

Sommaire

Préface à la première édition	9
Préface à la seconde édition.....	11
Préambule à la seconde édition.....	13
Avant-propos	15
1. Les troubles bipolaires, c'est quoi?	21
2. S'agit-il d'une nouvelle maladie?.....	27
3. Existe-t-il plusieurs formes de la maladie?	33
4. Quels sont les signes et symptômes du trouble bipolaire?.....	37
5. Comment repérer un syndrome maniaque?	39
6. Comment repérer un syndrome hypomaniaque?	49
7. Comment repérer un syndrome dépressif?.....	55
8. Quelles sont les spécificités d'une dépression «bipolaire»?.....	69
9. Quels sont les critères pour définir un épisode maniaque, hypomaniaque ou dépressif du trouble bipolaire?.....	73
10. Comment fait-on le diagnostic en pratique?	85

11. Est-ce que c'est fréquent ? Quelle en est l'épidémiologie?	89
12. Quelle en est la cause?	91
13. Quel en est le pronostic?	97
14. Est-ce héréditaire? Transmet-on cette maladie à ses enfants?	103
15. Puis-je en guérir?	105
16. Que faire pour accéder aux soins spécialisés?	107
17. Comment dois-je traiter mon trouble bipolaire?	111
18. Ces traitements médicamenteux ont-ils des effets secondaires à long terme?	119
19. Existe-t-il des traitements non pharmacologiques?	123
20. Quelle est la place actuelle de la sismothérapie (électro-convulsivo-thérapie)?	129
21. Le trouble bipolaire joue-t-il sur mon sommeil et mes rythmes biologiques?	133
22. Quelles sont les perturbations du sommeil et des rythmes biologiques associées au trouble bipolaire?	137
23. Quel est l'impact des perturbations du sommeil et des rythmes biologiques?	141
24. Quels conseils pour mieux stabiliser mes rythmes de vie et mieux dormir?	143
25. Est-ce que la luminothérapie (photothérapie) peut m'aider?	147
26. Comment mieux contrôler mon anxiété?	155

27. Puis-je être enceinte?.....	159
28. Je n'ai plus confiance en moi, je ne m'aime plus : comment faire?.....	163
29. Quelle est la place des proches et de la famille?	169
Adresses utiles	175
Établir un diagramme de l'humeur	177
Établir un plan de crise.....	181
Fiche de synthèse	185
Conseils de lecture.....	187
Bibliographie	191