

Apprendre à identifier les signes d'alerte de la crise bipolaire et éviter les rechutes

Lorsque vous êtes en état maniaque ou plongé dans une grave dépression vous êtes rarement conscient qu'il s'agit d'un trouble psychique. Vous ne pensez donc pas à consulter un médecin. Ce sont souvent vos proches qui réagissent, inquiets des troubles du comportement ou des conduites bizarres qu'ils ne supportent plus ou qui leur paraissent menacer votre santé. Les familles, le médecin, les pompiers, la police peuvent alors intervenir. La loi prévoit des modalités d'hospitalisation sous contrainte lorsque la personne ne peut consentir aux soins. Afin d'éviter, les affrontements, la violence qui parfois en découlent, il est indispensable de repérer ses symptômes le plus tôt possible. Certaines personnes qui souffrent de troubles bipolaires ont réussi à identifier quelques signes annonciateurs, ce qui leur permet de recourir plus précocement aux soins.

Apprendre à se connaître et à reconnaître ses cycles d'humeur

Une fois les symptômes repérés, il faut apprendre à les reconnaître pour éviter que la maladie ne prenne le dessus. A chaque changement d'état qui pourrait devenir critique, il convient d'aller voir son médecin pour augmenter ou diminuer les posologies du traitement car le dosage peut s'adapter en fonction des fluctuations de l'humeur. Il faut par ailleurs être vigilant face à certains dysfonctionnements tels que la perte du sommeil ou de l'appétit.

Les clés pour repérer les signes d'alerte

1. S'observer soi-même : retracer son histoire en repérant les phases maniaques, les phases dépressives, les intervalles libres.
2. Se remémorer les conséquences néfastes des épisodes maniaques, la souffrance des phases dépressives.
3. Établir une description de soi et de son comportement pendant les phases d'intervalle libre et qui sera pris comme étalon de sa "normalité".
4. Analyser les faits qui ont pu provoquer les virages maniaques ou dépressifs.
5. Mettre en place des "clignotants d'alarme" personnels qui seront le signal de l'apparition d'une nouvelle phase.
6. Se fixer des objectifs simples, modestes mais précis de ce qu'il faut faire ou éviter.
7. Demander l'aide de l'entourage et du médecin pour établir ce bilan et s'assurer de leur aide active dans certaines conditions.

Respecter des règles d'hygiène de vie indispensables pour diminuer le risque de rechute

Outre les différents traitements médicamenteux et psychothérapeutiques, l'hygiène de vie est un point fondamental de la prise en charge à long terme des troubles bipolaires. Tous les spécialistes insistent sur ce plan car les médicaments seuls ne peuvent pas redonner miraculeusement une vie totalement "normale" sans la participation active du patient.

Un certain nombre de situations favorisent le développement des phases maniaques ou hypomaniaques et précèdent la phase dépressive. Il convient de les connaître pour mieux les éviter. Il s'agit du manque de sommeil, de la consommation d'alcool et de drogues, de la prise de certains médicaments, d'activités génératrices de stress.

Quelques conseils d'hygiène de vie

- Sommeil adéquat (respect des rythmes veille - sommeil),
 - Activité régulière (éviter le surmenage),
 - Eviter (ou limiter) les produits excitants : alcool, thé, café,
 - Eviter toutes les autres drogues,
 - Gérer les risques de stress (être attentif aux engagements affectifs, aux succès et aux échecs),
 - Pratiquer des activités sportives ou de détente,
 - Eviter l'inactivité excessive,
 - Bien se connaître pour mieux se contrôler : ce contrôle est essentiel pour prévenir les phases d'excitation et savoir reconnaître les signes annonciateurs d'un nouvel épisode,
 - Consulter rapidement dès les premiers signes annonciateurs d'une rechute.
-