

Test de Bipolarité franche, de Cyclothymie et des Dépressions à Potentialité Bipolaire

(Dr Elie Hantouche, Marie-Christine Lorenz)

1) Lisez l'histoire ci-dessous et cochez la ligne devant chaque item si cet item correspond à une partie de votre propre histoire. Pensez à votre histoire depuis le début (ne vous limitez pas à votre état actuel).

Certains sujets font des dépressions _____, ayant débuté à un âge précoce (avant l'âge de 25 ans) _____.

Ils sont souvent fatigués sans raison _____.

Ils remarquent que leurs niveaux d'humeur et/ou d'énergie fluctuent de manière importante d'une période à une autre _____. Ces sujets sont de bonne humeur puis, sans raison, se sentent instables, irritables ou tristes _____. Ces sujets remarquent que leur humeur ou énergie est trop haute ou basse, rarement entre les deux _____. Ils ont des périodes d'agitation ou d'excitation alternant avec des périodes d'inactivité totale _____. Ils peuvent se sentir en "avance rapide" (comme une formule 1) alternant avec des moments où ils sont au ralenti _____. A certains moments, ils ont l'impression d'avoir de grandes ressources et beaucoup d'énergie ; à d'autres, ils ont l'impression d'être limités et inertes _____. Leur pensée est par moments aiguisée et créative mais alterne avec des moments de confusion et de fatigue mentale _____. Ils peuvent être très bavards et faire des blagues puis devenir silencieux, peu causants et en retrait, au bord des larmes _____. Ils peuvent être agréables avec un vif intérêt pour les autres puis perdre tout intérêt et plaisir pour ce qui les entoure _____. Ces sujets ont tantôt besoin de côtoyer du monde et éprouvent une sensation de plaisir à la vie en groupe, et tantôt besoin de s'isoler et d'éviter les autres _____. Ils présentent des changements brusques des traits de personnalité en passant sans avertir d'un état de confiant, gentil, affectueux et énergétique à celui de triste, grincheux, hostile, voire méchant _____.

Ces sujets ont déjà fait des dépressions majeures avec ou sans raison _____. Des phases hautes peuvent survenir immédiatement et dérouter leur entourage proche _____.

Il arrive que ces sujets présentent des phases où ils sont gais et tristes en même temps _____ ; ou des phases où ils sont tristes et en même temps hyperactifs ou assez agités _____ ; ou des phases où ils sont dépressifs mais en même temps avec un excès de libido _____, une surabondance de pensées _____, une tension intérieure extrême _____, une tendance à tout critiquer _____.

Ces sujets ont un besoin de sommeil qui est souvent variable, de peu important (quelques heures) à important (plus de 10 heures) _____.

Leur capacité de travailler varie entre acharnée et hyper productive à une faible productivité et un besoin de longues heures de récupération _____. Ils peuvent s'investir dans des activités qui leur font plaisir puis éprouver une grande lassitude totale face à ces mêmes activités _____. Ils ont des périodes d'optimisme ou d'exagération de ce qu'ils ont pu faire et accomplir alternant avec une attitude pessimiste de l'avenir ou une culpabilité excessive du passé _____. Leur estime de soi est assez fluctuante : de forte, elle peut devenir très faible _____.

Ils ont par moment des envies d'achats compulsifs ou d'extravagances financières _____. A d'autres moments, ils se morfondent de culpabilité avec des actes d'auto punition _____. Leur sexualité peut être importante, alternant avec une sexualité pauvre ou un évitement de la sexualité _____.

Ces sujets ont par moments des envies de boire trop d'alcool (plus que d'habitude) _____, de fumer trop ou boire trop de café _____, de consommer des stimulants comme la cocaïne _____, de conduire vite et de manière imprudente _____.

Ces sujets ont une scolarité, une vie professionnelle, une vie affective et conjugale qui ont été instables, chaotiques, "en zigzag" _____. Ils ont déjà consulté plusieurs médecins, psychologues, psychiatres (au moins 3) _____.

Ils ont déjà reçu des diagnostics multiples comme "dépression", "TOC", "anorexie / boulimie",

"anxiété", "troubles de l'attention", "comportements excentriques", "attaques de panique", "alcoolisme", "abus de drogues" (au moins 3 diagnostics) _____.

Ils sont à des degrés divers des inquiets, des anxieux, des obsessionnels, des phobiques, des préoccupés, des hypocondriaques, des douteux, des perfectionnistes (au moins 3) _____. Ils redoutent le rejet _____, et gardent depuis l'enfance une forte anxiété de séparation _____. Ils sont souvent reconnus comme "Borderline" ou ont peur de l'être _____.

Ils ont constaté que le diagnostic psychiatrique changeait avec le temps ou avec les médecins _____. Ils ont déjà fait des tentatives de suicide _____. Ils ont déjà pris des antidépresseurs (au moins 3) sans obtenir de bons résultats _____. Sous antidépresseurs, au lieu de devenir de meilleure humeur, ils sont plus irritables ou agressifs qu'à l'habitude _____ ; ou au contraire trop heureux, trop agités, « speeds », hyperactifs _____.

Des membres de leur famille ont été reconnus comme "bipolaires" _____, dépressifs _____, ou se sont suicidés _____, ou sont soignés par des sels du lithium _____.

Veuillez compter maintenant les lignes cochées : (nombre maximum de 50)

2) En faisant la synthèse des réponses positives (relire le texte), merci de dire si vous pensez vous situer plutôt dans le cas de figure A, B ou C suivant. Le cas échéant, veuillez cocher les caractéristiques vous concernant.

A- Vous avez présenté des épisodes de "hauts" qui sont des périodes différentes de votre état habituel (ou une accentuation de celui-ci) avec un retour à la stabilité entre les épisodes. Dans ce cas, veuillez cocher les caractéristiques de ces épisodes :

A1- Ces épisodes comportaient :

Des signes nets d'hyperactivité

Un besoin de sommeil réduit

Une augmentation de l'estime de soi, idées de grandeur

Une humeur euphorique, trop joyeuse, exaltée

Une humeur irritable

Une plus grande communicabilité et moins de timidité

Une tendance à être distrait (attention difficile)

Une implication excessive dans des activités agréables

Un appétit augmenté pour le café, l'alcool ou la nicotine

Un intérêt ou désir sexuel plus important

Une nette inquiétude des autres (proches) vis-à-vis de cet état

Des problèmes créés par ce surcroît d'activité (dans vos rapports avec les autres ou sur le plan financier)

A2- Si c'est le cas, veuillez préciser si un des éléments suivants existe :

Episodes très sévères

Des signes de violence ou agressivité

Des hallucinations ou idées délirantes (perte de contact avec la réalité)

Un handicap sérieux du fonctionnement

Nécessité d'une hospitalisation en psychiatrie (au moins une)

Nécessité d'un traitement neuroleptique (antipsychotique) à forte dose

- Si 5 OUI ou plus de la liste A1 et au moins 1 OUI de la liste A2, il s'agit d'un épisode maniaque
Diagnostic = Trouble Bipolaire Type I

- Si 5 OUI ou plus de la liste A1 et aucun OUI de la liste A2, il s'agit d'un épisode hypomaniaque
Diagnostic = Trouble Bipolaire Type II (si présence d'épisodes dépressifs majeurs associés)
ou Trouble Hypomanie Pure (en cas d'absence d'épisodes dépressifs)

B- Vous êtes une personne qui a une prédisposition à avoir :

Un trouble de votre sensibilité émotionnelle se manifestant à partir de l'adolescence (parfois avant)

Des oscillations perpétuelles d'un pôle à un autre comme "faire le yo-yo" ou Zig-zagger entre les hauts et les bas

Des changements brusques, sans motifs suffisants, d'un état à un autre (entre les hauts et les bas)

Des "hauts" (trop d'énergie et activité) et des "bas" (manque d'énergie et hypoactivité) teintés émotionnellement par des sentiments d'exaltation euphorique, d'irritabilité ou de tristesse.

Une évolution au long cours de manière "circulaire" et récurrente où les états de Haut et de Bas se succèdent et se remplacent au bout de quelques heures ou jours.

Une incapacité de maintenir l'enthousiasme pour de nouveaux projets en raison de l'instabilité des niveaux d'énergie et de motivation

Une absence des épisodes majeurs de troubles thymiques (Manie ou Dépression Majeure) au moins au cours des premières années de la cyclothymie (2 ans chez les adultes et 1 an chez les jeunes)

Des conséquences négatives dans votre familiale, sociale et/ou professionnelle (conflits relationnels, ruptures, démissions, licenciements)

Un trouble qui semble saboter les opportunités pour avoir une vie en quelque sorte stable et sereine

Si au moins 4 éléments positifs de la liste B, il s'agit d'un Trouble Cyclothymique (ou Cyclothymie)

B1- Trouble Cyclothymique sans épisodes thymiques

B2- Trouble Cyclothymique avec des Hypomanies (A1 positif)

B3- Trouble Cyclothymique avec manies (A1 et A2 positifs)

B4- Trouble Cyclothymique avec des épisodes dépressifs majeurs sans Hypomanies

C- Vous êtes une personne qui n'a pas présenté des épisodes de (hypo)manie ou des éléments de cyclothymie, mais :

Plusieurs dépressions (3 épisodes ou plus)

Une première dépression à un âge précoce (avant l'âge de 20 ans)

Des dépressions "mixtes" (avec des éléments hypomaniaques présents au sein de l'épisode dépressif)

Des dépressions avec éléments psychotiques (délire, hallucinations).

Des dépressions atypiques (hypersomnie, hyperphagie).

Des dépressions en post-partum (suite à un accouchement)

Une résistance aux antidépresseurs (3 antidépresseurs ou plus)

Des virages hypomaniaques sous antidépresseurs

Une aggravation paradoxale sous antidépresseurs

Un parent de premier degré bipolaire (parents, fratrie)

Si au moins 4 éléments positifs de la liste C, il s'agit d'un Trouble Dépressif à Potentialité Bipolaire ou Trouble Pseudo-Unipolaire (négatif pour A1, A2 et B)