

Prentiss Price

Manuel du cyclothymique

Traduit de l'anglais par Nicolas Ancion et Axelle Demoulin

© Groupe Eyrolles, 2011

ISBN : 978-2-212-54861-7

EYROLLES



Bien que de nombreux ouvrages aient été publiés sur des problèmes de santé mentale comme le trouble bipolaire et la dépression, ce livre est le premier manuel d'aide consacré à une forme moins connue de trouble bipolaire appelée trouble cyclothymique, ou simplement cyclothymie. Même si la cyclothymie est une version moins invalidante du trouble bipolaire (ou maniaco-dépression), ce n'en est pas moins une maladie grave, qui peut provoquer des changements d'humeur désastreux, causer le chaos dans vos relations et saboter vos aspirations de carrière ou votre vie personnelle. Le but de ce manuel est de vous informer sur ce trouble et de vous apprendre à contrôler vos symptômes afin de minimiser l'impact négatif qu'ils ont sur votre vie.

Chaque année, des millions d'adultes luttent contre la cyclothymie. Beaucoup ignorent même qu'ils en sont atteints ; cette affection est souvent inconnue du grand public. C'est regrettable, car une cyclothymie non contrôlée peut évoluer en véritable trouble bipolaire chez 10 à 50 % des personnes qui en sont atteintes (Association psychiatrique américaine, 2000). Plus tôt la cyclothymie est détectée et traitée, moins elle interfère avec la vie sur le long terme. Obtenir un bon diagnostic peut s'avérer difficile et plusieurs types de traitement existent, donc, plus vous êtes informé, mieux vous êtes équipé pour prendre de bonnes décisions et gérer vos symptômes.

Suivez le guide...

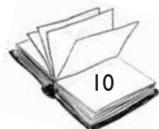
Je vous suggère d'avancer dans ce manuel dans l'ordre qui vous est présenté. Chaque chapitre s'appuie sur le sujet précédemment traité. Vous serez guidé grâce à des exercices d'introspection et des feuilles de travail qui vous aideront à mieux comprendre les différentes manières dont la cyclothymie peut affecter votre vie. Vos efforts vous permettront d'établir une stratégie efficace pour gérer vos changements d'humeur et mener une vie équilibrée.

Dans la première partie de ce manuel « Tout sur la cyclothymie », vous trouverez une description complète de la nature du trouble cyclothymique.

Le chapitre n° 1 explique le concept de trouble de l'humeur, mais aussi ce que nous ignorons encore au sujet de la cyclothymie. Vous pourrez ensuite consulter une histoire rapide de la compréhension de ce trouble, ainsi que de courts récits qui illustrent comment on peut vivre avec la cyclothymie. Nous suivrons les cas de quelques personnes tout au long de ce manuel, afin d'accompagner les différents concepts abordés.

Le chapitre n° 2 s'intéresse aux causes probables de la cyclothymie et, plus particulièrement, à l'influence de l'hérédité et du stress. Vous construirez votre propre génogramme, votre arbre généalogique, pour repérer les influences héréditaires de votre cyclothymie.

Le chapitre n° 3 est consacré aux difficultés que pose le diagnostic de la cyclothymie et aux raisons de distinguer cette affection d'autres troubles de l'humeur. Vous découvrirez



ce que vous pouvez attendre d'un processus de diagnostic si vous faites appel à un médecin ou à un professionnel de la santé mentale pour l'établir. Ce manuel vous fournira aussi des critères d'identification, avec des explications détaillées des symptômes, dans des termes faciles à comprendre, afin que vous puissiez les comparer à ce que vous ressentez.

Le chapitre n° 4 vous révélera comment la cyclothymie peut affecter votre vie, votre famille et vos amis. Elle interfère avec de nombreux aspects fondamentaux de la vie, comme la paternité ou la maternité, le travail, les objectifs et les réussites personnels, la capacité à se sentir heureux. Elle engendre dans certains cas des complications comme l'abus d'alcool et de stupéfiants ou, plus grave, le suicide.

Le chapitre n° 5 examine en détail les traitements efficaces de la cyclothymie, les médicaments, mais aussi l'aide psychologique. Vous y trouverez des conseils pour obtenir une aide professionnelle adaptée et efficace.

La deuxième partie du manuel, « Vivre avec la cyclothymie », est consacrée à la gestion de la cyclothymie. Vous y découvrirez des stratégies, basées sur des recherches scientifiques, grâce auxquelles accepter et prévenir les symptômes de cyclothymie. Identification de schémas récurrents dans vos changements d'humeur et vos relations sociales (chapitre n° 6), mise en application de stratégies cognitivo-comportementales (chapitre n° 7), conseils pratiques pour gérer les hauts et les bas de vos changements d'humeur (chapitre n° 8) : cette partie vous permettra d'affûter vos outils et de les adapter à vos besoins. Le chapitre n° 9 vous explique comment gérer les difficultés dans vos relations ou au travail, comment aider les autres à comprendre votre trouble et développer un réseau de soutien.

Pour terminer, le chapitre n° 10 vous aidera à synthétiser toutes les informations que vous avez recueillies. Vous apprendrez à vous fixer des objectifs réalisables pour gérer votre cyclothymie. Vous découvrirez les défis qui vous attendent et des conseils encourageants pour les relever. En complément de ce « Manuel du cyclothymique », vous trouverez, si vous le souhaitez, sur le site internet www.CyclothymiaWorkbook.com (en anglais) des mises à jour de ce livre, des tableaux à compléter et beaucoup de documentation sur les personnes souffrant de cyclothymie.

Enfin, un conseil pratique avant d'entreprendre votre lecture : ce livre est un manuel, n'hésitez pas à écrire dans la marge, à ajouter vos propres notes, à vous poser des questions, à réfléchir à des idées nouvelles et à faire les exercices. J'espère de tout mon cœur que ce manuel vous sera utile et qu'il vous aidera dans votre vie,

Prentiss Price, Ph. D.

