

Julie Zajac

Le trouble bipolaire, comment bien vivre avec ?



INCLUS :
Cahier
d'exercices,
tests,
vidéos...

**Apprenez à mieux gérer vos phases pour
retrouver un équilibre au quotidien !**

DBS

Le trouble bipolaire, comment bien vivre avec ?

**Pour toute information sur notre fonds
et les nouveautés dans votre domaine de
spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com.**

Couverture et maquette intérieure : Sophie Martinet

Mise en page : Carine Thurion

© De Bœck Supérieur s.a., 2026

7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

ISBN : 978-2-8073-7341-9

Tous droits réservés.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel et incessible**. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessibles sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : mars 2026

Bibliothèque royale de Belgique : 2026/13647/058

Julie Zajac

Illustrations : Céline Bailleux

Le trouble bipolaire, comment bien vivre avec ?

DBS

Table des matières

• Introduction	8
• Mode d'emploi	10
• Les professionnel·les témoignent	12
• Les patient·es témoignent	14

COMPRENDRE

Comprendre le trouble bipolaire

• Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?	20
• Quels sont les différents types ?	22
• D'où vient le trouble bipolaire ?	24
• Qu'est-ce que la vulnérabilité au stress dans le trouble bipolaire ?	26
• Combien de temps durent les épisodes ?	28
• Pourquoi vaut-il mieux un diagnostic précoce ?	30
• Quels sont les troubles associés au trouble bipolaire ?	32

À VOUS DE JOUER !

Comprendre les phases maniaques et hypomaniaques

• Qu'est-ce qu'une phase maniaque ?	38
• Qu'est-ce qu'une phase hypomaniaque ?	40
• Mes pensées vont trop vite	42
• Je n'ai pas besoin de dormir	44
• J'ai envie de bouger tout le temps	46
• Je me sens incroyable	48
• Je prends des risques	50
• J'ai des idées étranges	52

À VOUS DE JOUER !

Comprendre les phases dépressives

• Je veux... mais je n'y arrive pas.	58
• Je ressens moins de plaisir dans mes activités	60
• Je me sens fatigué·e en permanence	62
• J'ai plein de pensées négatives	64
• Je me sens triste ou irritable	66
• J'ai du mal à me concentrer	68
• J'ai des idées suicidaires	70
• Qu'est-ce qu'un épisode mixte ?	72

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL

AGIR

Agir sur mon hygiène de vie	80
• Je régule mon sommeil	82
• Je prête attention à mon alimentation	84
• J'introduis des activités physiques dans mon quotidien	86
• J'apprends à gérer mon stress	88
• Je préserve mes relations	90
• J'apprends à réguler mes émotions	92
À VOUS DE JOUER !	94
L'ESSENTIEL	96
Agir sur ma phase dépressive	98
• J'identifie mes biais cognitifs	100
• J'assouplis mes pensées automatiques négatives	102
• Je brise le cercle de l'inactivité	104
• Je me tourne vers ce qui est important pour moi	106
• Je pratique la méditation pour mettre à distance mes ruminations	108
• Je mets en place un plan de sécurité	110
À VOUS DE JOUER !	112
L'ESSENTIEL	114
Agir sur ma phase hypomaniaque/maniaque	116
• Je régule mes activités	118
• Je pratique la relaxation	120
• Je limite les stimulations dans mon environnement	122
• Je régule mes pensées	124
• J'identifie mes idées délirantes	126
À VOUS DE JOUER !	128
L'ESSENTIEL	130
Agir pour prévenir une rechute	132
• J'identifie mes signes de rechute	134
• Je surveille mon humeur	136
• Je mets en place un plan d'action en cas de rechute	138
• J'identifie les situations stressantes	140
À VOUS DE JOUER !	142
L'ESSENTIEL	144

Agir sur son entourage 146

- Communiquer avec ses proches 148
- Agir en tant que proche : ce qu'il faut éviter 150
- Agir en tant que proche : ce qu'il faut faire 152

L'ESSENTIEL 154

TRAITER

Traiter Se faire accompagner 158

- Quels sont les différents psys ? 160
- Pourquoi consulter un psychiatre ? 162
- Dois-je consulter un psychologue ? 164
- Quand préconiser une hospitalisation ? 166

Traiter Quels traitements ? 168

- Les traitements médicamenteux 170
- Les différentes psychothérapies 172
- Zoom sur les thérapies comportementales et cognitives (TCC) 174
- Où trouver un ou une psychologue/psychothérapeute ? 176
- Les groupes destinés aux proches 178
- Les groupes de parole entre pairs 180
- Les centres experts 182

L'ESSENTIEL 184

- **Conclusion** 186
- **Autres ressources et adresses utiles** 188
- **Bibliographie** 190
- **Remerciements** 192

À vous de jouer !

Au fil de cet ouvrage, des exercices viennent répondre aux concepts explorés pour vous aider à les mettre en application. Ils vous accompagneront tout au long de votre lecture. N'hésitez pas à les faire et à les refaire au cours des différentes étapes de votre parcours.

Les compléments numériques

Pour enrichir encore votre expérience, vous trouverez de nombreux renvois vers des compléments numériques disséminés au fil des pages :

- des audios ;
- des vidéos ;
- des ressources pour aller plus loin ;
- des exercices supplémentaires pour vous entraîner.

Comment y accéder ?

- Flashez les QR codes avec votre smartphone ou votre tablette
OU
- Tapez les URL dans votre navigateur

Vous pouvez aussi retrouver l'intégralité des exercices dans le cahier numérique, à télécharger en flashant le QR code suivant :



<http://lienmini.fr/3419-cahier-exercices>

Introduction

POURQUOI AVOIR ÉCRIT CE LIVRE ?

Le trouble bipolaire fait partie des troubles psychiatriques qui cumulent le plus d'idées reçues et peut donc encore être très stigmatisé auprès du grand public et des personnes qui en souffrent. Nous savons aujourd'hui que cette stigmatisation peut ralentir le processus de rétablissement et entraîner des conséquences néfastes pour les personnes concernées. Ce livre permet aux personnes souffrant de trouble bipolaire et à leurs proches de mieux comprendre comment la maladie peut s'exprimer et fournit également des pistes d'action et de traitement.

En utilisant les outils figurant dans ce livre, vous pourrez en tant que personne concernée participer activement à votre prise en soin. Vous aurez les connaissances nécessaires sur votre trouble et pourrez mieux vivre avec au quotidien, en mettant en place une routine qui vous permettra d'appréhender les situations stressantes avec plus de sérénité.

Nous savons que, selon les études, acquérir des connaissances sur sa pathologie peut favoriser une meilleure conscience de son trouble. Cela vous permettra ainsi **d'anticiper les situations à risque pour mieux les traverser tout en collaborant avec votre médecin psychiatre et votre psychologue.**

POURQUOI LIRE CE LIVRE ?

L'information est la meilleure réponse à la stigmatisation. Ce livre a pour objectif de rendre accessible la compréhension d'une pathologie psychiatrique complexe qui fait l'objet de beaucoup de préjugés et de méconnaissance. Il permettra, je l'espère, de faciliter la rencontre avec le soin si l'on se pose des questions sur soi ou à propos d'un proche.

Il vise à la fois une meilleure compréhension du trouble pour les personnes concernées à l'aide de plusieurs pistes pratico-pratiques, mais également l'amélioration de leur quotidien ainsi que de celui des proches qui le partagent.

En tant que professionnel-le, cet ouvrage vous offre un véritable support psycho-éducatif, avec de nombreuses ressources sur lesquels s'appuyer pour accueillir vos patient-es souffrant de trouble bipolaire.

Ce livre ne se substitue pas à une prise en soin par un ou une professionnelle de santé, mais il constitue une première étape clé dans la prise de conscience du diagnostic et tout ce qu'il peut impliquer pour la personne. Son format ludique et coloré permettra de toucher un public large : des victimes d'un premier épisode tout juste diagnostiquées... aux personnes concernées par un trouble depuis plusieurs années.

Il n'est jamais trop tard pour s'informer et devenir acteur de sa santé mentale.

À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

Ce livre est destiné à toutes les personnes qui souhaitent comprendre ce qu'est le trouble bipolaire et agir en participant à la prise en soin de ce trouble de l'humeur.

Plusieurs raisons peuvent vous amener à consulter cet ouvrage :

- vous souffrez de trouble bipolaire et souhaitez vous informer et agir sur votre quotidien ;
- vous êtes un proche d'une personne concernée et vous souhaitez l'aider ;
- vous êtes étudiant-e ou professionnel-le de santé à la recherche de supports psychoéducatifs sur le trouble bipolaire pour l'expliquer à vos patient-es et leur donner des conseils pour mieux gérer leur trouble au quotidien.

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE CE LIVRE ?

Ce livre a été conçu pour vous apporter :

- des clés de compréhension pour mieux appréhender votre trouble bipolaire au quotidien, faire le point sur vos connaissances actuelles sur le trouble, les idées reçues, comprendre ce qui vous arrive ;
- des pistes de prise en soin pratiques et concrètes, sous forme d'exercice parfois, pour commencer à vous exercer chez vous ou en collaboration avec votre psychiatre et votre psychologue ;
- des conseils pour connaître les différent-es professionnel-le-s de santé que vous pouvez consulter ainsi que les différentes psychothérapies indiquées pour une prise en soin optimale.

Ce livre constitue une première étape dans le parcours de soin. Support informatif et pratique, il vous accompagnera dans votre processus de rétablissement.

Mode d'emploi

COMMENT CE LIVRE EST-IL STRUCTURÉ ?

Ce livre est conçu selon un ordre particulier qui vous permettra d'abord de mieux comprendre le fonctionnement de la pathologie et ce qui vous concerne personnellement. Une fois que vous aurez mieux cerné ce qui peut potentiellement vous mettre en difficulté au quotidien, vous pourrez mettre en place certaines pistes thérapeutiques dans votre routine afin de mieux vivre avec votre trouble. La dernière partie vous communiquera des informations nécessaires concernant les différents traitements qui existent, à la fois médicamenteux et psychothérapeutiques.

3 GRANDES PARTIES

Ce livre est organisé en trois grandes parties qui suivent le parcours de soin après réception d'un diagnostic de trouble bipolaire, tout en étant complémentaire à la prise en charge thérapeutique auprès d'un ou d'une professionnelle.

- **COMPRENDRE** permet de mieux appréhender la pathologie, son fonctionnement et les différentes manifestations qui peuvent s'exprimer chez les personnes concernées.
- **AGIR** propose plusieurs conseils et exercices à intégrer à sa routine afin de mieux vivre avec son trouble de l'humeur au quotidien et de devenir acteur de sa prise en soin.
- **TRAITER** fournit des informations sur les différent-es professionnel·les que vous rencontrerez peut-être, les différentes pistes thérapeutiques qui existent et l'offre de soin disponible pour les personnes souffrant de trouble bipolaire.

CHAPITRES CLASSIQUES

Chaque chapitre est construit autour des mêmes rubriques pour vous offrir une continuité dans votre lecture.



VRAI DU FAUX

Cette rubrique démystifie les préjugés, les idées reçues et les mythes courants sur le sujet du chapitre.



C'EST DU VÉCU

Vous aurez accès à des témoignages de personnes concernées ou à des extraits de leurs récits pour illustrer les différentes thématiques qui seront abordées.



CONNAIS-SCIENCE

Une rubrique destinée aux plus curieux et curieuses, qui propose des explications scientifiques approfondies pour aller plus loin dans la compréhension.



MON PSY ME DIT !

Cette section regroupe des conseils de professionnel·les de terrain.



L'ESSENTIEL

Cette rubrique résume les points clés à retenir dans chaque chapitre.

CHAPITRES BONUS !



L'ESSENTIEL

À chaque fin de partie ou sous-partie, vous trouverez un résumé avec les points clés qui ont été abordés. Idéal si l'on veut revenir rapidement sur certains points au cours de notre lecture.



À VOUS DE JOUER !

Des exercices pratiques vous permettront aussi de mettre en application les notions vues et de faire le point sur votre situation personnelle.

Bonne lecture !

Les professionnel·les témoignent

“

Le trouble bipolaire est une pathologie complexe, encore trop souvent mal comprise et fréquemment diagnostiquée avec retard. Ces délais de repérage peuvent avoir des conséquences importantes sur la trajectoire de vie des personnes concernées : ruptures scolaires ou professionnelles, difficultés relationnelles, souffrance personnelle et familiale.

Dans ce contexte, l'accès à une information claire, fiable et structurée constitue un enjeu essentiel.

Si le traitement pharmacologique demeure un pilier majeur de la prise en charge, l'accompagnement ne peut s'y limiter. La psychoéducation occupe aujourd'hui une place centrale : mieux comprendre la maladie, ses mécanismes, ses symptômes et leurs variations permet aux patients de devenir davantage acteurs de leur suivi, d'anticiper les épisodes et de développer des stratégies de gestion au quotidien. Cette compréhension contribue aussi à restaurer un sentiment de cohérence et de continuité là où le trouble a parfois profondément déstabilisé le parcours de vie.

C'est dans cette perspective que s'inscrit le travail proposé par Julie. Au cours de sa formation clinique auprès de patients présentant un trouble bipolaire, elle a développé une réflexion rigoureuse, alliée à une réelle attention portée à l'expérience vécue des personnes concernées. L'ouvrage qu'elle propose en est le prolongement : il offre des repères accessibles et solides pour mieux comprendre le trouble, ses manifestations et ses répercussions concrètes dans la vie quotidienne. Ce type de support est également précieux pour les proches, souvent démunis face aux fluctuations de l'humeur et à leurs conséquences. Mettre du sens sur ce qui est traversé permet de réduire l'incompréhension, d'apaiser les relations et de soutenir plus justement la personne concernée.

Cet ouvrage constitue ainsi un outil essentiel pour les patients comme pour leur entourage. Il contribuera, sans nul doute, à une meilleure compréhension du trouble bipolaire et à une amélioration de la qualité de vie des personnes qui vivent avec cette réalité au quotidien. Puisse-t-il accompagner chacun avec clarté, justesse et humanité vers une meilleure compréhension du trouble et un équilibre de vie plus serein.

”

**Angélique Excoffier, psychologue clinicienne
et psychothérapeute TCC**

“

Comprendre son fonctionnement émotionnel, l'alternance parfois déroutante entre périodes d'énergie débordante et phases de grande tristesse ou de ralentissement, est une étape centrale pour les personnes qui présentent un trouble bipolaire. Ce travail de verbalisation de leurs expériences, de leurs schémas de pensée et de leurs comportements au quotidien permet de relier les fluctuations d'humeur à leur contexte de vie, plutôt que d'y voir seulement quelque chose de « trop » ou de « pas comme les autres ». En thérapie cognitivo-comportementale, nous les aidons à identifier leurs signaux précoces de changement d'humeur, à repérer les facteurs déclencheurs et à comprendre comment leurs choix, leur rythme de vie et certaines circonstances peuvent amplifier, ou au contraire, atténuer, ces variations.

Accepter son fonctionnement ne signifie pas se résigner, mais reconnaître ses zones de vulnérabilité tout en s'appuyant sur ses forces, ses valeurs et ses capacités d'ajustement. Au fil des séances, les patients développent des outils concrets pour réguler leurs émotions, structurer leur quotidien, prendre soin de leur sommeil et de leur énergie, et poser des actes plus en accord avec ce qu'ils souhaitent pour leur avenir. Le travail inclut bien sûr la famille et la prise en compte de l'entourage, afin de coconstruire un environnement plus sécurisant et soutenant. Ce chemin est exigeant, parfois sinueux, mais il s'accompagne souvent d'un sentiment nouveau de cohérence, de dignité et d'espoir pour la suite de leur parcours.

”

Rafika Zebdi, psychologue-psychothérapeute TCC et maître de conférences en psychologie clinique et psychopathologie

Les patient·es témoignent

QU'ATTENDEZ-VOUS DE CE LIVRE ?

“ J'attends de ce livre qu'il apporte des éclaircissements et réponses aux personnes qui présentent un trouble bipolaire, à leurs proches, mais aussi à toutes personnes qui ne sont pas directement concernées. Qu'il permette de déconstruire les confusions et idées reçues. Finalement, que ce livre puisse apporter de la théorie et surtout donner des outils. ”

“ À travers ce livre, j'aimerais trouver des informations qui me permettront de mieux comprendre les complexités de ce trouble et ainsi mieux l'accepter. J'aimerais également découvrir les différentes actions que je peux mettre en place pour améliorer mon quotidien et me rappeler qu'il y a des solutions dans les moments où il est difficile de garder espoir. ”

QUAND AVEZ-VOUS DÉCIDÉ D'AGIR ? QUAND VOUS ÊTES-VOUS TOURNÉ·E VERS DES PROFESSIONNEL·LES ?

“ Après un burn-out, je suis restée très en colère pendant un an. Mon ressenti envers mes anciens employeurs restait presque comme au premier jour, mais, en plus, il semblait s'intensifier au fil du temps, au lieu de se calmer. J'ai alors compris que quelque chose n'allait pas, je n'allais pas dans le bon sens. Je suis donc allée voir une psychiatre afin de comprendre ce qu'il se passait, pourquoi j'avais tant de haine et de rage. Au fil des séances, nous avons éclairci pas mal de points et ma cyclothymie est devenue une piste sérieuse, avant de finalement être totalement confirmée. ”

“ Lorsque je me suis rendu compte que ce n'était pas qu'une mauvaise passe, j'ai rapidement cherché de l'aide auprès d'une psychologue. Je n'avais pas suffisamment de soutien dans mon entourage et, seule, je me sentais impuissante. ”

“ J'ai décidé d'agir quand je me suis rendu compte que la maladie me bouffait la vie. Et que, pour m'en sortir, il fallait faire quelque chose. La bipolarité n'affecte pas seulement l'humeur, mais aussi l'identité. Pour me retrouver, j'ai eu besoin de faire un cheminement et de chercher de l'aide. ”

“ En raison de mes phases dépressives sévères, ma psychologue m'a orientée vers une psychiatre en complément de la psychothérapie. Au bout de plusieurs mois, l'hypothèse d'un trouble bipolaire s'est confirmée. S'en sont suivis de nombreux essais pour trouver le traitement qui me convenait. Sans leur aide, je n'aurais pas survécu, et je leur en suis profondément reconnaissante. ”

“ Je me suis directement tournée vers des professionnels quand j'ai vu que les difficultés étaient trop importantes pour mener une vie sereine. J'ai accepté d'être malade et de me faire aider. ”



Comprendre



Le trouble bipolaire est une pathologie encore très mal connue et en proie à de nombreuses idées reçues qui participent à stigmatiser les personnes qui en souffrent. C'est bien plus complexe qu'être simplement « lunatique » ou qu'avoir « un jour avec et un jour sans ». Il est donc nécessaire de bien comprendre ce que cela implique pour la personne concernée et pour l'entourage.

Passer par différents états thymiques (variations de l'humeur) aussi intenses peut nous donner l'impression d'être sur des montagnes russes sans ceinture : c'est anxiogène et cela nous insécurise à tous les niveaux. Que le diagnostic soit posé ou qu'on en soit au stade de l'exploration, **vouloir comprendre ce qui nous arrive et mettre des mots dessus est tout à fait normal.**

C'est une étape clé pour avancer vers un rétablissement !

Comprendre permet d'acquérir des connaissances sur la maladie de façon générale pour petit à petit faire des liens avec son propre fonctionnement émotionnel : comprendre la nature des différentes vagues d'humeur que nous pouvons vivre, comprendre les manifestations propres à chaque phase pour mieux les prévenir et moins les subir ; apprendre à identifier les signes avant-coureurs d'un épisode thymique et agir rapidement avant que cela ne s'aggrave. Mettre des mots précis sur ce que nous traversons peut permettre d'apaiser les sentiments de honte et de culpabilité qui peuvent nous submerger.

Comprendre permet d'ouvrir le dialogue avec l'entourage, de l'inclure efficacement dans le parcours de soin et de préserver les relations.

Cela permet de devenir un véritable expert de votre trouble et de pouvoir communiquer efficacement avec les professionnel·les de santé qui vous suivent. Ce qui permet d'induire une stabilité sur le long terme en étant partenaire du soin.

Comprendre nos émotions, nos pensées, nos comportements peut déjà amener une forme d'apaisement. C'est une étape qui est à la portée de toutes et tous et qui pose les premières pierres du projet de rétablissement.

Trouvez des solutions pour prévenir et diminuer l'intensité de vos épisodes thymiques !

Vivre avec un trouble bipolaire, ce n'est pas « être lunatique » ou « avoir des jours avec et des jours sans ». C'est expérimenter l'alternance de phases maniaques/hypomaniaques et dépressives pouvant durer de plusieurs jours à plusieurs semaines, avec des conséquences importantes au quotidien sur vous et votre entourage. Or, il existe des solutions pour mieux gérer ces montagnes russes et retrouver un équilibre.

Élaboré par une psychologue clinicienne spécialiste du sujet, ce guide propose une approche claire et accessible en trois étapes :

- **COMPRENDRE** le trouble bipolaire à l'âge adulte, le fonctionnement des différentes phases et les troubles associés.
- **AGIR** sur votre hygiène de vie, sur vos différentes phases, pour prévenir une rechute et en impliquant votre entourage.
- **TRAITER** avec l'aide d'une thérapie adaptée, d'un traitement médicamenteux, d'une hospitalisation éventuelle et de groupes de parole.

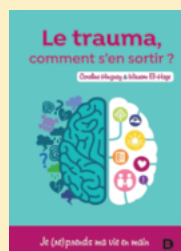
DÉCOUVREZ

- 50 conseils psy et + de 130 témoignages
- + de 50 exercices pratiques et compléments numériques (ressources externes, vidéos, PDF...)
- Un cahier téléchargeable avec de nombreux exercices complémentaires

Julie Zajac est psychologue clinicienne en pédo-psychiatrie et psychiatrie auprès d'adolescent-es et de jeunes adultes, spécialisée dans la prise en charge des troubles psychiatriques émergents. Sur son blog « Chronique d'une jeune psy » et son compte Instagram @psycho_and_co, elle vulgarise de nombreux sujets autour de la santé mentale.

Céline Bailleux est autrice et illustratrice. Elle a notamment publié en 2025 aux éditions Soleil *La tête dans les nuages : quand le TDAH s'invite à la maison*, sur son histoire et celle de sa fille.

Dans la même collection



ISBN 978-2-8073-7341-9

DBS

livre écoresponsable

19,95 €

