

NOM PRENOM :

ADRESSE :

MAIL :

TELEPHONE (Facultatif) :

Etes-vous :

- Parent d'enfant cyclothymique.
- Educateur (prof, instit...) d'enfant cyclothymique.
- Cyclothymique - Bipolaire.
- Ami.

- Je suis prêt à témoigner dans les médias.
- Je souhaite participer activement à BICYCLE.

COTISATIONS ET DONNÉES :

- Je joins ma cotisation annuelle de 20 €.
- Je joins mon versement bienfaiteur d'un minimum de 100 €.
- Je fais un don à BICYCLE d'un montant de :

A réception de votre bulletin et de votre chèque, vous recevrez un reçu fiscal. Bicycle est une association à but non lucratif d'intérêt général, ouvrant droit à une déduction d'impôt.

Pour les cotisations et versements bienfaiteurs : vous serez également adressés votre carte de membre et le sticker de validité annuelle. Pour les renouvellements, uniquement le sticker.

Le signature :

Veillez nous retourner le bulletin ci-dessus complété et votre chèque établi à l'ordre de BICYCLE à l'adresse suivante :

Présence des hauts et des bas (critère principal)

- Phase distinctes d'hypomanie et de dépression
- Etats mixtes de dépression irritable / agressive
- Evolution cyclique avec des moments d'accalmie

Prédisposition à la colère et crises de rage

- Durée d'1/2h
- Impossible à simuler
- Cause une désorganisation et une régression

Hyperactivité anxieuse et conduites "sauvages"

- Enfant irrité, sautillant hyperactif
- Tendance à prendre la fuite en état de panique
- Tendance à attaquer ou se défendre de manière excessive

Impulsivité et jugement médiocre

- Trouble de conduite chroniques à l'école
- Vandalisme, mensonges, vols ...
- Incapacité d'imaginer les conséquences de ses actes

Conduites à risque et attirance au risque

- Pulsions involontaires pour des actes scandaleux, interdits
- Actions sous l'effet de la provocation ou de la compétition
- Mélange paradoxal avec l'évitement du danger

Troubles de l'attention et distractibilité

- Chute brutale de l'attention dans les phases dépressives
- Distractif à cause de la pensée rapide de l'hypomanie
- Altération profonde du système de prise de décision

Comportements combattifs

- Extrême opposition
- Impossibilité d'accepter l'opinion des autres
- Excelle dans l'argumentation sans fin

Mauvais sommeil et hypovigilance matinale

- Sommeil à des heures tardives
- Réveil pénible et latence au démarrage
- Durée du sommeil courte en hypomanie et longue en dépression

Pensées morbides

- Fantômes interdits de mort ou d'horreur
- Pensées et intentions récurrentes de suicide
- Générosité inhabituelle (se débarrasser de ses jouets ou objets favoris)

Comportement tyrannique

- Opposition systématique à l'autorité morale des parents
- Imposition de la volonté et des caprices de l'enfant
- Enfant se considérant à l'égalité à ses parents

Hallucinations et autres manifestations psychotiques

- Entendre des voix ou voire des images ou scènes
- Pensées magiques, croyance en un pouvoir surnaturel
- Pensées de persécution, de paranoïa

Hyperactivité sexuelle précoce

- Obsessions au sujet du sexe
- Conduites inappropriées (masturbation, drague, harcèlement)
- Mélange d'obsessions sexuelles et de religiosité excessive

Sensorialité excessive

- Sensibilité excessive aux odeurs, couleurs, bruits, lumière.
- Réactions inappropriées (colère, violence contre soi ou les autres)
- Crises de migraine fréquentes.

Phases dépressives

- Baisse totale d'énergie, léthargie
- Hypersomnie
- Incapacités cognitives sévères

Histoire familiale de bipolarité (critère fort)

Virage thymique avec antidépresseurs (critère fort)

Aggravation ou virage avec stimulants (critère fort)

Association d'aide aux familles et éducateurs
d'enfants et adolescents cyclothymiques - bipolaires



CYCLOTHYMIE - SYMPTOMES

**Les symptômes de votre enfant
vous empêchent de vivre normalement ?**

**Excessif
Surexcité
Hyperactif
Tyrannique
Argumente
Irritable
Energique
Moulin à paroles
Colérique
Opposant
Bagareur
Explosif**



**Anxieux
TOC
Phobie
Grognon
Déprimé
Hypersensible
Créatif
Attachant
Changeant
Rumination
Précoce
Plaintif**

Votre enfant est peut-être cyclothymique.

Permanences d'accueil :

78 - VILLEPREUX : Maison de la Famille et des Associations

2ième et 4ième lundis du mois de 18h à 20h.

75 - PARIS : Maison des usagers de Sainte-Anne

4ième lundi du mois de 14h à 17h

Forum internet : <http://bicycle.forums-actifs.com/>

**Communauté de parents et
professionnels de la cyclothymie**

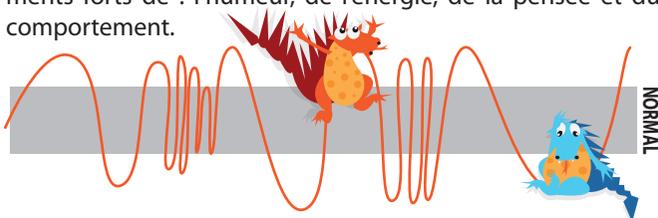
BICYCLE

Maison de la Famille et des Associations 78450 Villepreux

- o contact@bicycle-asso.org
- o www.bicycle-asso.org
- o <http://bicycle.forums-actifs.com/>

LES SYMPTOMES

La cyclothymie est une maladie marquée par des changements forts de : l'humeur, de l'énergie, de la pensée et du comportement.



Selon le graphique, l'humeur change vers le haut, puis tombe vers la dépression, pour revenir à une humeur normale et remonter. Une personne adulte expérimente quelques cycles par an, mais pour un enfant cela peut se passer en une seule journée.

Les symptômes en up :

En phase maniaque (hypomaniaque, up) leur degré d'énergie augmente, le sommeil diminue, ils semblent montés sur ressort, infatigables !

Souvent ils parlent fort, sans cesse. Ils envahissent l'espace sonore. Ils deviennent les champions de l'argumentation sans fin. Ils sont déconcentrés, vont très (trop) vite, alors qu'en down, il faut 2 fois plus de temps pour faire les choses.

Leur pensée est si rapide qu'ils trouvent les autres lents, ils s'impatientent.

Ils se sentent les rois du monde et le font savoir.

Leur comportement est agité. Si on les contredit cela vire à l'affrontement qui peut dégénérer parfois en colères violentes.

Ils peuvent également expérimenter des hallucinations visuelles, auditives, olfactives, tactiles et cela leur fait très peur.

« Je m'énerve pour un rien. Alors les autres ne veulent plus jouer avec moi. Mais c'est pas de ma faute, quand ça monte c'est foutu, je n'arrive pas à me calmer » Brandon.

LES SYMPTOMES

Les symptômes en down :

Quand l'humeur bascule dans le versant dépressif (dépression, down) leur énergie décroît, ils ont besoin de plus de sommeil.

Ils peuvent pleurer pour un petit motif, parfois même sans raison aucune. Ils n'ont plus de motivation.

Leur pensée est au ralenti, il leur faut du temps supplémentaire pour faire des choses habituelles. Leur estime de soi est en berne, ils se sentent nuls, au point de ne pas accorder d'importance à leur sécurité.

Mais le point le plus dangereux ce sont les idées de mort, que la vie ne vaut pas la peine. Il est crucial qu'ils puissent être aidés dans ces moments.

« A l'école quand je suis déprimé, je pleure parfois, je n'arrive pas à me concentrer et ça fout la honte devant les autres. Quand je me sens mieux, je peux revenir en classe. » Brandon.

Les symptômes mixtes :

Ils expérimentent souvent des états mixtes, c'est-à-dire que des symptômes de la dépression cohabitent avec des symptômes de la manie en même temps. Ils sont alors très irritables, prêts à exploser.

Extrait de Cyclothymie. Trouble bipolaire des enfants et adolescents au quotidien - Dr Elie Hantouche, Barbara Houyvet - Ed J Lyon

.../... Nous avons passé une journée fabuleuse et tout allait bien; soudain, mon enfant rentre dans un état de rage et menace de tout casser ! Mais qu'ai-je fait ? Où est le drame ?

Juste un moment ordinaire où j'ai probablement joué mon rôle de parent en imposant certaines limites banales comme «éteins ton ordinateur», «va te laver les dents», ou juste glissé un simple «non» ou un «ça suffit maintenant on rentre à la maison». Alors des vagues menaçantes, des yeux pleins de larmes et des crises de rage vont surgir et gâcher la fin de la journée. Et à chaque fois, je mets en doute mon rôle de mère et je passe la nuit à ressasser mon attitude .../...

SOIGNER LA CYCLOTHYMIE

TROIS AXES :

1. Une psycho-éducation :

C'est apprendre ce que fait la cyclothymie dans le cerveau, ce qu'elle génère dans la vie quotidienne, comment on peut la soigner, ce qu'on doit mettre en œuvre pour ne pas l'alimenter...

En quelque sorte, c'est faire le tour du propriétaire et voir ensemble la thérapie à mettre en place.

Il est important que les parents aient également une psycho-éducation.

2. Une psychothérapie :

Une Thérapie Comportementale et Cognitive pour apprendre à identifier et gérer ses émotions et ses humeurs.

Elle permet de mettre en place une bonne hygiène de vie, adaptée aux symptômes de la personne, afin d'avoir un environnement le moins pathogène possible. (sommeil, régularité, bonne alimentation...).

Elle permet de régler les problèmes interpersonnels que génère la cyclothymie, de travailler sur les failles psychologiques qui lui sont associées.

3. Une thérapie médicamenteuse :

A base d'un thymorégulateur : Valproate, Lithium...

Tous les enfants n'ont pas forcément besoin de psychotropes. Mais soyons pragmatiques, souvent les humeurs sont ingérables sans.

Elle permet également de mettre l'enfant à l'abri des grandes amplitudes des humeurs qui causent crises maniaques, dépressions sévères avec tentatives de suicide...

Toutes ces phases sont indispensables et chacune est d'autant plus efficace qu'il y a les autres. Les médicaments seuls n'ont qu'une action limitée.

La psycho-éducation, c'est le socle indispensable sur lequel bâtir la thérapie.