

TROUBLES DE L'HUMEUR : DE L'AIDE POUR PARTENAIRES ET FAMILLES

Tout le monde a des hauts et des bas. Les troubles de l'humeur, dont font partie la dépression et le trouble bipolaire, sont bien plus que le fait d'avoir des hauts et des bas. Ils constituent un état pathologique grave qui affecte la pensée, le comportement et le fonctionnement d'une personne.

Dans le cas du trouble bipolaire, les personnes présentent des sautes d'humeur extrêmes ou qui n'ont rien à voir avec des événements de leur vie. Elles se traduisent par une alternance entre un état de dépression et un état de manie (euphorie). Les états dépressifs s'apparentent à ceux d'un épisode de dépression majeure.

Dans le cas de dépression majeure (ou clinique), l'état émotionnel révèle une tristesse anormalement profonde de laquelle la personne n'est pas capable de se sortir toute seule.

QUE FAIRE LORSQU'UN ÊTRE CHER EST ATTEINT D'UN TROUBLE DE L'HUMEUR

Lorsqu'un membre de la famille est malade – qu'il soit diabétique ou atteint d'un trouble de l'humeur – tous les autres s'en ressentent. Une maladie mentale est source de nouvelles tensions. Souvent, les familles souffrent pendant des années avant que les symptômes ne soient enfin diagnostiqués. Les membres de la famille réagissent parfois en refusant de croire à la réalité ou en la niant. Redoutant les préjugés, ils peuvent se retrouver isolés.

Il est naturel que les familles éprouvent du ressentiment ou une déception lorsque des troubles de l'humeur entravent le cours normal de leur vie familiale. Reconnaître la maladie peut vous aider à réduire la sensation d'isolement et de culpabilité que vous ressentez et vous donner l'énergie nécessaire pour vous occuper de votre parent malade et de vous-même.

Le trouble bipolaire influe sur l'humeur et le comportement de la personne malade. De temps à autre, il lui est plus difficile de gérer sa maladie et de collaborer avec vous pour résoudre les problèmes qui se présentent.

COMMENT SE COMPORTEUR AVEC UN MEMBRE DE LA FAMILLE ATTEINT D'UN TROUBLE DE L'HUMEUR

Renseignez-vous le plus possible sur le trouble de l'humeur et son traitement.

Comment se comporter avec une personne en état maniaque

- Réduisez les stimulations et le niveau de bruit.
- Ayez des conversations brèves.
- Ne traitez que des questions d'intérêt immédiat.
N'essayez pas de raisonner, ni de discuter.
- Évitez de parler d'émotions.
- Soyez ferme, pratique et réaliste, sans toutefois être autoritaire.
- Ne faites pas systématiquement tout ce qu'elle vous demande.
- Ne vous laissez pas emporter par son euphorie ou ses attentes irréalistes.
- N'essayez pas de la convaincre que ses projets sont irréalistes.
Assurez-vous qu'elle est bien en sécurité (p. ex., prenez ses clés de voiture, ses cartes de crédit).

Comment se comporter avec une personne déprimée

- Parlez d'une voix douce et calme.
- Concentrez-vous sur un seul sujet à la fois.

- Soyez patient et attendez.
- Évitez de la questionner sur ce qui la déprime.
- Ne lui faites pas de reproches sur ses sentiments.
- Ne lui dites pas de « se secouer ».
- N'en faites pas trop.

PRENDRE SOIN DE SOI

Avec tout le souci qu'ils se font pour la personne malade et les soins qu'ils lui prodiguent, il arrive que les membres de la famille négligent leurs propres besoins. Ils abandonnent parfois leurs activités et s'isolent de leurs amis et de leurs collègues. Cette situation peut persister quelque temps avant qu'ils s'aperçoivent qu'ils sont vidés physiquement et émotionnellement. Le stress ainsi causé peut entraîner des problèmes de sommeil, de l'épuisement et une irritabilité constante.

- Entretenez votre propre réseau de soutien.
- Évitez de vous isoler.
- Apprenez à reconnaître vos propres signes de stress.
- Déterminez les situations qui empêchent les plus les membres de votre famille de composer avec un trouble de l'humeur.
- N'abandonnez pas vos activités en dehors du milieu familial.
- Songez à obtenir vous-même de l'aide professionnelle.
- Consacrez-vous chaque jour un peu de temps.

SE PRÉPARER À UNE RECHUTE OU À UNE CRISE

Les familles évitent souvent de parler à la personne malade des possibilités de rechute ou de crise. Le meilleur moyen de faire face à une crise, ou même de l'éviter, est de s'y préparer.

Lorsque la personne malade se sent bien, prévoyez les mesures à prendre en cas de rechute :

- Irez-vous ensemble chez le médecin pour discuter de la maladie et de la façon de faire face à une crise éventuelle ?
- Si la maladie réapparaît, avez-vous obtenu à l'avance l'autorisation de communiquer avec le médecin de la personne ?
- Avez-vous le consentement nécessaire pour emmener la personne à l'hôpital ? Si c'est le cas, à quel hôpital ?
- Si la personne n'est plus en mesure de prendre des décisions concernant son traitement, accepte-t-elle de s'en remettre à vous ?

LE RÉTABLISSEMENT

Les patients, leur famille et leurs amis doivent bien comprendre en quoi consiste un trouble de l'humeur et se préparer à le gérer. Dans ce processus, les membres de la famille peuvent jouer un rôle déterminant.

Conseils pour favoriser le rétablissement

- Informez-vous le plus possible sur les troubles de l'humeur : leurs causes, leurs signes avant-coureurs, leurs symptômes et leur traitement.
- Encouragez votre proche à suivre le traitement prescrit par son équipe de traitement.
- Apprenez quels sont les signes avant-coureurs du suicide. Prenez les menaces de suicide très au sérieux et demandez immédiatement de l'aide.
- Aidez votre proche à se rétablir après un épisode, en comprenant qu'il s'agit d'un processus lent et progressif.
- Le trouble de l'humeur est une maladie, pas un problème de personnalité.
- Apprenez, avec votre proche, comment distinguer une bonne journée d'un épisode hypomaniaque et une mauvaise journée d'un épisode dépressif. Comme tout le monde, les personnes atteintes de troubles de l'humeur ont de bonnes et de mauvaises journées qui n'ont rien à voir avec leur maladie.

Pour de plus amples renseignements :

Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale du CTSM
1 800 463-6273 ou 416 595-6111 à Toronto

Consultez notre site Web à www.camh.net

Pour obtenir des renseignements sur d'autres ressources du Centre de toxicomanie et de santé mentale, ou pour passer une commande, veuillez vous adresser au :
Service du marketing et des ventes
33, rue Russell
Toronto (Ontario) M5S 2S1

Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto
Courriel : marketing@camh.net

Cette fiche d'information est adaptée du livret *Le trouble bipolaire : Guide d'information* © 2000, Centre de toxicomanie et de santé mentale, et du livret *La dépression : Guide à l'intention des personnes déprimées et de leur famille* © 1999, Centre de toxicomanie et de santé mentale