité du sommeil (bon, Moyen, Mauvais)														

Echelle	
1 =	Supportable
2 =	Moyen
3 =	Fort
4 =	Très fort

Fatigue														
Traitement														
Addiction														
Vacances														
Travail														
Arrêt maladie														
Evenement marquant														
Autre:														
Autre:														
Autre:														

Ajoutez ici vos signes avant-coureurs



LES ÉVÈNEMENTS MARQUANTS

Dans cette section vous pouvez y noter des évènements qui ont été lourds pour vous émotionnellement. Cette section est libre. Les évènements marquants sont propres à chacun, ce sont des évènements qui évoquent en vous des émotions fortes, des pensées récurrentes à propos de ces évènements, où des symptômes de votre maladie qui resurgissent.

Notez ce que vous ressentez, simplement. Si vous sentez que tel ou tel évènement a été lourd pour vous, alors n'hésitez pas à en parler à votre psychologue ou médecin ainsi qu'une personne de confiance car le soutien sera très important pour vous.

 Notes

Date	Description de l'évènement	Ressenti



 Notes

Date	Description de l'évènement	Ressenti

LE CERCLE DE LA RÉSILIENCE

Le cercle de

Avoir une vision de son avenir,
façonner son avenir



Être prêt à ap
capable d'im



Relations & réseaux



Je ne laisse pas les
autres décider à
ma place

Être responsable de soi-même
et même de ses actes



Savoir prendre
de soi-mê



de la résilience

à apprendre et
e d'improviser



Optimisme et vision positive



Acceptation et ancrage
dans le réel



prendre soin
oi-même



FOCUS sur des solutions
et créativité

Source :
EllaGAmann

