

## **Journée mondiale des Troubles Bipolaires le 21 mars 2025 CHU Grenoble Alpes Antenne des deux Savoie Argos 2001**

### **La place du proche**

Le proche est la personne qui acquiert l'expérience des modifications du comportement journalier d'une personne souffrant des troubles de l'humeur. Avec le temps, le proche reconnaît les prodromes c'est à dire les signes précurseurs des modifications du comportement de la personne atteinte de la bipolarité.

De ce fait en amont d'une phase maniaque :

- perte du sommeil
- irritabilité
- achats compulsifs et disproportionnés ( meubles, voitures, etc...)
- empilement de livres sur une table de nuit
- port de lunettes ayant des verres bleus
- logorrhée
- goûts alimentaires différents
- appétence pour des rencontres diverses

En amont d'une phase dépressive :

- perte de l'appétit
- angoisses
- phobie sociale
- baisse de l'énergie

Ceux ci alertent la personne de son changement d'humeur. Ce qui lui permet d'en prendre conscience pour aller voir son psychiatre, ou modifier son traitement suite à un accord préventif avec le psychiatre.

Quand la personne est en phase haute, dite maniaque ou en phase basse, dite dépressive, le proche doit pouvoir se préserver, parfois prendre une solution d'éloignement pour se ressourcer afin « d'encaisser » une période difficile.

La personne qui souffre des troubles de l'humeur a besoin du proche, solide , pour l'aider et ainsi lui permettre de retrouver son équilibre car elle a souvent fait le vide autour d'elle.

Le proche est la personne qui n'abandonne pas l'accompagnement car il est conscient qu'il s'agit d'une maladie et non de la personne elle même. Elle peut - et même parfois doit -trouver des solutions d'accompagnement alternatives pour ne pas se laisser phagocyter,

En toute circonstance , le proche se trouve en première ligne.