

Psychoéducation des troubles bipolaires

Annecy, le 4 février 2012

Dr Niculescu Dan
dr.niculescudan@gmail.com

Introduction

Question 1:

- Qu'est-ce que la maladie bipolaire ?

Question 2:

- Qu'est-ce que la psychoéducation ?

Question 3:

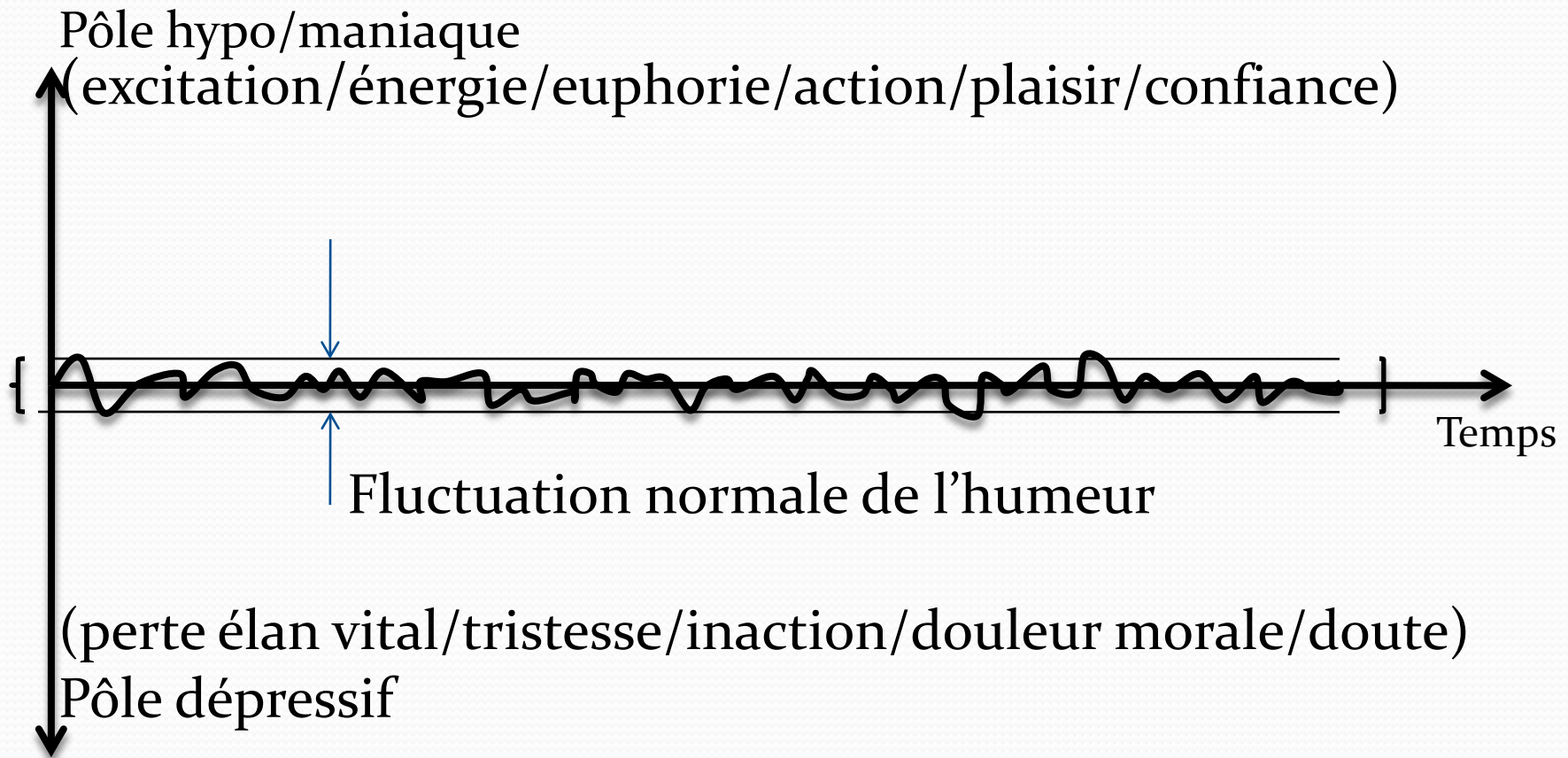
- Pourquoi un programme de psychoéducation pour la maladie bipolaire ?

Qu'est-ce que l'humeur?

- une émotion globale et durable;
- qui colorie la perception du monde;
- à la base de nos perceptions vitales, de nos actions et de nos projets.

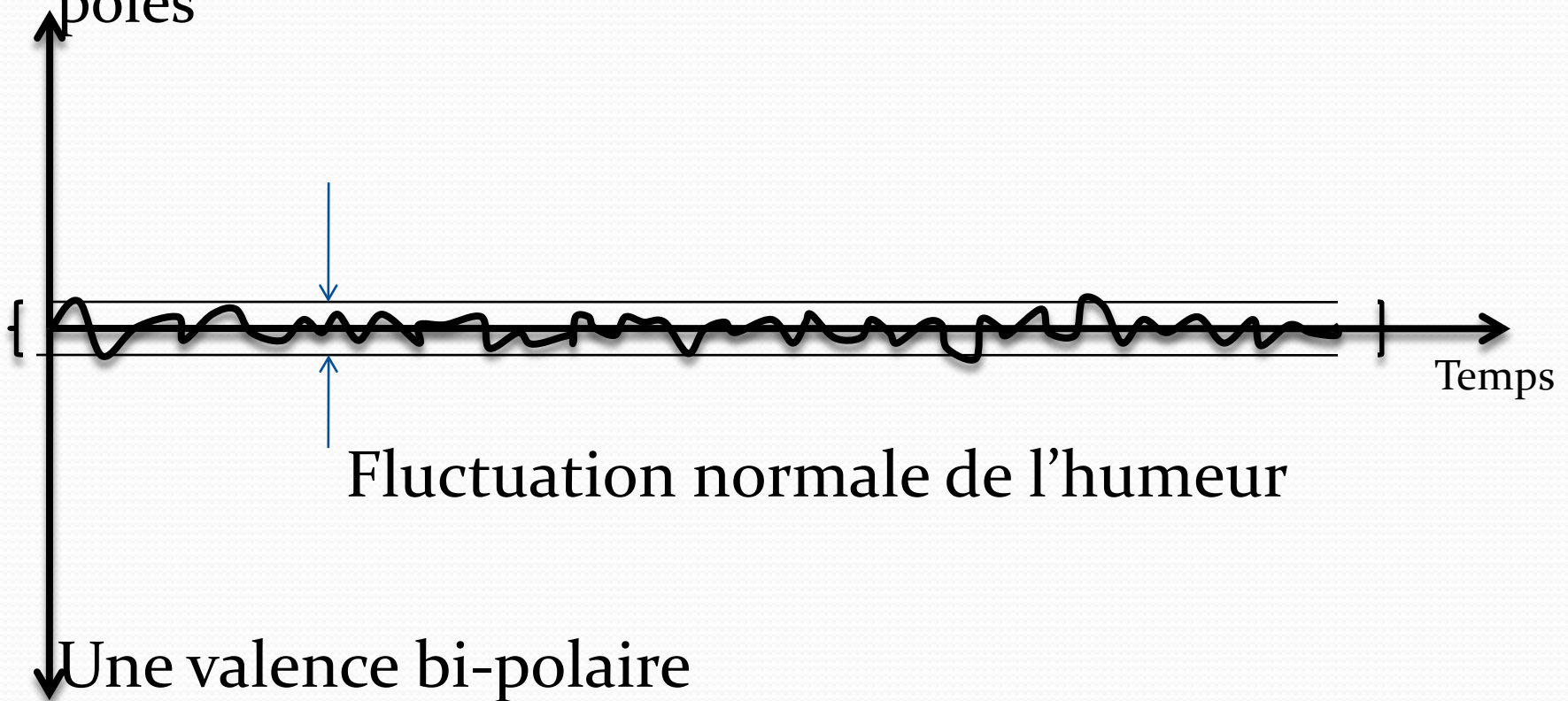
(Bourgeois, 2007, p. 38).

L'humeur normale?



L'humeur normale présente:

Des fluctuations entre les limites normales des deux pôles

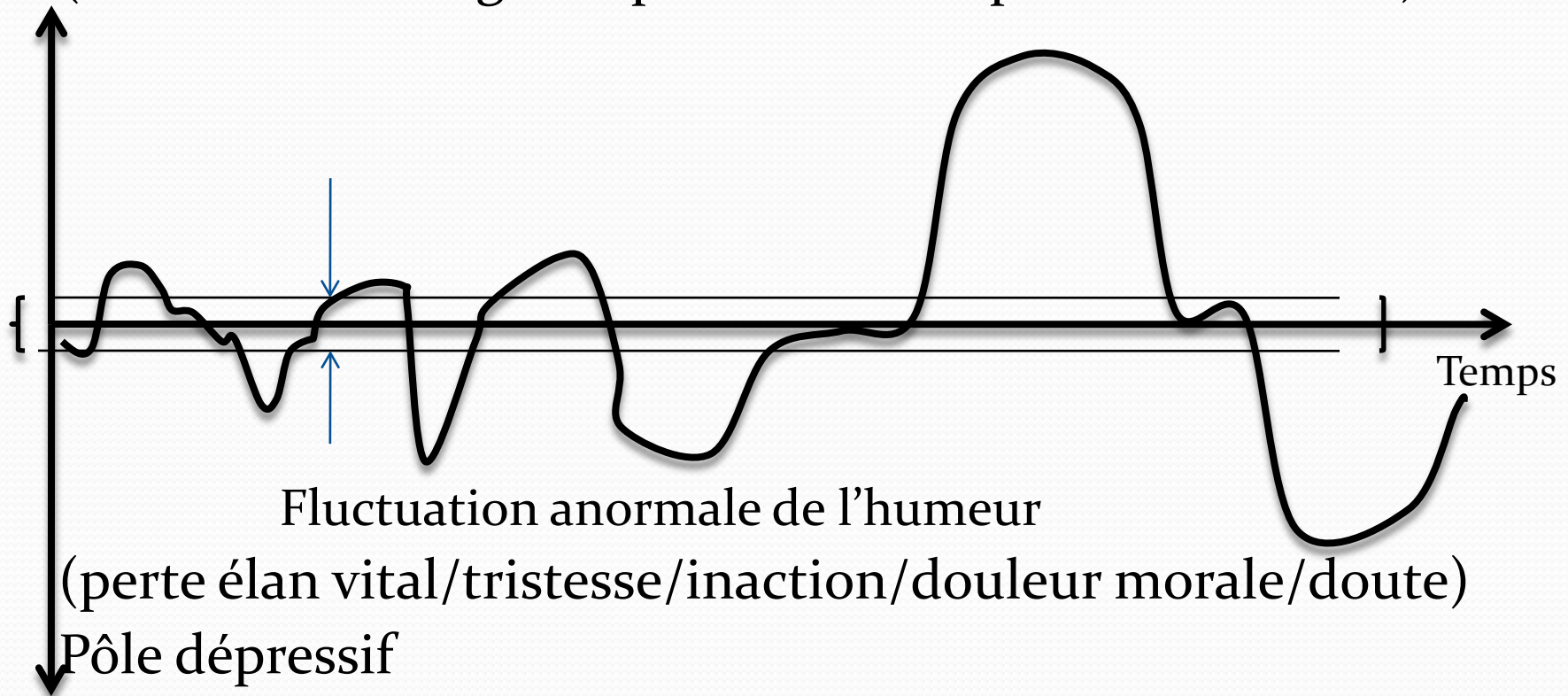


Qu'est-ce que la maladie bipolaire ?

- Variations cycliques de l'humeur , alternant des phases dépressives et des phases d'exaltations;
- La difficulté de maintenir les fluctuations de l'humeur dans les limites normales,
 - DONC:
- des dérapages de l'humeur dans les zones anormales en terme de:
 - intensité (amplitude)
 - durée et
 - conséquences négatives (psychosociales) .

L'humeur anormale

- Pôle hypo/maniaque
(excitation/énergie/euphorie/action/plaisir/confiance)



L'humeur hypo/maniaque

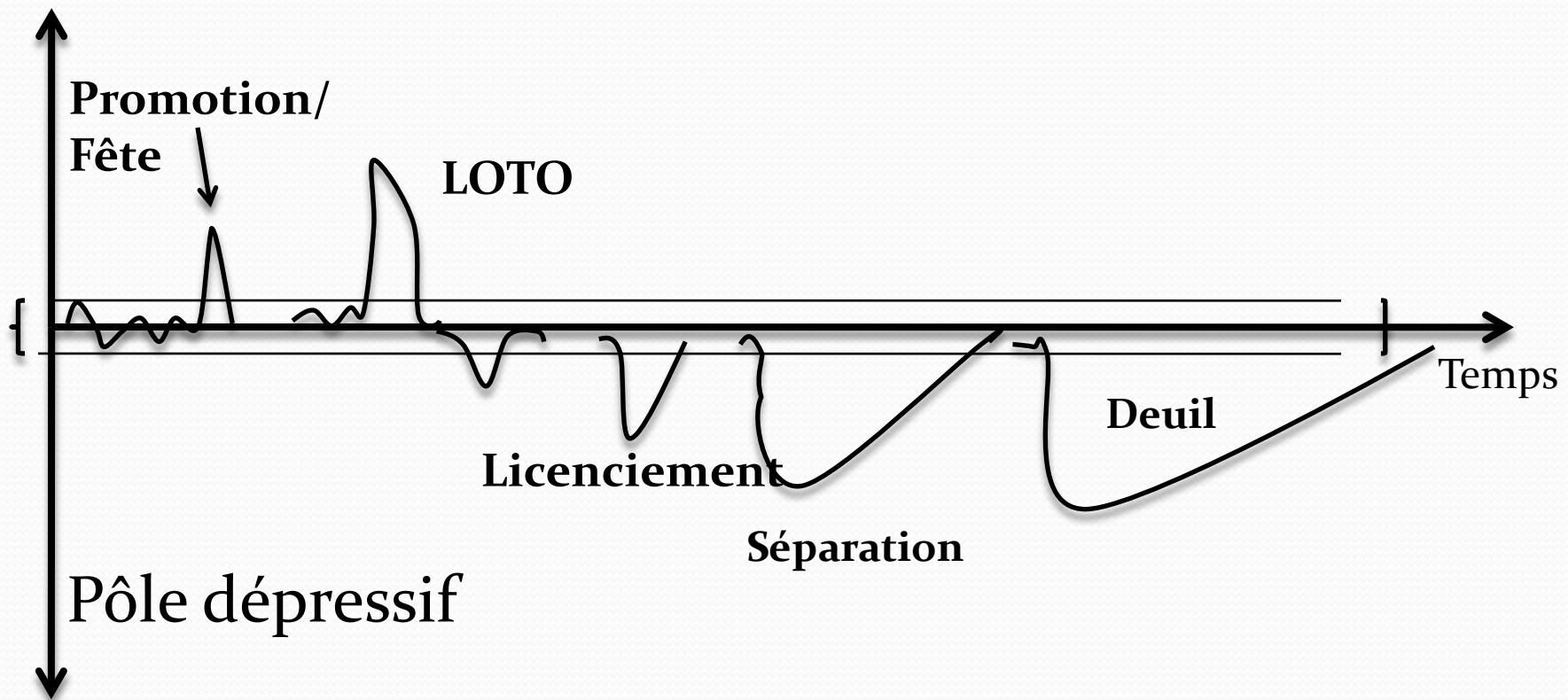
- **triade positive** : vision excessivement positive de soi, du monde et du futur;
- élévation persistante de l'humeur, de l'énergie (vitale, sexuelle) et de l'activité;
- réduction du besoin de sommeil;
- sentiment intense de bien-être et d'efficacité;
- conduites imprudentes, déraisonnables, inappropriées ou déplacées (avii);
- levée des inhibitions sociales (aviz);
- sociabilité accrue.

L'humeur dépressive

- tristesse, larmes, perte de plaisir (anhédonie) ou d'intérêt;
- perte d'énergie ou fatigue ;
- ruminations négatives, de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée ;
- désespoir;
- idées suicidaires récurrentes.

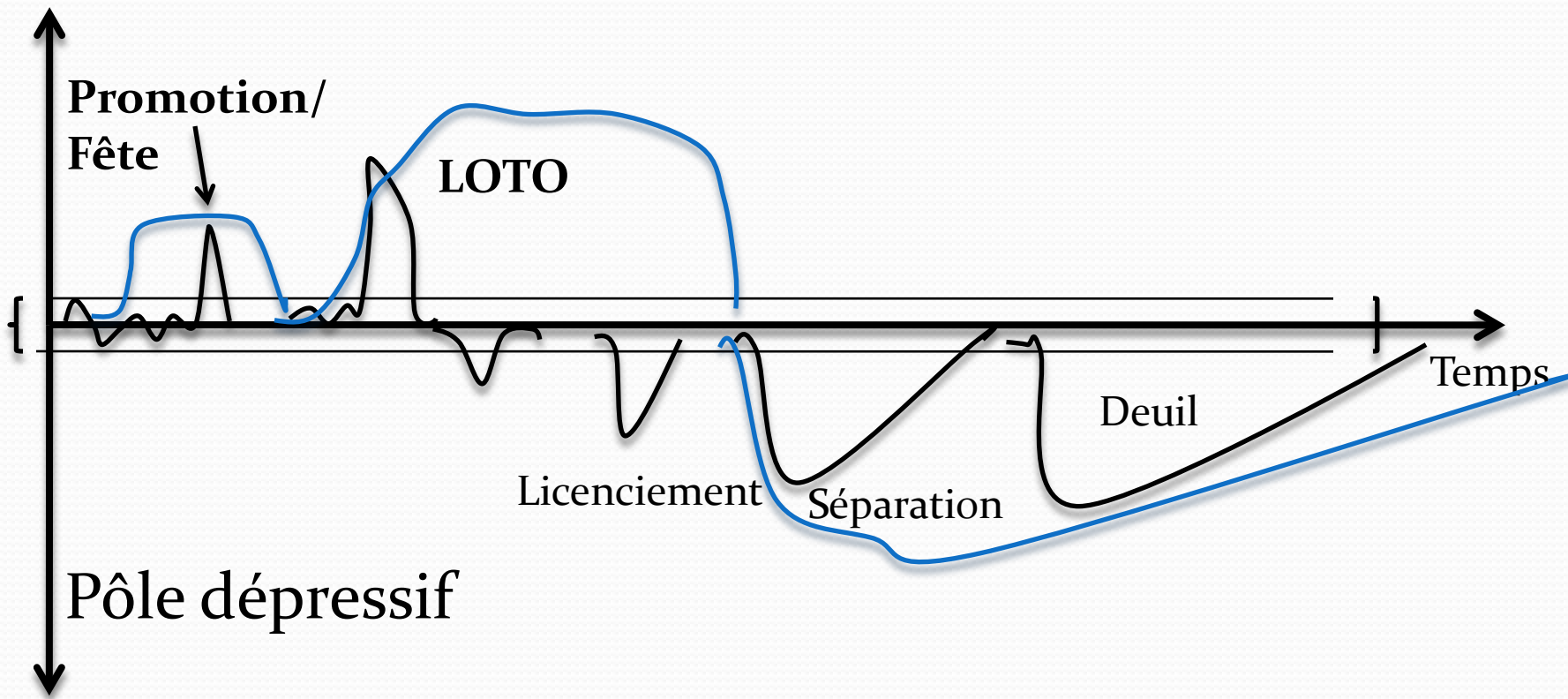
Fluctuations de l'humeur normale dans les situations anormales?

Pôle hypo/maniaque



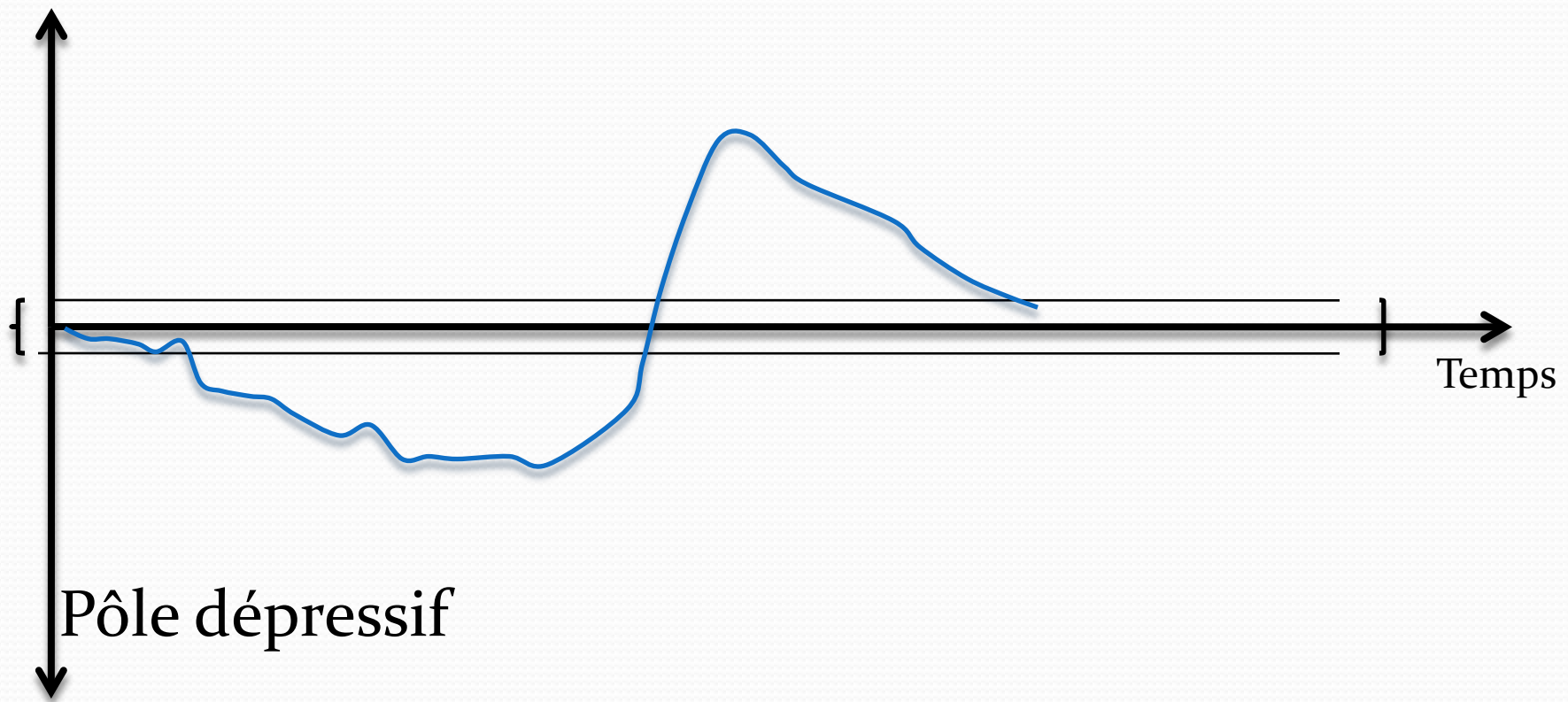
Exemple de fluctuations de l'humeur anormale

Pôle hypo/maniaque



Le virage maniaque

- Pôle hypo/maniaque



Qui est bipolaire et qui ne l'est pas?

- Les personnes bipolaires ne peuvent pas maintenir leur humeur
 - dans les limites normales;
 - d'une manière durable.
- Les personnes ne-bipolaires peuvent maintenir leur humeur
 - dans les limites normales;
 - d'une manière durable.

Les conséquences bipolaires

- souffrance, incompréhension;
- difficultés scolaires, professionnelles, perte d'emploi, chômage, désinsertion, marginalisation;
- difficultés familiales, séparation, divorce;
- conduites impulsives, l'abus d'alcool ou de drogues;
- des épisodes délirants aigus;
- des actes médico-légaux, les achats compulsifs, etc...
- SUICIDE;
- BREF: des hauts et des bas, entre le ciel et l'enfer.

Introduire la psychoéducation

- Expliquer aux personnes bipolaires comment se mobiliser pour améliorer la stabilité thymique.

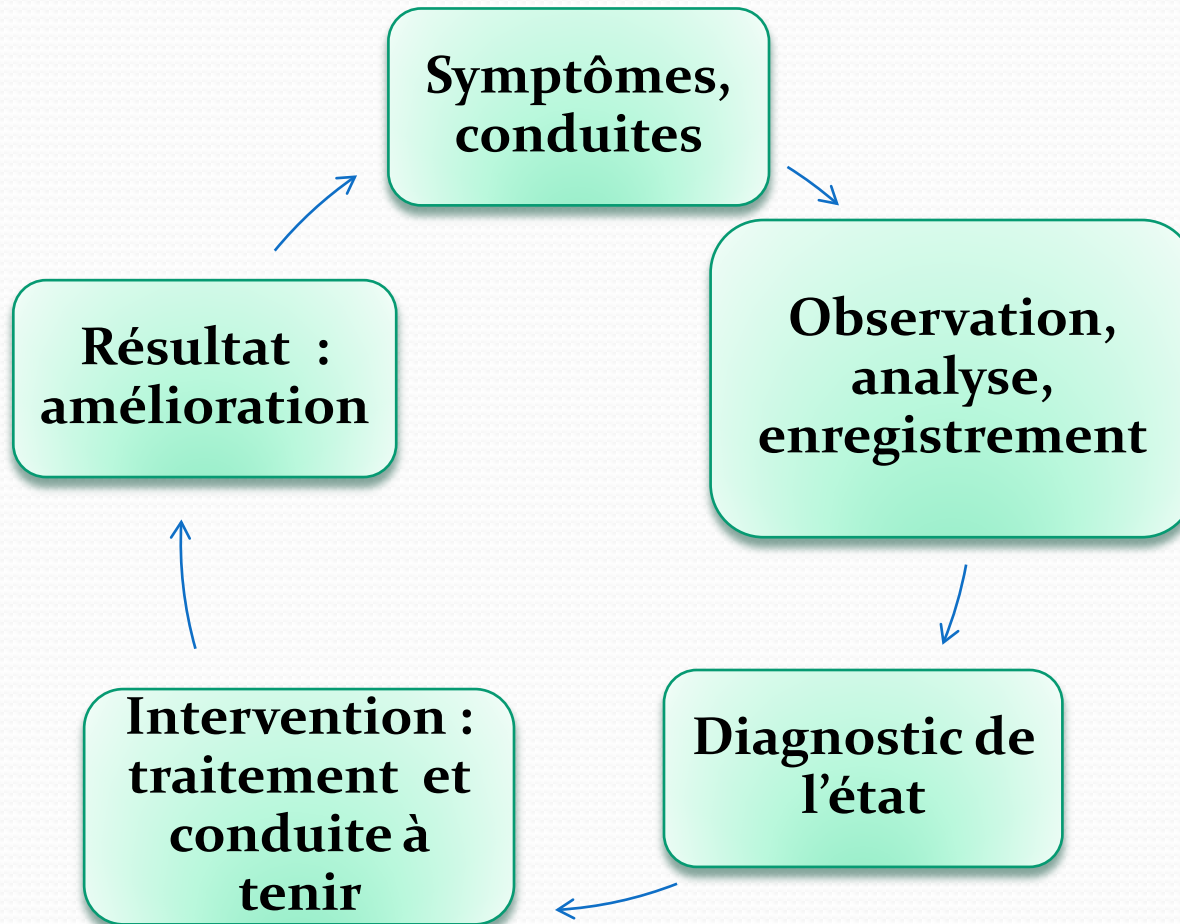
Pourquoi?

- Pour éviter les conséquences bipolaires

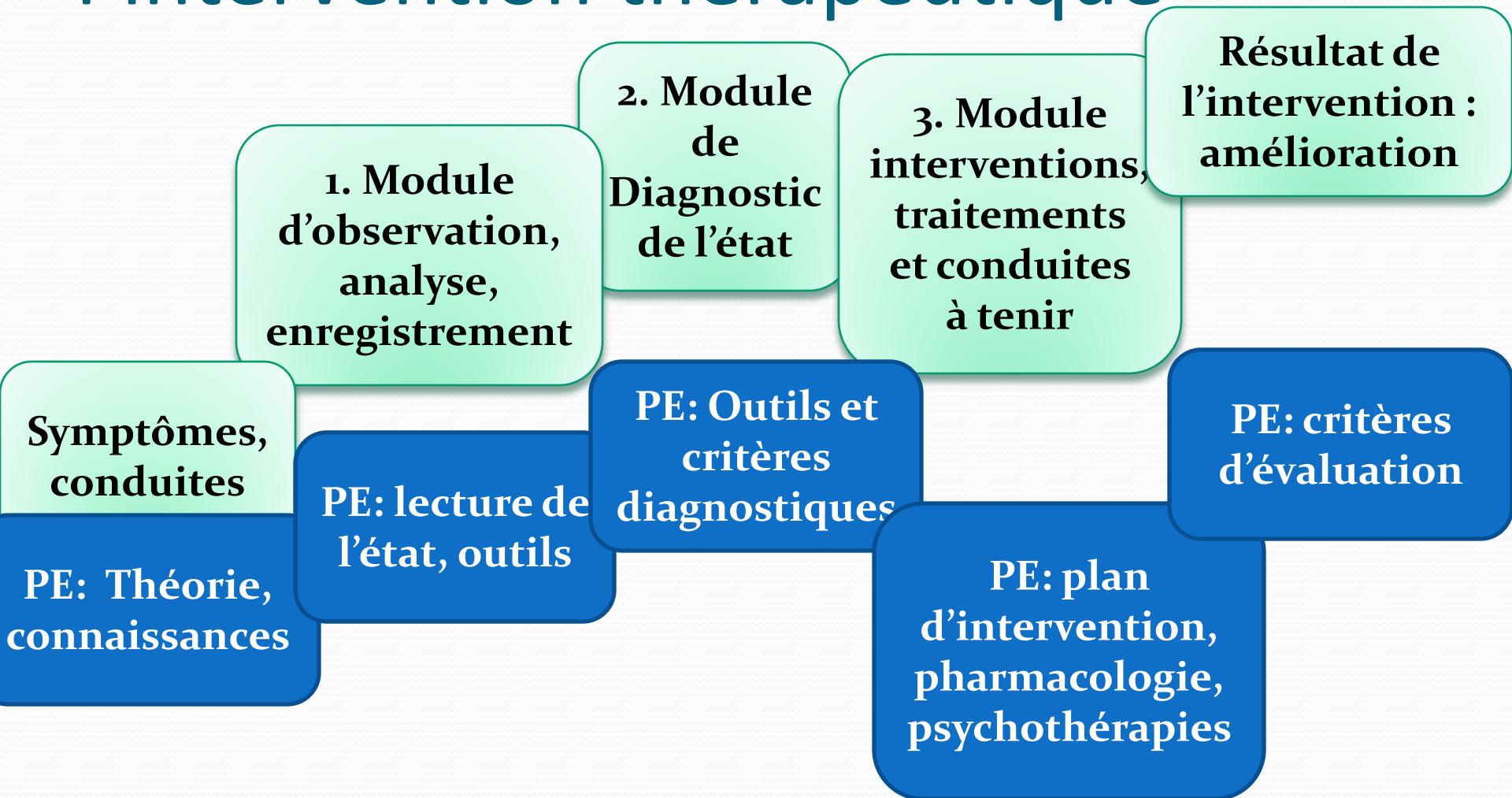
Comment?

- Par un transfert rapide de connaissances essentielles, spécifiques et pratiques.

Intervention thérapeutique



Psychoéducation: à la base de l'intervention thérapeutique



1. Module d'observation, d'analyse et d'enregistrement

- La PE doit apprendre au patient:
 - les connaissances essentielles et nécessaires pour l'observation des variables critiques;
 - les outils d'analyse et d'enregistrement des variables essentielles.
- Le patient doit devenir capable d'observer, de saisir et d'enregistrer les variables essentielles liées à l'humeur.
- Le patient devrait apprendre à interpréter et analyser correctement les données de son état.

2. Module diagnostique

- La PE apprend aux patients :
 - les différents diagnostics de la bipolarité et les arguments cliniques;
 - les outils diagnostiques.
- Ainsi, le patient :
 - devrait pouvoir discuter, confirmer (ou infirmer) le diagnostic du médecin, en corrélation avec les outils diagnostiques et les données enregistrées.

3. Module d'intervention, de traitement et de conduite à tenir

- La PE apprend aux patients :
 - quelles sont les options thérapeutiques et les différences;
 - les liens entre les interventions thérapeutiques et les bénéfices espérés ;
 - les différences entre les types de psychothérapies.
- Ainsi, le patient doit :
 - comprendre son traitement, participer à son instauration et évaluer le bénéfice;
 - dresser un plan d'intervention en cas de crise;
 - pouvoir choisir la psychothérapie adaptée à ses besoins

Objectifs de la Psychoéducation

- la psychoéducation s'applique non seulement au patient, mais également à leur famille, leurs proches et leurs soignants ;
- fournir des informations au patient sur sa maladie ;
- donner aux patients des moyens théoriques et pratiques pour comprendre la maladie et gérer les conséquences ;
- accepter le diagnostic ;
- lutter contre la dépendance de l'état hypomaniaque ;
- acquisition les compétences de gestion de la maladie du patient
- le patient devient acteur actif de son traitement

Objectifs de la Psychoéducation

- - aborder les questions relatives au traitement médicamenteux, en expliquant clairement ses bénéfices et effets secondaires potentiels;
- - identifier les prodromes dépressifs et maniaques, les déclencheurs de récives;
- - découvrir ses schémas de rechute, ses déclencheurs, ses signes précurseurs;
- - élaboration d'un plan d'action pour réagir rapidement et efficacement lorsque les symptômes précoces apparaissent ;
- - travail centré sur la prévention ;
- - renforcer l'autonomie des patients ;

Objectifs de la Psychoéducation

- - diminution des symptômes et prévention des récives;
- - éviter l'hospitalisation, diminuer la durée et/ou le nombre d'hospitalisations;
- - améliorer la qualité de vie et le niveau de fonctionnement socioprofessionnel et familial;
- - devenir acteur/actrice de ses soins et intervenir en amont de la crise ;
- - donner du courage, restituer le contrôle de la vie et la maîtrise du destin ;
- la prise du traitement ([avi 3](#));
- - envoyer un message d'espoir !!!!

1. Le module d'observation d'analyse, enregistrement:

- Outils d'enregistrement des variables essentielles liées à l'humeur :
 - graphique de l'humeur sur la vie;
 - l'agenda hebdomadaire de l'humeur;
 - l'agenda du sommeil;
 - la grille des activités hebdomadaires;
 - - la fiche d'auto-observation quotidienne;
 - etc.

- 
- Je vous remercie pour votre attention !