



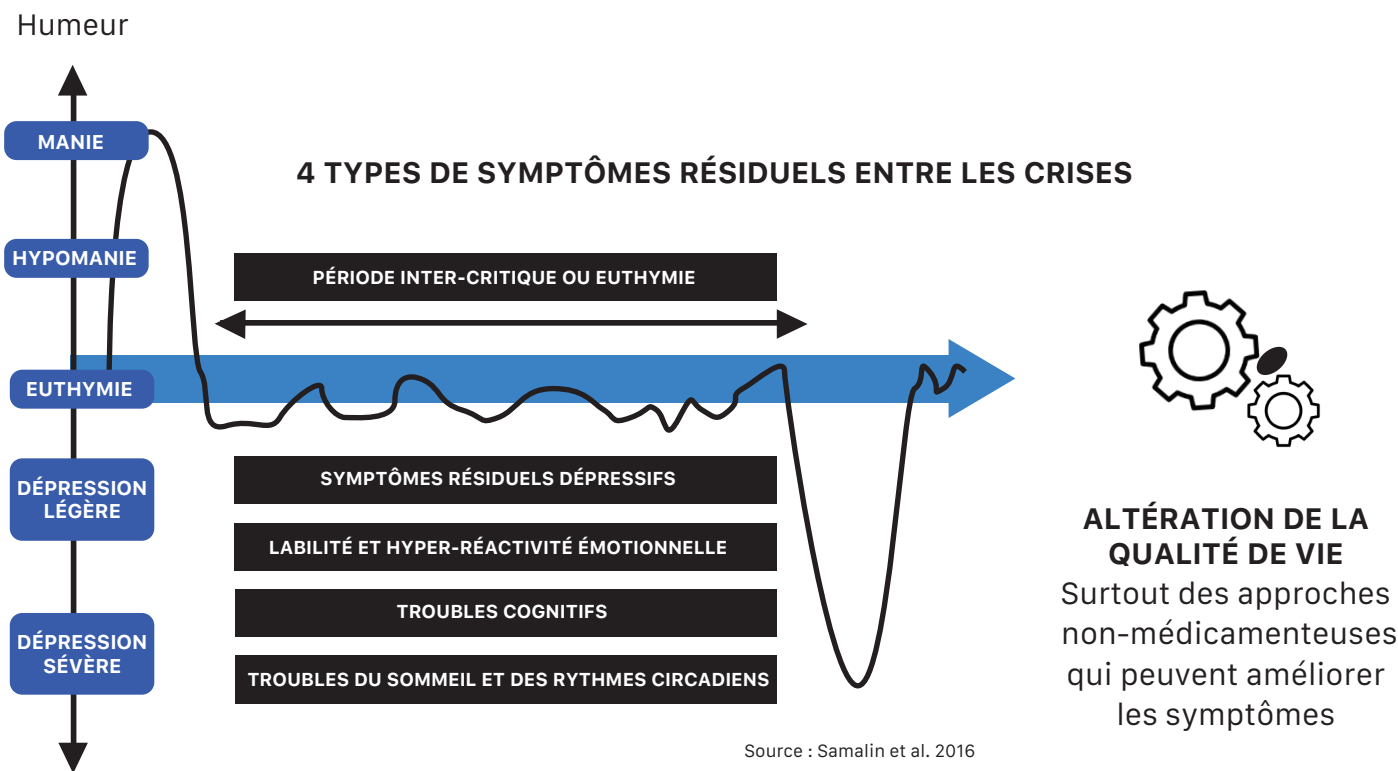
Dr Masson
Psychiatre

Les symptômes résiduels du trouble bipolaire



Voir la conférence

Ce que je retiens de la conférence du Dr Masson
Argos 2001 - Mai 2017



Source : Samalin et al. 2016



3 CAUSES POSSIBLES

- la maladie elle-même
- les conséquences des épisodes maniaques ou dépressifs
- les effets secondaires des traitements

HYPER-RÉACTIVITÉ ÉMOTIONNELLE

Il propose 3 pistes



MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Attention ! Initiation avec un professionnel qui connaît le trouble bipolaire car elle peut être déconseillée.
(ex : accentuation des ruminations pendant les phases dépressives)

GROUPES D’AFFIRMATION DE SOI ET DE GESTION DU STRESS



Attention ! Outil complémentaire à un traitement et un suivi médical. Toute modification concernant votre santé doit être discutée avec un professionnel de santé qualifié.

TROUBLE DU SOMMEIL

Il propose 3 pistes :



THÉRAPIE INTERPERSONNELLE ET DES RYTHMES SOCIAUX (IPSRT)



THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES (TCC)

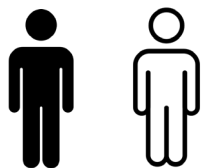
PLACE DE LA MÉLATONINE



Il parle de la mélatonine, notamment pendant les voyages à l'étranger. Il évoque aussi rapidement les somnifères en indiquant qu'il ne faut pas les diaboliser. Pour lui, il peut être utile d'en avoir chez soi au cas où l'on dort mal ponctuellement. Attention ! Cela doit absolument être discuté en amont avec votre médecin.

SYMPTÔMES RÉSIDUELS DÉPRESSIFS

Il n'aborde pas dans cette conférence en détail ce point.



TROUBLES COGNITIFS

TROUBLES COGNITIFS PRÉSENTS CHEZ UN PATIENT SUR DEUX, PENDANT LES ÉPISODES OU EN PÉRIODE D'EUTHYMIE.

Ils touchent : l'attention, l'apprentissage, la mémoire verbale, le langage, les fonctions exécutives.

Plus de risques si on a présenté des symptômes psychotiques pendant les crises.



REMÉDIATION COGNITIVE

Exercices via logiciels du type Happy Neuron ou Cogmed. Il recommande au moins une séance d'évaluation et de bilan par un neuropsychologue.

SOURCES :

Conférence Argos 2001 - Dr Marc Masson – Les symptômes résiduels du trouble bipolaire – Mai 2017
Samalin et al. (2014, 2016) - Judd et al. (2002, 2003) - Sylvia et al. (2001) - Rocha et al. (2013)
Henry et al. (2015) - Geoffroy et al. (2016) - Diego J. et al., J Affect Disord (2008)

CETTE INFOGRAPHIE EST UN SUPPORT D'ÉCHANGE AVEC VOTRE MÉDECIN. Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni un traitement prescrit. Toute modification concernant votre santé doit être discutée avec un professionnel de santé qualifié. Je m'appuie sur des sources scientifiques, mais je ne suis pas professionnelle de santé : seul votre médecin pourra vous conseiller personnellement.