

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Vivre avec le trouble bipolaire

Qu'il s'agisse d'une déception associée à une perte d'emploi ou de l'enthousiasme d'une nouvelle relation de couple, les changements d'humeur font naturellement partie de la vie. Malgré les hauts et les bas, la plupart des gens ont quand même l'impression d'exercer un contrôle sur leurs émotions. Mais, que faire si votre situation est différente? Si vous ou un être cher êtes aux prises avec des sautes d'humeur que vous ne réussissez pas à maîtriser ou si vous n'avez vraiment pas conscience de l'intensité extrême de vos sautes d'humeur? Dans le cas des gens chez qui un trouble bipolaire a été diagnostiqué, cette imprévisibilité émotionnelle peut faire des ravages dans leur vie professionnelle et familiale et avoir des répercussions sur leurs relations interpersonnelles.

Un diagnostic de trouble bipolaire peut nuire à la vie de la personne qui souffre de ce problème de santé ainsi qu'à celle de ses proches et de ses amis, surtout en raison du fait que la honte associée à une maladie mentale demeure malheureusement une réalité dans notre société. Cependant, cette mentalité se transforme lentement et, même si la situation n'est pas idéale, un diagnostic définitif assurera à la personne souffrant d'un trouble bipolaire d'obtenir l'aide et le soutien dont elle a besoin pour vivre avec ce problème de santé.

Comprendre les signes et les symptômes

Environ un pour cent des Canadiens souffrent d'un trouble bipolaire (autrefois appelé maniaco-dépression). Pour les personnes qui en souffrent, les sautes d'humeur sont fréquentes et intenses, et elles pourraient ne pas être causées par des changements ou par les répercussions d'événements qui se produisent dans la vie. Ces personnes ont de sérieux épisodes de dépression suivis d'une période euphorique appelée manie. L'absence de contrôle sur ces changements extrêmes de l'humeur peut compliquer la situation en entraînant une détresse intense.

Les symptômes de **manie** comprennent, entre autres :

- Un sentiment d'euphorie, un optimisme extrême, une estime de soi exagérée
- Un discours rapide, des pensées qui défilent
- Une diminution du besoin de sommeil
- Une irritabilité extrême
- Un comportement impulsif pouvant être dangereux

Les symptômes de la phase de **dépression** du trouble bipolaire comprennent, entre autres :

- Un sentiment d'inutilité, d'impuissance, de désespoir
- Des changements inhabituels au plan du sommeil ou de l'alimentation
- De la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions
- Une perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses auparavant agréables
- Une baisse de la libido
- Un isolement social
- Un sentiment accablant de tristesse ou de perte
- Un sentiment anormal de culpabilité
- Une baisse d'énergie, une grande fatigue
- Des pensées de mort ou suicidaires

Si vous éprouvez des symptômes de ce genre, communiquez sans tarder avec un médecin ou un professionnel en santé mentale afin d'obtenir un diagnostic et un traitement approprié.

Vivre avec le diagnostic. Savoir, c'est vraiment pouvoir et, maintenant que vous avez reçu un diagnostic, vous pouvez prendre les moyens de vivre plus heureux et en meilleure santé. Voici des suggestions pour vous aider à vivre avec un trouble bipolaire.

Poursuivre le traitement. Les membres de votre équipe médicale vous aideront à créer un plan d'action qui vous permettra de gérer le plus efficacement possible votre état de santé. Un traitement complet comprend habituellement des médicaments qui contribueront à stabiliser votre humeur, de la psychothérapie, de l'information et un mode de vie sain. Dès que leur humeur devient stable, de nombreuses personnes sont tentées de cesser de prendre leurs médicaments, croyant à tort qu'ils ne sont plus nécessaires. Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le plan de traitement qui vous est recommandé par le médecin ou un autre professionnel de la santé collaborant au traitement, nous vous encourageons fortement à leur en parler. La poursuite du traitement prévu – celui qui a été conçu pour vous et qui continue d'être adapté à vos besoins – constitue le meilleur moyen de gérer les symptômes de ce problème de santé.

Renseigner votre famille. Au moment où vous recevez le diagnostic, il se pourrait que vous éprouviez de la honte ou de la gêne; cependant, en renseignant votre famille et vos amis au sujet du trouble bipolaire, vous contribuez à faire disparaître la honte qui y est associée. Comme les symptômes du trouble bipolaire peuvent avoir des répercussions négatives sur vos relations interpersonnelles, soyez ouvert et honnête avec les personnes que vous aimez et expliquez-leur votre problème de santé, ses symptômes, les choix de traitement et ce qu'ils peuvent faire pour vous aider à vous rétablir.

Prendre la situation en main. Renseignez-vous le plus possible au sujet du trouble bipolaire et de ses symptômes afin de les reconnaître lorsqu'ils se manifestent et d'en parler à votre médecin. Ayez une bonne conversation avec votre médecin au sujet des traitements offerts et assurez-vous de lui poser toutes vos questions.

Identifier les éléments déclencheurs. Notez les sentiments ou les circonstances à l'origine de votre humeur maniaco-dépressive. Si vous réussissez à connaître ces éléments déclencheurs, vous serez mieux en mesure de les éviter et de les gérer quand ils se manifestent.

Garder l'espoir. Vous serez bientôt mieux. Il se pourrait qu'il s'écoule un certain temps avant de trouver le bon traitement, mais vous y parviendrez.

Parler aux enfants. Si vous avez des enfants, parlez-leur de vos symptômes, du traitement et de ce que vous ressentez. Assurez-vous de les mettre en lien avec le soutien dont ils ont besoin pour comprendre et vivre avec le trouble bipolaire, qu'il s'agisse de counseling familial ou individuel ou d'un groupe d'entraide à l'intention des enfants.

Demander une aide complémentaire. Comme c'est le cas pour toute difficulté de la vie, un solide réseau de soutien comprend des groupes d'entraide, du counseling, ainsi que des amis et des membres de la famille pouvant vous renseigner et vous aider.

Aider un être cher aux prises avec un trouble bipolaire

En tant qu'ami ou membre de la famille d'une personne ayant reçu un diagnostic de trouble bipolaire, vous pouvez jouer un rôle essentiel en contribuant au rétablissement de la personne que vous aimez.

N'abandonnez pas le traitement. Vous pouvez avoir une grande influence et représenter une force positive dans la vie de la personne que vous aimez, simplement en l'encourageant à suivre son traitement avec constance.

Prenez les moyens d'aider. Renseignez-vous au sujet du trouble bipolaire afin d'en reconnaître les symptômes, de comprendre les options de traitement et d'aider la personne que vous aimez à obtenir les

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

soins qui lui permettront de gérer ce trouble de façon efficace. Si cette personne ressent de la frustration à l'égard du système de santé ou si elle a l'impression que les médecins ne lui donnent pas de bonnes réponses, offrez-lui de l'accompagner à ses rendez-vous avec eux (si cela s'avère approprié).

Obtenez le soutien dont vous avez besoin. Les membres de la famille et les amis pourraient éprouver de la difficulté à comprendre le trouble bipolaire et à trouver le meilleur moyen d'aider la personne qui en souffre – surtout s'ils sont aux prises avec ses répercussions négatives sur votre propre vie. Qu'il s'agisse de se confier à un ami, de participer à une rencontre d'un groupe d'entraide ou de demander de l'aide à un conseiller, le fait d'avoir quelqu'un à qui demander des conseils – ou qui écoutera sans porter de jugement – pourra vous aider à atténuer la pression que les comportements bipolaires pourraient entraîner dans votre vie.

Comprendre les signes et les symptômes, obtenir le traitement approprié et du soutien sont des éléments essentiels à la gestion du trouble bipolaire. Il s'agit d'un processus qui durera toute la vie. Bien que cette situation ne soit pas facile à vivre, un diagnostic et un traitement appropriés contribueront à rétablir un bon équilibre de vie chez toutes les personnes touchées par ce trouble.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.