

On entend souvent dire que les routines sont ennuyeuses. Que la répétition tue l'envie. Pourtant, ceux qui les jugent chiantes les pratiquent sans y penser : lever, café, métro, boulot. Cette structure invisible rassure, ancre, protège.

Pour d'autres, ces mêmes routines s'effondrent. Ou bien elles deviennent obsessionnelles. Ou bien elles s'éparpillent. Et c'est justement là, dans cette désorganisation des rythmes quotidiens,

que se niche une partie de la souffrance psychique. Pas dans la routine elle-même, mais dans sa perte.

I. Le Temps qui Structure

1.1 Les Gardiens du Temps

Notre corps possède une horloge interne. Elle a besoin de signaux extérieurs pour rester réglée. Ces signaux portent un nom allemand un peu baroque : les *zeitgebers* (prononcer « tsaït-gebeurs »), littéralement « les donneurs de temps ».

Zeitgeber (nom masculin, pluriel identique) : facteur environnemental ou social qui synchronise l'horloge biologique interne avec le cycle jour-nuit de 24 heures. Exemples : la lumière du jour, les repas, les interactions sociales, les horaires de travail.

Quand ces gardiens du temps deviennent irréguliers, l'horloge interne se désynchronise. Pour la plupart d'entre nous, cela se traduit par une fatigue passagère, un jet lag. Pour certains, cela peut déclencher quelque chose de plus grave.

1.2 L'Hypothèse du Zeitgeber Social

Il y a plus de trente ans, des chercheurs américains — Ehlers, Frank et Kupfer — ont formulé une hypothèse simple : les événements de vie ne nous rendent pas malades uniquement par le stress qu'ils provoquent, mais aussi parce qu'ils perturbent nos routines quotidiennes. Un déménagement, une rupture, un nouvel emploi, même positifs, bouleversent les heures de lever, de repas, de sommeil. Et cette désorganisation temporelle désynchronise les rythmes biologiques.

II. La Bipolarité — Quand le Temps Dérape

2.1 Une Maladie des Rythmes

Le trouble bipolaire est parfois décrit comme la maladie de l'instabilité. Non pas seulement l'instabilité des émotions, mais l'instabilité des rythmes. Les patients vivent souvent avec une sensibilité particulière aux variations de leur

environnement temporel :

- Les changements de saison (moins de lumière en hiver, plus au printemps) peuvent déclencher des épisodes
- La privation de sommeil, même courte, peut provoquer une manie
- Les décalages horaires, les gardes de nuit, les horaires irréguliers fragilisent

Cette vulnérabilité se lit aussi dans le corps. Les études montrent que dans la bipolarité, les gènes qui régulent notre horloge interne (appelés *gènes d'horloge*, comme *PER1* ou *BMAL1*) fonctionnent différemment selon les phases de la maladie : en manie, ils sont en avance ; en dépression, ils sont en retard. L'organisme vit comme s'il était à un autre fuseau horaire que celui où il se trouve réellement.

2.2 La TIPARS — Une Thérapie des Rythmes

Face à cette réalité, une psychothérapie spécifique a été développée aux États-Unis dans les années 1990, puis adaptée en France : la Thérapie Interpersonnelle et d'Aménagement des Rythmes Sociaux, ou TIPARS (IPSRT en anglais, pour *Interpersonal and Social Rhythm Therapy*).

La TIPARS considère que stabiliser les routines quotidiennes, c'est stabiliser la maladie. Elle ne remplace pas les médicaments, mais elle agit en parallèle, comme un traitement comportemental des rythmes.

Le principe est simple : aider le patient à identifier cinq moments clés de sa journée et à les rendre réguliers. Le thérapeute utilise une grille — le *Social Rhythm Metric* — sur laquelle le patient note chaque jour :

1. L'heure de lever
2. Le premier contact social
3. Le début des activités
4. Le dîner
5. L'heure de coucher

Objectif :

2.3 Ce que Dit la Recherche

La TIPARS a été testée dans plusieurs études importantes :

Principales études cliniques sur la TIPARS

Pittsburgh (175 patients)	Les patients qui ont reçu la TIPARS en phase aiguë (pendant un épisode) sont restés stables plus longtemps que les autres. La protection venait de la régularité des routines acquise pendant ces séances.
STEP-BD (293 patients)	Comparée à des soins standards, la TIPARS (ainsi que d'autres psychothérapies structurées) a permis à 64 % des patients de sortir de la dépression bipolaire, contre 52 % dans le groupe témoin.

Le chiffre entre parenthèses (175, 293) indique le nombre de participants à l'étude.

Un point intéressant : les patients comprennent intuitivement le lien entre leurs routines et leur humeur. Ils associent spontanément les périodes de désorganisation (lever tardif, repas irréguliers, sommeil fragmenté) aux phases de maladie. Et ils trouvent souvent rassurant l'idée qu'agir sur ces comportements concrets puisse atténuer leur vulnérabilité.

III. Les Micro-Routines comme

Médicaments du Quotidien

3.1 Le Café, le Journal, la Marche

On parle beaucoup de médicaments en psychiatrie. On parle moins des micro-routines : ces petites habitudes qui structurent une journée sans qu'on y prête attention.

Effets des micro-routines sur la santé mentale

Lever à heure fixe	Synchronise l'horloge maîtresse du cerveau	Les études montrent que les personnes avec des horaires de sommeil réguliers ont environ 30 % moins de risque de dépression
Lumière du matin	Arrête la mélatonine, lance le cortisol	Quinze minutes de lumière naturelle le matin améliorent l'humeur et la concentration
Repas à heures fixes	Synchronise les horloges du foie et du pancréas	Manger à des heures régulières stabilise l'énergie et l'humeur
Activité physique	Libère sérotonine et dopamine	Même dix minutes de marche quotidienne réduisent le risque dépressif
Rituel du soir	Signale au cerveau l'approche du sommeil	Lecture, tisane, écrans éteints : un rituel régulier réduit le temps d'endormissement

3.2 Quand la Routine Devient Rigidité

Stabiliser ses rythmes ne signifie pas s'y enfermer. La flexibilité reste essentielle : une nuit décalée, un repas tardif entre amis ne détruisent pas l'équilibre acquis. C'est la *tendance générale* qui compte, pas la perfection quotidienne.

Attention : chez certaines personnes, notamment celles présentant des traits anxieux ou des tendances obsessionnelles, une attention excessive aux routines peut elle-même devenir une source de souffrance. L'objectif est la régularité souple, pas le contrôle rigide.

3.3 Ce que Vous Pouvez Faire Dès Aujourd'hui

- — même le week-end, même si vous vous couchez tard.
- — une fenêtre ouverte ou une courte sortie suffisent.
- l'heure de vos cinq moments clés (lever, premier contact social, début d'activité, dîner, coucher).
L'observation seule apporte déjà une prise de conscience.

IV. Ce que Parl.I Propose

Parl.I ASBL accompagne les personnes qui traversent des difficultés psychiques en valorisant leurs ressources propres. Les routines quotidiennes font partie de ces ressources — modestes en apparence, puissantes dans leur régularité.

« *La santé mentale ne se construit pas uniquement dans les cabinets de soins. Elle se construit aussi dans la cuisine, dans la rue, dans la régularité d'un café à la même heure chaque matin.* »

— Parl.I ASBL

Nos ateliers et groupes de parole abordent ces thèmes concrets : comment réintroduire des ancrages quand tout s'est effondré, comment ne pas se sentir seul dans cette reconstruction, comment trouver ses propres zeitgebers.

Références scientifiques

1. Ehlers, C. L., Frank, E., & Kupfer, D. J. (1988). Social zeitgebers and biological rhythms. *Archives of General Psychiatry*, 45(10), 948-952.
2. Frank, E., et al. (2005). Two-year outcomes for interpersonal and social rhythm therapy in individuals with bipolar I disorder. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 996-1004.
3. Miklowitz, D. J., et al. (2007). Psychosocial treatments for bipolar depression: a 1-year randomized trial from the Systematic Treatment

Enhancement Program. *Archives of General Psychiatry*, 64(4), 419–426.

4. Lyall, L. M., et al. (2018). Association of disrupted circadian rhythmicity with mood disorders, depressive symptoms and subjective wellbeing. *The Lancet Psychiatry*, 5(6), 507–514.

Reprendre le fil, un jour à la fois.

Parl.I ASBL accompagne les personnes en souffrance psychique vers une vie plus ancrée, plus stable, plus vivable.

— contact@parl.be