

# COMMENT REPÉRER LES SIGNES D'UN TROUBLE BIPOLAIRE



STABILIMIND



**Quand on vit avec un trouble bipolaire, il est souvent difficile de comprendre ce qui se passe en soi :**

**Est-ce que je vais bien ? Est-ce le début d'une phase ? Est-ce que je suis "moi" aujourd'hui ?**

Ce guide t'aide à développer une boussole intérieure : en apprenant à repérer les signes avant-coureurs de tes phases hautes et basses, tu peux :

- Te sentir plus stable et moins dépassé(e)
- Agir plus tôt pour te préserver
- Mieux communiquer avec ton entourage ou les professionnels



## Qu'est-ce qu'un signe?

**Un signe, c'est un indicateur subjectif que quelque chose commence à changer dans ton état :**

- **Ce n'est pas toujours visible de l'extérieur**
- **Ce n'est pas toujours "logique"**

**Mais c'est réel pour toi.**

Tu peux le ressentir dans ton corps, ton humeur, ton énergie, ton sommeil, tes pensées ou tes comportements.



## **Les signes d'une phase haute (hypomanie ou manie)**

Voici quelques exemples fréquents (mais chaque personne a les siens) :

- Augmentation d'énergie soudaine
- Besoin réduit de sommeil
- Pensées rapides, difficulté à se concentrer
- Parler beaucoup, avoir plein d'idées
- Se sentir exceptionnel·le, invincible, euphorique
- Dépenser beaucoup / agir impulsivement
- Sensation de puissance, sexualité amplifiée

Tu n'as pas besoin de t'identifier à tous ces signes. Ce qui compte, c'est de reconnaître les tiens.



## **Les signes d'une phase basse (dépression)**

- Fatigue extrême ou ralentissement
- Perte d'intérêt pour les choses habituelles
- Sentiment de vide, de tristesse ou d'inutilité
- Pensées négatives persistantes
- Troubles du sommeil (trop ou pas assez)
- Difficulté à prendre soin de soi
- Isolement social, hypersensibilité

Il est possible d'avoir des signes mixtes, ou d'alterner très vite. C'est normal : ce guide sert à clarifier tes repères personnels



## **Comment les repérer en pratique ?**

Je te propose un exercice simple que tu peux faire juste après ce guide :

1. Choisis un moment où tu te sens bien ou neutre.
2. Rappelle-toi ta dernière phase haute ou basse.
3. Liste les premiers signes que tu avais ressentis (pensées, sensations, comportements).
4. Fais-le pour les deux types de phases.



## **Et si je n'arrive pas à les voir ?**

Pas de panique. Ça prend du temps.

Tu peux aussi demander à quelqu'un de confiance :

“Tu vois des choses qui changent chez moi, avant que je me sente mal ?”

La conscience de soi, ça se construit. Et tu es déjà en train de le faire en lisant ces lignes.



## **Conclusion**

Repérer tes signes, ce n'est pas "tout contrôler".

C'est mieux te comprendre pour vivre avec plus de stabilité, de douceur et de clarté.

Tu es capable de devenir ton propre repère intérieur, petit à petit.



## **Et si tu allais plus loin? Ce guide est un premier pas...**

Imagine maintenant un accompagnement complet qui t'aide à t'apaiser, t'ancrer et t'épanouir avec ta sensibilité.

Avec "Bipolarité et Stabilité", tu bénéficies:

D'un programme sur plusieurs semaines avec des outils pratiques pour mieux comprendre et gérer tes variations d'humeur et des exercices guidés pour retrouver équilibre et confiance.

D'un soutien bienveillant d'un groupe privé où tu n'es jamais seul(e).

En bonus des articles d'information gratuits qui complètent le blog "Bipolarité sans filtres" ([www.stabilimind.com/blog](http://www.stabilimind.com/blog)) issus du digital store de STABILIMIND.

Pour connaître le détail de l'offre, écris: "Je veux le programme "Bipolarité et Stabilité" à : [contact@stabilimind.com](mailto:contact@stabilimind.com)