

**BUT**

**ATB&D est une association créée et autogérée par des personnes souffrant de troubles de l'humeur pour leur apporter espoir et soutien.**

### Activités

**L'association anime un groupe d'entraide régulier basé sur les échanges entre les participants.**

De plus, elle édite un bulletin d'information • offre à ses membres l'occasion de conserver un lien avec le monde professionnel en prenant une part active à son fonctionnement • organise des activités conviviales • participe activement au réseau associatif local • porte témoignage auprès du grand public, des écoles professionnelles, des institutions médicales, des médias • donne des cours à des professionnels de la santé • collabore avec le service psychiatrique des HUG • participe à la recherche en santé mentale.

### Financement :

- Cotisation annuelle : 50.- CHF
- Subventions publiques et privées
- Dons

**ADRESSE - CONTACT**  
Association ATB&D  
Maison des Associations  
Rue des Savoises 15  
1205 Genève

TPG : 1 - 2 - 15 - 19 - 35, arrêt Cirque  
Tél : 022 - 321 74 64  
Site web : [www.association-atb.org](http://www.association-atb.org)  
Adresse courriel: [info@association-atb.org](mailto:info@association-atb.org)  
CCP: 17-198929-6

Dépliant créé et offert par  
la **Fondation Gloriamundi**  
[www.fondationgloriamundi.org](http://www.fondationgloriamundi.org)  
Graphisme & illustrations: Odile Gross  
Edition 2022



**ATB&D**

Association de personnes  
ayant un trouble de l'humeur,  
bipolaire ou dépressif



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

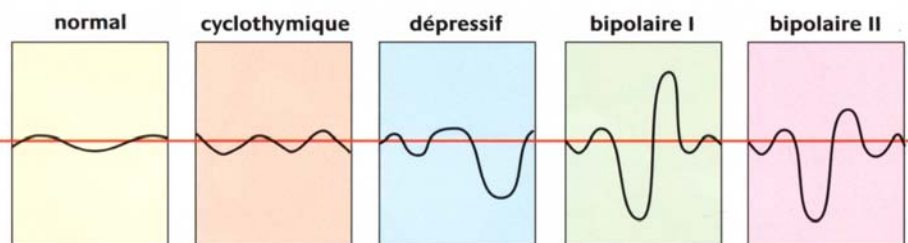
Les troubles bipolaires et unipolaires (dépression) sont deux maladies psychiques distinctes caractérisées par des variations marquées de l'humeur.

La **phase dépressive ou basse** est commune aux deux maladies. Ses symptômes peuvent être:

- Ralentissement de la pensée et des actions
- Tristesse et retrait social
- Perte d'intérêt, d'énergie et du plaisir
- Baisse de la concentration
- Sentiment de culpabilité, dévalorisation
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'appétit
- Pensées morbides ou suicidaires

Les symptômes de la **phase maniaque ou haute** peuvent être:

- Euphorie
- Accélération des pensées et des paroles
- Comportement désinhibé
- Réduction importante du besoin de sommeil
- Irritabilité
- Hyperactivité
- Dépenses inconsidérées
- Délires, hallucinations



En dehors de ces phases, la personne peut vivre de façon normale. Le stress est le principal facteur déclenchant des troubles bipolaires. Dans la maladie bipolaire, la fréquence des variations de l'humeur peut être élevée. Les troubles bipolaires (anciennement, maniaco-dépression) **sont difficiles à diagnostiquer correctement** :

- Il faut en moyenne 8 ans pour poser le diagnostic après les premiers symptômes
- Les malades sont trop souvent traités pour une dépression unipolaire ou un autre diagnostic, ce qui peut aggraver leur état.

En Suisse, les troubles bipolaires touchent au moins **2 à 3% de la population**.

Les perturbations sur le plan socioprofessionnel peuvent être très importantes.

1 femme sur 5 et 1 homme sur 10 subit une ou plusieurs **dépressions** au cours de sa vie.

Le risque suicidaire est élevé chez les personnes souffrant de ces troubles.

## QUE FAIRE ?

Les principales approches sont:

### Psycho-éducation

Il est important que le patient s'informe sur sa maladie : cela facilite le traitement et la gestion de ses troubles psychiques. Il peut en effet coopérer plus activement au suivi de son traitement et prévenir les rechutes.

La psycho-éducation est l'ensemble des outils qui l'aident à devenir un expert de sa maladie. Par exemple : reconnaître les signes précurseurs des variations de son humeur pour lui permettre de réagir rapidement et efficacement.

Le patient apprend à faire attention à son hygiène de vie en général et plus particulièrement à son rythme veille - sommeil, à la régularité de ses activités et au choix de son proche entourage.

### Pharmacologie

Les médicaments spécifiques des troubles bipolaires sont les stabilisateurs de l'humeur, qui visent à prévenir des rechutes. Les antipsychotiques et les benzodiazépines peuvent aussi être utilisés. Les antidépresseurs sont les médicaments spécifiques de la dépression. Les médicaments mentionnés sont prescrits par des médecins.

### Psychothérapie

La psychothérapie aide à mieux comprendre ce qui a favorisé l'émergence de la maladie et à contrôler ses propres réactions émotionnelles par rapport aux facteurs déclenchants. Elle rend possible l'expression de la souffrance et des émotions, permet de se connaître mieux et de retrouver ainsi une meilleure estime de soi.

Le département de psychiatrie de l'hôpital de Genève (HUG) propose un programme de soins spécifiques "Troubles de l'humeur", Service des Spécialités psychiatriques.

### Thérapies parallèles

Certaines thérapies douces améliorent la qualité de vie: massages, hypnose, sophrologie, luminothérapie, etc.

**L'acceptation de sa maladie** est une étape qui peut permettre à l'individu d'apprendre plus rapidement à vivre avec et donc d'améliorer son traitement, ainsi que sa qualité de vie.