Psychoéducation et bipolarité

Comment la psychoéducation peut aider les personnes souffrant de troubles de bipolarité à mieux vivre au quotidien ?

Préambule

- Les troubles de bipolarité entrent dans le cadre des maladies chroniques avec des traitements au long cours.
- Le présent document a pour vocation à vous présenter des outils pour améliorer la qualité de vie des personnes touchées par les troubles de bipolarité et leur entourage. Il a été réalisé par l'association Argos 2001 – antenne des deux Savoies (et non par des médecins).
- Outils à utiliser en accord avec votre médecin.

Sommaire

➔ **Objectif : améliorer le suivi thérapeutique et la qualité de vie du patient.**

- Qu'est-ce que la psychoéducation ?
- Mieux se connaître
- Quelques outils
- Les bénéfices
- Pour aller plus loin
- Annexes

Qu'est-ce que la psychoéducation ?

- L'objectif est d'assurer une éducation thérapeutique du patient afin de lui donner les moyens de gérer de la façon la plus autonome possible sa maladie et les conséquences sociales de celle-ci. La psychoéducation recouvre trois domaines d'actions :
  - **Pédagogique** : donner des informations sur la maladie, ses manifestations et ses traitements qui dépassent le seul cadre de l'information générale.
  - **Psychologique** : soutenir le malade (et son entourage) face aux difficultés d'accepter et de vivre avec sa maladie.
  - **Comportemental** : fournir au malade les outils pour qu'elle adopte les comportements qui lui conviennent le mieux pour prendre en charge ses problèmes.

Qu'est-ce que la psychoéducation ?

- Améliorer la qualité de vie des patients et de leurs proches, notamment en diminuant la fréquence et l'intensité des crises :
  - **Evaluer son humeur** (*Exemple : échelle de Goldberg*) et suivre l'évolution de celle-ci sur un diagramme/fiche qui prend en compte les heures de sommeil, les événements particuliers, les posologies de traitement. → Cf. Fiche auto-observation journalière
  - **Identifier les premiers symptômes** qui annoncent une récidive maniaque et/ou dépressive. → Liste indicative des symptômes.
  - **Adopter une conduite** spécifique et **prévenir** son thérapeute.

Mieux se connaître

- Apprendre à se connaître pour pouvoir changer certains comportements
  - **Qu'est-ce qu'un comportement ?**

    → C'est la manière de se comporter dans certaines situations.
  - Une situation donnée provoque des émotions et un comportement lié (signes corporels et biologiques). Ces émotions peuvent donner lieu à des pensées automatiques négatives.

    → Une fois qu'on en prend conscience, on peut travailler sur des pensées intermédiaires = RATIONALISER.
  - Ce ne sont pas la situation, l'émotion associée ou le comportement généré qui posent problème. C'est l'INTENSITE de l'émotion. Une émotion intense va provoquer un comportement pouvant être inapproprié et des conséquences plus ou moins graves.

  Situation → Emotion → Comportement → Conséquence(s)
  - On ne peut changer que ce que l'on connaît.

Quelques outils

- **<u>Travailler sur les émotions</u>**

  Situation précise à un instant T.

1. Être le plus précis possible dans l'identification de ses émotions : lister toutes les émotions au fur et à mesure qu'on les ressens.

2. Evaluer l'intensité des émotions (note 0 à 10)
   - Règles :
     - Ne jamais mettre la même note à deux émotions.
     - Noter avec des chiffres ronds.

3. Classer les émotions par ordre d'intensité.

Quelques outils

- Constater :
  - Différence entre la perception que l'on a eu du déroulé des émotions et leur intensité.
  - Liste des émotions aux notes > à 5.
  - Hypersensibilité provoque des émotions vécues de manière disproportionnée.

Quelques outils

- Intérêts :
  - Prendre conscience.
  - Pouvoir dire aux autres (entourage, professionnels de santé) ce que l'on ressent et comment on les ressent pour mieux se faire comprendre.

➔ **Ce n'est pas la situation en elle-même qui pose problème,**

c'est la représentation que l'on s'en fait.

Quelques outils

- **Comment changer certains comportements ?**

1. **Prendre conscience**
   - ECRIRE

   Laisser l'émotion s'apaiser et (D)écrire.
     - Situation (Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?)
     - Emotion (Qu'est-ce que je ressens ?)
     - Pensées automatiques (Qu'est-ce que je me dis ? Monologue interne, souvenirs,…)
     - Comportement (Qu'est-ce que je fais ?)
   - Inconvénient : remontée des émotions qui peut être désagréable mais bénéfique.
   - Avantage : se mettre à distance par rapport à la maladie.
2. **Maîtriser**
   - EXPERIMENTER : par exemple, en utilisant les techniques de respirations et sentiment de réussite personnelle.
3. **Automatiser**
   - VIVRE : pouvoir continuer à affronter et traverser des situations en ayant un comportement différent.

Quelques outils

- **Principes de base – HYGIENE DE VIE**

  ➔ « UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN ! »

  - Respecter le traitement médical (posologie, heures de prises, …).
  - Informer le professionnel de santé en cas de difficulté (effets secondaires, …).
  - Rythme de vie (éviter les cassures, préserver le sommeil, limiter les sources de stress,…).
  - Alimentation (limiter les prises d'alcool, alimentation saine et éviter les excès de tout ordre,…).
  - Pratiquer une activité sportive régulière (y compris la marche si on est moins sportif).
  - Travailler à stopper les conduites à risque et toute forme d'addiction (alimentation, alcool, drogue, jeux, achats compulsifs, travail, sport, sexe, sorties nocturnes, …)

Quelques outils

- **<u>« Crise de calme »</u>** – Niveau d'anxiété faible
  - Les yeux fermés, la bouche légèrement entre-ouverte, se concentrer uniquement sur l'air frais qui entre.
  - Attendre que la respiration s'apaise.

- **<u>Technique respiratoire abdominale structurée 886</u>** (ou 664 selon les personnes) – Niveau d'anxiété moyen à fort – Très efficace si maîtrisé
  - Les yeux fermés, la bouche légèrement entre-ouverte :
    1. Expirer en comptant jusqu'à 8 ;
    2. Inspirer en comptant jusqu'à 8 ;
    3. Bloquer en comptant jusqu'à 6 (pour ralentir le cœur).
  - A répéter trois fois de suite.

Quelques outils

- **PRENDRE DU TEMPS POUR SOI**
  - **Relaxation** – Quotidien
  - **Méditation** – Quotidien
  - **Activités physiques** – Régulières
  - **Bien-être** – Régulier

Les bénéfices

- Pourquoi utiliser ces outils ?
  - Pour abaisser le seuil moyen de tension.
- Combien de temps par jour ?
  - Travailler sur le moyen terme, ce qui compte, c'est la régularité !
  - 15 min / jour suffises (minimum)
- Un investissement pour 3 bénéfices principaux :
  - Atténuer l'impact des événements / situations sur la personne.
  - Atténuer l'intensité des émotions.
  - Produire des effets bénéfiques perceptibles par l'entourage.

Pour aller plus loin…

- Site Argos 2001 : http://www.argos2001.com/psychoeducation/
- Emission « Carnet de Santé » (France 5) – Bipolaire : apprivoiser la maladie https://www.youtube.com/watch?v=S8ybpBYnpA0
- « Vivre avec un maniaco-dépressif », Dr Christian Gay, Hachettes Littératures, 2008.
- Exemples d'applications de méditation :
  - Méditer avec Christophe André, Petit Bambou, Zenfie, Maman zen, …
- Exemples d'applications de cohérence cardiaque :
  - Ma cohérence cardiaque, RespiRelax, Cardio Zen de Symbiofi, Heart Rate +, …

Annexes

- Questionnaire de screening – Manifestations du trouble bipolaire (Goldberg)

Questionnaire de screening pour le spectre BP (Goldberg)

NOM : …….. Prénom : …….. Date : …../……/…….. Age : …… ans N° ……..

Date de naissance : …../……/…….. Homme o Femme o Profession : ……

Pour chaque proposition, merci d'entourer le chiffre qui correspond le mieux à vous. S'il vous plaît utilisez l`échelle suivant:

0	1	2	3	4	5
Pas du tout	**Juste un peu**	**Assez**	**Modérément**	**Pas mal**	**Beaucoup**

1	Parfois, je suis beaucoup plus bavard ou je parle beaucoup plus vite que d'habitude	0 1 2 3 4 5
2	Il y a eu des moments où j'ai été beaucoup plus actif ou je faisais beaucoup plus de choses que d'habitude.	0 1 2 3 4 5
3	Quelque fois, je me sens très accéléré (speed) ou irritable.	0 1 2 3 4 5
4	Il y a eu des moments ou je me suis senti quelque fois haute (exalté) et quelque fois bas (dépressif)	0 1 2 3 4 5
5	Parfois j'ai été beaucoup plus intéressé par le sexe que d'habitude	0 1 2 3 4 5
6	La confiance en moi va d`un grand doute de soi vers une grande confiance en soi	0 1 2 3 4 5
7	Il y a eu de grandes variations dans la quantité ou la qualité de mon travail	0 1 2 3 4 5
8	Il m`est arrivé, quelque fois, sans raison apparente, d`être très en colère ou hostile.	0 1 2 3 4 5

Annexes

- Questionnaire – Troubles de l'humeur

Annexe 3. Le questionnaire de trouble de l'humeur

		OUI	NON
1	Est-ce qu'il y a déjà eu une période au cours de laquelle vous n'étiez pas vraiment vous-même et…		
	…vous vous sentiez tellement bien ou accéléré(e), au point que d'autres personnes pensaient que vous n'étiez pas dans votre état habituel ou que le fait d'être tellement accéléré(e) vous attira des ennuis ?		
	…vous vous sentiez tellement irritable que vous avez insulté des gens ou que vous avez déclenché des bagarres ou des disputes ?		
	…vous vous sentiez beaucoup plus sûr(e) de vous que d'habitude ?		
	…vous dormiez beaucoup moins que d'habitude et vous trouviez que cela ne vous manquait pas vraiment ?		
	…vous étiez beaucoup plus loquace ou parliez plus vite que d'habitude ?		
	…les pensées défilaient rapidement dans votre tête ou vous ne pouviez pas ralentir le cours de votre pensée ?		
	…vous étiez si facilement distrait(e) par tout ce qui se passait autour de vous, au point d'avoir de la peine à vous concentrer ou à rester sur une idée ?		
	…vous aviez beaucoup plus d'énergie que d'habitude ?		

Annexes

- Inventaire des symptômes hypo/maniaques

Inventaire des symptômes du registre hypo/maniaque

Dr Niculescu Dan

Encerclez les manifestations que vous avez présentées au cours de votre vie sur la liste suivante :

1. Humeur :

1.1. euphorique ou

1.2. dysphorique, irritable, hostilité : davantage tendance à s'impatienter et/ou à réagir de façon irritée;

1.2.1. Comportement agressif et perturbateur : davantage tendance à se disputer avec d'autres personnes, sarcastique, parle fort par moment, épuisant ou irritant pour les autres, sur la défensive, exigeant, fait des menaces, crie ; comportement agressif physiquement ; destructeur ; insulter des gens ou déclencher des bagarres ou des disputes ;

2. Energie : se sentir haute ou exalté, sous pression ;

2.1. Activité motrice, expression gestuelle plus élevée, énergie excessive, parfois hyperactif ; agité, excitation motrice ; hyperactivité continuelle (ne peut être calmé), plus actif ou faire beaucoup plus de choses que d'habitude, niveau plus élevé d'activité physique (sport, etc.), davantage envie de voyager ou voyager plus souvent ;

2.2. Discours (augmentation du **débit et quantité) :** parle plus bavard et beaucoup plus vite que d'habitude, difficile ou impossible à interrompre;

2.3. Fonctions cognitives :

- distractivité (perdre le fil des idées, changer fréquemment de sujet, fuite des idées, réponses hors sujet, difficile à suivre);

- pensées rapides ou accélérées sans pouvoir ralentir le cours de la pensée (speed), fait des rime, incohérent ; communication impossible ;

3. Energie sexuelle (libido) : augmentation et intérêt et/ou désir sexuel plus accru que d'habitude, flirter davantage, activité sexuelle accrue, desinhibition,

4. Sommeil : sommeil réduit, besoin réduit de sommeil et trouver que cela ne manque pas vraiment ;

5. Confiance en soi : davantage confiance en soi, sentir beaucoup plus sûr(e) de soi que d'habitude,

Annexes

- Echelle d'hypo/manie de Goldberg

Echelle d'hy/m de Goldberg

NOM : …….. Prénom : …….. Date : …../……/..…….. Age : …… ans N° ……..

Date de naissance : …../……/..…….. Homme o Femme o Profession : ……

Pour chaque proposition, merci d'entourer le chiffre qui correspond le mieux à vous. S'il vous plaît utilisez l'échelle suivant:

0	1	2	3	4	5
Pas du tout	**Très peu**	**Assez**	**Modérément**	**Pas mal**	**Beaucoup**

1	Je pense rapidement	**0 1 2 3 4 5**
2	J'ai moins besoin de sommeil que d'habitude	**0 1 2 3 4 5**
3	J'ai tellement de projets et d'idées qu'il m'est difficile de travailler	**0 1 2 3 4 5**
4	Je me sens obligé de parler tout le temps	**0 1 2 3 4 5**
5	Je suis particulièrement heureux	**0 1 2 3 4 5**
6	Je suis plus actif que d'habitude	**0 1 2 3 4 5**
7	Je parle si rapidement que mes interlocuteurs ont du mal à me suivre	**0 1 2 3 4 5**
8	J'ai plus de nouvelles idées que je ne peux en gérer	**0 1 2 3 4 5**
9	Je suis irritable	**0 1 2 3 4 5**

Annexes

- Fiche journalière d'auto-observation

Fiche journalière d`auto-observance **Mois_____** **Nom/Prénom_____**

2012	Journée		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sommeil	L`heure de coucher (de la nuit précédente)																
	L`heure de réveil																
	Total heures de sommeil/jour																
	Qualité du sommeil : B,M,A (Bon, Acceptable, Mauvais)																
SCORE ECHELLE HYPO/MANIE DE GOLDBERG :																	
HUMEUR POSITIVE PATHOLOGIQUE	Elevée	3															
	Moyenne	2															
	Légèrement élevée, sentiment de bien-être (pathologique !)	1															
HUMEUR NORMALE	Normale, ni élevée ni dépressive	0															
HUMEUR DEPRESSIVE PATHOLOGIQUE	Déprimée, tristesse	-1															
	Dépressive	-2															
	Grande dépression	-3															
SCORE ECHELLE DEPRESSION DE GOLDBERG :																	
Irritabilité 0= non, 1=légère 2=moyenne, 3=sévère		0-3															
Anxiété 0= non, 1=légère 2=moyenne, 3=sévère		0-3															
Libido	0= non, 1=légère 2=élevé	0-2															
Noter le jour du cycle menstruel																	
Symptômes psychotiques, idées bizarres, hallucinations		Oui non															
Prodrome 1																	
Prodrome 2																	