



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION  
Filiale S.D.G./Prescott-Russell Branch  
Téléphone: 613-933-5845 ou 1-800-493-8271

# FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

---

## **MANIACO-DÉPRESSION (TROUBLE DE DÉPRESSION BIPOLAIRE)**

Bien que cette feuille de renseignements ait été créée avec l'aide de clients et de clientes des services de santé mentale, de psychologues et de psychiatres, l'information est d'ordre générale. Vous pouvez obtenir des renseignements plus détaillés auprès de bibliothèques, y compris celles de la division provinciale de l'ACSM et celle de la succursale de votre région.

### **QU'EST-CE QUE LA MANIACO-DÉPRESSION?**

La maniaque-dépression entraîne des modifications importantes de l'humeur, englobant des épisodes de manie et de dépression. La personne qui vit des épisodes de manie ou de dépression peut subir des changements intenses d'humeur accompagnés de changements dans sa façon de penser et dans ses comportements. Le terme médical pour cette maladie est le trouble de dépression bipolaire. Bipolaire signifie le partage entre deux pôles (haut-bas) et dépression signifie un trouble influençant l'humeur.

### **QUELLES SONT LES CAUSES DE LA MANIACO-DÉPRESSION ET QUI EST À RISQUE?**

Les causes n'en sont pas connues. Tout le monde est à risque relativement à la maniaque-dépression. Cependant, des études indiquent que les personnes très créatives, les personnes très sensibles, celles qui ont tendance à être perfectionnistes ou très performantes présentent une incidence plus élevée de maniaque-dépression. Bien que des facteurs biologiques semblent jouer un rôle important dans l'apparition de cette maladie, la personnalité d'une personne ou les stress présents dans son milieu peuvent aussi provoquer un épisode aiguë.

### **COMBIEN DE GENS SONT TOUCHÉS PAR CETTE MALADIE ET QUELS EN SONT LES SYMPTÔMES?**

Il est estimé que 1 pour-cent de la population souffrira de maniaque-dépression. Les facteurs environnementaux tels que le décès, la séparation et le divorce peuvent déclencher ce trouble. Lorsque la maladie se manifeste, la personne touchée vit des épisodes de manie ou d'exultation suivis d'épisodes de manie et de dépression.

La maniaque-dépression peut faire culbuter une personne qui ressent de l'exultation et se croit dotée d'une énergie et d'habiletés surhumaines dans un gouffre de désespoir d'où il lui semble que sa seule porte de sortie est le suicide. Il y a toutefois des traitements très efficaces pour cette maladie. Les symptômes de dépression et de manie sont décrits séparément ci-dessous.

**Épisode dépressif:** Les symptômes principaux sont la tristesse et le désespoir, parfois accompagnés de certains ou de tous les symptômes suivants, selon l'intensité de la maladie:

- # manque d'énergie;
- # troubles du sommeil, alors qu'une personne peut dormir trop ou pas suffisamment;
- # désintéressement envers le travail, la famille et les amis;
- # changement des habitudes alimentaires;
- # préoccupation avec les échecs et l'inaptitude;
- # faible estime de soi;
- # sentiments de culpabilité;
- # préoccupation excessive au sujet des troubles physiques;
- # diminution de la libido;
- # pleurs facile, pensées suicidaires et parfois meurtrières.

**Épisode de manie:** La personne ressent "l'euphorie" et une force totale. Cependant, dans les premières phases de la maladie, la personne peut sembler être plus sociable, active, volubile, confiante, perspicace et créative que d'habitude. Lorsque son humeur s'élève, elle peut vivre certains ou tous les symptômes suivants:

- # accroissement de force physique et d'énergie, diminution du sommeil;
- # irritabilité extrême;
- # changements émotionnels rapides, imprévisibles;
- # pensées qui se bousculent, fuite des idées;
- # intérêt accru dans les activités sociales, et dépenses excessives;
- # accroissement de la libido;
- # jugement perturbé.

## COMMENT SOIGNE-T-ON LA MANIACO-DÉPRESSION?

Actuellement, la maniaque-dépression ne se guérit pas, mais grâce à une médication surveillée, il est possible d'aplanir et de réduire la fréquence des épisodes de manie et de dépression. Dans certains cas on peut même arriver à éliminer les épisodes complètement. Certains facteurs aident à déterminer le type de traitement utilisé dont la nature des symptômes, le nombre d'épisodes déjà vécus, la gravité et la durée de la maladie ainsi que le résultat de tout traitement antérieur. Le counselling et la thérapie peuvent s'avérer très avantageux. Peu importe le mode de traitement recommandé, il est très important d'être bien informé. Si vous avez des préoccupations relatifs au traitement, posez des questions.

## OÙ PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE?

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). Demandez de l'aide afin de savoir où s'adresser pour obtenir un soutien positif afin d'aider une personne à se rétablir d'une situation de crise négative. Vous souhaitez peut-être communiquer avec votre médecin de famille ou avec la succursale de l'Association canadienne

pour la santé mentale de votre région.