

Faire face
au

TROUBLE BIPOLAIRE

3^e édition

Guide à l'usage du patient et de ses aidants



Dr Jean-Pierre GUICHARD
Angélique EXCOFFIER



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE DE LA PREMIÈRE ÉDITION (2017)	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.....	157
10 ÉVALUER LA QUALITÉ DES PÉRIODES DE RÉMISSION	219
DEUXIÈME PARTIE GÉRER LES ÉPISODES	247
1 UNE APPROCHE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE.....	249
2 GESTION DES ÉPISODES HYPOMANIAQUES, MANIAQUES ET MIXTES.....	253
3 GESTION DES ÉPISODES DÉPRESSIFS.....	285
4 L'IMPLICATION DE L'ENTOURAGE.....	327

TROISIÈME PARTIE PRÉVENIR LES RÉCIDIVES	345
1 L'OBSERVANCE MÉDICAMENTEUSE.....	347
2 RESPECTER DES RÈGLES D'HYGIÈNE DE VIE.....	383
3 RÉGULER SES RYTHMES SOCIAUX	407
4 MIEUX GÉRER SON STRESS.....	435
 QUATRIÈME PARTIE ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E)	 461
1 LES SOINS PSYCHIATRIQUES.....	463
2 MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE.....	479
3 IMPACT PROFESSIONNEL/ACCOMPAGNEMENT SOCIAL	487
4 GROUPES ET ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE	499
 CONCLUSION	 503
NOTES.....	505
BIBLIOGRAPHIE.....	521
REMERCIEMENTS	525