



Cerveau du bipolaire, émotion et hygiène de vie, Effets de la bipolarité

Sources:

Séance 8 de Psychoéducation. CHU Grenoble 14/02/2011

"Les Troubles Bipolaires" Professeur Bourgeois, Professeur Henri, Dr Masson, Docteur Gay. Édition Lavoisier 2014 pages 474-475

Docteur Tawil. Le Miroir de Janus. L'affont 2002. page 89

Le trouble bipolaire est un trouble de l'humeur dans lequel les émotions jouent un grand rôle. Contrairement à un cerveau standard, le cerveau du bipolaire ne filtre pas les émotions et l'on ignore par quelles conjugaisons, elles ont un rôle dans la manie et la dépression. Le thymorégulateur permet, d'activer les neurones cervicaux et de permettre aux émotions d'être acheminées vers leur zone de traitement (préfrontal). Il permet, ainsi, d'établir des circuits, qui dans un cerveau standard, donnent une souplesse et permettent d'"assimiler" les événements de la vie et les émotions qui en résultent. Le réseau émotionnel (système limbique) est en hyperactivité chez la personne souffrant du trouble bipolaire alors que le préfrontal (traitement des émotions) est en hypoactivité). De ce fait, les émotions ne sont pas traitées convenablement. Le thymorégulateur, palliatif de ce manque, va éviter au cerveau d'être à la merci des émotions et empêcher l'encombrement du préfrontal (traitement). Il écrête, donc, les oscillations d'humeur à un degré acceptable. La personne souffrant de troubles bipolaires peut alors vivre quasi normalement. Le traitement n'est efficace que sur une durée courte (24 h en comprimés et 1 mois en injection). Il s'accompagne d'une hygiène de vie, quelque peu contraignante, pour absorber plus complètement les effets des émotions sur le cerveau. La psychothérapie est également recommandée.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Contact : 06.13.21.44.97

k2.bipolaire@orange.fr



Il y a plusieurs conséquences à ce fonctionnement atypique du cerveau:

- Émotions exacerbées
- Besoin de repères et le besoin de cadre pour éviter le stress et l'angoisse. La personne souffrant de trouble bipolaire a des difficultés à quitter les structures qu'il connaît (cadre familial et relationnel, lieu de vie, etc.). Il a du mal à s'adapter aux changements et aux situations qui n'offrent pas de repères : voyage, fuseau horaire, horaires modifiés, changement de travail ou de poste, de logement, imprévus, etc....
- Solitude: le bipolaire ne supporte pas la solitude et peut se sentir seul dans une assemblée (y compris la famille qui, contrairement à l'idée reçue, est une grande source d'émotions et d'angoisse). Ces dernières sont multipliées dans le contexte de la relation sentimentale.
- Hypersensibilité qui lui occasionne des réactions inadaptées (décalage, difficultés à nouer des liens et à avoir une vie affective, irritabilité...). C'est ainsi que la psychothérapie est précieuse quant au traitement de l'angoisse.
- « Une tendance à la culpabilité et à se punir » (Dr Tawil)
- Facultés intellectuelles importantes, capacités artistiques, création, imagination (Pr Bourgeois)
- Capacité de communication, altruïsme
- Tendance à l'excès (sport, travail, mauvaise appréciation du juste milieu dans une relation...)
- Volonté. Investissement. Capacité de se concentrer sur un objectif unique (au détriment, parfois, de sa vie sociale)
- Un être sociable, agréable, chaleureux, attachant, entreprenant, chez qui le plaisir du jeu, l'attrance du pouvoir et l'ambition sont souvent retrouvés » (Dr S.P. Tawil)

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact : 06.13.21.44.97
k2.bipolaire@orange.fr



La caractéristique (et non la personnalité) de la personne souffrant de trouble bipolaire se construit autour des émotions qu'il ne maîtrise pas. Cette prédisposition occasionne une réaction d'incompréhension de la part des proches qui rationalisent en fonction de leur ressenti des réactions d'un cerveau standard. Cette particularité génère chez le proche un jugement faux d'immatunité (Pr Bourgeois). Du fait du débordement de ses émotions, il est difficile d'exiger de la personne bipolaire des "choses comme tout le monde". Mais il est très difficile, pour le proche, de respecter ce fonctionnement parce qu'il fait référence au format de cerveau universel.

Ceci dit, ne rechignant pas au travail y compris sur elle-même, avec la conscience de ses repères et de ses limites, avec un traitement, une bonne hygiène de vie, la personne bipolaire occupe un emploi, a une vie affective et une indépendance dans le système social avec tous les "plus" que lui donnent ses émotions : sensibilité, esprit créatif, force de travail, expressions artistiques, empathie etc.

Autres références:

Dr Bourgeois « Manie et dépression ». Odile Jacob. Chapitre 3 « Un dérèglement de toutes les fonctions neuropsychiques » page 78, « Les tempéraments affectifs » pages 88-89.

Dr Mirabel et Isabelle Lagnac (psychologue). « Les troubles bipolaires ». Dunod. Chapitre « Origine du Trouble bipolaire » page 27.

Pr Kay Jamison « De l'exaltation à la dépression, chapitre 3 « Envolée de l'esprit » page 73.

Dr Fievé. « Comment bien vivre avec le trouble bipolaire ». Flammarion. Chapitre « Le spectre d'un coup d'oeil » page 51

Gérard Ferroud, Juin 2014, révisé septembre 2021

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact : 06.13.21.44.97
k2.bipolaire@orange.fr