

Table des matières

INTRODUCTION.....	5
CHAPITRE 1	La découverte de la maladie.....11
	1. Une humeur instable.....11
	2. Trouble de l’humeur bipolaire ou psychose maniaco-dépressive?.....13
	3. Différentes formes du trouble de l’humeur bipolaire...14
	4. Le ressenti des personnes en état maniaque.....17
	5. Le ressenti des personnes en état dépressif.....20
	6. Exemples de personnes bipolaires.....27
CHAPITRE 2	La réponse médicale.....31
	1. Le traitement médicamenteux.....31
	2. L’hospitalisation complète.....48
	3. Le suivi en dehors de l’hospitalisation complète.....55
	4. Dans quels cas une mesure de protection de majeur sera-t-elle nécessaire?.....60
CHAPITRE 3	Une acceptation fluctuante.....65
	1. Le refus ou le déni.....66
	2. L’accusation/l’irritabilité.....68
	3. L’évitement.....69
	4. La négociation.....70
	5. La résignation.....71
	6. L’acceptation.....73
	7. Exemples de personnes bipolaires.....74

CHAPITRE 4	Les symptômes résiduels.....	77
	1. Une anomalie des rythmes circadiens et endogènes ..	78
	2. Un symptôme-clé, la fatigue	79
	3. Une dysrégulation des émotions.....	82
	4. Les troubles cognitifs	84
	5. Les troubles somatiques	86
CHAPITRE 5	Le regard des autres sur soi	89
	1. Le sentiment d'avoir changé	89
	2. Une difficulté à exprimer ses émotions de manière juste	97
	3. Se sentir diminué	109
	4. Conséquences sur le plan social.....	121
CHAPITRE 6	Les co-morbidités.....	127
	1. Les pathologies anxieuses.....	128
	2. Les addictions avec un produit	136
	3. Les addictions comportementales	145
	4. Les troubles de la personnalité	151
	5. Quelques cas particuliers	152
CHAPITRE 8	Prendre soin de soi	155
	1. Anticiper si une décompensation se prépare	156
	2. Être réaliste	167
	3. Travailler sur soi	171
	4. Tenir compte du meilleur de soi	179
	5. Des règles de vie pour aller bien.....	183
	6. Une pratique préventive: la méditation.....	189
CHAPITRE 9	Les membres de la famille et l'entourage proche	193
	1. Le point de vue de la famille et de l'entourage proche sur la maladie	193
	2. L'établissement d'un partenariat avec les soignants..	202
	3. Communiquer	207
	4. Travailler sur soi	217
CONCLUSION	227
RÉFÉRENCES	235