

SOUFFREZ-VOUS D'UN TROUBLE BIPOLAIRE?

Les changements de l'humeur constituent un phénomène normal de la vie. Cependant, dans la maladie bipolaire, ces changements sont hors de proportion avec les énervements. Ils atteignent une intensité telle que la personne ne se rend plus compte qu'elle dépasse les bornes ou encore souffre tellement de sa dépression qu'elle en est paralysée et hantée par des idées suicidaires. Cet état amène des problèmes avec la famille, au travail, des problèmes financiers, parfois judiciaires. La maladie peut mener à l'hospitalisation quand ce n'est pas au suicide.

Le présent questionnaire a été élaboré avec la collaboration de personnes atteintes. Il n'a pas été validé et ne peut servir à confirmer un diagnostic de trouble bipolaire (maniaco-dépression). Il servira de base de discussion lors de votre rencontre d'évaluation.

1. Dans votre parenté, y a t-il des gens :

- a) qui dépriment, qui font des «burn-out»? _____
- b) qui se sont suicidés ou tenté de le faire? _____
- c) des alcooliques? _____
- d) des toxicomanes? _____
- e) des excentriques? _____
- f) des gens qui ont été hospitalisés en psychiatrie? _____

2. Avez-vous déjà personnellement :

- a) souffert de dépression, de «burn-out»? _____
- b) tenté de vous suicider? _____
- c) abusé d'alcool, de drogues, de tranquillisants, somnifères, etc.? _____
- d) connu des «hauts» (goût excessif de dépenser, de voyager, «insatiabilité», aventures sexuelles)? _____
- e) été hospitalisé ou suivi en psychiatrie, vu des psychologues, et autres thérapeutes? _____

3. À quelle époque sentez-vous vos changements d'humeur?

_____ heures? _____ semaines? _____ mois?
_____ an? _____ pas de fréquence précise?

COCHER DANS LA COLONNE APPROPRIÉE :

- | | Souvent | Parfois | Jamais |
|--|---------|---------|--------|
| 4. Perdez-vous vos amis, vos emplois? | _____ | _____ | _____ |
| 5. Avez-vous l'impression de gâcher votre vie de famille à cause de vos «hauts» et de vos «bas»? | _____ | _____ | _____ |

DANS VOS «HAUTS»

- | | Souvent | Parfois | Jamais |
|---|---------|---------|--------|
| 6. Vous arrive-t-il d'être excité au point de ne pas dormir durant plusieurs jours? | _____ | _____ | _____ |
| 7. Cherchez-vous à entreprendre trop de choses à la fois? (activités physiques, sports à outrance, bénévolat) | _____ | _____ | _____ |
| 8. Avez-vous l'impression d'être un génie qui parle plusieurs langues? Vous sentez-vous irrésistible sur le plan amoureux, fort sur le plan social? | _____ | _____ | _____ |
| 9. Êtes-vous un travailleur acharné capable de faire des heures supplémentaires sans compter, un hyper-productif? | _____ | _____ | _____ |

	Souvent	Parfois	Jamais
10. Avez-vous l'impression que votre pensée va trop vite?	_____	_____	_____
11. Vous lancez-vous dans des investissements imprudents, des projets farfelus?	_____	_____	_____
12. Recherchez-vous sans cesse de la compagnie?	_____	_____	_____
13. Avez-vous l'impression d'épuiser vos amis?	_____	_____	_____
14. Vous reproche t-on de trop parler, de parler trop vite, de gesticuler, de laisser échapper ce que vous manipulez?	_____	_____	_____
15. Lorsque vous relisez vos écrits, découvrez-vous qu'ils étaient incohérents?	_____	_____	_____
16. Vous êtes-vous déjà livré à des gestes avec ou sans conséquences judiciaires (par exemple, des vols à l'étalage) que par la suite, vous avez trouvés «fous»?	_____	_____	_____
17. Pensez-vous avoir une mission particulière ou être investi de pouvoirs spéciaux? _____	_____	_____	_____
18. Vous arrive-t-il de penser que vos collègues sont paresseux?	_____	_____	_____
19. Vous arrive-t-il de penser que des gens sont secrètement amoureux de vous et d'y consacrer toute votre énergie?	_____	_____	_____
20. Vous pensez-vous plus intelligent, plus compétent, plus efficace que vos collègues?	_____	_____	_____
21. Avez-vous l'impression que les gens ne vous aiment pas?	_____	_____	_____
22. Vous sentez-vous irritable au point que la moindre contrariété provoque une colère démesurée, de l'agressivité verbale et physique?	_____	_____	_____
23. Dépassez-vous vos marges de crédit par des achats impulsifs?	_____	_____	_____
24. Au volant, êtes-vous du style téméraire et impulsif?	_____	_____	_____
25. Êtes-vous à l'aise dans le risque et l'insécurité?	_____	_____	_____
26. Êtes-vous un passionné des jeux du hasard?	_____	_____	_____
27. Cela vous ennuie t-il de voir les mêmes personnes à la maison, au travail dans le voisinage?	_____	_____	_____
28. Avez-vous le goût de déménager, de changer de décor, de voyager de façon compulsive?	_____	_____	_____
29. Dans votre vie sexuelle et affective, avez-vous des aventures pour le plaisir de plaire, de connaître le changement, sans penser aux conséquences possibles?	_____	_____	_____
30. Avez-vous l'impression d'épuiser votre conjoint?	_____	_____	_____
31. Êtes-vous atteint de « téléphonite » aiguë?	_____	_____	_____

Souvent Parfois Jamais

DANS VOS «BAS »

- | | | | |
|--|-------|-------|-------|
| 32. Vous arrive-t-il d'être fatigué, totalement épuisé au point de vous lever exténué ou de passer vos journées couché? | _____ | _____ | _____ |
| 33. Souffrez-vous d'insomnie ou d'hypersomnie? | _____ | _____ | _____ |
| 34. Manger devient-il une corvée au point de vous cacher pour que l'on ne remarque pas votre incapacité à manger? | _____ | _____ | _____ |
| 35. Êtes-vous porté à trop manger pour soulager votre angoisse? | _____ | _____ | _____ |
| 36. Avez-vous noté une perte ou un gain de poids? | _____ | _____ | _____ |
| 37. Avez-vous l'impression d'avoir le cancer ou quelque maladie incurable que personne ne peut diagnostiquer, encore moins traiter? | _____ | _____ | _____ |
| 38. Souffrez-vous de problèmes physiques qui reviennent périodiquement? (douleurs dans la poitrine, maux de dos, de tête) | _____ | _____ | _____ |
| 39. Faites-vous des crises d'angoisse, de panique? | _____ | _____ | _____ |
| 40. Vous sentez-vous mal à l'aise dans la foule, le métro, les ascenseurs? | _____ | _____ | _____ |
| 41. Faire l'amour devient-il une corvée impossible? | _____ | _____ | _____ |
| 42. Perdez-vous la force et le goût de gestes courants tels que vous laver, vous brosser les dents, vous habiller? | _____ | _____ | _____ |
| 43. Vous sentez-vous triste? Êtes-vous porté à pleurer souvent? | _____ | _____ | _____ |
| 44. Vous sentez-vous irritable, impatient? | _____ | _____ | _____ |
| 45. Éprouvez-vous une perte d'intérêt pour toute activité qui vous était agréable auparavant? | _____ | _____ | _____ |
| 46. Avez-vous la certitude d'être totalement incompetent et d'ennuyer tout le monde? | _____ | _____ | _____ |
| 47. Ruminez-vous de vieilles erreurs qui vous semblent impardonnables? | _____ | _____ | _____ |
| 48. Avez-vous sérieusement pensé au suicide | _____ | _____ | _____ |
| 49. Avez-vous déjà pensé que la mort serait le seul moyen de vous soulager de vos souffrances indescriptibles? | _____ | _____ | _____ |
| 50. Avez-vous déjà pensé que vos enfants ou vos proches seraient mieux morts eux aussi? | _____ | _____ | _____ |

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs questions, vous devriez en discuter avec un médecin omnipraticien ou un psychiatre : il existe un traitement efficace de la maladie bipolaire.

- Pauline Desrosiers, m.d. LMCC, CMFC
- Jean Hillel, m.d, C.R.C.P. , F.R.C.P., C.S.P.Q.
- Luc Turnier, m.d. F.L.E.X., LMCC, C.S.P.Q.