

# Table des matières

---

|                    |   |
|--------------------|---|
| REMERCIEMENTS..... | 4 |
| INTRODUCTION.....  | 5 |

## **PREMIER MODULE CONNAÎTRE MA MALADIE**

|  |    |
|--|----|
| Qu'est-ce que le trouble de l'humeur bipolaire?.....   | 11 |
| L'état maniaque.....   | 16 |
| L'état dépressif.....  | 21 |
| Les symptômes résiduels.....   | 28 |
| Trois autres symptômes-clés : se sentir diminué,<br>se sentir coupable, se sentir honteux..... | 36 |
| Les traitements médicamenteux.....   | 43 |
| 1. Pourquoi un traitement médicamenteux?.....  | 43 |
| 2. Principaux effets secondaires des médicaments... ..   | 50 |
| 3. Quels sont les risques si le patient arrête<br>son traitement?.....                         | 53 |
| Les soins.....   | 56 |
| Comorbidités psychiques avec un TBP.....   | 63 |
| Comorbidités addictives avec un TBP.....   | 69 |
| Le contexte légal.....   | 75 |
| Accepter ma maladie.....   | 86 |

**DEUXIÈME MODULE  
IDENTIFIER MES ÉMOTIONS**

|             |   |     |
|-------------|---|-----|
|             | C'est quoi, une émotion?.....               | 95  |
| CHAPITRE 1  | Les émotions universelles ou primaires..... | 101 |
|             | <i>La joie</i> .....                        | 101 |
|             | <i>La tristesse</i> .....                   | 103 |
|             | <i>La peur</i> .....                        | 104 |
|             | <i>La colère</i> .....                      | 106 |
|             | <i>La surprise</i> .....                    | 107 |
|             | <i>Le dégoût</i> .....                      | 109 |
| CHAPITRE 2. | Les émotions secondaires ou sociales.....   | 111 |
|             | <i>La gêne</i> .....                        | 112 |
|             | <i>La jalousie</i> .....                    | 113 |
|             | <i>La fierté</i> .....                      | 114 |
|             | <i>l'orgueil</i> .....                      | 116 |
|             | <i>La méfiance</i> .....                    | 117 |
|             | <i>La compassion</i> .....                  | 118 |
| CHAPITRE 3  | Les émotions à l'arrière-plan.....          | 121 |
|             | <i>Tension/détente</i> .....                | 122 |
|             | <i>Bien-être/mal-être</i> .....             | 124 |
|             | <i>Anticipation</i> .....                   | 127 |
|             | <i>Abattement/gaieté</i> .....              | 129 |
|             | <i>Épuisement/énergie</i> .....             | 131 |
|             | <i>Sérénité/perturbation</i> .....          | 134 |

**TROISIÈME MODULE  
GÉRER MES ÉMOTIONS**

|            |  |     |
|------------|--|-----|
|            | Introduction.....  | 137 |
| CHAPITRE 1 | Identifier mes émotions de manière juste.....  | 141 |
|            | <i>La constance émotionnelle et son opposé,</i><br><i>l'instabilité émotionnelle</i> ..... | 141 |
|            | <i>Identifier les quatre états émotionnels de chaque</i><br><i>émotion</i> .....           | 145 |

|                                 |   |            |
|---------------------------------|---|------------|
|                                 | <i>Repérage de la vulnérabilité de mon état émotionnel.....</i>                                 | <i>147</i> |
|                                 | <i>Deux aspects de ma sensibilité : vulnérabilité mais aussi ressource .....</i>                | <i>149</i> |
| <b>CHAPITRE 2</b>               | <b>Identifier les conséquences de la dysrégulation de mes émotions.....</b>                     | <b>153</b> |
|                                 | <i>Les problèmes de comportement rencontrés.....</i>  | <i>153</i> |
|                                 | <i>L'influence de l'usage de substances psycho-actives (SPA) sur mes émotions.....</i>          | <i>156</i> |
|                                 | <i>Les conséquences sur le plan social.....</i>   | <i>159</i> |
|                                 | <i>Subir ou gérer mes émotions ? .....</i>  | <i>161</i> |
| <b>CHAPITRE 3</b>               | <b>Modérer mes émotions.....</b>  | <b>163</b> |
|                                 | <i>Exercer une vigilance face à l'action .....</i>  | <i>163</i> |
|                                 | <i>Désamorcer un mouvement émotionnel excessif.....</i>   | <i>165</i> |
|                                 | <i>Anticiper une décompensation dépressive ou maniaque .....</i>                                | <i>166</i> |
|                                 | <i>Ma relation avec mon psychiatre et avec d'autres personnes auxquelles j'ai recours .....</i> | <i>169</i> |
|                                 | <i>Avancer .....</i>  | <i>172</i> |
| <b>QUATRIÈME MODULE</b>         |   |            |
| <b>PRENDRE SOIN DE MOI-MÊME</b> |   |            |
|                                 | <b>Introduction.....</b>  | <b>177</b> |
| <b>CHAPITRE 1</b>               | <b>Devenir réaliste .....</b>   | <b>179</b> |
|                                 | <i>Identifier ses points forts et ses points faibles.....</i>                                   | <i>180</i> |
|                                 | <i>Accueillir sa réalité jour après jour.....</i>   | <i>182</i> |
|                                 | <i>Réduire ou fractionner une activité.....</i>   | <i>185</i> |
|                                 | <i>Le piège de l'isolement .....</i>  | <i>186</i> |
| <b>CHAPITRE 2</b>               | <b>Travailler sur soi .....</b>   | <b>189</b> |
|                                 | <i>Analyser ses sensations .....</i>  | <i>189</i> |
|                                 | <i>Évaluer ses comportements .....</i>  | <i>192</i> |
|                                 | <i>Discerner de ses actes .....</i>   | <i>195</i> |
|                                 | <i>Faire une lecture de sa vie.....</i>   | <i>198</i> |

|                   |  |            |
|-------------------|--|------------|
|                   | <i>Prendre confiance en soi</i> .....                        | 200        |
|                   | <i>Chercher ses motivations</i> .....                        | 201        |
|                   | <i>Prendre appui sur le meilleur de soi</i> .....            | 204        |
| <b>CHAPITRE 3</b> | <b>Des règles de vie pour aller bien</b> .....               | <b>209</b> |
|                   | <i>Maintien d'une activité professionnelle ou autre</i> .... | 210        |
|                   | <i>Prendre soin des relations familiales</i> .....           | 211        |
|                   | <i>Prendre soin des autres relations</i> .....               | 213        |
|                   | <i>Prendre soin de son corps</i> .....                       | 215        |
|                   | <i>Assumer son traitement</i> .....                          | 222        |
|                   | <b>CINQUIÈME MODULE</b>                                      |            |
|                   | <b>REGARD SUR LE CHEMINEMENT</b>                             |            |
|                   | <i>Travailler avec l'expérience</i> .....                    | 230        |
|                   | <i>Avoir un « kit de secours »</i> .....                     | 234        |
|                   | <b>PERSPECTIVES ET CONCLUSIONS</b> .....                     | <b>239</b> |
|                   | <b>ANNEXES</b> .....   | <b>245</b> |
|                   | <i>Annexe 1</i> .....  | 246        |
|                   | <i>Annexe 2</i> .....  | 247        |
|                   | <b>RÉFÉRENCES</b> .....                                      | <b>249</b> |
|                   | <b>LEXIQUE</b> .....   | <b>251</b> |