

23

Après un épisode bipolaire : travail, argent, relations

Choisis un seul domaine de ta vie et construis-y une seule étape faisable — sans mettre une note à ton rétablissement, et sans que cette page prenne à ta place une décision sur ce que tu dis de toi, sur un traitement, sur le droit, sur l'argent ou sur une relation.

LEÇON 23 SUR VINGT-QUATRE



Regarde cette leçon
bipolarclarity.com/fr/program/l23/

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	
23	Après un épisode bipolaire : travail, argent, relations	TU ES ICI
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

Choisis un seul domaine de ta vie et construis-y une seule étape faisable — sans mettre une note à ton rétablissement, et sans que cette page prenne à ta place une décision sur ce que tu dis de toi, sur un traitement, sur le droit, sur l'argent ou sur une relation.

Tu repars avec une étape taillée pour la capacité, l'accès et l'autorisation que tu as vraiment en ce moment.

De quoi parle ce chapitre

Ce chapitre va avec la leçon en vidéo 23. C'est la moitié où l'on travaille. La vidéo enseigne ; c'est sur cette page que tu travailles.

Le fonctionnement n'est pas une note de caractère. Après un épisode, il y a souvent un écart entre la vie que tu avais et la vie que tu arrives à mener maintenant, et le conseil habituel — *vas-y doucement* — ne sert à rien parce qu'il ne dit pas doucement sur quoi. Ce chapitre prend une seule chose et la taille honnêtement.

Passe en revue trois domaines, puis choisis-en un. Le travail ou les études. L'argent. Les relations. Regarder les trois, c'est comme ça que tu trouves celui qui vaut la peine d'être rouvert ; travailler les trois à la fois, c'est comme ça que l'étape n'est jamais faite.

Définis la fonction avant la solution. *Ce qui doit marcher* n'est pas la même question que *comment ça se faisait avant*, et répondre à la première ouvre des possibilités que la seconde referme. On peut rouvrir une pièce par une autre porte.

Taille l'étape sur ce que tu as vraiment aujourd'hui : ta capacité, ton accès, ton autorité, les accords que tu as et ta sécurité. Pas sur ce que tu avais, et pas sur ce qui devrait être possible d'après toi à ce stade. Une étape qui suppose la capacité de l'an dernier n'est pas de l'ambition — c'est une étape qui échoue et qu'on lit ensuite comme une preuve sur toi.

Ce que tu dis de toi est une décision à part, et elle t'appartient. Le dire ou non à un employeur, à un collègue, à un propriétaire ou à quelqu'un de ta famille ne fait pas partie de l'étape, et les règles qui te protègent changent énormément d'un pays à l'autre. Renseigne-toi sur là où tu vis avant de décider, et ne laisse jamais une page de cahier presser ça.

Et relis l'expérience, pas toi. Est-ce que l'étape était à la bonne taille, ce qu'elle a coûté, et ce que tu taillerais autrement.

Ce qui compte ici

1. **Passe en revue trois domaines de ta vie, puis choisis-en un.** Tout travailler à la fois, c'est comme ça que l'étape cesse d'arriver.
2. **Définis la fonction avant la solution.** *Ce qui doit marcher* n'est pas la même question que *comment tu vas y arriver*.
3. **Taille l'étape sur ce que tu as aujourd'hui :** ta capacité, ton accès, ton autorité, les accords que tu as et ta sécurité.
4. **Garde à part la décision de dire ou non ton diagnostic,** et renseigne-toi sur les règles de là où tu vis avant de la prendre.
5. **Relis l'expérience, pas ta valeur en tant que personne.**

Regarde d'abord la vidéo

La vidéo porte trois choses qu'une fiche imprimée aplatit.

- **Trois domaines de la vie passés en revue sans en classer aucun**, ce qui est plus difficile qu'il n'y paraît et plus facile à regarder qu'à lire.
- **Pourquoi l'argent et le travail demandent chacun leur propre prudence**, y compris là où ce Programme s'arrête et où un conseiller qualifié commence.
- **Une étape taillée à voix haute**, y compris le moment où elle est trop grosse et où on la rend plus petite.

Regarde-la avant de choisir. La leçon en vidéo est *Après un épisode bipolaire : travail, argent, relations* — leçon 23 du Bipolar Stability Program.

Avant de commencer

Cette page t'aide à passer en revue le travail, l'argent et les relations, à choisir un domaine, et à dessiner une seule étape qui a des limites. Elle ne met pas de note à ton rétablissement et ne prédit pas ce qui va arriver.

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.

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

S'il y a de la maltraitance, des menaces, une emprise, de l'exploitation, ou de la peur autour d'un contact : l'annexe de crise à la fin de ce cahier a une section à part, « Si tu n'es pas en sécurité chez toi », avec les numéros pays par pays. La même liste est sur bipolarclarity.com/fr/gethelp. Pour un logement dangereux ou le manque de nourriture, c'est le parcours de relecture de la section 10 qui te sert à nommer un service local par son nom.

N'écris pas ici de numéro de compte, de mot de passe, de méthode pour te faire du mal ni de détail sur la façon d'y accéder, ni le diagnostic de quelqu'un d'autre, ni une information que tu ne veux pas mettre là.

Les réponses que tu peux toujours donner :

- **Je ne sais pas encore**
- **Je préfère ne pas répondre**
- **Rien à noter ici**

- Privé — je ne le note pas ici
- Je préfère en parler avec un professionnel

D'où viennent les affirmations de ce chapitre. Les affirmations cliniques de cette leçon sont sourcées, et les sources sont publiques : bipolarclarity.com/fr/program/sources, à la leçon 23. 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

Passes les trois domaines en revue

Choisis un état pour chacun : STABLE, SOUS TENSION, DÉSORGANISÉ, INCERTAIN ou PRIVÉ. Ajoute une note observable si ça sert. Le travail comprend le travail payé, les études, l'aide à un proche, le travail de la maison, le bénévolat ou une activité qui compte pour toi. L'argent veut dire y avoir accès en pratique et être protégé, pas un revenu comme note. Les relations veulent dire un lien, une limite ou une coordination — pas un verdict sur toute une relation.

Choisis un seul domaine

Choisis TRAVAIL / ÉTUDES / AIDE À UN PROCHE, ARGENT, RELATIONS, RIEN D'OUVERT EN CE MOMENT, ou J'ATTENDS UN PARCOURS SÛR.

Si ta revue est revenue stable dans les trois, RIEN D'OUVERT EN CE MOMENT est la réponse honnête et elle termine cette page. Tout le monde n'a pas quelque chose à reconstruire aujourd'hui, et te forcer à en choisir un quand même ne ferait qu'inventer un problème. Écris une ligne sur ce que tu voudrais protéger si ça changeait, et arrête-toi là. Choisis-en un parce que tu peux nommer une fonction qui compte, une étape disponible et un parcours de relecture ou d'aide — pas parce qu'il produit le plus de honte.

☐ TRAVAIL / ÉTUDES / AIDE À UN PROCHE

☐ ARGENT

☐ RELATIONS

☐ RIEN D'OUVERT EN CE MOMENT

☐ J'ATTENDS UN PARCOURS SÛR

Définis une seule fonction

Complète : La fonction que je veux rendre plus accessible, c'est... Garde-la observable et actuelle.

Décris ta capacité et ton contexte actuels

Qu'est-ce que tu arrives à faire ou à atteindre en ce moment ? Qu'est-ce qui devient plus difficile ? Quel contexte important va à côté de cette observation ? Un changement de fonctionnement est une information, pas la preuve d'un effort, d'un caractère ou d'un diagnostic.

Nomme l'obstacle principal et le soutien

Sépare l'obstacle de la capacité. Note ce dont ça dépend — une autorisation, l'argent, les transports, l'intimité, la garde des enfants, la langue, la technique, un accord, du matériel, du temps pour récupérer, ou un conseil qualifié — et si chacun est vraiment disponible.

Le passage obligé : dire ou ne pas dire

À remplir seulement si le travail, les études, l'aide à un proche, une prestation ou un autre système officiel pose la question de ce que tu dis de toi. Choisis : AUCUNE DÉCISION À PRENDRE ICI, JE NE DÉCIDE PAS AUJOURD'HUI, IL ME FAUT UNE INFORMATION QUALIFIÉE SUR PLACE, DÉCIDÉ EN DEHORS DE CE CAHIER, ou PRIVÉ. Si une information peut être partagée, commence par établir quel droit s'applique, dans quel but, à qui, quel est le minimum nécessaire, quelles conséquences et quelles incertitudes sont possibles, et quelle source qualifiée existe sur place. Le Programme ne te dit jamais de révéler ni de cacher un diagnostic.

- | | |
|---|--|
| ☐ AUCUNE DÉCISION À PRENDRE ICI | ☐ JE NE DÉCIDE PAS AUJOURD'HUI |
| ☐ IL ME FAUT UNE INFORMATION QUALIFIÉE SUR PLACE | ☐ DÉCIDÉ EN DEHORS DE CE CAHIER |
| ☐ PRIVÉ | |

Construis une seule étape

Écris une ÉTAPE NORMALE, une ÉTAPE MINIMALE et un PARCOURS DE SECOURS OU D'AIDE. Sers-toi de la méthode des petits pas de la fiche du rythme et de la résolution de problème (leçon 22). Garde les trois sur le même plan — aucune n'est celle de l'échec —, observables, et séparées des consignes de traitement, de droit ou d'argent.

Pose une seule limite

Nomme la portée ou la durée maximale, les informations que tu ne partageras pas, les décisions exclues, la condition d'accord, ou la condition d'arrêt. Une personne de soutien n'a que le rôle limité qu'elle a accepté.

Nomme qui s'en charge et quel soutien est disponible

Qui s'occupe de cette étape ? Qui a accepté d'aider, et pour quelle tâche exactement ? Qu'est-ce qui se passe si ce soutien n'est pas disponible ?

Le parcours de relecture ou d'aide

Nomme le point de relecture et une destination si ta capacité, tes symptômes, un accord, ton accès, le risque ou ton autorité changent. À la relecture, choisis : continuer pour l'instant, rendre plus petit, adapter une seule chose, arrêter là, aller chercher une information à l'extérieur, ou prendre le parcours que j'ai nommé plus haut. Nomme-le ici au lieu de le laisser à l'état de catégorie : un échelon d'alerte avec son parcours convenu, un contact de tes soins, un service local nommé, ou l'annexe de crise à la fin.

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 **une fonction choisie, une étape, une limite et un parcours de relecture ou d'aide sont notés, avec la revue des trois domaines**. Ça ne veut jamais dire rétabli, protégé juridiquement, à l'abri financièrement, réconcilié ni validé cliniquement.

☐ 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. Le domaine que j'ai choisi et la plus petite étape utile sont : [écris ici].

.....

2. Ma limite et mon parcours de relecture ou d'aide sont : [écris ici].

.....

Ces deux lignes-là sont un brouillon de reconstruction complet ; elles ne prouvent pas un rétablissement, ne créent aucune décision juridique ou financière, et ne remplacent pas le soutien d'un professionnel. Tu peux t'arrêter ici.

Un exemple déroulé (inventé)

Dana est un personnage inventé, fait de plusieurs cas. La revue donne : travail **SOUS TENSION**, argent **INCERTAIN**, et une relation **STABLE**. Dana choisit le travail, parce qu'une fonction — recevoir les informations essentielles sur les tâches de la semaine — a une étape qui a des limites. La capacité du moment permet une seule demande écrite courte ; l'obstacle, c'est qu'on ne sait pas par où ces informations passent. La question est une question de procédure et ne demande de révéler aucun diagnostic, alors Dana note **AUCUNE DÉCISION À PRENDRE ICI**. L'étape minimale, c'est de retrouver le canal des tâches qui existe déjà ; le secours, c'est de demander à la personne nommée pour les procédures. La limite laisse dehors les informations de santé. La relecture regarde si les informations sont devenues accessibles et ce que ça a coûté en effort. Le résultat n'établit rien sur la capacité de travail en général.

Avant de fermer cette page

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

Quelle fonction est devenue plus claire quand tu l'as séparée d'un statut ou d'une identité ?

.....

Quelle limite de capacité, d'accès, d'accord ou d'autorité a changé l'étape ?

À quoi la prochaine relecture ou le prochain parcours d'aide devra-t-il répondre ?

Question facultative pour un professionnel

Cette page n'exige pas de question pour un professionnel. Si ça t'aide :

Est-ce qu'on peut regarder ensemble si cette étape de fonctionnement correspond à ma capacité actuelle, et quel parcours qualifié devrait répondre aux parties qui sortent de ton rôle ?

Où va ce que tu as écrit

Reporte un bloc court — le domaine choisi, la fonction, la plus petite étape, la limite et le parcours de relecture ou d'aide — vers la section de ton Plan qui porte sur le fonctionnement. Relie-le à cette page par sa version. La fiche du rythme et de la résolution de problème reste la référence pour la méthode des petits pas ; sa ligne de base de sept jours sur le sommeil et le rythme (leçon 3) est la trace à partir de laquelle elle a été construite et n'est jamais archivée. Le chapitre de relecture finale peut se servir de ce bloc pendant l'assemblage final sans le remplacer.

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.
- La maltraitance, l'emprise, l'exploitation ou la peur passent par la section « Si tu n'es pas en sécurité chez toi » de l'annexe de crise à la fin, ou par les services d'urgence locaux, et pas par une expérience de contact.
- Le Programme ne te dira jamais de révéler ni de cacher un diagnostic de trouble bipolaire.
- 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.
- Ne mets pas ici de mot de passe, de numéro de compte, de document identifiable de ton lieu de travail, ni d'information de santé privée concernant quelqu'un d'autre.

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.

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.

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 ?

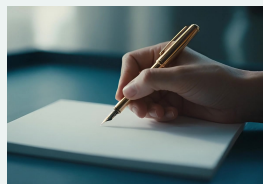
Dans un essai randomisé à Barcelone, des proches de personnes ayant un trouble bipolaire ont suivi seuls douze séances de groupe ; les patients n'y assistaient pas. Par rapport aux familles sans séances en plus, moins de ces patients ont fait un nouvel épisode pendant l'étude, surtout moins d'épisodes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