

Bien connaître les manifestations dépressives pour les repérer au plus tôt (repérer celles qui vous concernent particulièrement)

Manifestations émotionnelles et physiques Tristesse, vide Irritabilité Pas bavard(e) Sentiment de besoin Facilement apeuré(e) Difficulté à prendre du plaisir Difficulté à faire face au quotidien Culpabilité Tout demande un effort Perte d'énergie, fatigue Agitation, anxiété Douleurs musculaires Peu ou trop d'appétit Débordé(e), dépassé(e) Cauchemars	Manifestations comportementales Pas envie de se doucher Pas envie de s'habiller Reste devant la télévision Ne parle pas aux amis, les évite Isolement social Annulation de rendez-vous Difficulté à se lever le matin Sommeil plus long Insomnies Abus d'alcool et/ou de sédatifs Reste devant l'ordinateur Larmes aux yeux, pleurs faciles Se couche n'importe où
Manifestations cognitives (pensées) Difficultés de concentration Soucis excessifs Pensées de mort Envie de tout plaquer Hypersensibilité aux critiques Baisse de l'estime de soi Surgénéralisation mentale Difficultés à prendre des décisions Attitudes et pensées amères Pensées plus lentes Confusion Désorganisation	

Bien connaître les manifestations hypomaniaques pour les repérer au plus tôt (repérer celles qui vous concernent particulièrement)

Manifestations émotionnelles et physiques Euphorie, bonne humeur Volonté de vivre au jour le jour Frustré(e) par de petites choses Sans repos, bougeotte Peu de besoin de sommeil Besoin de vitesse Acuité des sens Besoin de plus de spiritualité Sentiment d'être ailleurs Sentiment d'être important(e) Impatience, intolérance Hyperactif(ve) Irritabilité Grognon Douleurs musculaires Insomnies Colérique Inspiré(e), motivé(e) Plus créatif(ve) Énergique Impression de toute-puissance Peur de devenir fou(folle)	Manifestations comportementales Abus d'alcool et de drogues Libido accrue Conduites sexuelles risquées Plus sociable qu'à l'habitude Conduite à risque en voiture Inflexible, cherche le conflit Comportements peu responsables Embarrasse les autres Attire l'attention des autres Bavard(e) Arrogant(e) Trop d'achats Difficulté à ralentir les cadences Intrusion envers les autres Agressif(ve), mesquin(e) Dominant(e), contrôle les autres Impulsif(ve) Parle vite et fort Crises de colère Comportements outrageants Agit comme si il/elle savait tout
Manifestations cognitives (pensées) Idées de grandeur Jugement hâtif Optimisme extrême Pensée plus claire, plus incisive Trop de pensée au même moment Pensée trop rapide Se sent plus intelligent(e) Difficultés de concentration Grande distractibilité Plusieurs projets parallèles Trop de confiance en soi Perte de confiance dans les autres Irritable, susceptible Idées bizarres	