

Manifestations maniaques

Bien connaître les manifestations maniaques pour les repérer au plus tôt (lire la liste et repérer celles qui sont apparues en premier dans vos épisodes (hypo)-maniaques précédents)

Manifestations émotionnelles et physiques	Manifestations comportementales
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)	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	

Source : Hantouche E, Trybou V, Soigner sa Cyclothymie, Odile Jacob, Paris, 2009, p.62 s