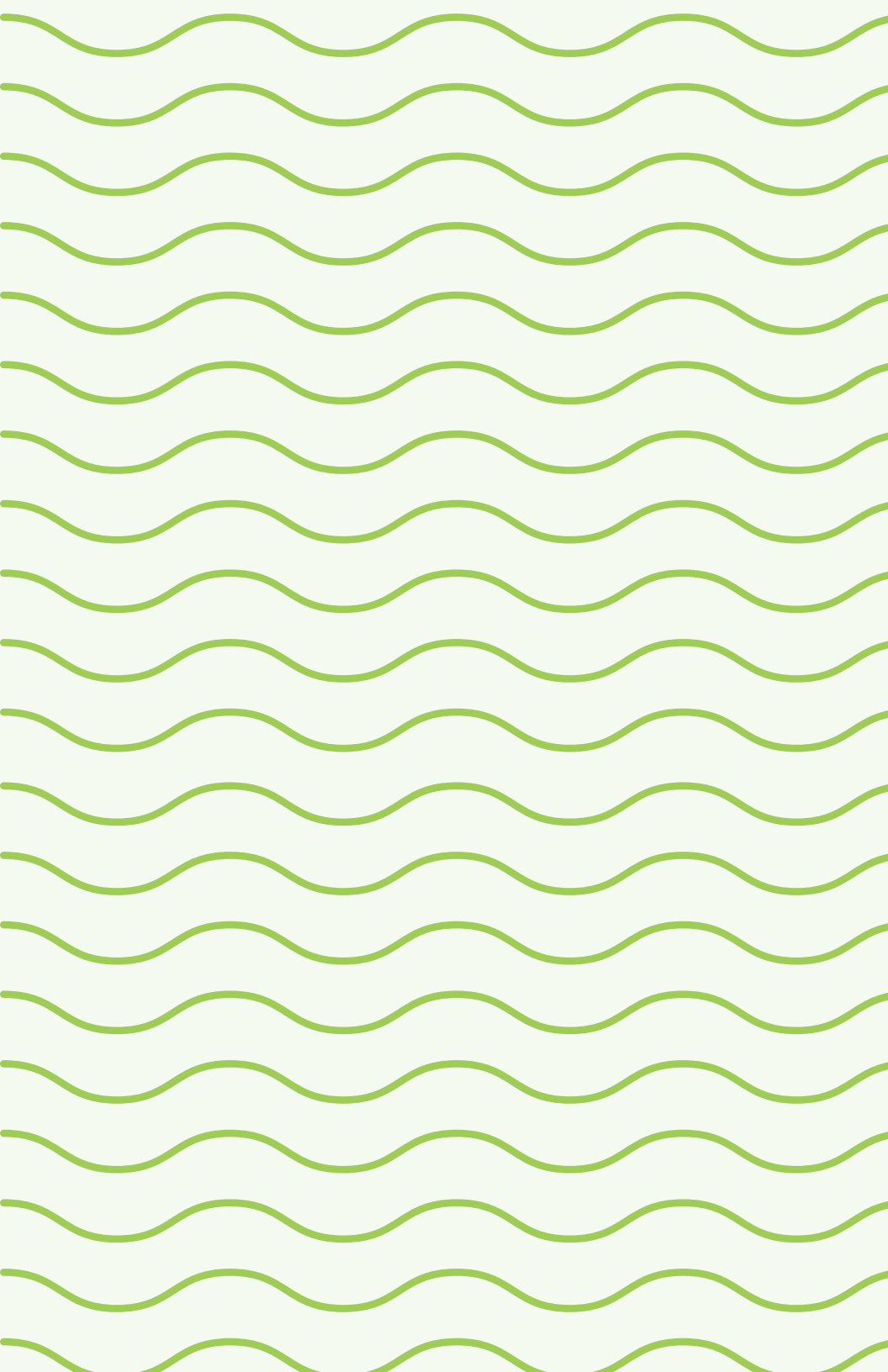


MINI-GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE...

LA BIPOLARITÉ



Ce mini-guide te permettra d'en apprendre plus
sur le trouble bipolaire avec lequel vit ton
proche.



L'Apogée est un organisme à but non lucratif dont la mission consiste à promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale afin d'améliorer leur qualité de vie. Parmi les programmes et services offerts à L'Apogée, figurent les services d'accueil et d'intervention, les programmes d'entraide et de soutien, de répit, de formation, d'information et de sensibilisation ainsi que le programme jeunesse.

LES IMAGES UTILISÉES

Toutes les images utilisées dans ce présent ouvrage ont été vérifiées. Elles sont libres de droits, proviennent de sources sécuritaires et sont autorisées pour l'usage à des fins privées ou commerciales, sans avoir à en demander préalablement l'autorisation. Toutefois, si vous apercevez une image dont vous soupçonnez qu'elle n'est pas libre de droits, n'hésitez pas à nous en informer le plus rapidement possible.

Les images utilisées proviennent de www.canva.com ou ont été réalisées par l'auteure de cet ouvrage.

ISBN 978-1-997898-00-9

© L'Apogée, 2025

Tous droits réservés à L'Apogée - L'Association pour les parents et amis de la personne vivant avec un trouble de santé mentale

Toute reproduction ou extrait de cet ouvrage sous quelque forme ou par quelque procédé que ce doit est strictement interdite. Que ce soit sur une machine électronique, mécanique, à photocopier, à enregistrer ou autrement, sans avoir obtenu préalablement la permission écrite de L'Apogée.

INTRODUCTION

Avoir un proche qui vit avec un trouble bipolaire vient avec son lot de questionnements, d'inquiétudes et de défis. Quand on essaie de mieux comprendre, il peut être tout à fait normal de se sentir perdu.e et de ne pas savoir par où commencer. C'est pour ça qu'on a créé ce mini-guide ! Il est là pour t'aider à mieux comprendre et à trouver ce dont tu as besoin.

Grâce à ce mini-guide, tu en apprendras plus sur la bipolarité, les troubles bipolaires existants, ainsi que sur les symptômes physiques et psychologiques que ce trouble de santé mentale engendre. Tu apprendras également comment se développe un trouble de santé mentale ainsi que les traitements qui existent pour diminuer les symptômes. Nous t'expliquerons la différence entre le rôle d'accompagnateur.trice et celui de sauveur.se et te présenterons les différentes ressources existantes si tu as plus de questions sur la bipolarité, mais aussi la santé mentale en général.

TABLE DES MATIÈRES

La bipolarité, qu'est-ce que c'est?.....	1
Les pensées suicidaires et le suicide.....	6
Comment se développe un trouble bipolaire?.....	8
Les traitements.....	11
Avoir un.e proche qui vit avec la bipolarité.....	14
Jade et les montagnes russes.....	17
Prendre ses distances pour se ménager.....	19
Les hauts et les bas de Malik.....	21
Quel rôle adopter?.....	23
Les ressources existantes.....	27
Conclusion.....	29

LA BIPOLARITÉ, QU'EST-CE QUE C'EST?

La bipolarité est un trouble de santé mentale qui affecte l'humeur et les émotions. Une personne qui vit avec la bipolarité vit des **changements d'humeur** très intenses, qui ne sont pas juste des hauts et des bas normaux. Les hauts sont en effet "très hauts" et les bas "très bas". Ces changements peuvent durer des jours, des semaines ou des mois et sont souvent difficiles à contrôler.

Dans le cerveau, il y a des messagers chimiques dans le cerveau, appelés **neurotransmetteurs**, qui aident à réguler notre humeur, énergie et façon de penser. Chez une personne vivant avec ce trouble, ces messagers ne fonctionnent pas comme elles le devraient. C'est un peu comme si le cerveau appuyait trop fort sur l'accélérateur à certains moments et trop fort sur le frein à d'autres.

Ce trouble de santé mentale comprend deux phases principales :

1. La phase maniaque (ou de manie) :

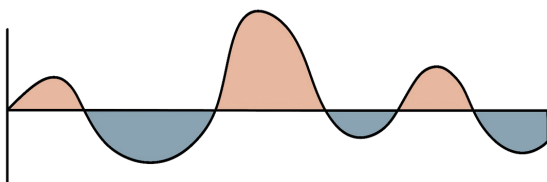
- Le cerveau est **hyperactif**. Pendant une période de temps, la personne peut se sentir pleine d'énergie, parler vite, avoir plein d'idées et faire des choses impulsives. Elle dort peu sans se sentir fatiguée et peut avoir l'impression d'être invincible.

2. La phase dépressive :

- Le cerveau **ralentit** beaucoup trop. À un autre moment, la personne se sent vidée d'énergie, triste ou découragée, et elle a du mal à faire ce qui lui semblait facile avant. Même les choses qu'elle aimait deviennent difficiles ou sans intérêt.

PHASE MANIAQUE

PHASE DÉPRESSIVE



C'est important de savoir que ce n'est pas un simple "caractère changeant" ou une "humeur instable". C'est une condition médicale qui affecte la façon dont le cerveau gère les émotions et l'énergie. Ce n'est pas la faute de la personne, et elle ne peut malheureusement pas juste "décider d'aller mieux".

Même si la bipolarité peut être difficile à vivre, comprendre ce qui se passe dans le cerveau aide à mieux la reconnaître et à en parler sans jugement.

Quels sont les symptômes de la bipolarité?

La bipolarité se manifeste différemment d'une personne à l'autre, mais quand une personne vit avec ce trouble de santé mentale, il est possible d'observer certains de ces symptômes, lesquels peuvent être **physiques** (concernent le corps) ou bien **psychologiques** (concernent les pensées et les émotions).

Les symptômes physiques de la bipolarité

Voici les symptômes physiques principaux selon les phases :

A) Pendant la phase maniaque :

- ◆ **Énergie excessive** : La personne se sent pleine d'énergie et bouge beaucoup plus que d'habitude.
- ◆ **Sommeil réduit** : Elle dort très peu (ou pas du tout) sans se sentir fatiguée.
- ◆ **Tensions musculaires** : L'agitation et l'hyperactivité peuvent causer des douleurs musculaires.
- ◆ **Battements de cœur rapides** : L'excitation peut accélérer le rythme cardiaque.
- ◆ **Moins besoin de manger** : Certaines personnes oublient de manger ou ne ressentent pas la faim.

B) Pendant la phase dépressive :

- ◆ **Fatigue extrême** : Même après avoir dormi, la personne se sent épuisée.
- ◆ **Problèmes de sommeil** : Insomnie ou, au contraire, envie de dormir tout le temps.
- ◆ **Douleurs physiques** : Maux de tête, tensions dans le corps, douleurs musculaires ou articulaires.
- ◆ **Ralentissement du corps** : Parler et bouger peut sembler plus difficile ou plus lent.
- ◆ **Troubles digestifs** : Certains ressentent des maux d'estomac, une perte ou une prise de poids.

Les symptômes psychologiques de la bipolarité

Voici les symptômes psychologiques principaux selon les phases :

A) Pendant la phase maniaque :

- 🌀 **Pensées qui s'emballent** : Trop d'idées en même temps, difficulté à se concentrer.
- 🗣️ **Parole rapide** : La personne parle beaucoup et saute d'un sujet à l'autre.
- 🔥 **Sentiment d'invincibilité** : Elle peut se sentir surpuissante, exceptionnelle, ou croire qu'elle est capable de tout.
- 😬 **Comportements impulsifs** : Prise de risques, dépenses excessives, décisions irréfléchies.
- 🚀 **Hyperactivité mentale** : Besoin constant de faire quelque chose, incapacité à rester en place.
- ⚡ **Irritabilité et impatience** : Peut se sentir frustrée ou en colère si on la ralentit.
- 😵 **Parfois, une perte de contact avec la réalité** : Dans les cas extrêmes, la personne peut avoir des idées délirantes (croire des choses qui ne sont pas vraies) ou des hallucinations.

B) Pendant la phase dépressive:

 **Tristesse profonde** : Sentiment de vide, perte d'intérêt pour tout.

 **Pensées négatives envahissantes** : Se sentir inutile, coupable ou sans espoir.

 **Difficulté à penser** : Tout semble plus lent, même réfléchir devient compliqué.

 **Isolement** : Ne plus vouloir voir personne, éviter les conversations.

 **Hypersensibilité émotionnelle** : Une petite remarque peut sembler énorme.

 **Idées suicidaires** (dans certains cas) : La personne peut avoir des pensées sombres sur la vie et la mort.

 **Difficultés à s'organiser** : la personne peut avoir du mal à faire le ménage, à bien manger, à se laver, etc.

Ces symptômes sont bien au-delà des émotions normales du quotidien. Ils montrent à quel point la bipolarité peut être intense et perturbante pour la personne qui en souffre.

* Prendre note que seul.e un.e psychiatre ou un.e psychologue peuvent poser un **diagnostic officiel** de trouble de santé mentale. Les médecins de famille peuvent faire une évaluation et émettre des hypothèses, mais le/la psychiatre et le/la psychologue seront ceux qui poseront officiellement le diagnostic.

Si tu observes certains de ces symptômes chez une personne à qui tu tiens et que tu t'inquiètes, parles-en à un adulte dans ton entourage, comme un.e de tes enseignant.e.s ou un membre de ta famille par exemple.

Les différents troubles bipolaires

Il existe plusieurs types de troubles bipolaires, qui varient selon l'intensité et la durée des épisodes. En effet, la bipolarité ne se manifeste pas de la même façon pour tout le monde. Ce qui reste commun à tous ces types, c'est un cerveau qui alterne entre des phases d'énergie excessive (phase maniaque) et des périodes de grande fatigue ou de tristesse (phase dépressive), affectant profondément la façon dont la personne ressent et vit ses émotions.

Voici les principaux troubles bipolaires:

Trouble bipolaire de type I

C'est la forme la plus intense. La personne vit des phases maniaques très fortes, qui peuvent être si extrêmes qu'elles affectent son jugement et son comportement (au point, parfois, de perdre contact avec la réalité). Les phases dépressives peuvent aussi être très marquées, mais ce n'est pas toujours le cas.

Trouble bipolaire de type II

Ici, les phases maniaques sont moins intenses : on parle plutôt d'hypomanie.

La personne est très énergique et euphorique, mais sans nécessairement perdre le contrôle. Par contre, les phases dépressives sont souvent plus longues et profondes, ce qui peut être très difficile à vivre.

Trouble cyclothymique

C'est une forme plus légère, où la personne passe par des hauts et des bas fréquents, mais sans que cela atteigne l'intensité des troubles bipolaires de type I ou II. Même si les symptômes sont moins extrêmes, ils peuvent quand même causer des difficultés dans la vie quotidienne.

LES PENSÉES SUICIDAIRES ET LE SUICIDE

La bipolarité peut être très difficile à vivre, surtout pendant les phases dépressives, où la tristesse et le désespoir sont très forts. Dans ces moments-là, certaines personnes peuvent avoir des idées suicidaires, c'est-à-dire penser à la mort ou avoir l'impression que rien ne peut s'améliorer.

Ce n'est pas parce que quelqu'un vit avec un trouble bipolaire qu'il/elle aura forcément ces pensées, mais le risque est plus élevé, surtout après des changements d'humeur intenses. Après une phase maniaque, par exemple, la personne peut ressentir une grande culpabilité pour ce qu'elle a dit ou fait et tomber dans une dépression encore plus profonde.

Pourquoi ces pensées peuvent apparaître ?

Le cerveau, qui a du mal à composer avec les émotions, peut faire ressentir la souffrance de manière extrême. À cause de cela, la personne peut avoir l'impression qu'elle ne trouvera jamais de soulagement. Pourtant, ces pensées ne sont pas une vérité : elles sont un symptôme temporaire du trouble de santé mentale.

Si quelqu'un que tu connais se sent comme ça, c'est important d'en parler à un adulte en qui tu as confiance, même si c'est difficile. Les idées suicidaires ne veulent pas dire que la personne veut vraiment mourir, mais plutôt qu'elle veut arrêter de souffrir et qu'elle ne voit pas d'autre issue sur le moment. Mais il y a toujours d'autres solutions, et ces moments finissent par passer.

Ne reste pas seule avec cette information.

Déterminer mon niveau d'inquiétude

Le diagramme ci-dessous a comme objectif de t'aider à déterminer le niveau d'inquiétude auquel tu te retrouves et ce que tu pourrais ou, dans certains cas, devrais faire.

ZONE DANGER	Il y a urgence Si ton/ta proche est un danger pour lui-même, <u>compose le 911</u> .
ZONE CRITIQUE	Je m'inquiète pour mon proche Si ton/ta proche démontre des signes suicidaires et que cela t'inquiète, tu peux contacter un.e adulte dans ton entourage ou une ligne téléphonique telle que le TelJeunes, Jeunesse J'écoute ou le 811 option 2 afin d'être accompagné.e par un.e adulte dans ce moment difficile.
ZONE MAÎTRISE	J'ai besoin de ventiler Parfois, on a simplement besoin de parler à quelqu'un, vider son sac. Dans ce cas, tu peux appeler un.e ami.e, la ligne de pair-aidance famille (1 800 349-9915) ou un.e professionnel.le en matière de prévention du suicide (1 866 APPELLE).
ZONE CONFORT	J'ai besoin de m'informer Si tu as besoin de t'informer afin de te sentir mieux préparé.e si jamais ton/ta proche montre des signes suicidaires, le site www.suicide.ca contient de nombreuses informations pertinentes.

Peu importe dans quelle zone tu te situes, l'important est de demander de l'aide si tu en as besoin. Des professionnel.les sont formé.es pour t'écouter, te soutenir et répondre à tes questions, le tout sans jugement et avec empathie.

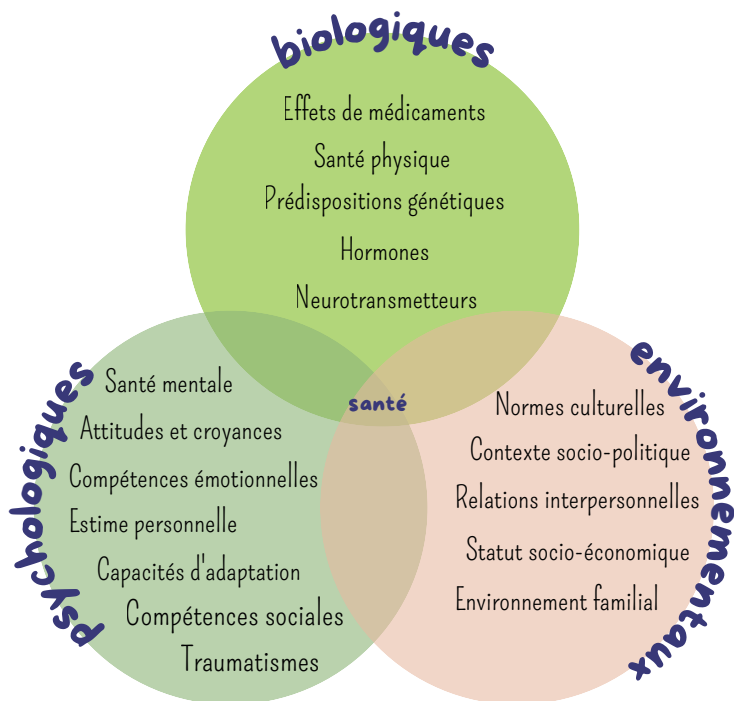
COMMENT SE DÉVELOPPE UN TROUBLE BIPOLAIRE?

Comme tous les troubles de santé mentale, un trouble bipolaire ne se développe pas à cause d'une seule chose, cela dépend plutôt d'une multitude de facteurs. Ces derniers peuvent être divisés en trois catégories distinctes:

1. Les facteurs biologiques
2. Les facteurs psychologiques
3. Les facteurs environnementaux/familiaux

Le modèle biopsychosocial

Afin de mieux comprendre cette approche théorique, voici un diagramme comprenant les trois catégories de facteurs mentionnées ci-dessus ainsi que quelques exemples plus spécifiques propres à chacune de ces catégories.



Un trouble bipolaire ne se développe pas du jour au lendemain, il apparaît généralement, **progressivement**. Il se développe habituellement pendant l'adolescence ou au début de l'âge adulte, mais il peut aussi apparaître plus tard. Sa cause exacte n'est pas entièrement comprise, mais voici les **principaux facteurs pouvant** augmenter les risques de le développer.

1. Facteurs biologiques

Le trouble bipolaire a une forte composante génétique. Si une personne a un membre de sa famille proche (comme un parent ou un frère/sœur) qui en souffre, elle est **plus susceptible** de développer ce trouble. Cependant, cela ne signifie pas qu'une personne va nécessairement en être affectée : la génétique augmente simplement le risque.



2. Facteurs chimiques dans le cerveau

Comme nous l'avons vu précédemment, le cerveau des personnes vivant avec la bipolarité a souvent des déséquilibres chimiques, en particulier dans les neurotransmetteurs (substances chimiques) qui régulent l'humeur, comme la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. Ces neurotransmetteurs jouent un rôle clé dans la gestion des émotions, de l'énergie et de la concentration. Lorsque ces substances ne fonctionnent pas correctement, cela peut mener aux hauts (manie) et bas (dépression) typiques du trouble bipolaire.

3. Facteurs environnementaux

Des événements stressants, comme la perte d'un proche, un traumatisme ou des changements majeurs dans la vie, peuvent déclencher le début d'un trouble bipolaire, surtout si la personne a une prédisposition génétique. Des facteurs de stress chroniques comme la pression sociale, des problèmes familiaux ou des difficultés scolaires/au travail peuvent aussi jouer un rôle important.

4. Facteurs hormonaux et biologiques

Les hormones, notamment celles qui sont liées au stress, peuvent aussi influencer le développement du trouble bipolaire. Il a aussi été observé que certains déséquilibres au niveau des parties du cerveau, comme l'amygdale (qui est liée aux émotions), peuvent contribuer à la condition.

5. Vulnérabilité individuelle

Chacun réagit différemment au stress et aux événements de la vie. Certaines personnes peuvent être plus vulnérables à développer un trouble bipolaire à cause de caractéristiques personnelles (comme une tendance à être très sensible aux changements émotionnels ou à avoir une vision très extrême des choses).

LES TRAITEMENTS POUR LA BIPOLARITÉ

Le trouble bipolaire ne se “guérit” pas comme tel, mais il peut être bien géré avec un traitement adapté. Cela permet entre autres de réduire l'intensité des phases maniaques et dépressives et d'avoir une vie plus stable.

Voici les formes de traitements possibles:

1. La médication

Les médicaments aident à réguler l'humeur et à stabiliser le fonctionnement du cerveau. Il existe plusieurs types de médicaments utilisés pour la bipolarité :

- Les stabilisateurs de l'humeur (ex. lithium): empêchent les variations extrêmes de l'humeur.
- Les antipsychotiques : peuvent être utilisés pour calmer les phases maniaques intenses.
- Les antidépresseurs : sont parfois prescrits pour diminuer les symptômes dépressifs, mais avec prudence, car ils peuvent déclencher une phase maniaque chez certaines personnes.

Les médicaments utilisés pour traiter la bipolarité peuvent être très efficaces, mais ils peuvent aussi entraîner des effets secondaires pas toujours agréables. Ces effets varient selon la personne et le type de médicament prescrit. Par exemple, certains stabilisateurs de l'humeur peuvent causer de la fatigue, des tremblements ou une prise de poids. Les antipsychotiques, utilisés pour calmer les phases maniaques, peuvent provoquer de la somnolence, une sensation de ralentissement ou des changements d'appétit. Quant aux antidépresseurs, bien qu'ils aident à atténuer la dépression, ils peuvent parfois déclencher.

une phase maniaque chez certaines personnes bipolaires. Ces effets secondaires ne sont pas systématiques, et il est souvent possible d'ajuster le traitement pour les réduire.

2. La thérapie (soutien psychologique)

Parler avec un.e professionnel.le aide à mieux comprendre la bipolarité et à apprendre des stratégies pour mieux gérer les émotions.



La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : Aide à repérer et modifier les pensées négatives.



La psychoéducation : Permet de mieux comprendre la maladie et de reconnaître les signes avant qu'une phase ne commence.



La thérapie familiale ou de groupe : Peut aider l'entourage à mieux comprendre et soutenir la personne bipolaire.

3. L'adoption de bonnes habitudes de vie

Certaines habitudes aident à garder un équilibre émotionnel :



Avoir une routine stable : Se lever, manger et se coucher à des heures régulières aide le cerveau à mieux fonctionner.



Bien dormir : Le manque de sommeil peut déclencher des épisodes maniaques.



Manger sainement : Une bonne alimentation influence le bien-être mental.



Faire de l'exercice : L'activité physique aide à réguler l'humeur.



Éviter l'alcool et les drogues : Elles peuvent aggraver les symptômes et rendre les épisodes plus difficiles à contrôler.

4. Le soutien social

💬 **Parler à des proches de confiance :** Avoir du soutien aide à mieux traverser les moments difficiles.

🤝 **Rejoindre un groupe de soutien :** Rencontrer d'autres personnes vivant avec la bipolarité peut aider à se sentir moins seul.

Un bon traitement repose souvent sur une **combinaison** de ces éléments. Comme chaque personne vivant avec la bipolarité est unique, le suivi doit être adapté à sa réalité et à ses besoins. Le rétablissement n'est pas un chemin linéaire ou sans détour, mais un processus fait de hauts et de bas, d'ajustements et d'apprentissages, où chaque petit pas contribue à un équilibre en constante évolution.

Rétablissement vs Guérison : Quelle est la différence ?

Contrairement à certaines maladies physiques, la bipolarité ne disparaît pas complètement avec un traitement. Il n'existe pas de "guérison" au sens où les symptômes disparaissent définitivement. Par contre, **le rétablissement est possible**. Cela signifie que la personne peut apprendre à bien vivre avec sa condition, à gérer ses symptômes et à retrouver une certaine stabilité dans sa vie. Certaines personnes peuvent connaître des périodes sans symptômes importants, tandis que d'autres auront besoin d'un suivi à long terme.

L'important, c'est de trouver un **équilibre** qui permet d'avoir une bonne qualité de vie.



AVOIR UN.E PROCHE VIVANT AVEC LA BIPOLARITÉ

Avoir un.e proche vivant avec la bipolarité peut être une expérience remplie d'émotions différentes. Parfois, tu peux te sentir inquiet.e, triste ou dépassé.e par les changements d'humeur que cette personne traverse. Il peut y avoir des moments où elle est pleine d'énergie, parle rapidement et a plein de projets, puis d'autres où elle semble fatiguée, triste ou distante.

Ces hauts et ces bas peuvent être déroutants. Tu peux te demander pourquoi son humeur change autant ou avoir peur que la situation s'aggrave. Parfois, tu peux aussi ressentir de la frustration, surtout si la personne dit ou fait des choses qui te blessent sans le vouloir. D'autres fois, tu peux juste te sentir impuissant.e, parce que tu aimerais aider, mais tu ne sais pas comment.

Tout cela est normal. Et ressentir plusieurs émotions à la fois, même des émotions contradictoires, ne signifie pas que tu es une mauvaise personne. C'est tout simplement humain!

Comment mieux vivre avec cette réalité ?

Si un de tes proches vit avec un trouble bipolaire, voici ce qui peut t'aider :

✓ **S'informer:** Renseigne-toi, comme tu le fais en lisant ce mini-guide. Comprendre la bipolarité peut te permettre de mieux gérer certaines situations.

💡 **Se rappeler que ce n'est pas un choix:** Les sautes d'humeur ne sont pas volontaires, et la personne ne fait pas exprès d'être différente d'un moment à l'autre.

🛑 **Ne pas prendre tout personnellement:** Parfois, elle peut dire ou faire des choses qui te blessent sans le vouloir, surtout en période de crise, mais rappelle-toi que ce n'est pas contre toi. Il importe tout de même de mettre ses limites et s'affirmer si notre proche agit de manière blessante.

🤝 **Chercher du soutien:** Parler à un.e adulte de confiance ou à un.e professionnel.le peut t'aider à mieux comprendre la situation et à exprimer ce que tu ressens.

Tu n'es pas seul.e, et il existe des ressources pour toi aussi! Prendre soin de toi est tout aussi important.

ET DANS LA VRAIE VIE, ÇA RESSEMBLE À QUOI LA BIPOLARITÉ?

Dans les prochaines pages, tu trouveras des **histoires** qui te permettront d'avoir une meilleure idée de comment la bipolarité peut se manifester chez ton/ta proche, ainsi que les questions, inquiétudes et réflexions qui peuvent surgir lorsque quelqu'un de ton entourage vit avec un trouble de santé mentale.

Si tu te reconnais dans une de ces situations, n'hésite surtout pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance ou à nous contacter. Il est important de partager ce que tu ressens pour mieux comprendre et mieux composer avec ces moments difficiles.

COURRIEL

info@lapogee.ca

TÉLÉPHONE

(819) 771-6488

INSTAGRAM

[@lapogeeoutaouais.jeunesse](https://www.instagram.com/lapogeeoutaouais.jeunesse)



QUAND TON PARENT VIT AVEC LA BIPOLARITÉ

Jade et les montagnes russes

Depuis quelque temps, la mère de Jade n'est plus la même. Avant, elles allaient souvent marcher ensemble au parc, elle lui racontait des blagues et lui demandait comment s'était passée sa journée. Mais dernièrement, sa mère passe de longues heures, enfermée dans sa chambre, les volets fermés. Certains jours, elle est si fatiguée qu'elle n'a même pas l'énergie de préparer le souper. D'autres fois, elle semble pleine d'énergie, parle très vite et fait de grands projets, comme rénover toute la maison en une journée ou partir en voyage sur un coup de tête. Mais ces moments d'excitation ne durent jamais longtemps et laissent place à une grande tristesse.

Jade ne comprend pas ce qui arrive à sa mère. Elle s'inquiète pour elle et essaie de faire tout ce qu'elle peut pour l'aider : elle range la maison, prépare ses propres repas et tente de ne pas faire de bruit pour ne pas la déranger. Elle évite d'inviter des ami.es à la maison, de peur qu'ils/elles remarquent que quelque chose ne va pas. Malgré tous ses efforts, elle a l'impression que rien ne change. Parfois, elle se demande si c'est de sa faute, si elle a fait quelque chose pour que sa mère soit comme ça.

À l'école, Jade a du mal à se concentrer. Ses pensées sont toujours tournées vers sa mère : comment elle va, si elle a mangé, si elle dort bien. Elle a aussi peur de devenir comme elle un jour. Elle se sent seule avec toutes ces questions et ne sait pas à qui en parler.

Un jour, sa tante lui explique que sa mère vit avec un trouble bipolaire, une maladie qui fait que son humeur change beaucoup, parfois sans raison apparente. Elle lui dit aussi que ce n'est pas de sa faute ni celle de sa mère. Jade comprend alors que ce qu'elle ressent est normal et qu'elle a aussi besoin de soutien. Elle décide d'en parler à la conseillère de l'école, qui l'aide à exprimer ses émotions et à mieux comprendre la situation.

Lors d'une de ses rencontres avec la conseillère, cette dernière lui dit avec un sourire bienveillant:

"Tu sais, Jade, ce n'est pas facile de vivre avec quelqu'un qui traverse des tempêtes émotionnelles. Mais c'est important de prendre soin de toi aussi."

Petit à petit, Jade apprend qu'elle ne peut pas guérir sa mère, mais qu'elle peut prendre soin d'elle-même. Elle recommence à voir ses ami.es et à faire des choses qui lui font du bien. Elle sait maintenant qu'elle n'est pas seule et que demander de l'aide est une force, pas une faiblesse.

QUAND TA FRATRIE VIT AVEC LA BIPOLARITÉ

Prendre ses distances pour se ménager

Zoé a toujours été très proche de son frère Julien. Plus âgé de quatre ans, il a toujours été un modèle pour elle, quelqu'un qui la protège et qui sait la faire rire. Mais depuis quelques mois, Julien semble avoir changé. Les hauts et les bas de son humeur sont devenus de plus en plus prononcés, comme des vagues qui frappent leur maison, secouant tout sur leur passage.

Quand Julien est en "haut", il déborde d'énergie. Il a mille idées, il veut tout faire, tout entreprendre, et il entraîne tout le monde dans son tourbillon. Mais ces phases sont toujours suivies par des périodes où il s'enferme dans sa chambre, fatigué, triste, comme si la vie lui échappait. Zoé observe tout ça, inquiète, mais elle a l'impression de ne plus savoir comment agir. Ses parents sont souvent débordés, incapables de comprendre ou de gérer les émotions de Julien, et cela laisse peu de place pour ses propres préoccupations.

Un jour, après une énième dispute entre Julien et leurs parents, Zoé se rend compte qu'elle ne peut plus supporter cette atmosphère de tension constante. Elle a besoin d'espace, de distance. Elle se sent impuissante et perdue dans cette situation où elle n'a pas de place pour exprimer ce qu'elle ressent. Julien a besoin de soutien, c'est évident, mais elle a besoin de se protéger aussi.

Zoé commence à s'éloigner, à passer plus de temps seule dans sa chambre, à voir ses ami.es pour décompresser. Elle sait que son frère vit des choses qu'elle ne comprend pas totalement, mais

elle se rend compte qu'elle ne peut pas sacrifier sa propre santé mentale en restant dans ce tourbillon émotionnel. Elle aime Julien, mais elle a aussi besoin de s'occuper d'elle-même.

L'atmosphère familiale est devenue lourde, et Zoé a appris qu'il était important de se protéger dans cette situation, même si cela signifiait prendre de la distance. Elle sait que sa famille traverse une période difficile, mais elle comprend qu'il n'y a pas de honte à prendre soin d'elle-même, à chercher des moments de paix pour se ressourcer.

QUAND TON AMI.E VIT AVEC LA BIPOLARITÉ

Les hauts et les bas et de Malik

Noah et Malik sont amis depuis l'enfance. Ils ont toujours partagé les mêmes passions : les jeux vidéo, le basketball et les films d'action. Pourtant, dernièrement, Noah remarque que Malik agit différemment. Parfois, il est plus enthousiaste que jamais, parlant sans arrêt de projets qu'il veut réaliser, comme créer sa propre marque de vêtements ou apprendre cinq langues en quelques mois. Il dort très peu, saute des repas et semble déborder d'énergie. Mais d'autres fois, tout change. Malik ne répond plus aux messages, refuse de sortir et reste enfermé chez lui pendant des jours. Il dit qu'il est fatigué, que rien ne sert à rien et qu'il n'a envie de voir personne.

Au début, Noah pensait que Malik traversait simplement une mauvaise passe ou qu'il était trop occupé. Mais plus le temps passe, plus il s'inquiète. Un jour, en discutant avec la grande sœur de Malik, il apprend que son ami vit avec un trouble bipolaire. Elle lui explique que les grands changements d'humeur et d'énergie de Malik ne sont pas de sa faute et qu'il a parfois besoin de temps pour aller mieux.

Noah veut être un bon ami, mais il ne sait pas toujours comment réagir. Il se demande par exemple s'il doit essayer de motiver Malik quand il se sent triste, ou au contraire, lui dire de ralentir quand il est trop excité.

Il se sent souvent impuissant quand Malik se renferme et trouve difficile de suivre son rythme lorsqu'il est en pleine phase d'excitation. Malgré tout, il comprend que le plus important est

d'être présent, sans pression ni jugement. Il a compris que, ce n'était pas à lui de gérer la maladie de son ami, que son rôle, c'est simplement d'être là, sans juger et il continue d'envoyer des messages à Malik, même lorsqu'il ne répond pas, et lui rappelle qu'il est là pour lui.

Un jour, alors que Malik traversait une période plus difficile, Noah lui a envoyé un message :

"Je suis là, peu importe comment tu te sens aujourd'hui. Si t'as envie de parler, marcher, écouter de la musique, ou juste rien faire, je suis partant."

Malik a mis du temps à répondre, mais quand il l'a fait, il a écrit un simple merci. Et Noah a compris que, même s'il ne pouvait pas tout régler, il peut être une présence pour son ami et s'assurer qu'il ne reste pas seul.

QUEL RÔLE ADOPTER?

Il est normal, quand ton/ta proche vit avec un trouble bipolaire, que tu veuilles l'aider à aller mieux. Tu tiens à cette personne qui est proche de toi, que ce soit ton ami.e, ton parent, ton frère, ta sœur ou toute autre personne importante pour toi et tu veux la revoir sourire.

Il y a toutefois certains comportements ou attitudes à éviter lorsque ton proche vit avec un trouble de santé mentale, notamment pour s'assurer que tu prennes **soin de toi** et que tu respectes tes **limites**.

Ces comportements et attitudes à éviter sont ceux associés au rôle de **sauveur.se**. Plutôt que de tenter de sauver ton/ta proche, nous t'encourageons à essayer de **l'accompagner**, soit à adopter un rôle d'accompagnateur.trice. Cela sera autant bénéfique pour toi que pour ton/ta proche.

Le tableau à la prochaine page te permettra de faire la distinction entre ces deux rôles.



SAUVEUR.SE

VS



ACCOMPAGNATEUR.TRICE

LE OU LA SAUVEUR.SE

Accorde plus de temps à s'occuper, à identifier et à combler les besoins des autres plutôt que les siens

Trouve des solutions aux problèmes des autres et éprouve de la difficulté à se respecter dans ses limites

Se sent obligé.e de s'occuper des besoins des autres

Ne sait pas quels sont ses propres besoins

L'ACCOMPAGNATEUR.RICE

Réalise qu'il est important de reconnaître et de prendre soin de sa propre souffrance

Est conscient.e qu'il est de sa responsabilité de veiller à son propre bien-être avant de pouvoir offrir son soutien à autrui

Peut aider, écouter, être sensible, guider, soutenir et accompagner une personne à identifier, déterminer et clarifier ses besoins sans en prendre la responsabilité

Marche en parallèle avec son proche sans essayer de faire à la place de l'autre, mais plutôt avec l'autre

La personne qui adopte le rôle de sauveur.se aura tendance à s'oublier pour mettre les besoins de son/sa proche en premier. Cela peut mener à un épuisement, à de l'irritabilité, de la tristesse, de l'impuissance ou même de la culpabilité.

Si la personne qui vit avec la bipolarité dans ton entourage est ton parent, il sera d'autant plus facile pour toi d'adopter le rôle de sauveur.se, parfois même sans t'en rendre compte.

En effet, tu auras sûrement tendance à prendre sur tes épaules la responsabilité de guérir ton parent. Il se peut aussi que tu deviennes en quelque sorte le parent de ton parent. Mais rappelle-toi, le bien-être de ton parent n'est pas ta responsabilité.

Par contre, cela ne t'empêche pas de passer du temps avec ton parent, de lui proposer des sorties et de lui démontrer que tu tiens à lui tout en respectant tes propres besoins et limites. Après tout, tu es l'enfant et il est important de vivre ta jeunesse et de découvrir la personne que tu désires être.



Quand on adopte un rôle de saveur.se, il est facile d'arrêter de prendre soin de soi.

Toutefois, pour être en mesure de prendre soin de quelqu'un d'autre, il faut, en premier lieu, bien aller soi-même.

En effet, si ton verre est déjà plein, tu n'auras pas d'espace pour accueillir l'autre et le débordement sera plus difficile à éviter.

Pour découvrir comment tu peux prendre soin de toi, mais aussi comprendre tes émotions, l'hospitalisation et bien d'autres thèmes et concepts reliés à la réalité d'avoir un proche qui vit avec un trouble de santé mentale, nous t'invitons à consulter le Guide **Quand une personne près de toi vit avec un trouble de santé mentale.**



LES RESSOURCES EXISTANTES

Heureusement, il existe d'autres ressources, en plus de L'Apogée pour t'aider à mieux comprendre la bipolarité, mais aussi la santé mentale en général.

Voici donc une liste de ressources à contacter ainsi que leur site internet à découvrir si tu en as besoin :

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
CAP santé mentale	Fédération d'associations vouée au mieux-être des proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale	1 855-272-7837	 www.capsantementale.ca
CAP Mieux- être	Créé par CAP santé mentale, CAP Mieux-être est un outil d'autogestion pour les proches en santé mentale.	Non applicable	 www.capmieuxetre.ca
Tel-jeunes	Un espace confidentiel, gratuit et sans jugement pour les ados qui cherchent des réponses à leurs questions	1 800 263-2266	 www.teljeunes.com
Jeunesse, J'écoute	Jeunesse, J'écoute est le seul service national 24/7 qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes	1 800 668-6868 texte PARLER au 686868	 www.jeunessejecoute.ca

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
Ligne pair aidants famille (14 ans et +)	Ligne téléphonique pour parler à des personnes qui, comme toi, sont proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale et qui sont formées pour t'écouter et t'accompagner	1 800 349-9915	 www.aqpamm.ca
Relief	Organisme qui soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre d'aller de l'avant	Non applicable	 www.relief.ca
Info social	Ligne d'écoute ayant comme but de te conseiller, t'aider à comprendre, te diriger vers la meilleure solution, intervenir en situation de crise, etc.	811 option 2	 www.quebec.ca/sante/ trouver-une-ressource
Fondation Jeunes en Tête	La Fondation Jeunes en Tête prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à ses programmes de sensibilisation.	Non applicable	 www.fondationjeunesentete. org/trousse-jeunes/

Une chose est sûre, tu n'es pas seul.e!

CONCLUSION

Comme nous l'avons vu, les histoires de Jade, de Zoé et de Noah nous montrent que, même si vivre avec un proche ayant un trouble de santé mentale peut être difficile, il est essentiel de se rappeler que demander de l'aide et prendre soin de soi sont des étapes importantes dans le processus de **compréhension et d'adaptation**.

Te familiariser avec ce mini-guide est certainement une bonne première étape pour en apprendre plus sur la bipolarité. Que ce soit la façon dont il se développe, les différents symptômes qui y sont associés ainsi que ton rôle en tant que personne qui a un proche qui vit avec ce trouble de santé mentale, ce mini-guide est là pour toi. Nous espérons que cela t'aidera à naviguer plus facilement à travers les défis rencontrés.

Toutefois, il est possible que tu aies encore des questions, des inquiétudes ou que tu aimerais simplement parler à quelqu'un de ce que tu vis. Dans ce cas, n'hésite pas à contacter L'Apogée. **Nous sommes là pour toi!**



819-771-6488



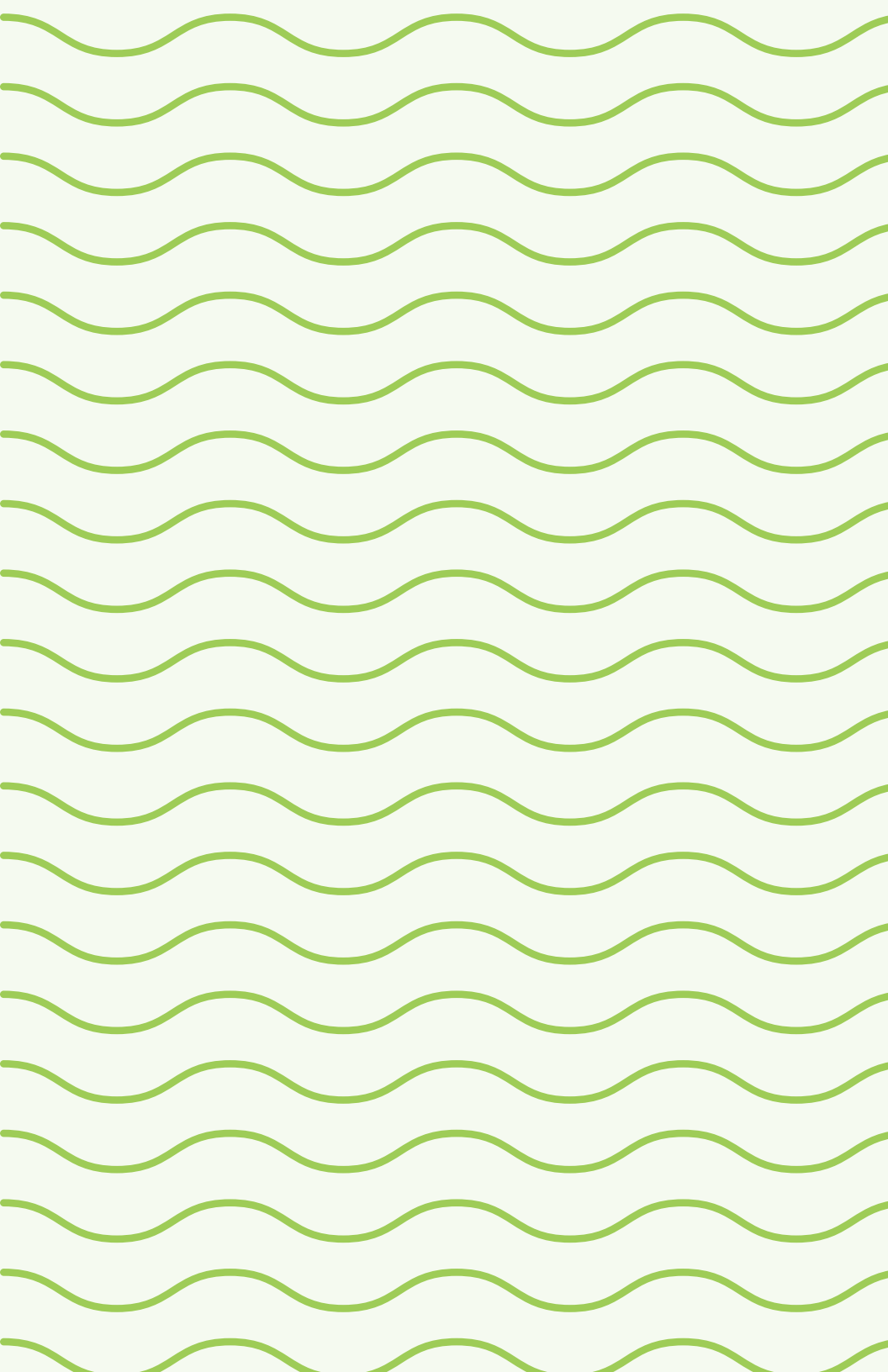
www.lapoge.ca



projetjeunesse@lapogee.ca



[lapogeeoutaouais.jeunesse](https://www.instagram.com/lapogeeoutaouais.jeunesse)



CE MINI-GUIDE ÉDUCATIF

s'adresse à tous les jeunes âgé.es de 12+ ans qui ont un.e proche qui vit avec un trouble bipolaire.

Avoir un.e proche qui vit avec la bipolarité engendre son lot de questionnements, d'inquiétudes et d'incompréhension. Il peut parfois être difficile de savoir où aller chercher l'information pour mieux comprendre ce trouble de santé mentale. Ce mini-guide te permettra d'acquérir des connaissances sur ce trouble de santé mentale. Il vise aussi à répondre à certaines de tes questions sur la réalité de ton proche et à déterminer quel est ton rôle dans un tel contexte.