

PLAN D'ACTION EN CAS D'EPISODE DE MANIE OU D'HYPOMANIE

Nom du médecin : tél :

Nom du thérapeute : tél :

Tél de l'urgence de l'hôpital :

1. Symptômes annonçant une rechute :
2. Situations qui peuvent contribuer à une rechute :
3. Que faire en cas de rechute (ex. appeler votre médecin, faire une prise de sang pour vérifier les niveaux de médicaments dans votre sang, prendre la médication telle que prescrite, préserver des heures de sommeil régulières, routine de vie régulière, éviter alcool, drogues ou caféine, éviter de prendre des décisions majeures incluant au niveau financier, remettre les cartes de crédit/débit et clés de la voiture à quelqu'un en qui on a confiance, éviter les situations sexuelles à risque, prioriser, réduire le nombre de tâches, adopter un comportement moins excessif, se retenir, activités calmes, se reposer, prioriser, réduire le nombre de tâches, arrêt de travail)?
4. Que peuvent faire vos proches pour vous aider (ex. appeler votre médecin, vous dire ce que vous faites qui les inquiète, vous dire qu'ils vous aiment, vous aider à ne pas trop en faire, appeler l'urgence, vous rappeler de prendre vos médicaments, vous amener aux rendez-vous médicaux, s'occuper de vos enfants, vous accompagner lorsque vous sortez le soir, vous aider à contrôler vos finances, vous rappeler de respecter le cycle de veille-sommeil, vous aider à éviter l'alcool et les drogues)?
5. Que voulez que votre médecin fasse (ex. vous rencontrer rapidement, prendre votre prise de sang, modifier votre prescription de médicaments, appeler l'hôpital et organiser une admission élective si nécessaire)?

Basé sur Miklowitz, D. The bipolar survival guide. 2002.

Traduit par Thanh-Lan Ngô, M.D., 2007

Suggestions en cas d'hypomanie et de manie

1. Biologique:

- ◆ Médication
- ◆ Éviter les substances stimulantes (café, thé, cola, chocolat)

2. Comportemental:

- ◆ Planification des activités: sommeil adéquat, moins d'activités, plus de temps pour s'asseoir et écouter
- ◆ Relaxation
- ◆ Minimiser stimulation environnementale (chambre tranquille, sombre)
- ◆ Observation des mouvements: s'asseoir pour manger, parler plus lentement, éviter de trop gesticuler)
- ◆ Éviter les confrontations

3. Cognitif:

- ◆ Auto-verbalisation:
« Ralentis...une chose à la fois... »
- ◆ Fiches mémo:
« Une bonne idée maintenant, sera bonne plus tard »
- ◆ Avant de prendre une décision:
 - Coûts-bénéfices des décisions: 2 colonnes
 - Pas de grandes décisions irréversibles:
 - délai de 48h
 - feedback de 2 personnes
 - Résolution de problème anticipatoire
 - Imaginer les conséquences négatives
- ◆ Pendant l'épisode de manie, quelques questions à se poser:
 - Pourquoi ai-je besoin de le faire maintenant? Est-ce qu'il pourrait y avoir un avantage à attendre?
 - Ai-je déjà eu des idées qui me semblaient fantastiques qui n'ont pas été si bonnes que ça en fin de compte?
 - Qu'est-ce qui va arriver si j'attends quelques jours?
 - Qu'est-ce que mon meilleur ami me conseillerait de faire? Qu'est-ce que je conseillerais à mon meilleur ami?
 - Qu'est-ce que je pourrais faire afin de m'assurer qu'il s'agit d'une bonne décision?

4. Social:

Donner le plan d'intervention à quelqu'un en qui on a confiance
Établir des règles afin d'éviter l'impulsivité (ex. remettre ses clés ou sa carte de crédit, s'entendre sur un couvre-feu/si on doit donner son numéro aux étrangers, éviter l'alcool et les drogues)