

22

Construire une routine qui tient avec un trouble bipolaire

Construis un seul ancrage de routine qui compte pour toi, en trois versions – la normale, la minimale, et ce que tu fais quand la journée part en morceaux –, puis mène une petite expérience contre une vraie pression.

LEÇON 22 SUR VINGT-QUATRE



Regarde cette leçon
bipolarclarity.com/fr/program/l22

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	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	TU ES ICI
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

Construis un seul ancrage de routine qui compte pour toi, en trois versions — la normale, la minimale, et ce que tu fais quand la journée part en morceaux —, puis mène une petite expérience contre une vraie pression.

Tu repars avec un ancrage qui survit à une mauvaise semaine, et une expérience assez petite pour être finie.

De quoi parle ce chapitre

Ce chapitre va avec la leçon en vidéo 22. C'est la moitié où l'on travaille. La vidéo enseigne ; c'est sur cette fiche que tu travailles.

Une routine qui ne survit qu'à une bonne semaine n'est pas une routine. Alors ce chapitre construit un ancrage en trois versions : la normale, une minimale, et ce que tu fais quand la journée est déjà partie en morceaux. Les trois font partie du dessin. La version minimale n'est pas un échec du plan — c'est la partie du plan qui sert vraiment.

Il n'existe pas d'emploi du temps bipolaire universel, et rien ici n'est un horaire à réussir. Ce que tu protèges, c'est une *fonction*, pas une forme : ce que l'ancrage fait pour toi. Nomme la fonction et tu peux changer la forme dès que la vie l'exige — une promenade devient une fenêtre ouverte, un repas cuisiné devient quelque chose sorti d'un paquet, et l'ancrage survit.

Le sommeil et le rythme sont l'endroit où ce chapitre rejoint tout le reste du livre. Des horaires réguliers soutiennent les soins ; ils ne remplacent pas un traitement et ne garantissent rien. Les deux moitiés de cette phrase comptent.

Ensuite, fais entrer une vraie pression — sans lui donner la faute. Un horaire décalé, un jeune enfant, les voyages, une saison. Il ne s'agit pas de trouver un coupable. Il s'agit de tester l'ancrage contre quelque chose qui t'arrive vraiment.

Une seule petite expérience, et elle produit de l'information, pas une certitude. Assez petite pour être finie est la seule taille qui marche, et la relire veut dire relire l'expérience — pas ta valeur en tant que personne.

Et tes parcours de sécurité passent au-dessus de tout ça. Les signes d'alerte, un changement clinique et l'urgence prennent les parcours que tu as déjà écrits. Ils n'attendent jamais qu'une routine se mette à marcher.

Ce qui compte ici

1. **Une routine peut soutenir les soins.** Elle ne peut pas remplacer un traitement ni garantir la stabilité.
2. **Il n'existe pas d'emploi du temps bipolaire universel** ni de routine parfaite à réussir.
3. **Garde la fonction de l'ancrage** même quand sa forme visible doit changer.
4. **La version minimale et le secours quand ça part en morceaux font partie du dessin**, ce ne sont pas des échecs.
5. **Une petite expérience produit de l'information, pas une certitude.**
6. **Les signes d'alerte, un changement clinique et l'urgence prennent tes parcours existants** au lieu d'attendre la fin de l'expérience.

Regarde d'abord la vidéo

La vidéo fait deux choses qu'une fiche imprimée aplatit.

- **Un ancrage qui change de forme sans perdre sa fonction**, montré au lieu d'être décrit — c'est le geste dont dépend toute cette fiche.
- **Pourquoi une routine est un soutien et pas un examen**, dit d'une façon qui tient encore la semaine où tu la rates.

Regarde-la avant de dessiner la tienne. La leçon en vidéo est *Construire une routine qui tient avec un trouble bipolaire* — leçon 22 du Bipolar Stability Program.

Avant de commencer

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.

Un danger immédiat, une intention suicidaire, un plan ou un risque imminent de te faire du mal, l'intention de faire du mal à quelqu'un d'autre, la perte de contact avec la réalité, une confusion sévère, le fait de ne plus pouvoir subvenir à tes besoins de base, ou un comportement dangereux qui s'aggrave vite : là, ce sont les soins urgents ou les secours d'urgence, maintenant.

Ton plan de soins actuel peut fixer un autre seuil d'urgence. Va chercher les soins urgents ou les secours d'urgence au lieu de terminer cette page.

Si un échelon d'alerte s'applique, prends le parcours convenu pour lui au lieu d'attendre la fin de cette expérience.

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, à la leçon 22. 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.

Pourquoi les horaires méritent le papier

Un sommeil perturbé et des horaires irréguliers dans la journée sont associés aux épisodes thymiques dans le trouble bipolaire, et c'est cette association qui justifie de construire un ancrage. C'est une association, pas une prédiction : une nuit courte ne veut pas dire qu'un épisode commence, et aucune routine ne peut promettre qu'il n'en viendra pas.

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

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

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

Le parcours habituel

D'où vient la ligne de base

Note où se trouve ta ligne de base de sept jours sur le sommeil et le rythme (leçon 3), et quelle version c'est. Recopie seulement l'observation qui compte et son contexte. Ne transforme pas un horaire en cause, en diagnostic ni en prédiction. Ta ligne de base de sept jours sur le sommeil et le rythme (leçon 3) reste attachée à ton Plan comme la trace d'observation à partir de laquelle cette fiche a été construite.

La fonction de l'ancrage

Écris la fonction utile que tu veux préserver, puis nomme un ancrage observable. Par exemple : le premier contact avec la journée, une occasion de manger, bouger, un contact social, une transition, redescendre le soir, ou une occasion de dormir. Il n'y a pas d'heure universelle.

Trois versions qui valent autant

Note trois versions. Les trois valent autant — la plus petite n'est pas celle de l'échec :

- **VERSION NORMALE** — ce qui tient dans une journée ordinaire ;
- **VERSION MINIMALE** — la plus petite forme qui garde la fonction ;
- **SECOURS QUAND LA JOURNÉE PART EN MORCEAUX** — le parcours que tu prends quand la version normale n'est pas disponible.

Ajoute qui s'en charge et le point de relecture. La version minimale et le secours font partie du dessin, ce ne sont pas des états d'échec.

Vérifier ce qui est vraiment disponible

Pour les trois versions, note ce dont elles dépendent : l'énergie, la douleur, la mobilité, l'argent, l'intimité, les transports, la garde des enfants, une autorisation, du matériel, le logement, la météo, l'accès à un service, ou le rôle accepté par une personne de soutien nommée. Ajoute un autre parcours quand la même dépendance bloque les trois versions.

Une seule pression candidate

Recopie une pression et son effet observable le plus précoce depuis la carte des pressions et des protections (leçon 12). Garde son étiquette exactement telle quelle : connu, possible ou incertain. Que l'un vienne après l'autre ne prouve pas une cause.

La phrase du problème

Complète : Quand [pression ou condition] arrive, [fonction de l'ancrage] devient plus difficile parce que [obstacle observable]. Garde le problème assez petit pour une seule expérience.

Jusqu'où va ta marge

Choisis-en une : je peux changer une partie ; je peux me préparer ; j'ai besoin d'une personne de soutien nommée ou d'un service ; incertain. Cette position peut changer après la relecture.

☐

je peux changer une partie

☐

je peux me préparer

☐

j'ai besoin d'une personne de soutien nommée
ou d'un service

☐

incertain

Les options

Trouve au moins deux options réalistes, dont une version plus petite. Pour chacune, note la fonction, la disponibilité, qui s'en charge, le coût ou la charge, la réversibilité et ce qui la rendrait inadaptée.

Une seule petite expérience

Choisis une option peu coûteuse, réversible ou peu contraignante. Note qui s'en charge, à quel moment ça démarre, la plus petite version, la solution de secours et ce que tu vas observer. Ça ne crée aucune consigne clinique.

Relecture ou montée d'un cran

Prends un point de relecture dans ton plan ou dans ton quotidien ordinaire ; cette fiche ne donne aucun intervalle universel. À la relecture, choisis : continuer pour l'instant ; adapter une seule chose ; arrêter ; aller chercher une information à l'extérieur ; prendre le parcours des signes d'alerte ou le parcours clinique. Un danger immédiat fait sauter la relecture.

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 un ancrage a au moins une version minimale ou un secours, et qu'une phrase du problème, une expérience choisie et un point de relecture ou de montée d'un cran sont utilisables. **Prête à servir** ne veut jamais dire validé cliniquement, ni protecteur contre une rechute, ni adapté à tous les états d'humeur.

☐ Prête à servir

☐ J'attends une information

☐ Je garde ça pour moi

Le parcours pour les jours où l'énergie manque

Recopie exactement deux lignes :

1. La fonction et la plus petite version de mon ancrage sont : [écris ici]

2. Ce qui a désorganisé la journée, un petit test, et mon parcours de relecture ou d'aide sont : [écris ici]

Ces deux lignes-là sont un brouillon de rythme complet ; elles ne garantissent pas la stabilité et ne remplacent pas les soins d'un professionnel. Tu peux t'arrêter ici.

Un exemple déroulé (inventé)

Yuki est un personnage inventé, fait de plusieurs cas, qui travaille en horaires tournants. La ligne de base de sept jours sur le sommeil et le rythme montre que la première occasion de manger devient imprévisible après une fin de service tardive ; c'est recopié comme observation, pas comme cause. Yuki choisit la fonction **avoir accès à de la nourriture de façon fiable, et une transition**

vers la journée. La version normale utilise un repas préparé après le réveil, la minimale une seule option prête à manger et accessible, et le secours repère une possibilité disponible sur le lieu de travail. La pression **changement d'horaire vers le soir** venue de la carte des pressions et des protections reste **possible**. Le problème est limité à l'accès à la nourriture après l'arrêt des transports. Yuki trouve deux options, teste de préparer la version minimale plus tôt, et relit l'accès, l'effort et la charge du lendemain au moment de vérification prévu. On n'en déduit aucun épisode, aucun effet d'un traitement et aucune réussite morale.

Avant de fermer cette page

Facultatif et privé. Jamais transmis, jamais mis en ligne, jamais collecté, jamais surveillé.

Quelle fonction est restée visible dans les trois versions ?

QUEL MANQUE DE DISPONIBILITÉ A CHANGÉ LE DESSIN ?

Qu'est-ce que l'expérience t'a appris pour la prochaine relecture ou le prochain parcours d'aide ?

Question facultative pour un professionnel

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

Est-ce qu'on peut regarder ensemble si cet ancrage et ce secours sont réalistes dans le contexte de mes soins, et quels changements devraient passer par mon parcours des signes d'alerte ?

Où va ce que tu as écrit

Reporte un bloc court sur l'ancrage — la fonction, les versions normale, minimale et de secours — et un bloc sur la résolution de problème — l'étiquette de la pression, l'expérience et le parcours de relecture ou d'aide — dans **Section 3 — Ma ligne de base**.

Garde la ligne de base de sept jours sur le sommeil et le rythme attachée et reliée par sa version : c'est la trace à partir de laquelle cette fiche a été construite, donc elle reste avec elle et n'est jamais archivée. Garde la carte des pressions et des protections comme référence pour les pressions. L'échelle complète des signes d'alerte (leçon 19), le brouillon de réponse à la crise (leçon 20) et le brouillon d'action des 72 premières heures (leçon 21) restent les parcours pour les signes d'alerte, la crise et les changements précoces. Le plan de fonctionnement et de reconstruction (leçon 23) peut se servir de la méthode des petits pas testée ici ; l'assemblage et la relecture finales peuvent assembler et répéter sans remplacer cette fiche.

Confidentialité et sécurité

- En cas de danger actuel, ce sont les soins urgents vérifiés ou les secours d'urgence qui passent d'abord ; remplir cette page peut attendre.
- Les signes d'alerte prennent l'échelle à jour et le parcours convenu ; une expérience ne retarde jamais les soins.
- N'écris aucune méthode pour te faire du mal, aucun détail sur la façon d'y accéder et aucun détail sur la façon dont ça se passerait.
- La régularité d'une routine est un soutien, pas un test diagnostique, pas un traitement et pas une garantie.
- Ne te sers jamais de cette page pour forcer ou restreindre ton sommeil, pour te priver de sommeil, pour commencer une luminothérapie, pour changer de substance en guise de traitement, ni pour reconstituer une ancienne consigne.
- Une personne de soutien nommée ne fait qu'une tâche acceptée et limitée, et n'est jamais le plan de sécurité à elle seule.
- Le Programme ne te dira jamais de commencer, d'arrêter, de réduire, de reprendre, de choisir ou de changer un médicament.
- Ce que tu écris dans ton cahier n'est pas transmis, pas mis en ligne, pas collecté et pas surveillé par Bipolar Clarity.

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.

Échelon (leçon 19) — une marche de ton échelle de signes d'alerte, avec une action et un contact accrochés dessus. Un échelon dépend de l'écart avec ta propre ligne de base, du motif autour, de l'impact, de la certitude et de ton histoire. Aucun décompte fixe et aucun score ne mettent tout le monde sur le même échelon.

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.

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 « gène 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.

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.

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.

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 ?

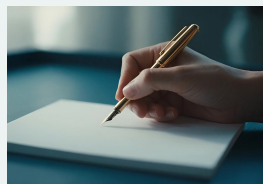
Dans un essai randomisé à Barcelone, des proches de personnes ayant un trouble bipolaire ont suivi seuls douze séances de groupe ; les patients n'y assistaient pas. Par rapport aux familles sans séances en plus, moins de ces patients ont fait un nouvel épisode pendant l'étude, surtout moins d'épisodes 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.