



TANTÔT LE CIEL, TANTÔT L'ENFER

Vous avez l'impression que votre vie ressemble à un voyage en montagnes russes ? Peut-être souffrez-vous de cyclothymie, une version légère du trouble bipolaire.

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Le printemps dernier, Jean-Paul avait un grand projet : il songeait à acheter la terre du voisin. Or, depuis deux mois, il éprouve des difficultés à faire le strict minimum. Jean-Paul ne se comprend plus, il avoue qu'il a souvent des hauts et des bas sans trop savoir pourquoi. *« Le problème, c'est que quand je suis « high », j'oublie que je deviendrai « down » un peu plus tard. Je fais des projets ou des investissements que je regrette après. »*

Le trouble cyclothymique est un trouble de l'humeur. Celui-ci est caractérisé par des périodes de légère exultation ou de légère dépression qui ne sont pas reliées aux circonstances de la vie. En fait, cette instabilité de l'humeur est une forme légère du trouble bipolaire (autrefois connu sous le nom de trouble maniacodépressif). Bien qu'elle soit moins sévère, la cyclothymie peut entraîner d'importantes répercussions relationnelles et financières sur la vie d'une personne.

Les perturbations extrêmes et imprévues de l'humeur empêchent l'individu de fonctionner normalement. Dans les périodes « high », c'est comme si on portait des lunettes roses, tout est super.

Voici quelques symptômes possibles :

- énergie débordante;
- beaucoup d'idées de projets, de grandeur;
- optimisme exagéré, tout semble possible;
- grande tolérance face aux risques (financier, sexuel, conduite dangereuse, vitesse excessive, etc.);
- vulnérabilité exacerbée face à la critique, susceptibilité, agressivité ou, au contraire, humeur exaltante, rires fréquents;
- haute estime et confiance en soi.

En fait, un certain degré d'hypomanie peut être à l'origine du succès d'une personne dans la vie, par exemple, comme entrepreneur. Le problème, c'est que dans les périodes de dépressions légères (*down*), l'individu n'a plus la capacité physique et psychologique de soutenir ses projets. Pendant cette période, il souffre des symptômes de la dépression sous une forme légère : manque d'intérêt, manque d'énergie, perte d'estime de soi, problème de sommeil, tristesse.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

Entre 1 et 2 % de la population souffrirait du trouble cyclothymique. Toutefois, si on inclut tous les troubles de l'humeur (sévères et légers), cela représente 6 à 8 % de la population. C'est beaucoup. On retrouverait davantage de troubles de l'humeur dans la catégorie des entrepreneurs et des gestionnaires.

Personnellement, j'ai rencontré des dizaines de producteurs qui découvrent que ce trouble de l'humeur est la source de leurs malheurs. Évidemment, ils me consultent dans leur « down » car, dans les plus beaux jours, ils n'ont aucun problème ou presque.

Il est primordial de reconnaître si on souffre d'un trouble de l'humeur. Si vous avez des doutes pour vous-même ou un membre de votre famille, consultez votre médecin ou un psychologue. Car les conséquences relationnelles et financières peuvent être importantes.

Lorsque vous entreprenez un projet, demandez-vous si vous aurez l'énergie et la motivation de le continuer dans vos périodes les plus basses. En fait, on ne devrait jamais prendre de décision au plus haut ou au plus bas de sa forme physique et psychologique, car on est alors trop optimiste ou trop défaitiste.

Le niveau d'énergie, de confiance en soi et d'ambition est variable chez chaque individu. Toutefois, chez certaines personnes, cette variation devient un handicap. Ce peut être très souffrant pour eux-mêmes et pour leur entourage. Alors, si vous avez l'impression que votre vie ressemble à un voyage en montagnes russes, allez consulter : à force d'avoir mal au cœur, on finit par être vraiment malade... et après, il faut ramasser les dégâts.



Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Septembre 2007*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0