



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	7
INTRODUCTION.....	9
PRÉAMBULE - LA BIPOLARITÉ EN 10 QUESTIONS CLÉS	13
PREMIÈRE PARTIE ♦ DEVENIR UN EXPERT DE SON PROPRE TROUBLE	
1 ♦ Qu'est-ce que l'humeur ? Faire la différence entre humeur normale et pathologique.....	35
2 ♦ Histoire familiale et arbre généalogique	39
3 ♦ Reconnaître son tempérament affectif.....	45
4 ♦ Votre réactivité émotionnelle	55
5 ♦ Détecter les symptômes et les prodromes	63
6 ♦ Construire son <i>Life-chart</i> (Graphique vital)	99
7 ♦ Auto-évaluer et surveiller son humeur grâce au <i>Mood graph</i> ..	115
8 ♦ Dépister les comorbidités somatiques.....	127
9 ♦ Identifier les comorbidités psychiatriques	153
10 ♦ Évaluer la qualité des périodes de rémission	209
DEUXIÈME PARTIE ♦ GÉRER LES ÉPISODES	
1 ♦ Une approche cognitive et comportementale.....	239
2 ♦ Gestion des épisodes hypomaniaques, maniaques et mixtes ..	243
3 ♦ Gestion des épisodes dépressifs.....	275
4 ♦ L'implication de l'entourage	317

TROISIÈME PARTIE ♦ PRÉVENIR LES RÉCIDIVES

1 ♦ L'observance médicamenteuse	337
2 ♦ Respecter des règles d'hygiène de vie.....	373
3 ♦ Réguler ses rythmes sociaux	395
4 ♦ Mieux gérer son stress	423
CONCLUSION	449
ANNEXE - GROUPES ET ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE.....	451
NOTES	455
BIBLIOGRAPHIE.....	471
POSTFACE	475
REMERCIEMENTS.....	479