

Le trouble bipolaire de type 1 : ce n'est pas parce qu'il est imprévisible qu'il ne peut pas être pris en charge.

VOTRE GUIDE POUR RECONNAÎTRE UNE RECHUTE DE TROUBLE BIPOLAIRE ET EN PARLER

S'agit-il d'une rechute?

Si l'un de vos proches est atteint du trouble bipolaire de type 1 (TBI), il est important d'être attentif à son humeur.

Le bref questionnaire suivant peut vous aider à déceler les signes qui pourraient annoncer une rechute de trouble bipolaire. La présence de tels signes signifie que les symptômes de la personne pourraient s'aggraver.



Avez-vous récemment remarqué d'importants changements d'humeur ou de comportement?
(par exemple davantage d'énergie ou de confiance, des difficultés à se calmer pour étudier ou travailler, des émotions intenses ou des disputes virulentes, ou de l'impulsivité dans la prise de décisions)

Oui **Non**

Avez-vous remarqué un excès ou une insuffisance de sommeil?

Oui **Non**

Avez-vous constaté des changements dans la consommation d'alcool, de médicaments ou de drogues?

Oui **Non**

Avez-vous remarqué des signes d'anxiété dernièrement?

Oui **Non**

D'autres amis ou membres de la famille ont-ils mentionné un changement de comportement?

Oui **Non**

Si vous avez répondu **oui à l'une de ces questions**, il est possible que votre proche présente les premiers signes d'une rechute de trouble bipolaire.

Songez à apporter ce guide pour reconnaître une rechute de trouble bipolaire et en parler au prochain rendez-vous avec le psychiatre.

Les changements d'humeur dans le TBI peuvent sembler imprévisibles. Il est possible que vous vous sentiez dépassé lorsque vous aidez une personne atteinte de cette maladie, mais rassurez-vous— vous, votre proche et son psychiatre pouvez travailler ensemble pour trouver un plan de traitement pouvant aider à la prise en charge du TBI.

Dans les pages qui suivent, voyez comment vous pouvez continuer d'apporter votre soutien à votre proche.

N'attendez pas pour parler avec votre proche si vous soupçonnez qu'il présente les premiers signes d'une rechute. Il existe des options thérapeutiques pour aider à maîtriser le trouble bipolaire de type 1.

Parler du trouble bipolaire de type 1 avec votre proche

Si vous avez remarqué d'éventuels signes de rechute, il peut se révéler difficile d'amorcer une conversation sur le TBI. Cependant, il existe des stratégies qui peuvent faciliter la communication avec votre proche et vous aider à lui prodiguer votre soutien tout au long de son parcours thérapeutique.



- **Rappelez-vous que les besoins ne sont pas les mêmes pour tous.** Essayez de ne pas vous montrer condescendant ni trop protecteur.
- **Déterminez dans quelle mesure vous souhaitez être impliqué.** Évaluez de façon réaliste le niveau de soutien que vous pouvez offrir. Si possible, expliquez à votre proche que vous aimeriez l'aider, mais que vous ne voulez pas être intrusif.
- **Restez en communication.** Le fait d'avoir des conversations au sujet du trouble bipolaire de type 1 de façon précoce pourrait vous aider, vous et votre proche, à prendre en charge sa maladie.



- Invitez votre proche à vous parler de ses pensées et de son ressenti face à sa maladie. Soyez ouvert et à l'écoute de ce qu'il a à dire.
- Demandez à votre proche ce que vous pouvez faire pour l'aider dans des situations où il se sent dépassé.
- Appuyez-vous sur le psychiatre de votre proche. Celui-ci encouragera votre proche à prendre part activement à l'établissement de son plan de traitement et à la prise de décision à ce sujet.

- **Aidez votre proche à composer avec les déceptions.** Les patients atteints du trouble bipolaire de type 1 peuvent ressentir de la frustration en cas de rechute, par exemple. Vous pouvez aider votre proche en l'écoutant, en l'encourageant à garder espoir et en lui rappelant que ce n'est pas sa faute s'il fait une rechute.
- **Restez calme.** Si votre proche traverse une rechute, il est mieux de communiquer calmement et d'éviter toute réaction émotionnelle (élever la voix, par exemple).

Afin de vous assurer que votre proche reçoit le traitement qui lui convient le mieux, n'hésitez pas à parler à son psychiatre.

Comment aider à la prise en charge du TBI

L'avenir peut être angoissant quand l'un de nos proches se trouve confronté au TBI, mais une prise en charge *est* possible. Un plan de traitement à long terme peut aider les personnes atteintes du TBI à maîtriser leurs symptômes, ce qui peut à son tour les aider à reprendre ou à poursuivre leurs activités, notamment sociales, et à se rendre à l'école ou au travail.



Il n'existe pas de traitement universel : chaque patient doit donc collaborer avec son psychiatre afin de trouver un médicament et un style de vie qui conviendra à sa situation.

Certains médicaments indiqués pour le trouble bipolaire de type 1 peuvent aider à maîtriser ou à traiter les symptômes de dépression ou de manie associés à cette maladie, tandis que d'autres servent à réduire le risque et la fréquence de réapparition des symptômes.

Divers médicaments sont offerts contre le TBI



Les médicaments par voie orale peuvent être prescrits à la fois pour le traitement en phase aiguë et pour le traitement d'entretien, et se prennent chaque jour, une fois par jour ou plus, selon le médicament choisi.

Les antipsychotiques à action prolongée sont aussi des choix possibles pour le traitement d'entretien.

Ils doivent être administrés par injection dans le muscle fessier ou dans le haut du bras ou l'épaule, et uniquement par une infirmière ou un médecin, à raison de 1 fois par mois ou de 1 fois toutes les 2 semaines, selon le médicament choisi.



Quel que soit le médicament choisi, il est important de le prendre conformément aux directives du médecin, même lorsque la personne se sent bien.

Tous les traitements ont des effets secondaires. Parlez-en avec le psychiatre de votre proche pour obtenir tous les renseignements sur son médicament.

Le trouble bipolaire de type 1 : ce n'est pas parce qu'il est imprévisible qu'il ne peut pas être pris en charge.

Si vous avez répondu **oui à l'une des questions de la page 1**, apportez ce guide pour reconnaître une rechute de trouble bipolaire et en parler au prochain rendez-vous avec le psychiatre.

Prochains rendez-vous

Date	Médecin	Notes

N'oubliez pas qu'il est excessivement important de vous assurer d'avoir les bonnes ressources pour vous épauler tandis que vous soutenez votre proche.

Voici quelques organismes canadiens qui offrent de l'information et du soutien aux personnes vivant avec le trouble bipolaire :

- Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) : <https://www.dbsalliance.org> (en anglais seulement)
- Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) : <https://cmha.ca/fr>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) : <https://www.camh.ca/fr>

Les sites compris dans le présent document sont fournis pour la commodité du lecteur. Le contrôle de ces sites Web ou applications de tiers est assuré par leurs propriétaires. Veuillez passer en revue la politique de confidentialité de chacun des sites Web que vous visitez ou chacune des applications que vous utilisez. Le commanditaire de ce document n'assume aucune responsabilité à l'égard du contenu des sites de tiers.

Pour obtenir plus de ressources, consultez le site **labipolariteetmoi.ca**.

