

LE GUIDE DE SURVIE DU **TROUBLE BIPOLAIRE**

APPRENDRE À GÉRER SON TROUBLE
BIPOLAIRE PAR SOI-MÊME



QUENTIN HAGUET

Le Guide de Survie du Trouble Bipolaire

Copyright © Quentin Haguët, 2022
Mise en page & Couverture : Infinitus Graphics

ISBN : 979-8-4071137-1-3
Dépôt légal : janvier 2022

Com'1coq
92 Boulevard des Belges - 69006 Lyon

Reproduction interdite

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations incorporées dans les critiques et certaines autres utilisations non commerciales autorisées par la loi sur le droit d'auteur. Toute référence à des événements historiques, à des personnes réelles ou à des lieux réels peut être réelle ou utilisée fictivement pour respecter l'anonymat. Les noms, les personnages et les lieux peuvent être le produit de l'imagination de l'auteur.

Quentin Haguët

Le Guide de Survie du Trouble Bipolaire

Apprendre à gérer son trouble bipolaire
par soi-même

Table des matières

Avant-propos - Tomber pour mieux se relever9

PARTIE I - Comprendre le trouble bipolaire 13

Chapitre 1 - La phase (hypo)maniaque..... 13

Chapitre 2 - La phase dépressive..... 15

Chapitre 3 - Les 3 types de bipolarité
expliqués simplement 16

PARTIE II - Gérer son trouble bipolaire 19

Chapitre 4 - Votre stratégie de prévention 19

Chapitre 5 - Détecter les signes avant-coureurs
de rechute..... 21

Chapitre 6 - LA clé pour gérer son trouble bipolaire..... 22

Chapitre 7 - Maîtriser son hygiène de vie 25

Chapitre 8 - Créer votre diagramme de l'humeur person-
nalisé..... 30

Chapitre 9 - Fiche de crise..... 34

Chapitre 10 - Technique de gestion du stress efficace.... 35

PARTIE III - Travail et bipolarité	37
Chapitre 11 - Parler de son trouble... ou pas?	37
Chapitre 12 - Aménagement de votre lieu de travail	40
Chapitre 13 - Demander le statut de travailleur handicapé	41
Chapitre 14 - Trouver un emploi adapté en 3 étapes.....	42
PARTIE IV - Gérer une hospitalisation	45
Chapitre 15 - Savoir à quoi vous attendre.....	45
Chapitre 16 - Petit guide de l'hospitalisation	49
Chapitre 17 - Connaître vos droits en tant que patient.	51
Chapitre 18 - Votre rétablissement : priorité absolue.....	53
PARTIE V - Surmonter les problèmes financiers	55
Chapitre 19 - Les différentes aides existantes	55
Chapitre 20 - Éviter les achats compulsifs.....	56
PARTIE VI - Pour les proches	59
Chapitre 21 - Conseils généraux.....	59
Chapitre 22 - Réagir face à une phase.....	61
Chapitre 23 - Apprendre à se protéger	63
Chapitre 24 - 6 conseils pour la famille	64
Chapitre 25 - La bipolarité et le mensonge	65
Chapitre 26 - Sexualité et bipolarité : un comportement tabou?.....	70
Chapitre 27 - Contrat	80
PARTIE VII - Les 10 commandements du bipolaire .	87
PARTIE VIII - Témoignages de 17 bipolaires	95

AVANT-PROPOS

Tomber pour mieux se relever

33 ans. Voilà trois années que je n'ai pas refait de crise. Trois années que je croque la vie à pleines dents. Que je travaille sans problème. Que je sors voir mes amis.

J'ai créé mon entreprise. Trouvé une personne avec qui partager ma vie. Pris un appartement.

Pourtant, je reviens de loin. Ma vie n'a pas toujours été facile.

Il y a quelques années, lors d'une de mes phases maniaques, je planifiais le braquage d'un camion de cigarette. Puis, lors d'une phase dépressive, je tentais de me suicider.

J'ai fait un détour en hôpital psychiatrique.

Jusqu'au jour où j'ai dit stop.

Alors, je me suis mis en quête de solutions. Je me suis shooté aux médicaments. Je suis allé voir des dizaines de psychiatres et psychologues.

Sans résultats.

Tout ce que j'entreprenais pour gérer mon trouble bipolaire échouait lamentablement.

J'étais perdu, livré à moi-même, sans espoir aucun.

Quand enfin, j'ai compris.

Mon salut ne passerait pas par les médicaments, par les spécialistes ou par un séjour en hôpital. Il passerait par un travail de fond sur moi-même, ainsi que ma volonté de m'en sortir et de prévenir mes phases maniaques ou dépressives.

Je sais ce que vous pensez.

Que même avec de la volonté, cela ne suffit pas.

Je suis d'accord avec vous.

C'est bien pour ça qu'il vous faut un plan d'action concret pour vous apprendre à gérer votre trouble bipolaire.

Un plan étape par étape, vous expliquant de A à Z comment maîtriser votre bipolarité.

J'emploie bien les mots « gérer » et « maîtriser ». Comme vous le savez déjà, on ne guérit pas vraiment de ce trouble.

Mais rassurez-vous, on peut très bien vivre avec.

J'en suis la preuve.

Dans ce livre, vous ne trouverez pas un ramassis d'explications scientifiques sur le trouble bipolaire. En revanche, vous trouverez un plan d'action séquencé afin de vous aider à gérer votre bipolarité.

Il vous suffira de l'appliquer pour voir des résultats apparaître.

Je compte sur vous. Ne vous contentez pas de lire ce livre. Le fait de vous l'être procuré est le premier pas vers votre nouvelle vie.

Prêt?

C'est parti!

