

Signes et symptômes annonçant une rechute: Quels sont ceux qui s'appliquent à vous?

Cochez les signes et les symptômes présents lorsque vous faites une rechute et mettez les en ordre d'apparition (ceux qui apparaissent au début de la rechute jusqu'à ceux qui sont présents lorsque l'épisode est à son apogée). Les inscrire dans le tableau plan d'action en cas de rechute.

Fatigue	High
Tristesse	Idées vont vite
Pas faim	Peur de devenir fou
Difficulté de concentration	Anxieux
Baisse de la confiance	Parle plus
Ne veut pas voir les gens	Créatif
S'inquiéter beaucoup	Irritable
Pense à la mort	Plus d'intérêt dans le sexe ou la religion
Se néglige	Énergique, très actif
Se sentir coupable	Hallucinations visuelles
Penser à la mort	Dépense beaucoup d'argent
Pas intéressé au sexe	Moins coopératif
Tout est une montagne	Se sentir dans un autre monde
Idées suicidaires	Se sentir fort ou puissant ou très important
Autres :	Pas besoin de dormir
	Désinhibé, extravagant
	Impliqué dans trop de projets
	Autres :

Identifier les signes de rechute pour la dépression

Pour prévenir les rechutes, il faut être en mesure d'identifier les signes qui annoncent un épisode de dépression afin, par la suite, d'élaborer un plan d'action individualisé pour intervenir rapidement et éviter l'apparition d'un épisode complet.

Exercice 1 : Quelques questions à poser pour identifier les signes qui annoncent une rechute dépressive:

1. Quels sont les signes qui indiquent que vous êtes en train de faire une rechute dépressive?
 - Pensées (comment on pense, ce qu'on pense): idées qui reviennent, croyances, vision des autres, vitesse de la pensée (ex. pensées vont plus lentement, on ne peut s'intéresser à rien, les gens ont l'air de bouger trop vite, être paralysé par le doute, se critiquer, regretter des actions passées, avoir de la difficulté à se concentrer, incapable de prendre des décisions, penser à se tuer ou à se faire du mal, ruminer et s'inquiéter etc...)
 - Émotions (ressenties): triste, vide, irrité, anxieux, sensible, désespéré, coupable, honteux etc...
 - Comportement (ce qu'on fait): changement dans la routine, la conduite automobile, les relations avec autrui, faire des choses inhabituelles (ex. s'isoler, faire moins de choses, éviter les relations sexuelles, manger moins souvent)
 - Sensations corporelles: énergie, appétit, sommeil, libido (ex. vouloir dormir plus, se réveiller au milieu de la nuit, être incapable de se rendormir, se réveiller une heure ou deux avant l'heure de lever habituelle, être fatigué, avoir peu de désir sexuel, bouger et parler lentement, avoir peu d'appétit etc...)
2. Comment avez-vous perçu cette période de changement (i.e. la dépression) dans le passé?
3. Y'avait-il un thème prédominant (ex. religion, politique, gens célèbres, campagnes, organisations, environnement, santé, argent, valeur personnelle etc...)?

4. Comment votre vie change-t-elle quand vous avez une rechute?
 5. Qu'est-ce que les autres remarquent?
 6. Quels commentaires vous fait-on?
 7. De quoi parlez-vous?
-
8. Quels sont les contextes (des changements, des événements ou des circonstances) associés à ces symptômes (ex. augmentation du stress au travail, arrêter ou prendre sa médication de façon irrégulière, manquer les rendez-vous chez le médecin, boire ou prendre de la drogue, commencer des nouveaux projets, changer ses heures de travail, voyager à travers des fuseaux horaires, plus de conflits familiaux ou de couple, commencer une nouvelle relation ou en finir une, changer son contexte financier).

Exercice 2 : Voici quelques signes et symptômes qui peuvent annoncer une rechute:

1. identifiez ceux qui s'appliquent à vous,
2. ajoutez-en d'autres que vous avez identifiés grâce à l'exercice précédent
3. tentez de les classer en ordre chronologique (en commençant par celui qui apparaît en premier lorsque vous faites une rechute dépressive puis ceux qui apparaissent par la suite) en les numérotant.

- Fatigue
- Tristesse
- Pas faim
- Difficulté de concentration
- Baisse de la confiance
- Ne veut pas voir les gens
- S'inquiéter beaucoup
- Pense à la mort
- Se néglige
- Se sentir coupable
- Pas intéressé au sexe
- Tout est une montagne
- Idées suicidaires
- insomnie
- Pas d'intérêts et de plaisirs
- Ne peut pas se lever le matin
- Pas de motivation
- Autres :

Identifier les signes de rechute pour l'hypomanie et la manie

Pour prévenir les rechutes, il faut être en mesure d'identifier les signes qui annoncent un épisode d'hypomanie et de manie afin, par la suite, d'élaborer un plan d'action individualisé pour intervenir rapidement et éviter l'apparition d'un épisode complet.

Exercice 1 : Quelques questions à poser pour identifier les signes qui annoncent une rechute en hypomanie/manie:

1. Quel sont les signes qui indiquent que vous êtes en train de faire une rechute en hypomanie/manie?
 - Pensées (comment on pense, ce qu'on pense): idées qui reviennent, croyances, vision des autres, vitesse de la pensée (ex. pensées vont plus vite, je pense que je peux tout faire, je pense qu'on me regarde ou qu'on rit de moi, je suis plus intéressé par la religion ou le mysticisme, je me sens intelligent et j'ai confiance en moi, j'ai plusieurs nouvelles idées qui peuvent demander de l'argent, j'ai des perceptions extra-sensorielles, les autres me semblent plates et pas ouverts d'esprit, je pense avoir des aptitudes psychiques, je pense à me faire mal ou à me tuer, je rumine, je suis facilement distractif etc...)
 - Émotions (ressenties): heureux, impatient, plus réactif, plus irritable, euphorique, anxieux, comme un yoyo etc...
 - Comportements (ce qu'on fait): routine, conduite automobile, relation avec autrui, faire des choses inhabituelles (ex. dépenser beaucoup d'argent ou de façon impulsive, recevoir plusieurs contraventions pour excès de vitesse ou conduire sans faire attention, coucher avec plusieurs personnes ou plusieurs fois avec la même personne, jouer au casino appeler les gens, se faire beaucoup de nouveaux amis, s'investir dans plusieurs projets, parler plus vite ou plus fort, confronter les gens, être plus intéressé par le sexe etc...)
 - Sensations corporelles : énergie, appétit, sommeil, libido (ex. dormir deux heures de moins que d'habitude mais ne pas se sentir fatigué le lendemain, se réveiller souvent pendant la nuit, se coucher tard et faire de petites siestes le jour, ne pas dormir etc...)

2. Comment avez-vous perçu cette période de changement (i.e. l'hypomanie/manie) dans le passé?
3. Y'avait-il un thème prédominant (ex. religion, politique, gens célèbres, campagnes, organisations, environnement, santé, argent, valeur personnelle etc...)?
4. Comment votre vie change-t-elle quand vous avez une rechute?
5. Qu'est-ce que les autres remarquent?
6. Quels commentaires vous fait-on?
7. De quoi parlez-vous?
8. Quels sont les contextes (des changements, des événements ou des circonstances) associés à ces symptômes (ex. augmentation du stress au travail, arrêter ou prendre sa médication de façon irrégulière, manquer les rendez-vous chez le médecin, boire ou prendre de la drogue, commencer des nouveaux projets, changer ses heures de travail, voyager à travers des fuseaux horaires, plus de conflits familiaux ou de couple, commencer une nouvelle relation ou en finir une, changer son contexte financier).

Exercice 2 : Voici quelques signes et symptômes qui peuvent annoncer une rechute:

1. identifiez ceux qui s'appliquent à vous,
2. ajoutez-en d'autres que vous avez identifiés grâce à l'exercice précédent
3. tentez de les classer en ordre chronologique (en commençant par celui qui apparaît en premier lorsque vous faites une rechute dépressive puis ceux qui apparaissent par la suite) en les numérotant.

- « High »
- Idées vont vite
- Peur de devenir fou
- Anxieux
- Parle plus
- Créatif
- Irritable
- Plus d'intérêt dans le sexe ou la religion
- Énergique, très actif
- Hallucinations visuelles
- Dépense beaucoup d'argent
- Moins coopératif
- Se sentir dans un autre monde
- Se sentir fort ou puissant ou très important
- Pas besoin de dormir
- Désinhibé, extravagant
- Impliqué dans trop de projets
- Distrait, éparpillé
- Sens aiguisés
- Créatif
- Plus de projets
- Plus sociable
- Optimiste
- Autres :

Traduit et adapté par Thanh-Lan Ngô de Lam, D. (2010) Cognitive Therapy of Bipolar Disorder. Wiley et Miklowitz, D. (2002) Bipolar Survival Guide. Guilford Press