

# Les troubles bipolaires

Les troubles bipolaires sont aussi appelés *psychose maniacodépressive*, ils se caractérisent par des sautes de l'humeur. La personne passe par des phases. D'abord, il y a **la phase maniaque** durant laquelle la personne est hyperactive, puis, il y a **la phase dépressive** :

la personne n'a plus le goût de vivre.

## La phase de manie :

- La personne se sent confiante et **déborde d'énergie**.
- Elle dort peu et est **infatigable**, malgré le peu ou pas de sommeil, la personne ne se sent pas fatiguée.
- Elle a de la **difficulté à se concentrer** sur une chose à la fois, elle change souvent d'idées.
- Elle a de **grands** projets.
- Elle a l'impression d'être puissante et que **rien ne peut l'arrêter**.
- Elle est **enjouée et excitée**, elle **bouge sans arrêt**.
- La personne **parle sans arrêt**, passe d'un sujet à l'autre **sans trop de logique**.
- La personne se sent bien dans cette phase puisqu'elle se sent **capable de tout faire**.
- La personne est très **efficace et même trop**, ça finit par l'épuiser.

### La phase dépressive :

- La personne n'a plus le goût de rien.
- Elle devient agressive et s'emporte facilement.
- Elle s'isole et refuse l'aide que son entourage veut lui apporter.
- Il peut lui arriver d'entendre des voix ou de perdre le contact avec la réalité.
- La personne ne réagit plus comme avant.
- Elle souffre énormément et est extrêmement fatiguée.

La personne passe d'un extrême à l'autre, ce qui fait que pour l'entourage elle est très difficile à suivre.

### Comme bénévole, comment aider une personne bipolaire

Il est important de ne pas changer son attitude et de traiter la personne bipolaire comme une autre personne. Après tout, est-ce qu'on change d'attitude avec une personne qui a le diabète?

Bien sûr, il y a certaines choses auxquelles nous devons porter attention :

- ✓ La médication : si la personne y voit un problème quelconque, lui suggérer d'en **parler à son médecin**.
- ✓ Respecter ses limites : si la personne vous dit non, annule une rencontre sans donner de raison : **respectez son choix**. Si vous voyez que ça se répète, peut-être lui en parler ou en parler au TUM.
- ✓ Lui changer les idées : ne pas toujours parler de maladies ou de problèmes. **Divertissez la personne**, parlez-lui de choses positives. Amusez-vous quoi!

N'oubliez pas que la personne reste « **normale** » Elle a des phases de manie et de dépression, mais aussi des phases "normales". De plus, la médication rend les phases beaucoup plus espacées ou moins "dérangeantes". C'est une personne tout à fait fonctionnelle.