

Mon proche est bipolaire : quelle attitude devrais-je adopter ?

Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis



Validé par
le Comité Scientifique Psychiatrie

L'alternance des phases maniaques et dépressives est éprouvante pour l'entourage des personnes bipolaires. Connaître la maladie vous aidera à soutenir la personne malade et la protéger d'elle-même.

Pourquoi parle-t-on de trouble bipolaire ?

L'humeur d'une personne atteinte d'un trouble bipolaire oscille entre deux pôles : la dépression (le bas) et l'accès maniaque (le haut). Accès maniaques, périodes saines et épisodes dépressifs se succèdent, de façon imprévisible et particulièrement déstabilisante pour l'entourage. La durée des différents épisodes varie, mais les cycles s'accélèrent si la maladie n'est pas prise en charge. Les troubles bipolaires sont considérés comme une maladie chronique.

Quelles peuvent être les conséquences sociales du trouble bipolaire ?

Activité professionnelle : de nombreuses personnes atteintes de troubles bipolaires ont une activité professionnelle normale, mais certaines préfèrent

changer de rythme pour mieux l'adapter à leur état et limiter leur stress. Si votre proche est dans ce cas, sachez que son employeur acceptera peut-être plus facilement ces changements s'il est reconnu comme travailleur handicapé (RQTH). S'il n'est pas en mesure de travailler, son médecin peut lui délivrer un arrêt maladie.

Responsabilité juridique : un comportement anormal peut avoir des répercussions sur le plan juridique - par exemple en cas de dommages causés du fait de la maladie. Un service social, une assurance ou une association de patients sera de bon conseil.

Dépenses financières : une personne bipolaire peut avoir tendance à être très dépensière. Il est parfois nécessaire de demander à la justice une solution de sauvegarde, éventuellement temporaire, qui peut être l'attribution de la gestion financière à une personne de confiance.

Comment réagir face à sa maladie ?

Ne culpabilisez pas. Vous n'êtes pas responsable de ce trouble bipolaire, qui résulte de facteurs biologiques, psychologiques ou liés à l'environnement professionnel ou familial.

Les troubles bipolaires se caractérisent par un déni de la part du patient vis-à-vis de sa maladie, ce qui explique en partie le retard de diagnostic, le manque de suivi, voire le refus de se faire aider. Dans tous les cas, essayez de discuter de la situation avec la personne concernée pendant une phase neutre et proposez-lui éventuellement de rencontrer des personnes souffrant également d'un trouble bipolaire.

Les associations de patients ou de proches de personnes bipolaires vous fourniront écoute et conseils.

Une personne bipolaire doit-elle prendre des médicaments ?

Une personne bipolaire doit être suivie par un professionnel de santé. Les médicaments sont pratiquement toujours indispensables. Ils régulent l'humeur et suppriment donc les changements caractéristiques de cette maladie. Le médecin adaptera le traitement en fonction de la personne.

Le traitement doit être suivi même lorsque les médicaments commencent à agir : les arrêter risque d'entraîner la réapparition des symptômes.

Le médecin adaptera éventuellement le traitement s'il provoque des effets indésirables.

Comment sa maladie va-t-elle évoluer ?

Il n'est pas possible de guérir cette maladie, mais un traitement adapté permet de la maîtriser. La plupart des patients déclarent que leur état s'est amélioré significativement dès le début du traitement. Avec le temps, vous et votre proche apprendrez à reconnaître les symptômes et les éléments déclencheurs des épisodes maniaques et dépressifs. Vous apprendrez aussi à discuter avec le médecin pour adapter le traitement en conséquence.

Vous adapterez progressivement votre style de vie pour réduire l'impact de la maladie et mener une vie la plus normale possible.

Avec un traitement approprié, la plupart des patients connaissent des périodes de rémission (absence de symptômes), même si des épisodes maniaques ou dépressifs se manifestent de temps à autre. Mais si la maladie n'est pas prise en charge, elle s'aggraverait avec le temps.

Comment puis-je l'aider au quotidien ?

Faites en sorte que la communication reste possible, même en période de crise.

Apprenez à reconnaître les signes d'une rechute et mettez-vous d'accord sur l'attitude à adopter en cas de crise.

Encouragez le malade à prendre ses médicaments, mais sans le lui imposer.

Ne l'infantilisez pas : il doit rester le plus autonome possible.

Apprenez à reconnaître les signes d'un risque de suicide, notamment lors des phases dépressives. Si vous estimez qu'il y a danger, ne laissez pas votre proche seul et contactez son médecin immédiatement.

Quelle attitude adopter envers les enfants ?

Les enfants sentent les tensions qui surviennent dans la famille et se posent des questions. L'absence de réponse peut être particulièrement anxiogène pour eux. N'hésitez pas à discuter avec un médecin ou une association pour savoir quelle attitude adopter et quoi leur dire.

Comment puis-je me faire aider au quotidien ?

Vivre avec une personne bipolaire demande beaucoup d'énergie et d'attention. Ne restez pas seul face à la maladie. Essayez d'en savoir autant que possible sur les troubles bipolaires, pour mieux les comprendre et vous sentir moins impuissant. Une association de patients, un groupe de proches ou de familles vous permettra de partager votre expérience et de recevoir de l'aide, des conseils et une écoute de la part de personnes connaissant votre situation.

Conservez vos activités habituelles, ne vous renfermez pas. N'hésitez pas à discuter avec le médecin de votre proche et à lui poser vos questions : elles sont légitimes.

Vivre avec une personne bipolaire est une expérience douloureuse, susceptible de durer longtemps. Pour tenir et la soutenir au mieux, apprenez à vous protéger. Cela vous permettra de lui apporter écoute et réconfort au quotidien, et aussi de l'aider à mieux suivre son traitement.