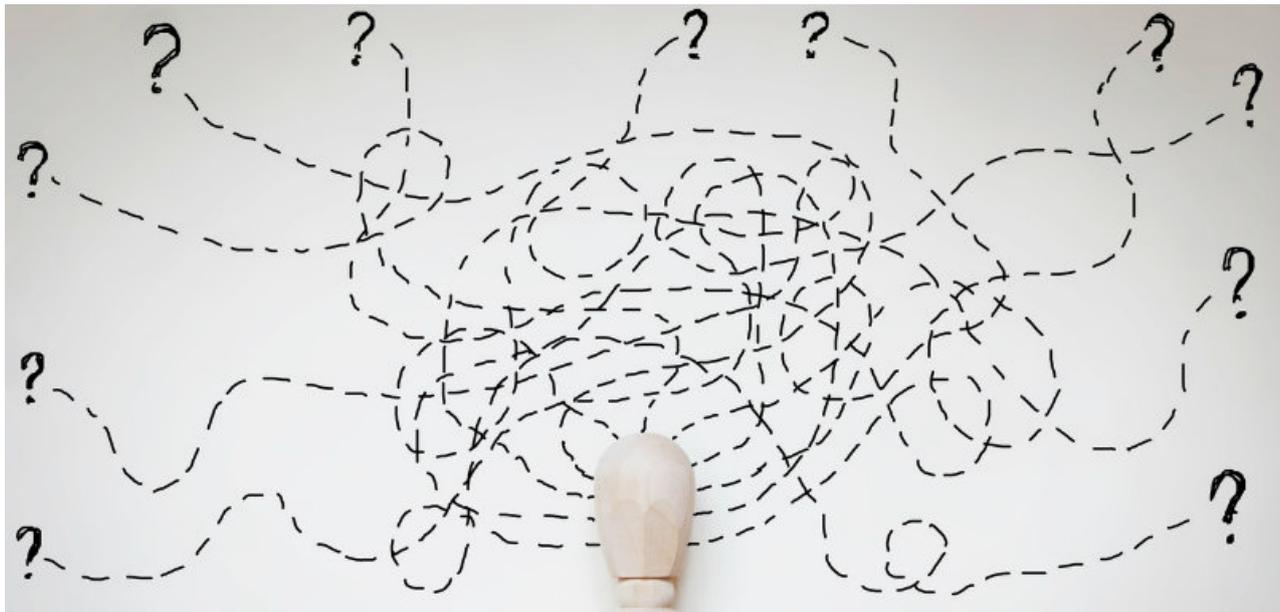


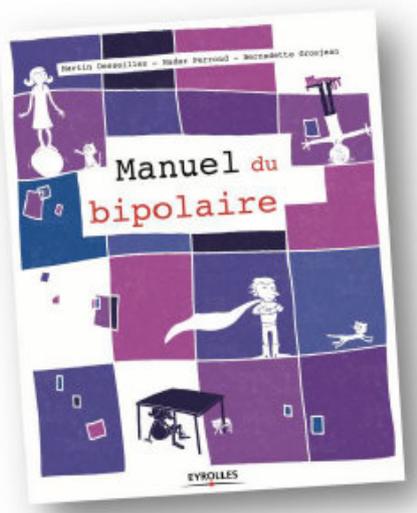
Le « Manuel du bipolaire »

0

Feb.15.2017 / par Charline D.



Le « *Manuel du bipolaire* » éditions Eyrolles, est un ouvrage rédigé par trois médecins **psychiatres** et psychothérapeutes. Il propose aux patients souffrant de troubles bipolaires et à leurs proches une toute nouvelle approche, plus positive, pour aborder plus sereinement les points clés de la pathologie. *Santé sur le Net* fait le point.



« On peut être bipolaire et heureux dans ses relations, son travail et sa vie ! »

Martin Desseilles and al.
Le manuel du bipolaire, éditions Eyrolles

Comprendre la pathologie

Le « *Manuel du bipolaire* » est comme son nom l'indique, et très justement d'ailleurs, un véritable **guide** sur la pathologie, combinant témoignages de patients, informations fiables et actuelles sur la maladie et **réponses** aux questions des patients et de leurs proches. Pour guider la lecture, la partie « introduction » est dédiée à un rapide

Le « *Manuel du bipolaire* » est comme son nom l'indique, et très justement d'ailleurs, un véritable **guide** sur la pathologie, combinant témoignages de patients, informations fiables et actuelles sur la maladie et **réponses** aux questions des patients et de leurs proches. Pour guider la lecture, la partie « introduction » est dédiée à un rapide descriptif de chaque chapitre, afin que le lecteur puisse trouver rapidement celui qui répondra à ses questions.

A savoir ! *Innovation de la part des auteurs : l'ouvrage est associé au site internet Maniaco Dépression, permettant ainsi au lecteur d'échanger avec les auteurs.*

Dès le premier chapitre, les auteurs proposent un retour en arrière dans le temps, afin de revenir sur l'histoire de ce trouble. L'influence des humeurs n'est pas d'aujourd'hui. Il y a plus de 2 000 ans, Hippocrate (médecin de l'Antiquité) utilisait déjà les termes de « **manie** » et de « **mélancolie** » caractéristiques du trouble bipolaire. On découvre également que ce n'est qu'en 1680 que le mot « **psychologie** » voit le jour, et en 1854 que le Dr Falret démontre que **mélancolie** et manie sont les deux versants d'une seule et même maladie.

Plus loin, on apprend que le trouble bipolaire est une **pathologie** qui se manifeste généralement tôt (avant 30 ans) dans la vie d'un individu, et qui est malheureusement souvent diagnostiquée bien plus tard. Le DSM-V (ouvrage de référence de description et de classification des troubles mentaux) indique qu'il existe trois types de **troubles bipolaires** :

- Le type 1 contenant au minimum un épisode maniaque ;
- Le type 2 avec un voire plusieurs épisodes dépressifs et un épisode **hypomane** ;
- Et le reste, ce que l'on ne sait pas mettre dans l'un ou l'autre type.

5% de la population serait touchée par ces troubles. Les auteurs retiennent 5 facteurs pouvant permettre de les prédire :

- Un « virage » maniaque/hypomaniaque sous antidépresseurs ;
- La présence de la pathologie dans la famille (il existe une composante héréditaire) ;
- Certains symptômes (sommeil excessif et ralentissement moteur) au cours d'une **dépression**;
- Une dépression post-partum (après l'accouchement);
- Un premier épisode dépressif avant 25 ans.

Dans le chapitre « *Je n'ai plus besoin de dormir !* » à « *je dors tout le temps...* », on peut y apprendre que les **saisons** pourraient avoir un impact sur notre manière de penser. On y lit notamment « *Au printemps, la mémoire est moins bonne qu'en automne (mauvaise nouvelle pour les étudiants !). L'attention est maximale l'été et minimale l'hiver* ». Ou encore « (...) *les observations cliniques ont été enclines à penser que cette saison (ndlr : printemps) est particulièrement en lien avec une recrudescence des troubles de l'humeur comme le trouble bipolaire* ».

Lire aussi – Bipolarité et troubles du rythme circadien

Gérer et partager sa bipolarité

Tout au long de l'ouvrage, l'ensemble des **traitements** est détaillé. Ainsi, on peut consulter le chapitre 11 portant sur les médicaments, avec des explications accessibles et des conseils judicieux. On assiste d'ailleurs à la réhabilitation du **lithium**, vieux médicament délaissé depuis plusieurs années au profit des nouvelles molécules. Et cela malgré son efficacité établie dans la pathologie. On peut trouver également un chapitre entièrement consacré à l'**électro-convulsivothérapie**, quant à elle victime injuste de sa réputation. Les **psychothérapies** ont aussi leur place, en particulier la thérapie narrative consistant à remettre de l'ordre dans son vécu pour lui donner du sens. La gestion de l'humeur en lien avec les **émotions** est également détaillée.

L'écoute de la **famille** et des proches, décrits comme de véritables « *partenaires de soins* » semble indispensable. Le patient est généralement loin d'être le seul à souffrir de la **situation**. L'histoire de Paul, 66 ans décrite dans l'ouvrage en est l'illustration.

Le manuel se termine sur la « *boîte à outils* » du bipolaire. Chacun est donc libre de trouver les outils adaptés à son mode de fonctionnement. Les auteurs précisent « *Vous ne risquez rien à essayer : le seul risque que vous prenez c'est que cela fonctionne !* ».

Lire aussi – Des antidépresseurs prescrits chez des patients bipolaires

mode de fonctionnement. Les auteurs précisent « *vous ne risquez rien à essayer . le seul risque que vous prenez c'est que cela fonctionne !* ».

Lire aussi – Des antidépresseurs prescrits chez des patients bipolaires

Charline D., Pharmacienne

Source :

Manuel du Bipolaire, Martin Desseilles and al., éditions Eyrolles
2 février 2017

, paru le

Charline D.



Pharmacienne.

Spécialiste dans le domaine des essais cliniques et passionnée de neurologie.

Aime le sport et la mode.

Rédige un contenu scientifique fiable avec des sources vérifiées en respect de notre charte HIC.