

Test cyclothymie

Dernière mise à jour : 07-04-2008

Cette introduction à cette forme particulière et mal connue de la bipolarité qu'est la cyclothymie peut paraître longue mais il est INDISPENSABLE que vous la lisiez avant de faire les tests.

D'abord, et pour répondre à un courant de la psychiatrie qui ne la reconnaît pas :
"ce n'est pas le psychiatre qui fabrique la cyclothymie mais le patient en souffrance, qui décide de consulter".

La cyclothymie, contrairement à une idée fort répandue, n'est PAS une forme légère de la bipolarité, au contraire. Un bipolaire type I est facilement repérable grâce à ses phases maniaques, il est diagnostiqué assez vite. Traité au lithium souvent avec succès et avec un neuroleptique, il peut être assez facilement stabilisé. Un bipolaire type II présente une alternance franche d'hypomanies et de dépressions qui commencent à être connues, même si le traitement est difficile à trouver.

Une cyclothymie :

- a une forme de bipolarité loin d'être connue et reconnue par un large courant de spécialistes
- est souvent confondue avec une dépression unipolaire (et donc traitée en vain par des antidépresseurs)
- est multipathologies (les comorbidités, voir tests) et donc beaucoup plus difficile à soigner que les deux autres types de bipolarité.

Bipolaire-info a décidé, de par son expérience acquise grâce à sa fréquentation d'autres sites et au contact des bipolaires qui viennent sur ce site, de s'associer au courant représenté par les experts cités dans le texte de bienvenue de cette page d'accueil et de travailler avec eux.

Le test ci-dessous a été élaboré en collaboration entre Elie hantouche, de CTAH et Marie-Christine Lorentz, administratrice de Bipolaire-info.

Une cyclothymie se repère grâce à :

- des symptômes très majoritairement dépressifs (dépression bipolaire)
- des hypomanies faibles ou inexistantes
- une résistance aux antidépresseurs (dépression bipolaire)
- une série de maladies parallèles (les comorbidités)
- des changements rapides d'humeur qui peuvent même survenir d'un jour à l'autre ou plusieurs fois dans une même journée

Nota bene : vous pouvez ne pas répondre à tous ces critères : tout le monde ne rentre pas forcément absolument dans une case.

Passons à la pratique - Faites le test ci-dessous.

Qui est à risque d'être cyclothymique ou bipolaire sans évidence d'épisodes (hypo)manie ?

Lisez cette histoire et cochez la ligne derrière chaque item au cas où cet item correspond à une partie de votre propre histoire. Pensez à votre histoire depuis le début (ne vous limitez pas à votre état actuel).

Certains sujets font des dépressions _____, ayant débuté à un âge précoce (avant l'âge de 25 ans) _____. Ils sont souvent fatigués sans raison _____. Ils remarquent que leurs niveaux d'humeur et/ou d'énergie fluctuent de manière importante d'une période à une autre _____.

Ces sujets sont de bonne humeur qui sans raison vire à instable, irritable ou triste _____. Ces sujets remarquent que leur humeur ou énergie est trop haute ou basse, rarement entre les deux _____.

Ils ont des périodes d'agitation ou d'excitation alternant avec des périodes d'inactivité totale _____. Ils peuvent se sentir en « avance rapide » (comme une formule 1) alternant avec des moments où ils sont au ralenti _____. Il y a des moments où ils ressentent avoir de grandes ressources et d'énergie alternant avec l'impression d'être limité et assez inerte _____.

Leur pensée est par moments aiguë et créative mais alternant avec des moments de confusion et de fatigue mentale _____. Ils peuvent être très bavards avec beaucoup de blagues puis des moments où ils sont silencieux,

peu causants et en retrait, au bord des larmes _____.

Ils peuvent être agréables avec un vif intérêt pour les autres puis perdent tout intérêt et de plaisir pour ce qui les entoure _____. Ces sujets ont besoin de côtoyer du monde avec une sensation de plaisir à la vie en groupe qui alterne avec un isolement social ou un évitement des autres _____.

Ils présentent des changements brusques des traits de personnalité en passant sans avertir d'un état confiant, gentil, affectueux et énergique à celui de triste, grincheux, hostile et méchant _____. Ces sujets ont déjà fait des dépressions « majeures » avec ou sans raison _____.

Des phases hautes peuvent survenir immédiatement et dérouter leur entourage proche _____. Il arrive que ces sujets présentent des phases où ils sont gais et tristes en même temps _____ ; ou des phases où ils sont tristes et en même temps hyperactifs ou assez agités _____ ; où des phases où ils sont dépressifs mais en même temps avec un excès de libido _____, une surabondance de pensées _____, une tension intérieure extrême _____, une tendance à tout critiquer _____.

Ces sujets ont un besoin de sommeil qui est souvent variable, de peu important (quelques heures) à un besoin de sommeil plus long (plus de 10 heures) _____. Leur capacité de travailler varie entre acharnée et hyper productive à une faible productivité et un besoin de longues heures de récupération _____.

Ils peuvent s'investir dans des activités qui font plaisir alternant avec un ras-le-bol total de ces mêmes activités autrefois plaisantes _____. Ils ont des périodes d'optimisme ou d'exagération de ce qu'ils ont pu faire et accomplir alternant avec une attitude pessimiste de l'avenir ou une culpabilité excessive du passé _____. Leur estime de soi est assez fluctuant : d'assez fort et élevé à une perte totale de confiance en soi et une grande auto critique _____.

Ils ont par moments des envies d'achats compulsifs ou d'extravagances financières _____. A d'autres moments, ils se morfondent de culpabilité avec des actes d'auto punition _____. Leur sexualité peut être importante alternant avec une sexualité pauvre ou un évitement de la sexualité _____.

Ces sujets ont par moments des envies de boire trop d'alcool (plus que d'habitude) _____, de fumer trop ou boire trop de café _____, de consommer des stimulants comme la cocaïne _____, de conduire vite et de manière imprudente _____.

Ces sujets ont une scolarité, une vie professionnelle, une vie affective et conjugale qui ont été instables, chaotiques, « en zigzag » _____.

Ils ont déjà consulté plusieurs médecins, psychologues, psychiatres (au moins 3) _____.

Ils ont déjà reçu des diagnostics multiples comme « dépression », « TOC », « anorexie / boulimie », « anxiété », « troubles de l'attention », « comportements excentriques », « attaques de panique », « alcoolisme », « abus de drogues » (au moins 3 diagnostics) _____.

Ils sont à des degrés divers des inquiets, des anxieux, des obsessionnels, des phobiques, des préoccupés, des hypocondriaques, des douteux, des perfectionnistes (au moins 3) _____.

Ils redoutent le rejet _____, et gardent depuis l'enfance une forte anxiété de séparation _____.

Ils sont souvent reconnus comme « Borderline » ou doutent de l'être _____. Ils ont constaté que le diagnostic psychiatrique changeait avec le temps ou avec les médecins _____.

Ils ont déjà fait des tentatives de suicide _____.

Ils ont déjà pris des antidépresseurs (au moins 3) sans obtenir de bon résultat _____. Au lieu de devenir de meilleure humeur, ils sont sous antidépresseurs plus irritables ou agressifs qu'à l'habitude _____ ; ou au contraire trop heureux, trop agités, trop speed, hyperactifs _____.

Des membres de leur famille ont été reconnus comme « bipolaires » _____, des dépressifs _____, ou ayant commis le suicide _____, ou soignés par des sels du lithium _____.

Veillez compter maintenant les lignes cochées ……..
(leur nombre maximum est de 50)

En faisant la synthèse des réponses positives (relire le texte), est-ce que vous pensez que :

A- Vous êtes une personne qui a une prédisposition à avoir un trouble cyclothymique :

- c Un trouble de votre sensibilité émotionnelle se manifestant à partir de l'adolescence (parfois avant)
- c Des oscillations perpétuelles d'un pôle à un autre comme « faire le yo-yo » ou Zig-zagger entre les hauts et les bas
- c Des changements brusques, sans motifs suffisants, d'un état à un autre (entre les hauts et les bas)
- c Des « hauts » (trop d'énergie et activité) et des « bas » (manque d'énergie et hypoactivité) teintés émotionnellement par des sentiments d'exaltation euphorique, d'irritabilité ou de tristesse.
- c Une évolution au long cours de manière « circulaire » et récurrente où les états de Haut et de Bas se succèdent et se remplacent au bout de quelques heures ou jours.
- c Une incapacité de maintenir l'enthousiasme pour de nouveaux projets en raison de l'instabilité des niveaux d'énergie et de motivation
- c Une absence des épisodes majeurs de troubles thymiques (Manie ou Dépression Majeure) au moins au cours des premières années de la cyclothymie
- c Des conséquences négatives dans votre familiale, sociale et/ou professionnelle (conflits relationnels, ruptures, démissions, licenciements…)
- c Un trouble qui semble saboter les opportunités pour avoir une vie en quelque sorte stable et sereine

B- Vous êtes une personne avec un trouble dépressif à potentialité bipolaire qui a présenté :

- c Plusieurs dépressions (3 épisodes ou plus)
- c Ayant débuté à un âge précoce
- c Des dépressions « mixtes »
- c Des dépressions avec éléments psychotiques (délire, hallucinations).
- c Des dépressions atypiques (hypersomnie, hyperphagie).
- c Des dépressions en post-partum
- c Une résistance aux antidépresseurs
- c Des virages hypomaniaques sous antidépresseurs
- c Une aggravation paradoxale sous antidépresseurs
- c Avec un parent de premier degré bipolaire