

□ Bipolarité ou Humeur de %@#§!?

Comment savoir si c'est grave ou si c'est la vie

Les Hauts et les Bas

« Un jour je suis au top, le lendemain au fond du trou »



Le Test du Temps

Pas un diagnostic, juste une boussole pour décider si on consulte

Durée Impact Répétition



□ La Différence Clé

Tout le monde a des humeurs variables

La bipolarité, c'est quand ces variations **paralysent** pendant des semaines

et reviennent de façon **prévisible**, parfois sans lien avec les événements de la vie



Savoir Agir

Consulter n'est pas un échec. Le chemin vers le diagnostic est souvent long.

L'important, c'est **comprendre ce qui se passe**.



Plusieurs semaines



Vie perturbée



Pattern récurrent



Sans raison évidente

~2%

Prévalence de la bipolarité

23 ans

Âge médian du diagnostic

9 ans

Retard moyen de diagnostic

Quand s'inquiéter (vraiment)

Avoir des humeurs changeantes, c'est normal. Le lundi au fond du trou, le vendredi exubérant, ça s'appelle être humain et avoir un rythme de vie pourri. La bipolarité, c'est autre chose.

□ Les vrais signaux d'alerte

- **Durée** : Les phases durent **au moins 4 jours** (hypomanie) ou une semaine (manie), pas quelques heures
- **Impact** : Impossible de travailler, d'étudier, de voir des amis — la vie s'arrête
- **Sommeil** : Besoin réduit sans fatigue ressentie (3-4h suffisent, et on ne ressent pas le manque)
- **Répétition** : Ce n'est pas une crise, c'est un **pattern** qui revient
- **Déconnexion** : Dépenses irréfléchies, comportements à risque, idées démesurées pendant les phases « hautes »

La règle d'or : Si vos variations d'humeur répondent à des événements (rupture, examen, fête), c'est probablement normal. Si elles arrivent **sans raison**, par cycles réguliers, et paralysent votre fonctionnement pendant des

semaines — là, il vaut mieux consulter.

Et si ce n'est pas la bipolarité ? Tant mieux. Un professionnel pourra vous aider à comprendre ce que vous traversez — anxiété, trouble de la personnalité, simple épuisement, ou rien du tout. **Le but n'est pas de colleter une étiquette, mais de retrouver du contrôle.**