

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....	7
INTRODUCTION.....	11
PRÉAMBULE - LA BIPOLARITÉ EN 10 QUESTIONS CLÉS.....	15
PREMIÈRE PARTIE DEVENIR UN EXPERT DE SON PROPRE TROUBLE.....	35
1 QU'EST-CE QUE L'HUMEUR ? FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE HUMEUR NORMALE ET PATHOLOGIQUE.....	37
2 HISTOIRE FAMILIALE ET ARBRE GÉNÉALOGIQUE.....	41
3 RECONNAÎTRE SON TEMPÉRAMENT AFFECTIF.....	47
4 VOTRE RÉACTIVITÉ ÉMOTIONNELLE.....	57
5 DÉTECTER LES SYMPTÔMES ET LES PRODROMES.....	65
6 CONSTRUIRE SON <i>LIFE-CHART</i> (GRAPHIQUE VITAL).....	101
7 AUTO-ÉVALUER ET SURVEILLER SON HUMEUR GRÂCE AU <i>MOOD GRAPH</i>	117
8 DÉPISTER LES COMORBIDITÉS SOMATIQUES.....	129
9 IDENTIFIER LES COMORBIDITÉS PSYCHIATRIQUES.....	155
10 ÉVALUER LA QUALITÉ DES PÉRIODES DE RÉMISSION.....	213
DEUXIÈME PARTIE GÉRER LES ÉPISODES.....	241
1 UNE APPROCHE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE.....	243
2 GESTION DES ÉPISODES HYPOMANIAQUES, MANIAQUES ET MIXTES.....	247
3 GESTION DES ÉPISODES DÉPRESSIFS.....	279
4 L'IMPLICATION DE L'ENTOURAGE.....	321

TROISIÈME PARTIE PRÉVENIR LES RÉCIDIVES	339
1 L'OBSERVANCE MÉDICAMENTEUSE.....	341
2 RESPECTER DES RÈGLES D'HYGIÈNE DE VIE.....	377
3 RÉGULER SES RYTHMES SOCIAUX	399
4 MIEUX GÉRER SON STRESS	427
QUATRIÈME PARTIE ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E)	453
1 LES SOINS PSYCHIATRIQUES	455
2 MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE.....	471
3 IMPACT PROFESSIONNEL / ACCOMPAGNEMENT SOCIAL	479
4 GROUPES ET ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE	491
CONCLUSION.....	495
NOTES	497
BIBLIOGRAPHIE.....	513
POSTFACE.....	517
REMERCIEMENTS	521