

# 13

## Consultation psy et bipolaire : faire compter chaque minute

*Prépare un rendez-vous avec trois priorités classées, le plus petit ensemble d'informations qui serve, une question pour le professionnel et une note brève de ce qui a été décidé et de ce qui reste ouvert.*

**LEÇON 13 SUR VINGT-QUATRE**



Regarde cette leçon  
[bipolarclarity.com/fr/program/l13](https://bipolarclarity.com/fr/program/l13)

# 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                 |                  |
| 13 | <b>Consultation psy et bipolaire : faire compter chaque minute</b> | <b>TU ES ICI</b> |
| 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/l01](https://bipolarclarity.com/fr/program/l01)



Les 24 dans un seul livre  
[bipolarclarity.com/fr/workbook](https://bipolarclarity.com/fr/workbook)

## À quoi sert cette page

Prépare un rendez-vous avec trois priorités classées, le plus petit ensemble d'informations qui serve, une question pour le professionnel et une note brève de ce qui a été décidé et de ce qui reste ouvert.

**Tu repars avec** trois priorités classées, le plus petit ensemble utile de choses à apporter, une question que tu poseras à coup sûr, et un endroit où noter ce qu'on t'a dit.

C'est un ordre du jour. Ce n'est pas une recommandation de traitement, ni un outil de diagnostic, ni un substitut à une évaluation.

## De quoi parle ce chapitre

Ce chapitre va avec la leçon en vidéo 13. C'est la moitié où l'on travaille. La vidéo enseigne ; cette fiche est l'endroit où tu travailles — et ensuite elle passe la porte avec toi.

**Quinze minutes et une vie entière, ça ne rentre pas.** C'est exactement le problème que ce chapitre résout. La plupart des rendez-vous se terminent sans que l'essentiel ait été dit, et ce n'est la faute de personne : quelqu'un qui va mal, qui est nerveux et qui court après le temps ne peut pas classer ses propres soucis sur le moment.

**Alors classe-les à l'avance : trois, dans l'ordre.** Trois n'est pas une limite posée par souci de rangement. C'est à peu près ce qui survit à un rendez-vous, et choisir lesquelles est un travail qui ne se fait qu'au calme — c'est-à-dire maintenant, et pas dans la salle d'attente.

**Apporte des observations et une liste exacte ; l'interprétation, laisse-la à la conversation.** Des dates, des changements, ce que tu prends vraiment. Pas une théorie. La théorie, elle se construit à deux, et arriver avec une théorie déjà montée a plutôt tendance à refermer la conversation qu'à l'ouvrir.

**Une décision partagée a deux moitiés.** L'une, ce sont les données et le jugement du professionnel. L'autre, ce sont tes objectifs, tes valeurs, ta situation et ce avec quoi tu acceptes de vivre. Les deux moitiés sont nécessaires, et la seconde n'arrive pas toute seule : c'est toi qui l'apportes.

**Une consultation peut se terminer de trois façons, et les trois sont légitimes :** par une décision, par une demande d'informations supplémentaires, ou par un point à refaire plus tard. Un rendez-vous qui se termine sans décision n'a pas échoué.

**Note avec tes propres mots ce qui a été décidé, avant de sortir du bâtiment.** Ce qui a été convenu, ce qui est resté incertain, et qui joindre si quelque chose change. Après un rendez-vous difficile, la mémoire flanche d'une façon très précise : elle garde l'émotion et perd les consignes.

**Et ce dont tu as besoin pour pouvoir participer fait partie de la préparation.** Quelqu'un qui t'accompagne, un résumé écrit, plus de temps, une pièce plus calme — le demander, c'est de la préparation, pas une faveur.

## Ce qui compte ici

1. **Trois priorités classées servent plus qu'une histoire de vie sans ordre.**
2. **Apporte des observations et une liste exacte.** L'interprétation, laisse-la à la conversation.
3. **Une décision partagée a deux moitiés :** les données et le jugement du professionnel, et tes objectifs, tes valeurs, ta situation et tes préférences.

4. Une consultation peut se terminer par une décision, par une demande d'informations supplémentaires, ou par un point à refaire. Les trois sont des résultats.
5. Note avec tes propres mots ce qui a été décidé, avec ce qui est resté incertain et qui joindre ensuite.
6. Ce dont tu as besoin pour participer, et le soutien que tu as accepté, font partie de la préparation ; ce ne sont pas des extras.
7. Le parcours en deux lignes est complet les jours où l'énergie manque.

## Regarde d'abord la vidéo

Trois choses n'existent que dans la vidéo.

- **Le moment devant la porte**, parce que c'est là que cette fiche sert vraiment et là que la plupart des préparations s'effondrent.
- **La fiche de Marco**, et ce qui change quand les trois priorités sont classées au lieu d'être simplement énumérées.
- **Les quatre questions à poser autour de n'importe quel choix**, prises assez lentement pour qu'il t'en reste une.

Regarde-la avant ton prochain rendez-vous, pas après. La leçon en vidéo est *Consultation psy et bipolaire : faire compter chaque minute* — leçon 13 du Bipolar Stability Program.

13

## Avant de commencer

### Portée

Cet ordre du jour organise une conversation avec un professionnel. Il ne choisit pas de traitement et il ne remplace pas une évaluation.

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

Sers-toi de la page pour noter ce que tu observes et ce que tu veux demander. Ne t'en sers pas pour faire toi-même un changement de médicament ou de traitement.

### Arrêt de sécurité

Un danger immédiat en ce moment, des pensées de te faire du mal, une activation grave, une psychose, une perte sérieuse du jugement ou le fait de ne plus pouvoir subvenir à tes besoins de base interrompent la préparation ordinaire d'un rendez-vous. Laisse le cahier et prends un

parcours que tu as déjà convenu, le contact de soins que tu as déjà noté, ou les services d'urgence de ta zone.

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](https://bipolarclarity.com/fr/gethelp), ou regarde l'annexe de crise pays par pays à la fin de ce cahier.

Tu n'as pas besoin d'un ordre du jour terminé pour demander de l'aide.

## Vie privée, consentement et conservation

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

Ne conserve pas de photos d'ordonnance, de numéros de compte, de mots de passe, de codes d'accès, de détails de méthode d'automutilation, de données qui identifient d'autres personnes sans nécessité, ni rien qui soit dangereux à garder.

Utilise **Privé — je ne le note pas ici** quand un sujet se parle mieux de vive voix.

Une personne de soutien ne participe qu'avec ton accord et avec un rôle convenu. Le soutien n'est pas une surveillance.

13

## Réponses valables

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

Ces réponses valent. Ce ne sont ni des erreurs ni un manque d'effort.

**D'où viennent les affirmations de ce chapitre.** Les affirmations cliniques de cette leçon ont une source, et les sources sont publiques : [bipolarclarity.com/fr/program/sources](https://bipolarclarity.com/fr/program/sources), à la leçon 13. 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.

## Le parcours habituel

Remplis la fiche avant le rendez-vous. La ligne **CE QUE J'EMPORTE** se remplit dans la dernière partie de la consultation, ou juste après.

### Zone 1 — TROIS PRIORITÉS

#### À QUOI SERT CE RENDEZ-VOUS

À quoi sert ce rendez-vous, d'après toi ?

Exemples : **passer en revue les changements récents, parler d'un effet indésirable, comprendre la prochaine évaluation, Je ne sais pas encore.**

---

#### PRIORITÉ 1 — À COUVRIR ABSOLUMENT

Écris un souci observable, une question ou une conséquence qui doit faire partie de ce rendez-vous.

Une forme qui marche : **Ce qui a changé + quand + ce que ça a touché + ce que je veux demander.**

---

#### PRIORITÉ 2 — SI ON A LE TEMPS

Écris une deuxième chose, ou choisis **Rien à noter ici.**

---

#### PRIORITÉ 3 — PEUT ATTENDRE

Donne à une chose un endroit sûr où attendre, ou choisis **Rien à noter ici.**

Si plusieurs points touchent ta sécurité immédiate ou le minimum du quotidien, dis-le au service dès le début, au lieu de les faire entrer de force dans ce classement.

### Zone 2 — CE QUE J'APPORTE

#### UNE OBSERVATION UTILE

Apporte la plus petite observation qui serve à cette conversation. Elle peut venir de la page d'une leçon précédente.

Exemples :

- Depuis douze jours, je me réveille trois heures plus tôt et je commence plus de choses.
- L'humeur basse gêne maintenant les repas et le travail.
- Les tremblements ont commencé quatre jours après le changement de traitement ; le lien, je ne le sais pas encore.

### OÙ EN EST MA LISTE DE MÉDICAMENTS

Une liste exacte peut comprendre les médicaments prescrits et non prescrits, les compléments et les vitamines. C'est le professionnel de santé ou le pharmacien qui fait le rapprochement des médicaments et son interprétation.

- |                                                                   |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> liste exacte prête                       | <input type="checkbox"/> la liste doit être mise à jour |
| <input type="checkbox"/> j'ai besoin d'aide pour obtenir la liste | <input type="checkbox"/> Rien à noter ici               |
| <input type="checkbox"/> Je préfère ne pas répondre               |                                                         |

### DOCUMENTS ET CE DONT J'AI BESOIN POUR PARTICIPER

Écris ce dont tu as vraiment besoin : un compte rendu récent déjà demandé, un document antérieur, le contact d'un autre professionnel, une demande d'interprète, une information accessible, de l'aide pour prendre des notes, ou **Rien à noter ici**. Ce dont tu as besoin pour participer n'entre pas en concurrence avec le reste — s'il te faut un interprète et un document, il te faut les deux.

### UN DOCUMENT OU UN BESOIN POUR PARTICIPER

#### SI QUELQU'UN T'ACCOMPAGNE

Décide du rôle avant d'y être, et dis-le à cette personne : écouter, prendre des notes, t'aider à te rappeler une observation, ou attendre dehors sauf si tu la fais entrer. Un rôle décidé dans la salle d'attente est un rôle que personne n'a accepté.

Si tu tiens à ton intimité, sépare les deux : ce que tu diras devant cette personne dans la pièce, et ce qui demande la porte fermée. Tu as le droit de demander cinq minutes seul, et tu ne dois de raison à personne.

Y aller seul est la réponse la plus fréquente, et c'est une réponse complète.

#### CE QUE JE POURRAIS DEMANDER :

#### CE QUE JE NE LUI DEMANDERAI PAS DE FAIRE :

## Zone 3 — CE QUE JE DEMANDE

### LA QUESTION OBLIGATOIRE POUR LE PROFESSIONNEL

Recopie cette question, ou adapte-la :

Quelle décision prenons-nous aujourd'hui, quelles informations manquent encore, et que dois-je surveiller ou faire avant le prochain point ?

Si rien n'est à décider pendant cette consultation, change le début en : **Qu'essayons-nous de comprendre aujourd'hui ?**

### UNE QUESTION POUR DÉCIDER ENSEMBLE

☐ Quelles sont les options raisonnables, y compris attendre ou réunir plus d'informations quand c'est pertinent ?

☐ Quels peuvent être les bénéfices et les inconvénients pour moi ?

☐ En quoi mes objectifs, mes valeurs, mes responsabilités et ce que j'ai déjà vécu pèsent-ils sur ce choix ?

☐ Qu'est-ce qui reste incertain, et quand ferons-nous le point ?

☐ Je préfère en parler avec un professionnel

☐ Rien à noter ici

Décider ensemble ne veut pas dire décider seul, et ça ne rend pas toutes les options adaptées ni disponibles.

## Zone 4 — CE QUE J'EMPORTE

Après le rendez-vous, écris une note de sortie compacte, en quatre parties :

1. **DÉCIDÉ** : ce qui a été convenu ou confirmé.
2. **ENCORE OUVERT** : ce qui reste incertain ou demande plus d'informations.
3. **ENSUITE** : ce qui se passe, qui agit et quand on refera le point ; écris **date non confirmée** s'il le faut.
4. **CONTACT** : le parcours que le service t'a donné pour les questions, l'aggravation des symptômes ou les sujets urgents.

Emploie tes propres mots, puis vérifie-les avec le professionnel quand c'est possible. N'invente pas de délai, de règle de surveillance ni de parcours urgent.

### 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 un champ qui ne dépend d'aucune source extérieure est écrit. **Priorité 1 – À COUVRIR ABSOLUMENT**, la question obligatoire pour le professionnel, ou les deux lignes du parcours pour les jours où l'énergie manque remplissent ce minimum chacun de leur côté. La note de sortie peut rester inachevée jusqu'au rendez-vous.

Choisis **J'attends une information** quand le prochain pas utile dépend du service, d'un document ou de la réponse d'un professionnel. Choisis **Je garde ça pour moi** quand tu décides exprès de ne pas garder ce contenu ici.

☐

Prête à servir

☐

J'attends une information

☐

Je garde ça pour moi

13

## Le parcours pour les jours où l'énergie manque

Recopie exactement deux lignes. C'est tout le parcours.

1. Le point le plus important pour moi aujourd'hui, c'est : [écris ici]
2. La question à laquelle j'ai besoin d'une réponse avant de partir, c'est : [écris ici]

**LE POINT LE PLUS IMPORTANT POUR MOI AUJOURD'HUI, C'EST**

**La question à laquelle j'ai besoin d'une réponse avant de partir, c'est**

Ces deux lignes sont un parcours complet. Ce n'est pas une version ratée de la fiche entière. Tu peux t'arrêter là.

## Un exemple déroulé (inventé)

Marco est un personnage inventé, composé à partir de plusieurs cas. Il prépare une consultation de suivi après plusieurs semaines d'énergie basse, de sommeil haché et de tremblements apparus après un changement récent de traitement.

- **À quoi sert le rendez-vous** : passer en revue les symptômes récents et voir ce qui vient ensuite.
- **Priorité 1 – À COUVRIR ABSOLUMENT** : L'humeur et l'énergie basses touchent maintenant les repas et le travail.
- **Priorité 2 – SI ON A LE TEMPS** : Les tremblements ont commencé après le changement récent ; le lien, je ne le sais pas encore.
- **Priorité 3 – PEUT ATTENDRE** : Demander où trouver un groupe d'entraide près de chez moi.
- **Une observation utile** : un résumé de sept jours sur le sommeil et l'énergie.
- **Où en est la liste de médicaments** : liste exacte prête, compléments compris.
- **Un document ou un besoin pour participer** : des consignes écrites, parce qu'une information en plusieurs étapes est difficile à retenir quand on va mal.
- **La question obligatoire pour le professionnel** : Quelle décision prenons-nous aujourd'hui, quelles informations manquent encore, et que dois-je surveiller ou faire avant le prochain point ?
- **Une question pour décider ensemble** : En quoi mes objectifs, mes valeurs, mes responsabilités et ce que j'ai déjà vécu pèsent-ils sur ce choix ?
- **Ce qu'il pourrait demander** : tenir assez le matin pour aider ses enfants à se préparer pour l'école.
- **Ce qu'il emporte** : DÉCIDÉ : continuer à réunir des informations aujourd'hui ; ENCORE OUVERT : la cause des tremblements ; ENSUITE : le service examinera les informations demandées, la date est confirmée par écrit ; CONTACT : utiliser le parcours urgent que le cabinet a nommé si les symptômes s'aggravent.
- **Où en est cette page** : Prête à servir.

Marco n'a choisi aucun traitement et n'a attribué aucune cause. Il a rendu ses observations, ses priorités et ce qu'il ignore utilisables dans une conversation avec un professionnel.

## Avant de fermer cette page

Facultatif et privé.

Qu'est-ce qui est devenu plus clair sur ce à quoi sert le rendez-vous ?

Quelle zone a le plus aidé : TROIS, APPORTER, DEMANDER, EMPORTER, ou Je ne sais pas encore ?

- ☐ TROIS
 ☐ APPORTER
 ☐ DEMANDER
 ☐ EMPORTER
- ☐ Je ne sais pas encore

Qu'est-ce qui rendrait cette fiche plus facile à utiliser la prochaine fois ?

---

## Où va ce que tu as écrit

Range la fiche que tu gardes dans **Section 5 — Mon traitement**.

Reporte seulement :

- la ligne d'ordre du jour la plus prioritaire ;
- la question pour le professionnel ;
- la note de sortie brève que tu veux avoir sous la main plus tard.

Les observations détaillées, le contexte privé et les pages d'origine peuvent rester dans les pages de leur leçon. Les pages de traitement qui viennent plus tard peuvent ajouter des points à l'ordre du jour, mais elles ne remplacent pas cette fiche.

## 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.
- Le Programme ne te dira jamais de commencer, d'arrêter, de réduire, de reprendre, de choisir ou de changer un médicament.
- Une personne de soutien a besoin de ton accord et d'un rôle convenu ; le soutien n'est pas une surveillance.
- Les photos d'ordonnance, les données de compte, les codes d'accès, les noms inutiles et les détails dangereux n'ont pas leur place sur cette page.
- **Je ne sais pas encore, Je préfère ne pas répondre, Rien à noter ici, Privé — je ne le note pas ici et Je préfère en parler avec un professionnel** sont des réponses valables.
- Terminer le cahier ne passe jamais avant l'aide professionnelle, les soins urgents ou les secours d'urgence.
- Le parcours d'urgence écrit se trouve dans **Avant de commencer** ; prends ce parcours dès qu'il peut y avoir un danger immédiat.

## 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.

**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.

**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.

**Décision partagée** (leçon 13) — une décision qui a deux moitiés : les données et le jugement du professionnel, et tes propres buts, valeurs, circonstances et préférences. Les deux moitiés doivent être dans la pièce.

**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](https://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](https://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 <b>sans tout prendre en main</b> , et en conviennent avec toi.                                   |
| Une nuit blanche et tout le monde s'alarme... ou personne ne remarque rien à temps. | Ils distinguent un <b>signe d'alerte</b> d'un mauvais jour, et savent par où commencer.                                   |
| En pleine crise, chacun improvise.                                                  | Ils ont fait <b>un plan de crise avant d'en avoir besoin</b> , qui peut côtoyer les parcours que tu écris dans ce cahier. |
| Une dispute qui s'envenime.                                                         | Ils savent <b>quand mettre en pause</b> 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 ?

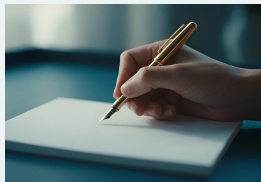
Dans un essai randomisé à Barcelone, des proches de personnes ayant un trouble bipolaire ont suivi seuls douze séances de groupe ; les patients n'y assistaient pas. Par rapport aux familles sans séances en plus, moins de ces patients ont fait un nouvel épisode pendant l'étude, surtout moins d'épisodes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

<sup>1</sup> 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](https://bipolarclarity.com/fr/family)

Si tu crains pour sa sécurité en ce moment : [bipolarclarity.com/fr/gethelp](https://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](https://findahelpline.com) ou [befrienders.org](https://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.