

Quand l'humeur m'emporte

SHERI VAN DIJK, T.S.
KARMA GUINDON, T.S.

La Boite à Livres Éditions inc.©

Guindon, Karma
Van Dijik, Sheri

Quand l'humeur m'emporte
(Zéro Zizanie)

Adaptation de : Bipolar workbook
for teens

ISBN 978-2-923817-51-4

New Harbinger Publications ©
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Titre : Quand l'humeur m'emporte
Collection : Zéro Zizanie
Couverture et mise en page :
Luc André Bélanger
Adaptation : Marie-Claude Hecquet
Révision : Guy Permingeat
Crédit photographique : Ilona75
Correction : Manon Thiffeault

© 2014, La Boîte à Livres inc.
www.laboitealivres.com

Dépôt légal 2014
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Imprimé au Canada

Note de l'éditrice

Ce livre a pour but de fournir une information précise et fondée concernant le sujet dont il traite. L'éditrice ne prétend pas fournir des services professionnels. Si le lecteur a besoin d'aide ou de conseils, il devra recourir aux services d'un formateur compétent.



La Loi sur le droit d'auteur interdit la reproduction d'œuvres sans l'autorisation des titulaires des droits. Néanmoins, l'éditrice octroie un droit de reproduction limité aux pages impliquant des activités proposées à une classe ou à un groupe restreint pour une utilisation efficace du livre. Pour de plus amples informations, communiquez avec clientele@laboitealivres.com

La Boîte à Livres
Éditions

À tous les jeunes qui souffrent de bipolarité, je voudrais dire : Soyez courageux et ne perdez pas espoir ! J'aimerais également remercier ma famille et mes amis de leur aide, de leurs encouragements et de leur amour.

—Sheri Van Dijk

À Bill, pour son amour et son soutien. À tous ceux et celles qui utiliseront ce manuel, je voudrais dire que la bipolarité n'est pas uniquement ce qui vous définit, vous êtes bien plus que ça.

—Karma Guindon

table des matières

Introduction	1
Activité 1 Les symptômes de ta bipolarité ou de ta dépression	3
Activité 2 Le trouble bipolaire et la dépression affectent aussi ta famille	9
Activité 3 Cette autre personne que tu es aussi	12
Activité 4 Ce que ta famille et tes amis peuvent faire pour t'aider	15
Activité 5 Comment «vivre le moment présent» peut t'aider	20
Activité 6 Les comportements automatiques et leurs conséquences	23
Activité 7 Activités informelles pour développer la pleine conscience	27
Activité 8 Activités formelles pour développer la pleine conscience	30
Activité 9 Ton <i>moi</i> émotionnel et ton <i>moi</i> rationnel	35
Activité 10 Comment réagir plus souvent de façon rationnelle	38
Activité 11 Suivre l'évolution de ton humeur	43
Activité 12 Comment reconnaître tes émotions	47
Activité 13 Les émotions et leur influence sur le physique	50
Activité 14 Pensées, sentiments et comportements	57
Activité 15 Émotions et pulsions	60
Activité 16 Gérer des émotions intenses	64
Activité 17 Avantages et inconvénients des comportements	67
Activité 18 Apprendre de nouvelles façons de surmonter les difficultés	71
Activité 19 Élaborer un plan d'action en cas de crise	74
Activité 20 Consommation de substances et comportements problématiques	80

* table des matières

Activité 21	Raisons à l'origine de la consommation de substances et des comportements problématiques	83
Activité 22	Penser aux choses de manière différente	87
Activité 23	Comment apprendre à te connaître	91
Activité 24	Messages à propos de la personne que tu es	94
Activité 25	Influence des mots sur l'estime de soi	100
Activité 26	Développer une nouvelle image de ce que tu es	104
Activité 27	Accepter les situations douloureuses	109
Activité 28	Pratiquer l'acceptation	113
Activité 29	Accepter tes émotions	116
Activité 30	Les relations avec les autres	120
Activité 31	Qu'attends-tu de tes relations ?	126
Activité 32	Être conscient de ce que tu peux changer et accepter ce que tu ne peux pas changer	130
Activité 33	Tes capacités de communication	134
Activité 34	Écouter les autres	138
Activité 35	Réfléchir à tes expériences	141
Activité 36	Aller de l'avant	145
	LE MOT DE LA FIN	150

introduction

Cher lecteur,

Si tu as acheté ce livre ou qu'on te l'a offert, c'est parce que tu vis des épisodes dépressifs, parce que tu souffres de bipolarité ou parce que tu as des sautes d'humeur pénibles. Ces sautes d'humeur peuvent sérieusement te gâcher la vie, t'empêcher d'atteindre tes objectifs à long terme et avoir un effet négatif sur tes relations avec les autres. Il existe des stratégies que tu peux mettre en pratique pour t'aider à affronter tes symptômes et mieux contrôler tes émotions. Travailler avec ce livre te permettra d'y arriver.

Les activités contenues dans ce livre sont en grande partie basées sur un traitement appelé « Thérapie comportementale dialectique » (TCD) mis au point par la docteure Marsha Linehan, psychologue et professeure à l'Université de Washington, qu'elle présente dans son livre *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder* (New York: Guilford Press, 1993).

Ces activités te permettront de mieux comprendre ce qui se passe dans ta vie et t'apprendront des stratégies qui t'aideront à faire face à tes symptômes. Mais, c'est à toi de mettre ces stratégies en pratique. Prends le temps de réfléchir à chaque activité que tu feras et de maîtriser chaque stratégie avant de passer à la suivante.

Ce livre ne vise pas à remplacer une aide professionnelle. Si tes sautes d'humeur sont vraiment handicapantes et qu'elles t'empêchent de fonctionner – si tu manques des journées d'école, si tu consommes de la drogue ou si tu utilises d'autres mécanismes d'adaptation moins productifs pour échapper à tes problèmes –, tu devrais chercher à obtenir de l'aide auprès d'un médecin ou d'un psychothérapeute. Si tu souffres du trouble bipolaire, on t'a probablement prescrit des médicaments. Il est important que tu continues à les prendre et à suivre les recommandations de ton médecin. Si tu as des pensées suicidaires, parles-en immédiatement à une personne de confiance afin d'obtenir l'aide dont tu as besoin.

Apprendre des techniques pour gérer tes émotions et être plus efficace dans ta vie de tous les jours n'est pas facile. Cela veut dire admettre qu'il y a des choses que tu fais

* introduction

actuellement et qui ne fonctionnent pas très bien et penser à ce que tu peux faire pour améliorer la situation. Certaines personnes ont tendance à être très dures envers elles-mêmes quand elles n'arrivent pas à faire ces changements ou quand elles retombent dans d'anciens schémas, même après avoir appris et mis en pratique de nouvelles techniques. Cependant, tu ne dois pas oublier que changer n'est jamais facile ! Alors, au fur et à mesure que tu progresseras dans la lecture de ce livre, félicite-toi chaque fois pour tous les efforts que tu déploies et pour avoir décidé de prendre les mesures nécessaires pour mener une vie plus saine et plus épanouissante.

les symptômes de ta bipolarité ou de ta dépression

1

ce qu'il faut savoir

Le trouble bipolaire est un état particulièrement imprévisible qui cause de très fréquentes sautes d'humeur. Parfois, tu te sens vraiment mal dans ta peau ou déprimé et d'autres fois, tu te sens euphorique et tu as l'impression que pour toi rien n'est impossible. Ou bien, tu débordes d'énergie ; tu ne peux pas rester en place et tu ressens souvent de la colère ou tu es irrité.

À l'âge de treize ans, Julien a commencé à traverser des moments où il se sentait tellement mal dans sa peau qu'il s'isolait de sa famille et de ses amis. Il se réfugiait dans sa chambre chaque fois qu'il le pouvait. Même s'il continuait à aller en classe, se lever le matin devenait de plus en plus difficile. Il n'avait plus assez d'énergie à la fin de la journée pour faire ses devoirs ou même des activités qu'il aimait, comme jouer à des jeux vidéo. Se concentrer était également très pénible et bientôt ses notes ont commencé à chuter. Quand l'école a communiqué avec les parents de Julien, ceux-ci ont essayé d'aborder le sujet avec lui. Mais il est entré dans une telle colère qu'il pouvait à peine penser clairement ; il s'est mis à leur parler en criant et leur a même lancé des objets. Après, il s'est senti tellement coupable et honteux de son comportement, qu'il a eu envie de se tuer. Sa souffrance psychologique était telle, qu'il ne voulait tout simplement plus vivre. L'histoire de Julien illustre certains des effets de la dépression.

Cela faisait quelques semaines que Louisa se sentait vraiment en pleine forme. Son niveau d'énergie était élevé et elle avait besoin de beaucoup moins de sommeil que d'habitude, ce qui lui permettait de faire infiniment plus de choses. À l'école, elle commençait à penser qu'elle était bien plus intelligente que ses professeurs – elle savait déjà tout ce qu'ils lui enseignaient et elle trouvait qu'elle pouvait faire un bien meilleur travail qu'eux. Elle a expliqué cela à son professeur de mathématiques qui lui a collé une retenue après l'école. Quand Louisa est rentrée chez elle, sa mère lui a demandé pourquoi elle arrivait plus tard que d'habitude. Elle lui a répondu qu'elle pensait que ce n'était plus la peine qu'elle continue d'aller à l'école. Cela ne lui servait à rien, car elle savait déjà tout. Elle voulait parler à sa conseillère en orientation pour voir si elle pouvait lui faire sauter une classe. Lorsque sa mère a émis des doutes à ce sujet,

activité 1 * les symptômes de ta bipolarité ou de ta dépression

Louisa est entrée dans une forte colère et a quitté la maison furieuse. L'histoire de Louisa illustre ce qu'est un épisode de manie.

Camille a arrêté de prendre ses médicaments parce qu'elle détestait l'état d'engourdissement et les autres effets secondaires qu'ils lui causaient. Au bout de quelques jours, elle a remarqué qu'elle dormait un peu moins que d'habitude et qu'elle se fâchait plus facilement pour des petites choses qui ordinairement ne la dérangent pas. Elle devenait nerveuse et agitée, comme si elle était incapable de rester tranquille. Elle ne savait pas comment utiliser ce trop-plein d'énergie. De plus, elle commençait à se sentir déprimée et à avoir envie de se faire du mal. Ces idées faisaient tellement peur à Camille qu'elle a avoué à sa mère qu'elle avait cessé de prendre ses médicaments. Ainsi, elle a pu obtenir l'aide dont elle avait besoin. Camille vivait un épisode mixte, c'est-à-dire des symptômes de dépression et de manie en même temps.

Les histoires de Julien, de Louisa et de Camille montrent comment les épisodes de dépression, de manie et mixtes peuvent t'affecter. Certains épisodes de manie sont extrêmes, et d'autres moins forts ; les épisodes de faible degré sont appelés hypomanie. Dans ce livre, nous parlerons de « manie » pour décrire ces deux types d'épisodes.

Les symptômes du trouble bipolaire sont différents d'une personne à l'autre et tes symptômes varieront d'un épisode à l'autre. Il est très important que tu saches quels symptômes tu pourrais avoir pendant un épisode bipolaire. En identifiant ces symptômes dès leur apparition, tu comprendras qu'ils annoncent le début d'une de ces phases.

ce que tu peux faire

La première liste énumère les symptômes fréquents chez la plupart des personnes dépressives et la deuxième, les symptômes de manie les plus courants. Il est possible que tu ressenties l'un ou l'autre de ces symptômes pendant que tu vis un épisode de dépression ou de manie. Si tu traverses un épisode mixte, tu peux avoir en même temps des symptômes de dépression et de manie. Coche chacun des symptômes que tu as eus et note dans l'espace en bas de la page, ceux qui ne figurent pas sur la liste

Symptômes de dépression

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> sentiment de profonde tristesse | <input type="checkbox"/> avoir trop ou trop peu d'appétit |
| <input type="checkbox"/> impression de ne servir à rien | <input type="checkbox"/> être souvent en colère |
| <input type="checkbox"/> changement dans le sommeil | <input type="checkbox"/> prendre ou perdre du poids |
| <input type="checkbox"/> sentiment d'être « vide » | <input type="checkbox"/> s'emporter plus souvent contre les autres |
| <input type="checkbox"/> envie de s'isoler des autres | <input type="checkbox"/> difficulté à se concentrer |
| <input type="checkbox"/> difficulté à se souvenir des choses | <input type="checkbox"/> pensées suicidaires |
| <input type="checkbox"/> baisse d'énergie | <input type="checkbox"/> ne plus s'intéresser à rien |
| <input type="checkbox"/> sentiment d'être « nul » | <input type="checkbox"/> se sentir impuissant |
| <input type="checkbox"/> être fébrile | <input type="checkbox"/> pleurer beaucoup |
| <input type="checkbox"/> difficulté à prendre des décisions | <input type="checkbox"/> ne pas s'aimer |
| <input type="checkbox"/> envie de se faire du mal | <input type="checkbox"/> se sentir coupable |
| <input type="checkbox"/> ne plus aimer des activités agréables | |

Autres changements que tu as remarqués quand tu te sens dépressif :

_____	_____
_____	_____
_____	_____

activité 1 * les symptômes de ta bipolarité ou de ta dépression

Symptômes de manie

- | | |
|---|--|
| ___ changements d'humeur rapides et imprévisibles | ___ avoir moins besoin de sommeil |
| ___ pensées dispersées, confuses | ___ avoir beaucoup plus d'énergie |
| ___ être beaucoup plus actif que d'habitude | ___ être euphorique |
| ___ se sentir très bien dans sa peau | ___ se sentir irritable |
| ___ dépenser plus d'argent que d'habitude | ___ conduire vite ou dangereusement |
| ___ avoir plus de désirs sexuels que d'habitude | ___ avoir de la difficulté à relaxer |
| ___ parler très vite | ___ consommer des drogues ou de l'alcool |
| ___ se moquer des responsabilités
(par exemple : travail, école) | ___ manquer de contrôle |
| ___ se sentir paranoïaque | ___ voler à l'étalage |
| ___ avoir moins d'appétit | ___ être agité |
| ___ manquer de jugement | ___ être très anxieux |
| ___ penser qu'on peut faire les choses
mieux que les autres | ___ faire de violents cauchemars |

Autres symptômes de manie que tu as eus :

_____	_____
_____	_____
_____	_____

activité 1 * les symptômes de ta bipolarité ou de ta dépression

Y a-t-il, parmi les symptômes que tu as cochés, des symptômes dont tu n'avais pas conscience avant de lire ces listes ? Note-les ici :

As-tu coché des symptômes que tu connaissais, mais sans savoir qu'ils étaient reliés à ta bipolarité ? Si oui, lesquels ?

Chaque jour de cette semaine, passe en revue ces listes. Note si tu ressens un ou plusieurs des symptômes que tu as cochés et si tu dois en cocher d'autres.

... pour aller plus loin

Voici des sentiments éprouvés par certaines personnes lorsqu'elles ont appris que les symptômes mentionnés ci-dessus pouvaient avoir un lien avec leur bipolarité ou leur état dépressif. Encercle ceux qui te concernent :

colère

soulagement

optimisme

tristesse

surprise

peur

espoir

découragement

acceptation

Écris d'autres mots qui pourraient décrire ce que tu ressens à propos de ces symptômes et du fait qu'ils pourraient avoir un lien avec ta bipolarité ou ton état dépressif :

Pour chaque émotion que tu as encerclée ou notée, explique brièvement pourquoi tu penses que tu te sens ainsi.

le trouble bipolaire et la dépression affectent aussi ta famille

2

ce qu'il faut savoir

Les symptômes du trouble bipolaire que tu éprouves affectent également les personnes de ton entourage. Il peut s'avérer très utile pour toi de parler à ta famille et à tes amis proches de ces symptômes et de leur demander de t'aider à les contrôler.

Christian préparait ses examens de fin de secondaire. Il était déterminé à avoir de bonnes notes et pour cela il devait veiller tard pour étudier. Après trois nuits passées pratiquement sans dormir, il était presque sûr de réussir et il a dit à ses parents qu'il allait se rendre à une fête organisée par un ami.

Les parents de Christian lui ont dit qu'ils s'inquiétaient de son manque de sommeil et du fait qu'il n'avait pas beaucoup mangé au cours des derniers jours et aussi parce qu'il était plutôt irritable avec les membres de sa famille. Christian n'avait pas remarqué que ces changements s'étaient produits et il était d'accord avec ses parents que cela pouvait indiquer le début d'un épisode de manie. Il avait besoin de faire une pause et d'arrêter d'étudier. Il est donc allé à la fête chez son ami, mais il est rentré chez lui de bonne heure pour pouvoir dormir et récupérer.

ce que tu peux faire

Regarde-toi avec les yeux de quelqu'un d'autre (un membre de ta famille ou un ami).
Quels symptômes de dépression ou de manie diraient-ils que tu ressens ?

Ensuite, demande aux membres de ta famille quels sont les symptômes qui se manifestent chez toi lorsque tu es dépressif ou que tu traverses un épisode de manie.
Note ces symptômes ici :

... pour aller plus loin

La prochaine fois que tu te sentiras dépressif ou en phase de manie, essaie de voir si tu remarques les changements dont t'a parlé ta famille. Écris ce que tu as remarqué et vois si tes observations correspondent à ce que ta famille a décrit.

3

cette autre personne que tu es aussi

ce qu'il faut savoir

Un trouble chronique comme la bipolarité peut être tellement envahissant qu'il semble définir qui tu es. Mais tu n'es pas un trouble bipolaire et ce trouble n'est pas toi ! Tu es bien plus que simplement une personne qui souffre d'un trouble bipolaire.

Parfois, ta bipolarité ne te permet pas de fonctionner aussi bien que tu le voudrais dans certains domaines de ta vie. Mais tu dois continuer à croire en tes rêves. Il ne faut surtout pas oublier que tu as de nombreuses qualités et caractéristiques qui n'ont rien à voir avec la bipolarité. Prendre conscience de cela t'aidera à vivre de façon plus positive et plus saine et te permettra de faire les efforts nécessaires pour atteindre tes objectifs et avoir une bonne qualité de vie en dépit des défis supplémentaires que t'inflige ta maladie.

ce que tu peux faire

En plus d'être un fils ou une fille, tu es peut-être aussi un ami fidèle, quelqu'un qui a une bonne écoute et qui accepte les différences, un poète, un artiste ou un amoureux de la nature. Tu peux probablement trouver beaucoup de choses qui définissent ce que tu es, outre le fait d'être une personne qui souffre d'un trouble bipolaire. Prends le temps de penser à ces qualités et compétences que tu possèdes et dresses-en la liste.

Est-ce que cela a été difficile pour toi de penser à la personne que tu es et aux qualités et compétences que tu possèdes ? Demande à des personnes en qui tu as confiance comment elles te perçoivent. Écris leurs idées.

Ensuite, pense à la personne que tu *veux* être. Que veux-tu pour toi ? Obtenir de meilleures notes en classe ? Y a-t-il un sport ou un passe-temps que tu aimerais pratiquer, ou peut-être une qualité ou une compétence personnelle que tu voudrais développer ? Note tes idées ci-dessous.

activité 3 * cette autre personne que tu es aussi

... pour aller plus loin

Au cours de la prochaine semaine, continue de penser à la personne que tu es et que tu aimerais être. Si tu trouves d'autres réponses à cette question, ajoute-les à ta liste.

ce que ta famille et tes amis peuvent faire pour t'aider

4

ce qu'il faut savoir

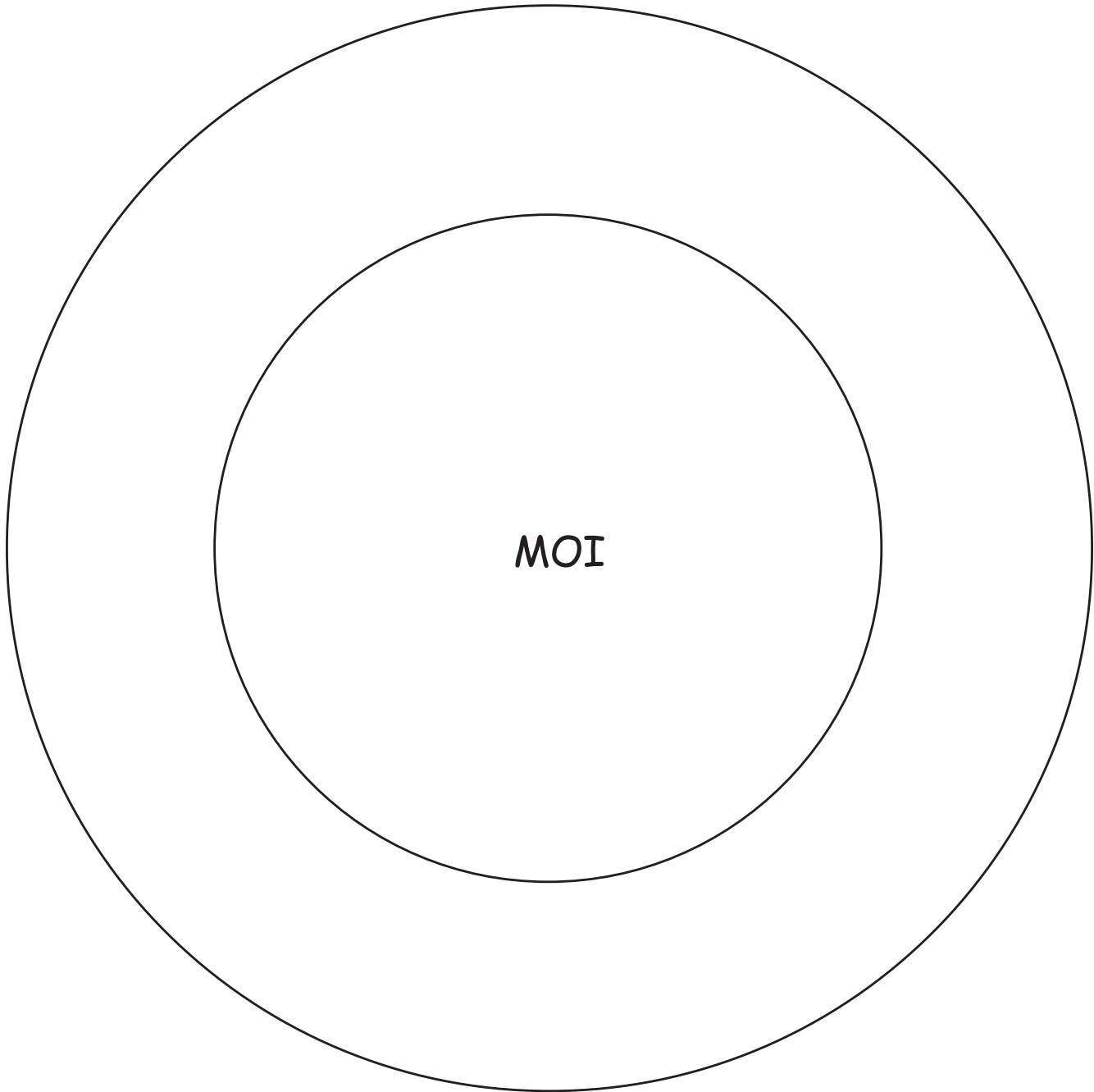
Tu es probablement encore en train de t'habituer aux conséquences que peuvent avoir le trouble bipolaire ou la dépression sur ta vie de tous les jours, à la forme qu'ils prennent et à leurs répercussions possibles. Tu n'es pas le seul à essayer de comprendre ces choses. Tu as probablement de la famille, des amis, des conseillers et des professionnels de la santé qui se soucient de toi et qui veulent ton bien. C'est le moment idéal pour leur demander de t'aider.

Ce que tu dis aux personnes qui t'entourent à propos de tes problèmes de santé va varier. Certains de tes amis ne sauront peut-être jamais que tu souffres du trouble bipolaire ou de dépression, parce que tu ne te sens pas à l'aise d'en discuter avec eux. Par contre, tu as peut-être d'autres amis auxquels tu peux te confier et révéler beaucoup de choses. Cette activité t'aidera à penser aux personnes sur lesquelles tu peux compter pour t'aider avec ton trouble bipolaire ou ta dépression et comment elles peuvent le faire.

activité 4 * ce que ta famille et tes amis peuvent faire pour t'aider

ce que tu peux faire

Imagine que tu es à l'intérieur du petit cercle. Autour du mot « MOI » écris le nom des personnes avec lesquelles tu peux facilement échanger des informations.



activité 4 * ce que ta famille et tes amis peuvent faire pour t'aider

Dans le cercle extérieur, écris le nom des personnes avec lesquelles tu peux partager certaines informations, mais dont tu n'es pas aussi proche ou avec lesquelles tu es moins à l'aise qu'avec celles qui figurent dans le cercle intérieur. Il peut s'agir d'un professeur que tu aimes beaucoup, d'un conseiller en orientation, d'amis dont tu n'es pas très proche, de collègues de travail, de membres de ta famille élargie, etc.

À l'extérieur du cercle, tu peux mettre le nom de personnes avec lesquelles tu n'as pas envie de parler de tes problèmes de santé même si elles te soutiennent d'autres façons, par exemple, des personnes avec lesquelles tu communique sur Facebook.

Maintenant que tu as une image plus concrète, tu peux commencer à penser à la manière dont ces personnes peuvent le mieux t'aider. Tu ne vas probablement pas demander à celles qui sont à l'extérieur du cercle de t'aider, puisque tu ne te sens pas assez à l'aise avec elles pour partager de l'information sur ta bipolarité ou ta dépression. Nous allons donc nous concentrer sur celles qui sont à l'intérieur des cercles, en commençant par le cercle intérieur – celles qui sont les plus proches de toi. Ce sont les personnes qui savent que tu souffres d'un trouble bipolaire ou de dépression, avec lesquelles tu as partagé certaines émotions et expériences et qui, par conséquent, savent en partie comment cela affecte ta vie.

Comment peuvent-elles t'aider ? Voici quelques exemples pour commencer :

- Mes parents pourraient m'aider à ne pas oublier de prendre mes médicaments.
- Ma sœur pourrait arrêter de m'agacer lorsque je me sens dépressif.
- Ma meilleure amie pourrait m'appeler pour me dire bonjour, même si je ne la rappelle pas.

- _____
- _____
- _____
- _____

activité 4 * ce que ta famille et tes amis peuvent faire pour t'aider

- _____

Maintenant, pense à la façon dont les personnes qui sont sur le cercle extérieur peuvent t'aider. Souviens-toi que ce qu'elles vont t'apporter dépend de l'information que tu seras prêt à leur fournir.

- Mon conseiller en orientation peut me trouver un coin tranquille quand mes sautes d'humeur deviennent difficiles à gérer à l'école.
- Mon employeur peut organiser mon horaire de façon à ce que je n'aie pas à travailler de nuit.
- Mon amie Linda, qui sait que j'ai des problèmes d'anxiété, peut me rassurer quand je deviens anxieux en classe.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

... pour aller plus loin

Les gens font parfois, pour t'aider, des choses qui déclenchent d'autres émotions chez toi. Par exemple, tes parents te demandent peut-être constamment si tu as bien pris tes médicaments, ce qui te met en colère. Ou bien tu as l'impression que les membres de ta famille marchent sur des œufs quand ils sont avec toi pour éviter de te perturber, ce qui renforce ton sentiment de solitude. Écris les choses que font les gens pour t'aider et qui te dérangent :

N'oublie pas que les amis et les membres de ta famille qui sont au courant de tes problèmes de bipolarité ou de dépression veulent avant tout t'aider. Parfois, ils ne savent pas comment le faire, alors c'est à toi de leur dire.

Une fois que tu auras établi ces listes, ta prochaine tâche sera de commencer à demander de l'aide aux autres. Plus tu auras autour de toi de personnes prêtes à t'aider, plus tu te sentiras fort. Si tu éprouves de la difficulté à parler à tes amis ou à ta famille, tu trouveras aux Activités 33 et 34 des conseils pour mieux communiquer.

5

comment « vivre le moment présent » peut t'aider

ce qu'il faut savoir

La plupart d'entre nous vivent dans le passé ou le futur plutôt que de vivre pleinement le présent. La pleine conscience, c'est l'effort que l'on fait pour focaliser consciemment toute son attention sur une chose à la fois, dans le moment présent, et sans porter de jugement. Cela t'aidera à prendre conscience de ce que fait ton esprit et des émotions que tu ressens. Tu peux alors choisir de conserver ces pensées et ces émotions ou de t'en libérer.

André pouvait faire des tas de choses en même temps : étudier pour un examen, chatter sur Facebook et écouter de la musique. Quand il a remarqué qu'il lui fallait davantage de temps pour étudier, ça ne l'a pas dérangé, car cela ne changeait rien au reste.

Mais lorsqu'on a diagnostiqué chez lui un trouble bipolaire, la capacité d'André à faire plusieurs tâches à la fois s'est avérée avoir des conséquences plus graves : en ne faisant pas attention à ce qu'il vivait dans le moment présent, il courait le risque de ne pas remarquer des indices importants indiquant le début d'un épisode de dépression ou de manie. André devait apprendre à reconnaître ce qui déclenchait ces épisodes et les symptômes associés afin de pouvoir mieux gérer son état. Sa relation avec lui-même devait changer pour qu'il puisse devenir son propre accompagnateur et se surveiller plus étroitement. Pour y arriver, il devait être attentif aux expériences qu'il vivait, aux moments où elles se produisaient ; il devait pratiquer la pleine conscience.

ce que tu peux faire

Pendant les soixante prochaines secondes, concentre ton attention sur le dessin ci-dessous. Réponds ensuite aux questions suivantes :



Comment était ton attention pendant que tu essayais de rester concentré sur le dessin ? As-tu trouvé facile de te concentrer ? Ou bien t'es-tu rendu compte que ton esprit commençait à se disperser ?

Quels souvenirs, pensées, images ou émotions se sont imposés à toi pendant que tu essayais de te focaliser sur le dessin ? Note-les ici :

Si ton attention s'est relâchée, as-tu porté un jugement sur toi ? (par exemple, est-ce que tu t'es dit « Je ne suis même pas capable de faire ça correctement ! ») ? Ou bien as-tu simplement accepté ce qui s'est produit et recentré ton attention sur le dessin (« Aïe ! Je ne me concentre plus. Revenons au dessin. ») ?

... pour aller plus loin

Si tu as appris à être attentif – à reconnaître et accepter tes expériences, y compris tes pensées et tes émotions – comment cela peut-il t'aider ? Ajoute ta propre réponse à ces exemples :

- Je pourrais me sentir plus à l'aise avec mes émotions et ne pas essayer de les repousser.
- Je pourrais me sentir plus calme.
- _____
- _____
- _____
- _____

Comment la pleine conscience peut-elle t'aider à gérer ta bipolarité ou ta dépression ?

- Je pourrais discerner des pensées négatives et prendre des mesures qui m'aideront à me sentir mieux.
- Je pourrais remarquer des signes qui indiquent un début d'épisode de manie ou de dépression.
- _____
- _____
- _____
- _____

Si tu as de la difficulté à répondre à ces questions, demande à une personne de confiance de te donner des idées.