

# Une brochure pour mieux connaître les troubles bipolaires

Datant de 2016, la brochure Les troubles bipolaires. Comprendre la maladie et trouver de l'aide vient de reparaitre dans une version actualisée. Une nouvelle section aborde notamment la question des psychédéliques.



pro mente sana

L'association romande pro mente sana vient de publier une version actualisée de son guide sur les troubles bipolaires. Ce document a pour objectif de permettre au grand public d'améliorer ses connaissances liées à ces troubles : si le terme « troubles bipolaires » est généralement familier, des savoirs plus précis sur ses aspects, son vécu, les traitements proposés pour y faire face ainsi que son évolution possible demeurent souvent peu connus. Chacun·e pourra donc y trouver des informations pour découvrir ou approfondir les notions inhérentes à cette maladie.

Cette ressource, signée de la psychologue Ariane Zinder-Jeheber, est une actualisation de la première édition de 2016. Outre la mise à jour de la bibliographie et des sites internet, cette version inclut les nouvelles recherches, notamment l'identification en 2019 par une équipe internationale, de vingt nouvelles régions du génome qui sont impliquées dans les troubles bipolaires. Les travaux d'une start-up française, qui ambitionne pouvoir détecter la bipolarité par une prise de sang, y sont mentionnées. Les dernières recommandations thérapeutiques de la Société suisse des troubles bipolaires, datant de 2019, y sont intégrées.

Une nouvelle section est dédiée à la psychothérapie assistée par des psychédéliques. La brochure s'arrête aussi sur l'impact potentiel de l'utilisation excessive des réseaux sociaux sur le bien-être psychologique, s'appuyant sur une recherche menée auprès de 230 étudiant·es de l'Université de l'Iowa.

Le chapitre s'intéressant à l'impact des troubles bipolaires sur les proches contient de nouvelles informations. On note par exemple l'ajout de statistiques sur les difficultés relationnelles et professionnelles des personnes bipolaires, ainsi que de nouveaux témoignages de proches et de personnes bipolaires.

De manière générale, la brochure de 2024 adopte un style plus concis et met l'accent sur les témoignages de personnes vivant avec un trouble bipolaire. Elle insiste également davantage sur l'importance de la prévention, de la gestion des symptômes et de la recherche d'un soutien adapté.

(CROC, avec pro mente sana)

[Voir la brochure](#)