

Pr. Michel **Bourin**



La psychoéducation des **patients bipolaires** et de leurs proches

Connaître et reconnaître le trouble bipolaire
Comprendre les risques
Connaître la prise en charge et les thérapies
Mieux vivre avec son trouble



Sommaire

Introduction	7
Qu'est-ce que la psychoéducation ?	13

Connaître et reconnaître le trouble bipolaire 19

1. Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?	21
2. Apprendre le caractère biologique du TB	25
3. Le spectre bipolaire	29
4. Connaître les symptômes de la manie et de l'hypomanie	33
5. Connaître les symptômes de la dépression	39
6. Connaître les symptômes des épisodes mixtes	43
7. Connaître les cycles rapides du trouble bipolaire	47
8. Le trouble bipolaire est chronique	51
9. Comment identifier et classer un trouble bipolaire ?	53
10. Pourquoi le sous-diagnostic du trouble bipolaire est-il aussi fréquent ?	57
11. Les troubles cognitifs du patient bipolaire	61
12. Comment évaluer les troubles cognitifs du patient bipolaire ?	65
13. L'importance du switch dans le trouble bipolaire	71
14. Le trouble bipolaire est « coloré » par la personnalité du patient	75
15. Troubles de la personnalité et trouble bipolaire	83

Origines et risques engendrés par le trouble bipolaire 87

16. Les aspects familiaux du trouble bipolaire	89
17. Trouble bipolaire de l'enfant et de l'adolescent	95
18. Le risque de suicide	101
19. Trouble bipolaire et addictions	103
20. Hypomanie et relation amoureuse	109
21. Sommeil et trouble bipolaire	113
22. Le trouble bipolaire au gré des saisons	119
23. Trouble bipolaire et grossesse	123

La prise en charge des troubles bipolaires	133
24. La thérapeutique médicamenteuse du trouble bipolaire	135
25. Le dosage sanguin des médicaments stabilisants de l'humeur	141
26. Comment a été démontrée l'efficacité d'un stabilisateur de l'humeur?	147
27. Conduite à tenir devant un épisode maniaque ou hypomaniaque	153
28. Comment remédier au trouble cognitif de la bipolarité	157
29. Gérer les troubles anxieux du patient bipolaire	159
Les thérapies que l'on peut associer à la psychopharmacologie	163
30. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)	167
31. La psychothérapie interpersonnelle et des rythmes sociaux	177
32. La thérapie familiale	181
Ce que le patient doit connaître pour améliorer ses conditions sociales et environnementales	185
33. Quels éléments pour cibler les signes anticipatoires du trouble bipolaire avant le diagnostic?	187
34. Quels éléments pour repérer les signes anticipatoires de la manie ou de la dépression quand le trouble bipolaire est installé?	195
35. Prise en charge du trouble bipolaire au travail	199
36. Comment gérer son stress?	207
37. Comment gérer ses émotions?	215
38. La psychoéducation à distance (le rôle d'internet)	221
39. Télétravail et trouble bipolaire	225
40. Trouble bipolaire et Covid-19	231
Conclusion générale	235
Annexes	241