

12

Bipolaire : ce qui met la pression, ce qui protège

Construire une ligne de carte à toi, qui relie une pression candidate, son premier effet observable, l'influence que tu as vraiment, une protection, la fonction de cette protection et sa disponibilité, et un petit pas pour la renforcer.

LEÇON 12 SUR VINGT-QUATRE



Regarde cette leçon
bipolarclarity.com/fr/program/l12

Ceci est une leçon sur vingt-quatre

Le **Bipolar Stability Program**, ce sont vingt-quatre leçons gratuites pour les personnes qui ont déjà un diagnostic de trouble bipolaire. Chaque leçon est une vidéo ; chaque chapitre est le papier qui va avec. Quinze langues, pas d'adresse e-mail, pas de compte, pas de version payante.

Avant de commencer

Rien ici ne te dira jamais de commencer, d'arrêter, de réduire, de reprendre, de choisir ou de changer un médicament. Laisser une case vide est permis, « Je ne sais pas encore » est une réponse, et il n'existe aucune version de tout ceci que tu puisses rater. Quand un chapitre te renvoie à une autre leçon, le numéro est entre crochets. Les numéros de crise pour ton pays sont à la fin de ce chapitre.

Pourquoi tout ceci existe

On m'a diagnostiqué un trouble bipolaire en 2018. Le premier épisode remontait à 1993 : vingt-cinq ans à vivre avec quelque chose qui avait un nom qu'on ne m'avait pas donné.

Et puis j'ai eu de la chance. Un hôpital près de chez moi tenait un groupe de psychoéducation : un psychiatre, une psychologue, une dizaine d'entre nous autour d'une table, une fois par semaine, pendant quatorze mois. Là-bas, personne ne m'a dit quoi faire. On m'a appris ce que c'était. Et ce qui m'est resté, ce n'est aucun fait en particulier : c'est que quelqu'un avait mis les faits *dans un ordre*. J'avais passé vingt-cinq ans à ramasser des morceaux ; dans cette salle, pour la première fois, ils formaient une suite.

Presque personne n'a droit à cette salle. La mienne a demandé deux professionnels, un groupe, une liste d'attente, et tout ça assez près de chez moi pour y aller chaque semaine pendant un an. Elle m'a aussi coûté des milliers de dollars.

Alors je l'ai reconstruite en quelque chose que tu peux commencer ce soir, où que tu sois, en quinze langues, gratuitement — maintenant et plus tard. Pas un essai, pas un échantillon, rien qu'on garde pour une version payante.

— René, Bipolar Clarity

Ce que vingt-quatre chapitres construisent et qu'un seul ne peut pas

Chaque chapitre écrit un morceau du même document. La leçon 1 commence ta page de sécurité, la leçon 4 met un nom sur tes premiers signes d'alerte, la leçon 19 en fait une échelle avec une action et un contact à chaque échelon, et la leçon 24 assemble le tout en ton **Plan de stabilité** : une chose que tu peux tendre à quelqu'un un mauvais jour, ou emporter en consultation quand les mots ne viennent pas.

Un seul chapitre te donne une page. Les vingt-quatre te donnent le plan.

Les vingt-quatre

Ce chapitre se fait très bien tout seul : il a été écrit comme ça. Les numéros sont l'ordre que nous conseillons, pas un verrou.

01	Diagnostic bipolaire récent ? Commence par cette page	
02	C'est quoi le trouble bipolaire ? (Et ce qu'il n'est pas)	
03	Sommeil et bipolaire : 3 nuits courtes, 3 sens différents	
04	Signes d'alerte bipolaire : choisis les 4 qui sont les tiens	
05	Médicaments du trouble bipolaire : à quoi sert chacun	
06	Courbe de vie bipolaire : mettre son histoire en ordre	
07	Bipolaire type 1 ou type 2 : ce que le chiffre veut dire	
08	Signes d'hypomanie que les autres voient avant toi	
09	Manie et dépression en même temps ? Les états mixtes	
10	Trouble bipolaire ou autre chose ? Thyroïde, trauma, TDAH	
11	Alcool, cannabis et trouble bipolaire : quoi observer	
12	Bipolaire : ce qui met la pression, ce qui protège	TU ES ICI
13	Consultation psy et bipolaire : faire compter chaque minute	
14	Je vais bien. Pourquoi encore un traitement bipolaire ?	
15	Effets secondaires bipolaires : noter et quand appeler	
16	Envie d'arrêter ton traitement bipolaire ? Commence ici	
17	Trouble bipolaire et grossesse : quoi demander tôt	
18	La psychothérapie aide-t-elle le trouble bipolaire ?	
19	Signes d'alerte bipolaires : discrets, nets, urgents	
20	Écrire son plan de crise bipolaire avant d'en avoir besoin	
21	Je crois qu'un épisode bipolaire commence : je fais quoi ?	
22	Construire une routine qui tient avec un trouble bipolaire	
23	Après un épisode bipolaire : travail, argent, relations	
24	Deuil de la personne qu'on était : bipolaire et identité	



Commence par la leçon 1
bipolarclarity.com/fr/program/I01



Les 24 dans un seul livre
bipolarclarity.com/fr/workbook

À quoi sert cette page

Construire une ligne de carte à toi, qui relie une pression candidate, son premier effet observable, l'influence que tu as vraiment, une protection, la fonction de cette protection et sa disponibilité, et un petit pas pour la renforcer.

Tu repars avec une ligne complète — une pression candidate, son premier effet observable, une protection et un petit pas pour la renforcer.

C'est une carte pour préparer. Ce n'est ni une prédiction, ni un verdict de cause, ni une note de risque de rechute.

De quoi parle ce chapitre

Ce chapitre va avec la leçon en vidéo 12. C'est la moitié où l'on travaille. La vidéo enseigne ; cette carte est l'endroit où tu travailles.

Ce qui met en route n'est pas un interrupteur : c'est une pression candidate. Rien sur cette page ne bascule quoi que ce soit. Ce que fait la carte, c'est relier une pression que tu peux nommer à son premier effet observable, à l'influence que tu as réellement dessus, et à une protection qui aide — pour que le plan existe avant que la pression arrive.

Les bons événements comptent aussi. Un nouveau travail, un mariage, une naissance, un déménagement que tu as choisi et voulu. Ils changent la charge et le rythme exactement comme les événements difficiles, et ce sont ceux que personne ne prépare, parce que les préparer donne l'impression d'être ingrat.

La pression de structure a sa place sur la carte. Le logement, l'argent, un travail précaire, les discriminations, la charge de s'occuper de quelqu'un. Ce ne sont pas des échecs personnels et ce n'est pas hors sujet — ça change le sommeil, le rythme et la charge aussi sûrement que le reste, et les laisser dehors fait mentir la carte.

Une protection aide par sa fonction, et ne garantit rien. Ce qui compte, c'est ce qu'elle *fait* : protéger le sommeil, ajouter quelqu'un, alléger une exigence, gagner du temps. Nommer la fonction, c'est ce qui te permet d'échanger une protection contre une autre quand la première n'est plus disponible.

La disponibilité est une question à part. Une protection à laquelle tu as pensé n'est pas la même chose qu'une protection qui existe. S'il faut la mettre en place, c'est ça le petit pas que cette page demande — un, pas cinq.

Et une seule ligne honnête est un parcours complet. La carte n'est pas notée sur son remplissage.

Ce qui compte ici

1. **Ce qui met en route n'est pas un interrupteur : c'est une pression candidate.**
2. **Les bons événements changent aussi la charge et le rythme,** pas seulement les événements difficiles.
3. **La pression de structure a sa place sur la carte.** Le logement, l'argent et les discriminations ne sont pas un échec personnel.
4. **Une protection aide par sa fonction ; elle ne garantit jamais que rien n'arrivera.**
5. **La disponibilité compte.** Une protection que tu as prévue peut encore demander à être mise en place avant d'exister.

6. Une seule ligne honnête est un parcours complet.

Regarde d'abord la vidéo

La vidéo ajoute deux choses que la carte ne peut pas contenir.

- **La ligne d'Amina, construite à voix haute**, y compris le moment où elle choisit la mauvaise protection et la change.
- **Pourquoi une pression n'est pas une faute** — la distinction dont dépend toute la carte, et la plus facile à perdre un mauvais jour.

Regarde-la avant de construire la tienne. La leçon en vidéo est *Bipolaire : ce qui met la pression, ce qui protège* — leçon 12 du Bipolar Stability Program.

Avant de commencer

Portée

Cette carte ne peut pas prédire un épisode, ni prouver ce qui en a causé un, ni garantir qu'il n'y en aura pas.

Une pression n'est pas une faute, et une protection n'est pas une garantie.

Sers-toi de **connu**, **possible** ou **incertain** ; un épisode sans pression dont tu te souviennes reste un épisode valable.

Ne te sers pas de cette page pour tester une pression que tu soupçonnes, pour te diagnostiquer, pour noter un risque de rechute, ou pour prendre une décision importante de traitement ou de vie.

Arrêt pour raison de sécurité

Une activation sévère en cours, une psychose, l'impossibilité de subvenir à tes besoins de base, des pensées de te faire du mal ou un danger immédiat interrompent l'exercice et demandent une aide urgente locale adaptée.

Arrête le cahier.

Si tu es peut-être en danger immédiat, appelle tout de suite les services d'urgence de ton pays. Pour les ressources de crise dans ton pays, va sur bipolarclarity.com/fr/gethelp, ou regarde l'annexe de crise pays par pays à la fin de ce cahier.

Tu n'as besoin ni d'une carte terminée ni d'une explication prouvée pour demander de l'aide.

La limite sur les médicaments et les grands changements

Le Programme ne te dira jamais de commencer, d'arrêter, de réduire, de reprendre, de choisir ou de changer un médicament.

Et elle n'autorise pas non plus un grand changement de vie.

La carte peut préparer une conversation avec un professionnel adapté. Elle ne peut pas autoriser un changement de traitement, un départ d'un travail, la fin d'une relation, l'annulation de soins, ni le fait de recréer une pression que tu soupçonnes.

Confidentialité et consentement

Ce que tu écris dans ton cahier n'est pas transmis, pas mis en ligne, pas collecté et pas surveillé par Bipolar Clarity.

Le trauma, les conflits et les événements privés sont facultatifs ; aucun détail n'est demandé.

N'écris pas de détails qui identifient quelqu'un d'autre, pas de récit de trauma, pas de détails de méthode de blessure volontaire, et rien qui serait dangereux à garder.

Écris **une pression privée dans une relation, un événement privé** ou **Je préfère ne pas répondre** quand ça suffit.

Faire entrer quelqu'un d'autre demande son accord et un rôle convenu ; le soutien n'est pas une surveillance.

Les réponses que tu peux toujours donner :

- **Je ne sais pas encore**
- **Je préfère ne pas répondre**
- **Rien à noter ici**
- **Privé — je ne le note pas ici**

- Je préfère en parler avec un professionnel

D'où viennent les affirmations de ce chapitre. Les affirmations cliniques de cette leçon sont sourcées, et les sources sont publiques : bipolarclarity.com/fr/program/sources, sous la leçon 12. Une source montre ce que dit une recommandation publiée. Elle ne montre pas ce qui s'applique à toi, et elle ne passe jamais avant le professionnel qui connaît ton cas.

Se renseigner sans risque — la carte en cinq parties

PARTIE	QUESTION	EXEMPLE	LIMITE
PRESSION	Quelle situation, quel événement ou quel changement peut compter ?	trois échéances en retard dans la même semaine	un candidat étroit, pas une cause
PREMIER EFFET	Qu'est-ce que je pourrais observer en premier ?	je travaille après minuit	une observation, pas un diagnostic
ZONE D'INFLUENCE	Quel genre d'influence est réaliste ?	je peux en préparer une partie	aucune faute quand le contrôle est limité
PROTECTION	Quelle fonction soutient la stabilité ici ?	un temps de décompression protégé	un soutien, pas une garantie
DISPONIBILITÉ + PAS	Est-ce que ça existe aujourd'hui, et qu'est-ce qui le renforce ?	en partie disponible ; demander d'échanger une tâche	un manque est une information, pas un échec

Les familles de pressions candidates

- une perturbation du sommeil ou du rythme ;
- des exigences, des échéances, ou trop de buts en même temps ;
- des transitions, des voyages ou des changements d'horaires ;
- de bons événements, une fête ou des buts qui s'accélèrent ;
- un conflit, l'isolement, s'occuper de quelqu'un, ou une surcharge sociale ;
- la douleur, la maladie, une convalescence ou un autre changement du corps ;
- une confusion sur le traitement, un rendez-vous, la pharmacie, le coût ou un problème de transport ;
- un contexte lié aux substances, déjà observé dans la note honnête sur les substances et l'humeur (leçon 11) ;
- le logement, l'argent, les conditions de travail, les discriminations ou la pression sur les besoins de base ;
- une autre pression étroite ;
- aucune pression identifiée ;
- Je préfère ne pas répondre.

Les pistes du premier effet

- l'heure du sommeil ou le besoin de sommeil ;
- le rythme de la journée ou les repas ;

- l'énergie, la vitesse ou le nombre de buts ;
- l'humeur, l'irritabilité ou l'intensité des émotions ;
- la pensée, l'attention ou les décisions ;
- le lien aux autres, les conflits ou l'isolement ;
- le corps ou le fonctionnement physique ;
- le travail, les études, les tâches de soin ou le fonctionnement du quotidien ;
- incertain, ou pas remarqué.

Les fonctions d'une protection

Le parcours habituel — une ligne de carte

Remplis une ligne. Les lignes facultatives viennent plus loin.

La pression candidate

Choisis une situation, un événement ou un changement étroit. Décris la charge ou la perturbation, au lieu d'étiqueter une personne entière, un travail entier, une relation entière ou toute une période de ta vie.

Exemples :

- l'heure du réveil se décale après un voyage ;
- plusieurs projets enthousiasmants commencent en même temps ;
- un conflit privé continue tard le soir ;
- l'accès à la pharmacie devient incertain ;
- m'occuper de quelqu'un supprime mon temps de récupération.

Tu peux écrire **aucune pression identifiée** ou **Je préfère ne pas répondre**.

Où en est la certitude

Choisis-en une :

- **connu** — observé plusieurs fois, ou revu avec soin ;
- **possible** — ça vaut la peine de le surveiller ou d'en parler ;
- **incertain** — le lien reste ouvert ;
- **aucune pression identifiée** ;
- **Je préfère ne pas répondre**.

Ne fais pas passer une pression à **connu** seulement parce qu'elle est arrivée avant un épisode.

Le premier effet observable

Écris le premier changement précis que tu pourrais remarquer pour de vrai. Mets la piste et l'observation, pas une interprétation.

Exemples :

- **Sommeil** : je commence à préparer le travail après minuit.
- **Buts** : j'ajoute des engagements avant d'avoir fini ceux d'avant.
- **Lien aux autres** : j'arrête de répondre pendant plusieurs jours.
- **Fonctionnement** : une tâche administrative ordinaire remplit presque la journée.
- **Incertain** — je n'ai pas identifié de premier effet.

Ce champ pourra plus tard nourrir l'échelle complète des signes d'alerte (leçon 19). Ici, il ne diagnostique aucun état.

La zone d'influence

Choisis ce qui correspond le mieux aujourd'hui :

- je peux en changer une partie ;
- je peux m'y préparer ;
- il faut du soutien ou un changement de système ;
- c'est hors de mon contrôle ;
- Je préfère ne pas répondre.

Les pressions de structure et les situations hors de ton contrôle ne sont pas des échecs personnels.

Si plusieurs correspondent, prends celle qui décide de ton prochain pas aujourd'hui.

La protection

Nomme une situation, une ressource, une relation, une routine ou un accès qui peut aider face à cette pression ou à son premier effet.

Exemples :

- un ancrage de réveil en semaine ;
- un temps de récupération protégé ;
- une note courte et privée sur le sommeil et l'énergie ;
- un contact de soins et un trajet notés d'avance ;
- un point de contact convenu avec quelqu'un ;
- un référent pour les droits sociaux, le logement ou le travail.

Tu peux noter aucune protection utilisable identifiée pour l'instant.

La fonction de la protection

Choisis la fonction qui compte le plus dans cette ligne, même quand la protection fait plusieurs choses à la fois.

La disponibilité aujourd'hui

Choisis-en une :

- PRÊTE MAINTENANT ;
- EN PARTIE DISPONIBLE ;
- À METTRE EN PLACE ;
- DÉPEND DE QUELQU'UN D'AUTRE OU D'UN SERVICE ;
- PAS DISPONIBLE / INCERTAIN.

Une protection prévue n'est pas la même chose qu'une protection disponible dans la vraie vie ; un manque est une information, pas un échec.

Si quelqu'un d'autre apparaît dans la protection, vérifie que ce rôle est une demande qu'il peut accepter ou refuser.

Le plus petit pas qui renforce

Écris une action qui renforce la disponibilité, sans refaire ta vie et sans changer ton traitement.

Des formes qui servent :

- enregistrer...
- demander si...
- écrire la première phrase de...
- poser... là où je le verrai ;
- demander...
- préserver...
- nommer ce manque auprès de...

Exemples :

- Enregistrer le numéro du cabinet et ses horaires.
- Demander si on peut échanger une tâche du soir pendant deux semaines.
- Préserver mon ancrage de réveil déjà en place pendant la première semaine de travail.
- Écrire : « Je voudrais de l'aide pour m'organiser autour de cet obstacle d'accès. »

Garde le pas petit, observable et réversible.

Ta ligne principale, au même endroit

LA PRESSION CANDIDATE :

LA CERTITUDE :

- | | |
|---|---|
| ☐ connu | ☐ possible |
| ☐ incertain | ☐ aucune pression identifiée |
| ☐ Je préfère ne pas répondre | |

LE PREMIER EFFET :

LA ZONE D'INFLUENCE :

- | | |
|---|---|
| ☐ je peux en changer une partie | ☐ je peux m'y préparer |
| ☐ il faut du soutien ou un changement de système | ☐ c'est hors de mon contrôle |
| ☐ incertain | ☐ Je préfère ne pas répondre |

LA PROTECTION :

LA FONCTION PRINCIPALE :

- | | |
|--|---|
| ☐ ça calme le rythme | ☐ ça allège la charge |
| ☐ ça m'aide à remarquer | ☐ ça m'aide à agir |
| ☐ ça me garde en lien | ☐ ça garde les soins ou le nécessaire à portée de main |
| ☐ incertain | |

LA DISPONIBILITÉ :

- | | |
|---|--|
| ☐ PRÊTE MAINTENANT | ☐ EN PARTIE DISPONIBLE |
| ☐ À METTRE EN PLACE | ☐ DÉPEND DE QUELQU'UN D'AUTRE OU D'UN SERVICE |
| ☐ PAS DISPONIBLE / INCERTAIN | |

LE PLUS PETIT PAS QUI RENFORCE :

Relis la ligne une fois. Vérifie seulement ceci :

- Est-ce que la pression est assez étroite pour être observée ?
- Est-ce que l'étiquette de certitude est honnête ?
- Est-ce que la protection est vraiment disponible dans l'état que tu as coché ?
- Est-ce que le pas suivant est petit et sans risque ?

Le parcours pour les jours où l'énergie manque

Remplis seulement :

1. une pression possible ;
2. une protection qui est prête maintenant ;
3. le plus petit pas qui la renforce.

Le parcours pour les jours où l'énergie manque est complet : une pression possible, une protection prête et le plus petit pas qui la renforce.

Si aucune protection n'est prête maintenant, écris **aucune protection prête identifiée** et prends **nommer ce manque pour demander du soutien** comme pas suivant. C'est un résultat valable.

Plus en profondeur, si tu veux

Ligne de carte 2, facultative

Ne refais les huit champs que si une deuxième ligne apporte une pression ou une protection vraiment différente. Ne t'en sers pas pour prouver la première ligne.

LA PRESSION CANDIDATE – LIGNE 2

OÙ EN EST LA CERTITUDE – LIGNE 2☐ connu☐ possible☐ incertain☐ aucune pression identifiée☐ Je préfère ne pas répondre**LE PREMIER EFFET OBSERVABLE – LIGNE 2****LA ZONE D'INFLUENCE – LIGNE 2**☐ je peux en changer une partie☐ je peux m'y préparer☐ il faut du soutien ou un changement de système☐ c'est hors de mon contrôle☐ incertain☐ Je préfère ne pas répondre**LA PROTECTION – LIGNE 2****LA FONCTION DE LA PROTECTION – LIGNE 2**☐ ça calme le rythme☐ ça allège la charge☐ ça m'aide à remarquer☐ ça m'aide à agir☐ ça me garde en lien☐ ça garde les soins ou le nécessaire à portée de main☐ incertain**LA DISPONIBILITÉ AUJOURD'HUI – LIGNE 2**☐ PRÊTE MAINTENANT☐ EN PARTIE DISPONIBLE☐ À METTRE EN PLACE☐ DÉPEND DE QUELQU'UN D'AUTRE OU D'UN SERVICE☐ PAS DISPONIBLE / INCERTAIN**LE PLUS PETIT PAS QUI RENFORCE – LIGNE 2**

Ligne de carte 3, facultative

Ne t'en sers que si ça améliore la préparation. Une ligne vide n'est pas du travail en retard.

LA PRESSION CANDIDATE – LIGNE 3

OÙ EN EST LA CERTITUDE – LIGNE 3

- | | |
|---|---|
| ☐ connu | ☐ possible |
| ☐ incertain | ☐ aucune pression identifiée |
| ☐ Je préfère ne pas répondre | |

LE PREMIER EFFET OBSERVABLE – LIGNE 3

LA ZONE D'INFLUENCE – LIGNE 3

- | | |
|---|---|
| ☐ je peux en changer une partie | ☐ je peux m'y préparer |
| ☐ il faut du soutien ou un changement de système | ☐ c'est hors de mon contrôle |
| ☐ incertain | ☐ Je préfère ne pas répondre |

LA PROTECTION – LIGNE 3

LA FONCTION DE LA PROTECTION – LIGNE 3

- | | |
|--|---|
| ☐ ça calme le rythme | ☐ ça allège la charge |
| ☐ ça m'aide à remarquer | ☐ ça m'aide à agir |
| ☐ ça me garde en lien | ☐ ça garde les soins ou le nécessaire à portée de main |
| ☐ incertain | |

LA DISPONIBILITÉ AUJOURD'HUI – LIGNE 3☐ PRÊTE MAINTENANT☐ EN PARTIE DISPONIBLE☐ À METTRE EN PLACE☐ DÉPEND DE QUELQU'UN D'AUTRE OU D'UN SERVICE☐ PAS DISPONIBLE / INCERTAIN**LE PLUS PETIT PAS QUI RENFORCE – LIGNE 3****Une observation d'appui, facultative**

Écris une raison courte pour ton étiquette de certitude :

- remarqué plus d'une fois ;
- une seule occasion ;
- on en a parlé dans mes soins ;
- appuyé par mes pages de cahier précédentes ;
- le lien reste incertain ;
- Je préfère ne pas répondre.

Une note de soutien avec accord, facultative

Ne la remplis que si quelqu'un d'autre peut être impliqué :

CE QUE JE POURRAIS DEMANDER :**CE QUE JE NE LUI DEMANDERAI PAS DE FAIRE :****Comment il peut accepter ce rôle, le modifier ou le refuser :**

Ne crée aucun accès de surveillance, aucun partage de mot de passe, aucun suivi de position et aucun devoir sans fin.

Une question pour tes soins, facultative

Cette page n'exige aucune question pour un professionnel. Si ça t'aide, écris-la ici

Est-ce qu'on pourrait regarder si c'est une pression candidate utile, comment interpréter le premier effet, et quelle protection est réaliste dans mon contexte de soins ?

Où va ce que tu as écrit

Ne reporte que trois lignes courtes :

La pression candidate principale

Emploie des mots neutres, avec son étiquette de certitude.

Exemple : **possible — plusieurs projets enthousiasmants, plus des préparations tardives à répétition.**

La protection prête la plus solide

Choisis une protection marquée **PRÊTE MAINTENANT**. Si aucune n'est prête, écris **aucune protection prête identifiée pour l'instant**.

Le manque de protection, ou le pas suivant

Écris le manque de disponibilité, ou le plus petit pas qui renforce.

Le contexte détaillé, les noms, l'histoire de trauma et les observations d'appui restent sur cette page de leçon — ou ne s'écrivent pas du tout.

À mi-chemin : regarde le plan que tu as déjà

Les leçons 1 à 12 forment maintenant la première version qui marche de ton Plan de stabilité.

Douze leçons, c'est un plan qui marche, pas un demi-plan. Le reste du Programme s'appuie sur ce que tu as, et rien de la suite ne te reprend quoi que ce soit.

D'abord, la part qui est à toi

Avant de vérifier quoi que ce soit, va regarder ce que tu as vraiment écrit. Retourne à quatre de tes propres pages et recopie une ligne de chacune — celle que tu voudrais faire lire à quelqu'un s'il n'avait que trente secondes.

De ta ligne de base du sommeil et du rythme (leçon 3), une ligne sur ce qui est habituel chez toi

De ta première fiche de changement (leçon 4) ou de tes inventaires (leçon 8), un changement que tu voudrais attraper tôt

De ta page de questions sur les médicaments (leçon 5), la question qui attend toujours sa réponse

Avec tes mots, aujourd'hui, une chose que tu comprends maintenant et que tu ne comprenais pas à la leçon 1

Quatre lignes, de ta main, sur une page. C'est ça, le plan. Tout ce qui suit ne fait que vérifier que tu retrouves le reste.

Ensuite, le rangement

Cette relecture vérifie que ça te sert ; elle ne te demande pas de réécrire les pages d'avant. C'est une vérification de « je le retrouve », pas un formulaire. Si tu peux poser la main sur tes pages, tu connais déjà la réponse et tu peux laisser vide.

SECTION	CE QUE TU DOIS POUVOIR RETROUVER	ÉTAT
Le Plan de sécurité et le point de départ (leçon 1)	L'accès à la sécurité et les limites du Programme	VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L01 ☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION ☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE ☐ PAS ENCORE ÉCRITE
La fiche « ce que ça veut dire, ce que ça ne veut pas dire » (leçon 2)	Ce que le trouble bipolaire veut dire pour ce que tu apprends	

SECTION	CE QUE TU DOIS POUVOIR RETROUVER	ÉTAT
		VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L02
		☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION
		☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE
		☐ PAS ENCORE ÉCRITE
La ligne de base du sommeil et du rythme sur sept jours (leçon 3)	La ligne de base du sommeil et du rythme	VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L03
		☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION
		☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE
		☐ PAS ENCORE ÉCRITE
La première fiche de changement (leçon 4)	Les changements précoces candidats	VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L04
		☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION
		☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE
		☐ PAS ENCORE ÉCRITE
La page de questions sur les médicaments (leçon 5)	Les questions sur les médicaments	

SECTION	CE QUE TU DOIS POUVOIR RETROUVER	ÉTAT
		VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L05 ☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION ☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE ☐ PAS ENCORE ÉCRITE
La courbe de vie en trois périodes (leçon 6)	Le contexte de ton histoire	VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L06 ☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION ☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE ☐ PAS ENCORE ÉCRITE
La carte du langage diagnostique (leçon 7)	La langue du sous-type	VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L07 ☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION ☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE ☐ PAS ENCORE ÉCRITE
L'inventaire de l'état élevé (leçon 8)	Les observations d'état élevé	

SECTION	CE QUE TU DOIS POUVOIR RETROUVER	ÉTAT
		VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L08
		☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION
		☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE
		☐ PAS ENCORE ÉCRITE
L'inventaire des états bas et mixtes (leçon 9)	Les observations d'états bas et mixtes	VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L09
		☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION
		☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE
		☐ PAS ENCORE ÉCRITE
La carte des autres explications et des affections associées (leçon 10)	Les questions d'autre explication et d'affection associée	VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L10
		☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION
		☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE
		☐ PAS ENCORE ÉCRITE
La note honnête sur les substances et l'humeur (leçon 11)	Le contexte substances et humeur, si ça te concerne	

SECTION	CE QUE TU DOIS POUVOIR RETROUVER	ÉTAT
		VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L11
		☐ PRÊTE À SERVIR ☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION
		☐ JE GARDE ÇA POUR MOI ☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE
		☐ PAS ENCORE ÉCRITE

La carte des pressions et des protections (ce chapitre)

Les pressions, les protections et la disponibilité

VÉRIFICATION DE MI-PARCOURS – L'ÉTAT DE LA SECTION L12

☐ PRÊTE À SERVIR	☐ J'ATTENDS UNE INFORMATION
☐ JE GARDE ÇA POUR MOI	☐ REMPLACÉE PAR UNE PAGE POSTÉRIEURE
☐ PAS ENCORE ÉCRITE	

Un petit choix d'entretien

- | | |
|--|---|
| ☐ mettre à jour une ligne qui a vieilli | ☐ retirer un détail qui me paraît trop privé |
| ☐ compléter un parcours pour les jours où l'énergie manque resté vide | ☐ marquer une section pour en parler plus tard |
| ☐ ne rien changer aujourd'hui | |

C'est un plan qui marche, pas un examen ni un dossier définitif.

Où en est cette page

Choisis-en exactement une : **Prête à servir**, **J'attends une information** ou **Je garde ça pour moi**.

Coche **Prête à servir** seulement quand au moins une pression et une protection sont écrites avec **tes mots** – ni l'une ni l'autre ne dépend de quelqu'un d'autre. Une carte qui attend une protection que tu n'as pas encore pu mettre en place est un état valable, pas une page inachevée.

- | | |
|---|--|
| ☐ Prête à servir | ☐ J'attends une information |
| ☐ Je garde ça pour moi | |

Avant de fermer cette page

Facultatif et privé.

L'idée que je veux garder — une pression est un candidat, pas une cause

☐ clair

☐ en partie clair

☐ peu clair

☐ Je préfère ne pas répondre

LA PARTIE QUE J'AI FAILLI SAUTER

☐ la disponibilité

☐ la zone d'influence

☐ le premier effet

☐ aucune des trois

☐ Je préfère ne pas répondre

LE PARCOURS QUE TU AS SUIVI

☐ Le parcours habituel

☐ Le parcours pour les jours où l'énergie manque

☐ en pause pour raison de sécurité

☐ Je préfère ne pas répondre

UNE PHRASE QUE JE VEUX POUR MES SOINS — FACULTATIF

12

Confidentialité et sécurité

- Ce que tu écris dans ton cahier n'est pas transmis, pas mis en ligne, pas collecté et pas surveillé par Bipolar Clarity.
- Tes réponses restent dans ton exemplaire.
- Un champ laissé vide, **incertain**, **une pression privée dans une relation**, **un événement privé** et **Je préfère ne pas répondre** sont des réponses valables et complètes.
- N'écris pas de détails qui identifient quelqu'un d'autre, pas de récit de trauma, pas de détails de méthode de blessure volontaire.
- Ne remplis pas cette page pendant une activation sévère, une psychose, une dépression qui t'écrase ou un danger immédiat. La sécurité interrompt le cahier ; vois l'arrêt de sécurité plus haut.
- Une protection qui fait intervenir quelqu'un d'autre demande son accord et un rôle convenu. Le soutien n'est pas une surveillance.
- Détruis proprement les brouillons imprimés s'ils contiennent des informations personnelles sensibles.
- Terminer le cahier ne passe jamais avant l'aide professionnelle, les soins urgents ou les secours d'urgence.

Pour finir, en bref

Ta carte sépare :

- une pression candidate d'une cause prouvée ;
- une première observation d'un diagnostic ;
- une influence réaliste d'une faute ;
- la fonction d'une protection d'une garantie que rien n'arrivera ;
- une idée écrite d'une protection disponible aujourd'hui.

Si tu t'arrêtes ici, tu t'arrêtes à un vrai point — et ton « où en est cette page » dit si la page est finie ou si elle attend encore quelque chose qui ne dépend pas de toi.

Si tu continues, n'emporte dans le module de la conversation sur le traitement que les parties que tu choisis. Tu n'as jamais besoin de partager le cahier privé en entier.

Un exemple déroulé (inventé)

Amina est un personnage inventé, composé de plusieurs histoires, et elle est en plein dedans : neuvième jour d'un travail qu'elle voulait depuis deux ans, avec des matins plus tôt, un long trajet et beaucoup à apprendre. Ça se passe bien, et ça fait partie du problème.

- **La pression candidate** : « Les semaines d'un nouveau travail, avec des débuts tôt, des préparations le soir et plusieurs idées nouvelles enthousiasmantes. »
- **Où en est la certitude** : **possible** — elle a déjà vu des morceaux de ce motif, même si le travail, lui, est nouveau.
- **Le premier effet observable** : « Je prépare après minuit, je me réveille tôt sans me sentir fatiguée et j'ajoute de nouveaux engagements. »
- **La zone d'influence** : **je peux en changer une partie** pour la préparation du soir ; le trajet et l'heure de début demandent d'être préparés plutôt que contrôlés.
- **La protection** : un ancrage de réveil en semaine, plus trente minutes de décompression après le trajet.
- **La fonction de la protection** : ça calme le rythme — avec, en deuxième effet, alléger la charge, qu'elle a choisi de ne pas noter comme fonction principale.
- **La disponibilité aujourd'hui** : l'ancrage de réveil est **PRÊTE MAINTENANT** ; la décompression est **EN PARTIE DISPONIBLE**, parce que les responsabilités familiales commencent dès qu'elle rentre.
- **Le plus petit pas qui renforce** : « Demander à mon compagnon si échanger une tâche du lundi au jeudi, les deux premières semaines, ça marche pour lui, puis refaire le point. » Une demande, pas une supposition.

Amina reporte trois lignes dans son Plan de stabilité : la pression possible, la protection prête la plus solide, et le manque de protection qu'elle veut traiter.

Amina est un personnage inventé. L'exemple montre à quoi servent les champs ; ce n'est ni une prédiction, ni un verdict de cause, ni une réponse recommandée.

L'aide près de chez toi

Les numéros de crise pour ton pays sont à la fin de ce chapitre.

Les mots employés dans ce chapitre

Seulement ceux que ce chapitre utilise vraiment. Le glossaire entier est dans le cahier complet.

Ancrage (leçon 22) — une routine qui tient une journée ensemble, prévue en trois versions : normale, minimale, et ce que tu fais quand la journée part en morceaux. Son travail, c'est de continuer à servir même quand elle doit changer de forme.

Certitude (*connu / possible / incertain*, leçon 12) — à quel point tu es sûr de ce que tu as observé, noté à part de l'observation elle-même. Ne pas être sûr est une information qui mérite d'être écrite, pas une raison de laisser la ligne vide.

Ligne de base (leçons 2 et 3) — ce qui est habituel **chez toi**, décrit avec assez de détail pour qu'un écart se voie. Ce n'est pas un état plat ni sans émotions, et ce n'est pas le normal de quelqu'un d'autre. Presque tout ce Programme compare à ta ligne de base, pas à une moyenne.

Où en est cette page — la ligne, à la fin d'un chapitre, où tu dis jusqu'où la page est arrivée. Il y en a trois : **Prête à servir** (il y a quelque chose d'écrit qui ne dépend de personne d'autre), **J'attends une information** (le prochain pas utile a besoin d'un document, d'une date ou d'un numéro que tu n'as pas encore, la page est donc en attente et pas abandonnée) et **Je garde ça pour moi** (tu as décidé de ne pas l'écrire, et c'est une décision finie, pas un trou).

Parcours — une façon d'obtenir de l'aide, écrite avant d'en avoir besoin. Le Programme en garde trois séparés exprès : demander de l'aide tôt, l'aide professionnelle urgente, et le danger immédiat. Ce sont des destinations différentes avec des numéros différents, et les mélanger, c'est ce qui rend un plan inutilisable au moment précis où il compte.

Le parcours habituel — la version complète d'un chapitre. C'est celle qu'on prend un jour ordinaire.

Le parcours pour les jours où l'énergie manque — la version courte du même chapitre. Il existe parce que le parcours plus court, terminé une semaine difficile, vaut mieux qu'un chapitre sauté en attendant une bonne semaine. Ce qu'il produit n'est pas une réponse moins bonne, c'est une réponse plus petite.

Plan de stabilité — le document que tu construis à travers les vingt-quatre chapitres et qui s'assemble à la leçon 24. Il est rangé selon ce que tu as besoin de trouver, pas selon l'ordre des leçons, parce que ce que tu feras, c'est chercher quelque chose, pas réviser un cours.

Pression candidate (leçon 12) — ce que ce Programme dit à la place de « déclencheur ». Le changement de mot est le fond du sujet : en français, un déclencheur est le bouton qui met une

machine en route, et c'est exactement l'affirmation de cause que le Programme refuse de faire. Une pression est quelque chose à surveiller, pas un interrupteur qui allume un épisode. Et **candidate** se lit ici comme dans « gêne candidat » : c'est sur la liste parce que ça pourrait être ça, pas parce que c'est prouvé. Nommer une pression, ce n'est pas distribuer la faute, et les pressions de structure — l'argent, le logement, les discriminations — ont leur place sur la carte autant que le reste.

Protection (leçon 12) — quelque chose qui soutient la stabilité en faisant un travail précis : calmer le rythme, alléger la charge, t'aider à remarquer, t'aider à agir, te garder en lien, garder les soins à portée de main. Une protection aide. Elle ne garantit jamais.

Réponses que tu peux toujours donner (les échappatoires du Programme) — les cinq réponses disponibles sur n'importe quelle page : **Je ne sais pas encore, Je préfère ne pas répondre, Rien à noter ici, Privé — je ne le note pas ici, Je préfère en parler avec un professionnel**. Ce sont de vraies réponses, pas des blancs. Une page avec trois lignes vraies vaut mieux qu'une page remplie pour avoir l'air complète.

Activation — l'énergie, la vitesse, l'élan ou l'agitation qui montent. Ça vaut la peine de la nommer à part de l'humeur, parce que l'activation peut monter pendant que l'humeur descend.

Épisode — une période reconnaissable pendant laquelle plusieurs choses changent ensemble et restent changées, et non une seule mauvaise journée ou un sentiment fort. Chaque système fixe ses propres seuils de durée et de gravité, et **c'est un professionnel qui décide si une période en est un**. Ce cahier décrit des périodes ; il ne les classe jamais.

Fonctionnement (leçon 23) — ce que tu arrives à faire dans la vie de tous les jours : travail, études, s'occuper des autres, relations, démarches. Le Programme traite le fonctionnement comme quelque chose à décrire et à rebâtir un morceau à la fois, jamais comme une note de ta valeur en tant que personne.

Psychose (leçon 8) — perdre le contact avec la réalité partagée : par exemple croire des choses que les autres ne croient pas, ou entendre ou voir des choses que les autres n'entendent ni ne voient. Ça peut arriver dans une manie sévère et dans une dépression sévère. C'est une raison de chercher de l'aide vite, et ça ne dit rien sur le fait qu'une personne soit dangereuse.

Si ce chapitre valait le temps que tu y as passé

Tu viens d'en terminer un sur vingt-quatre. Les autres sont écrits de la même façon, ils sont gratuits de la même façon, et ils construisent une seule chose : un plan que tu peux tendre à quelqu'un un mauvais jour.

Le cahier complet réunit les vingt-quatre chapitres dans un seul livre, avec la carte de la façon dont ils s'emboîtent et le glossaire entier. bipolarclarity.com/fr/workbook

Pas d'adresse e-mail, pas de compte, pas de version payante. Et si tu préfères y aller un chapitre à la fois, ça marche aussi : chaque leçon a le sien.

Comment tout ceci reste gratuit

Tu n'as rien payé pour ce cahier, et personne ne t'a demandé une adresse e-mail pour te le donner. Il n'y a pas de version payante et pas d'offre premium. C'est voulu. Ma propre psychoéducation, je l'ai payée, et Bipolar Clarity existe exactement pour ça : ton code postal et ton salaire ne devraient pas décider si on t'explique un jour ta propre maladie.

Ça veut dire aussi que le projet tient à une seule chose : est-ce que les gens le trouvent.

Si tout ceci t'a servi, trois choses aident. Les trois sont gratuites.

Abonne-toi à la chaîne. Pour une petite chaîne, ce sont les abonnements et le temps de visionnage qui décident si YouTube montre une leçon à la personne suivante, celle qui cherche à deux heures du matin. Cette personne-là ne tombera pas sur ce cahier en premier. Elle tombera sur une vidéo, ou sur rien.

Donne-le à une personne à laquelle tu as vraiment pensé. Quelqu'un qui a le diagnostic, quelqu'un qui aime une personne qui l'a, quelqu'un à qui on a tendu une brochure et rien d'autre. Ceci circule comme circule le nom d'un bon médecin : une personne le dit à une autre. Et ça vaut mieux qu'une publication devant laquelle tout le monde fait défiler.

Dis à un professionnel que ça existe. Un cabinet, un groupe d'entraide, une association, le psychiatre que tu vois dans trois semaines. Ils peuvent donner quelque chose de gratuit, en quinze langues, pour lequel personne n'a à s'inscrire. La plupart n'ont rien de comparable à distribuer.

Une chose que je ne demande pas : tes réponses. Les pages que tu as remplies sont à toi. Recommander le cahier et parler de sa propre santé sont deux décisions différentes, et tu n'as à prendre que la première.

Tout est sur bipolarclarity.com/fr/support.

Merci d'être arrivé jusqu'ici. Travailler vingt-quatre chapitres sur sa propre maladie, ce n'est pas rien.

— René, Bipolar Clarity



Ton plan existe déjà. Qui d'autre sait s'en servir ?

Tu utilises ce cahier pour comprendre ce qui t'arrive, voir venir un épisode et avoir un plan avant d'en avoir besoin. Mais ce plan, tu ne le vis pas sans les autres. Ceux qui t'aiment remarquent des choses : que tu dors moins, parles plus vite, te tais. Presque personne ne leur a montré quoi en faire. Alors ils surveillent, se disputent avec toi, ou se taisent.



En novembre 2026, nous lançons **le Bipolar Support Roadmap** : le programme pour ta famille, ton couple et tes amis.

Ce qui peut changer chez toi

SOUVENT, AUJOURD'HUI	AVEC LE ROADMAP
« Tu as pris tes médicaments ? », trois fois par jour.	Ils aident au traitement sans tout prendre en main , et en conviennent avec toi.
Une nuit blanche et tout le monde s'alarme... ou personne ne remarque rien à temps.	Ils distinguent un signe d'alerte d'un mauvais jour, et savent par où commencer.
En pleine crise, chacun improvise.	Ils ont fait un plan de crise avant d'en avoir besoin , qui peut côtoyer les parcours que tu écris dans ce cahier.
Une dispute qui s'envenime.	Ils savent quand mettre en pause une conversation, et comment y revenir.

Conçu pour aller avec ce programme

Signes d'alerte, un plan fait avant la crise, demander avant d'intervenir : le Roadmap couvre le même terrain que ton cahier, de leur côté de la table.

Tu décides

Transmettre la page suivante est facultatif : à qui, quand, et si tu le fais. Elle ne contient rien de ce que tu as écrit. Et le Roadmap ne leur demande pas de te surveiller. Il leur apprend à demander avant d'intervenir, et à accepter un « non ».

Durant quatorze mois, je me suis assis dans une salle qui m'a appris ma propre maladie. Ceux avec qui je vis n'ont jamais eu pareille salle. C'est celle que j'aurais voulue pour eux.

— René

Je dois leur dire ce que j'écris ici ?

Non. Le Roadmap n'en a pas besoin.

Est-ce que c'est payant ?

Non. C'est gratuit, comme ce programme. Sans version payante ni compte.

Et s'ils ne veulent pas ?

Ce n'est pas grave. L'invitation n'expire pas.

→ **Détache la page suivante, ou transfère-la. Elle est pour eux.**



Pour toi, qui soutiens un proche avec un trouble bipolaire

Quelqu'un qui tient à toi suit un programme pour prendre soin de sa stabilité, et a pensé à toi. Tu remarques des choses. Personne ne t'a appris quoi en faire. C'est à ça que sert le Bipolar Support Roadmap.

CE QU'IL T'AIDERA À FAIRE

- **Comprendre ce que tu vois**, sans surveiller chaque geste.
- **Aider sans tout prendre en main** : pour le traitement, le sommeil, l'alcool ou le cannabis.
- **Repérer quand un épisode commence peut-être**, et quoi faire en premier.
- **Se parler pendant un conflit**, et savoir quand mettre la dispute en pause.
- **Un plan de crise préparé avant d'en avoir besoin**, avec deux parcours.
- **Les limites, les enfants, et rétablir la confiance.**
- **Prendre soin de toi**, pour pouvoir tenir.

Apprendre ça, ça aide vraiment ?

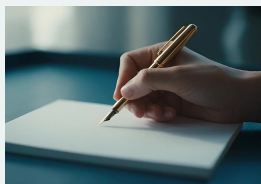
Dans un essai randomisé à Barcelone, des proches de personnes ayant un trouble bipolaire ont suivi seuls douze séances de groupe ; les patients n'y assistaient pas. Par rapport aux familles sans séances en plus, moins de ces patients ont fait un nouvel épisode pendant l'étude, surtout moins d'épisodes maniaques et hypomaniaques.¹ Le Roadmap n'est pas cet essai. Il part de la même idée : ce que savent les proches à la maison compte.

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

LES 19 LEÇONS

- | | |
|--|--|
| 1 Diagnostic bipolaire chez un proche : et maintenant ? | 10 Dépression bipolaire et états mixtes : quoi remarquer |
| 2 Trouble bipolaire d'un proche : quel est ton vrai rôle ? | 11 Un épisode bipolaire commence peut-être : que faire ? |
| 3 Comportement bipolaire : que peux-tu vraiment en savoir ? | 12 Parler pendant un conflit quand un proche est bipolaire |
| 4 Est-ce toi qui as causé son épisode bipolaire ? | 13 Réagir à la manie sans alimenter le conflit |
| 5 Aider pour le traitement bipolaire sans tout prendre en main | 14 Comment aider un proche en dépression bipolaire |
| 6 Bipolaire et sommeil : aider sans tout prendre en main | 15 Fais ton plan de crise bipolaire avant d'en avoir besoin |
| 7 Signe d'alerte bipolaire ou simple mauvaise journée ? | 16 Bipolaire, limites et enfants : où tracer la ligne ? |
| 8 Bipolaire, alcool et cannabis : comment peux-tu aider ? | 17 Quand le bipolaire pèse sur la famille : par où commencer ? |
| 9 Manie, hypomanie : premiers signes visibles par les proches | 18 Rétablir la confiance après un épisode bipolaire |
| | 19 Soutenir un proche avec un trouble bipolaire sans te perdre |

EN PRATIQUE Une courte vidéo et un exercice par leçon • un parcours de deux minutes pour les semaines où tu n'as que ça • pensé avec la personne que tu soutiens, pas dans son dos • gratuit, sans compte • ni une thérapie ni un service de crise.



Sortie en novembre 2026. Inscris-toi, on te prévient le premier jour.

Je te transmets ceci parce que...



bipolarclarity.com/fr/family

Si tu crains pour sa sécurité en ce moment : bipolarclarity.com/fr/gethelp. Les lignes de crise de chaque pays sont aussi dans les dernières pages de ce document.

Si tu es en danger immédiat

Appelle tout de suite ton numéro d'urgence local (en France, le 15 ou le 112).

Lignes de crise par pays

PAYS OU RÉGION	NUMÉRO
Algérie	aucune ligne de crise nationale vérifiée — en cas d'urgence, appelle le 14 (ambulance) ou le 17 (police) ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Argentine	appelle le 135 (Buenos Aires) ou le 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australie	appelle le 13 11 14 — Lifeline (24/7).
Bahreïn	aucune ligne de crise nationale vérifiée — en cas d'urgence, appelle le 999 ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Belgique	appelle le 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brésil	appelle le 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Chili	appelle le *4141 (24/7).
Chine continentale	appelle le 12356 — 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (tous les jours, horaires variables selon la province, au moins 18h/jour).
Danemark	appelle le 70 201 201 — Livslinien.
Égypte	appelle le 0800 888 0700 — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
Finlande	appelle le 09 2525 0111 — MIELI (24/7) • English 09 2525 0116.
France	appelle le 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24/7).
Allemagne	appelle le 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). Autriche 142 • Suisse 143.
Hong Kong	appelle le 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, cantonais) ; multilingue 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
Inde	appelle le 14416 ou le 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 langues).
Irak	aucune ligne de crise nationale vérifiée — en cas d'urgence, appelle le 122 (ambulance) ou le 104 (police) ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Israël	appelle le 1201 — ERAN, Emotional First Aid (24/7).
Italie	appelle le 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia ; urgences 112.
Japon	appelle le 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).
Jordanie	appelle le 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7) ; urgences 911.
Koweït	aucune ligne de crise nationale vérifiée — en cas d'urgence, appelle le 112 ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Liban	appelle le 1564 — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, arabe/anglais/français).
Mexique	appelle le 800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
Maroc	aucune ligne de crise nationale vérifiée — en cas d'urgence, appelle le 15 (ambulance) ou le 19 (police) ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Pays-Bas	appelle le 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) • 113.
Nouvelle-Zélande	appelle ou envoie un SMS au 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
Norvège	appelle le 116 123 — Mental Helse (24/7).

PAYS OU RÉGION	NUMÉRO
Oman	aucune ligne de crise nationale vérifiée – en cas d'urgence, appelle le 9999 ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Pologne	appelle le 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – horaires : voir 116sos.pl.
Portugal	appelle le 808 24 24 24 – SNS 24.
Qatar	appelle le 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russie	aucune ligne de crise nationale vérifiée – en cas d'urgence, appelle le 112 ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Arabie saoudite	appelle le 920033360 – National Center for Mental Health Promotion, ligne d'écoute psychologique (pas 24/7 ; horaires de journée fixes).
Singapour	appelle le 1771 – national mindline (24/7) • SOS 1767.
Afrique du Sud	appelle le 0800 567 567 – SADAG.
Corée du Sud	appelle le 109 – 자살예방 상담전화 (24/7).
Espagne	appelle le 024 – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Suède	appelle le 90 101 – Självvmordslinjen (Mind).
Taïwan	appelle le 1925 – 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
Tunisie	appelle le 8010 3666 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Émirats arabes unis	appelle le 800-HOPE (800 4673) – National Mental Support Line, MOHAP (tous les jours, de 8h du matin à 8h du soir).
Royaume-Uni et Irlande	appelle le 116 123 – Samaritans (24/7) ; au Royaume-Uni tu peux aussi envoyer SHOUT au 85258.
États-Unis et Canada	appelle ou envoie un SMS au 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europe (tout pays)	appelle le 112 en cas d'urgence.

Les numéros peuvent changer, et beaucoup de pays ne sont pas listés ici. Si le tien manque, trouve une ligne locale vérifiée en quelques secondes sur findahelpline.com.

Si tu n'es pas en sécurité chez toi

Les lignes ci-dessous concernent les violences ou la maltraitance à la maison – d'un ou une partenaire, d'un membre de la famille, de toute personne avec qui tu vis. Une maladie peut expliquer un comportement ; elle ne l'excuse jamais. Tu n'as besoin d'avoir décidé de rien pour appeler.

PAYS OU RÉGION	NUMÉRO
Algérie	appelle le 0560 100 105 – Réseau Wassila-AVIFE (dimanche–jeudi, horaires de journée).
Argentine	appelle le 144 – Línea 144 (24/7).
Australie	appelle le 1800 737 732 – 1800RESPECT (24/7) ; ou envoie un SMS au 0458 737 732.
Bahreïn	appelle le 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (horaires non confirmés).
Belgique	appelle le 1712 – Hulplijn 1712 (néerlandais, en semaine) • appelle le 0800 30 030 – Écoute Violences Conjugales (français).
Brésil	appelle le 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).

PAYS OU RÉGION	NUMÉRO
Chili	appelle le 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
Chine continentale	appelle le 12338 (à composer avec ton code régional local) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
Danemark	appelle le 1888 – Lev Uden Vold (24/7).
Égypte	appelle le 15115 – National Council for Women, Complaints Office (24/7).
Finlande	appelle le 116 016 – Nollalinja (24/7) ; l'ancien numéro 080 005 005 fonctionne toujours.
France	appelle le 3919 – Violences Femmes Info (24/7) ; l'appel n'apparaît pas sur la facture.
Allemagne	appelle le 116 016 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Autriche 0800 222 555 · Suisse 142.
Hong Kong	appelle le 2522 0434 – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
Inde	appelle le 181 – Women Helpline (24/7).
Irak	aucune ligne nationale de violences conjugales vérifiée – en cas d'urgence, appelle le 122 (ambulance) ou le 104 (police) ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Israël	appelle le 118 – ligne nationale de violences conjugales (24/7, hébreu, arabe, anglais, russe, amharique).
Italie	appelle le 1522 – numéro anti-violence et harcèlement (24/7).
Japon	appelle le 0120-279-889 – DV相談+ (24/7).
Jordanie	appelle le 110 – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
Koweït	aucune ligne nationale de violences conjugales vérifiée – en cas d'urgence, appelle le 112 ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Liban	appelle le 03-018019 – KAFA Helpline (24/7, arabe/anglais).
Mexique	appelle le 079, option 1 – Línea de las Mujeres (24/7).
Maroc	appelle le 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), ligne verte « Koulounamaak » (arabe/français ; horaires non confirmés).
Pays-Bas	appelle le 0800-2000 – Veilig Thuis (24/7).
Nouvelle-Zélande	appelle le 0800 456 450 – Are You OK (24/7) · Women's Refuge 0800 733 843.
Norvège	appelle le 116 006 – VO-linjen (24/7).
Oman	aucune ligne nationale de violences conjugales vérifiée – en cas d'urgence, appelle le 9999 ; pour trouver une ligne, consulte findahelpline.com.
Pologne	appelle le 800 120 002 – Niebieska Linia, Blue Line (24/7) ; en anglais le lundi de 6h à 10h du soir, en russe le mardi de 6h à 10h du soir.
Portugal	appelle le 800 202 148 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7) ; ou envoie un SMS au 3060.
Qatar	appelle le 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russie	appelle le 8-800-7000-600 – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (de 9h du matin à 9h du soir).
Arabie saoudite	appelle le 1919 – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
Singapour	appelle le 1800-777-0000 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
Afrique du Sud	appelle le 0800 428 428 – GBV Command Centre (24/7).
Corée du Sud	appelle le 1366 – 여성긴급전화 1366 (24/7).

PAYS OU RÉGION	NUMÉRO
Espagne	appelle le 016 (24/7) — l'appel n'apparaît pas sur la facture • WhatsApp 600 000 016.
Suède	appelle le 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7) ; l'ancien numéro 020-50 50 50 fonctionne toujours.
Taïwan	appelle le 113 — Protection Hotline 113, pour violences conjugales, agressions sexuelles et maltraitance (24/7, multilingue).
Tunisie	appelle le 1899 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, arabe/français).
Émirats arabes unis	appelle le 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
Royaume-Uni et Irlande	Royaume-Uni 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) • Irlande 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
États-Unis et Canada	aux États-Unis, appelle le 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7), ou envoie START au 88788. Au Canada, trouve le refuge le plus proche sur sheltersafe.ca.
Europe (tout pays)	appelle le 112 en cas d'urgence.

Les numéros peuvent changer, et beaucoup de pays ne sont pas listés ici. Si le tien manque, le NO MORE Global Directory recense des services dans plus de 190 pays. En cas de danger immédiat, appelle d'abord le numéro d'urgence de ton pays.

Partout dans le monde

Trouve une ligne d'aide gratuite dans ton pays ici : findahelpline.com ou befrienders.org. Tu peux aussi dire à quelqu'un de confiance ce que tu ressens, et lui demander de rester avec toi.

Si ce n'est pas une urgence, mais que tu vas mal

Appelle ton clinicien ou ton équipe de soins, ou prends le rendez-vous le plus proche possible. Si tu as un plan de crise ou un contact de sécurité, c'est le moment de l'utiliser. Traverser la prochaine heure suffit — tu n'as pas à tout résoudre aujourd'hui.

Bipolar Clarity est un contenu éducatif et ne peut pas fournir d'aide d'urgence ni d'avis médical personnalisé. Utilise les ressources ci-dessus pour obtenir un soutien urgent.