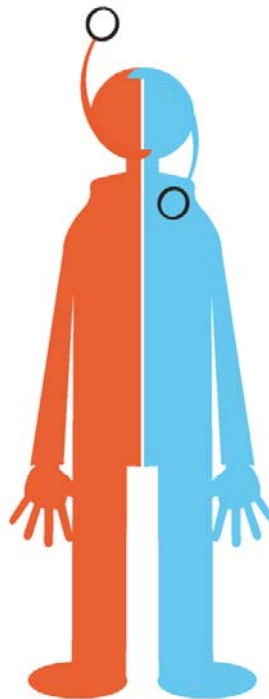




Bicycle est la première association française pour lutter contre la cyclothymie-bipolarité de l'enfant et l'adolescent.

Excessif
Surexcité
Hyperactif
Tyrannique
Argumente
Irritable
Energique
Moulin à paroles
Colérique
Opposant
Bagarreur
Explosif



Anxieux
TOC
Phobie
Grognon
Déprimé
Hypersensible
Créatif
Attachant
Changeant
Rumination
Précoce
Plaintif

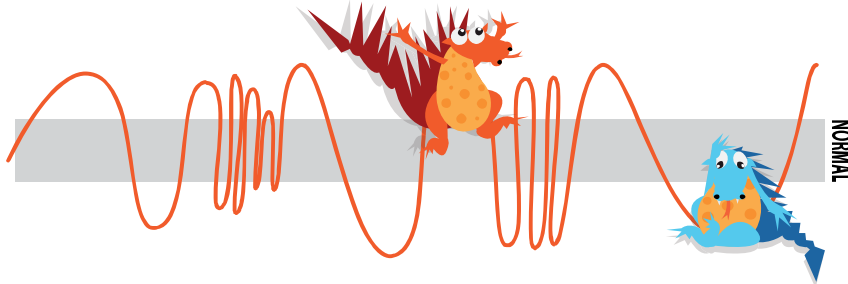




LA CYCLOTHYMIE JUVENILE

LA CYCLOTHYMIE, UNE MALADIE BIOLOGIQUE :

La cyclothymie est une maladie biologique qui affecte le cerveau, provoquant une mauvaise régulation des humeurs, de l'énergie, de la pensée et du comportement. Ainsi plusieurs fois par jour, l'enfant va osciller entre des phases de dépression et d'excitation (hypomanie).



L'enfant connaîtra des périodes **UP** et **DOWN** tout au long de la journée :

- En **UP**, l'énergie augmente, les besoins de sommeil diminuent, la tonalité de voix augmente. L'enfant argumente sans fin, se déconcentre vite, s'impatiente et se sent le roi du monde. Très agité, toute confrontation vire à l'affrontement pouvant dégénérer parfois en colères violentes. Il peut aussi expérimenter des hallucinations visuelles, auditives, olfactives, tactiles qui leur font peur.

« Je m'énerve pour un rien. Alors les autres ne veulent plus jouer avec moi. Mais c'est pas de ma faute, quand ça monte c'est foutu, je n'arrive pas à me calmer »

- En **DOWN**, l'énergie décroît, les pleurs sont injustifiés, la pensée et l'action lentes. Avec une estime de lui en berne, l'enfant se sent nul au point de ne pas accorder d'importance à sa sécurité. Des idées de mort s'insinuent et il estime que la vie ne vaut pas la peine.

« A l'école quand je suis déprimé, je pleure parfois, je n'arrive pas à me concentrer et ça met la honte devant les autres. Quand je me sens mieux je peux revenir en classe. »

L'enfant naît cyclothymique et toute la famille en subit les conséquences. En effet, face à la fréquence des changements d'humeur et la violence, les parents désorientés ne savent plus quelle méthode éducative adopter, la fratrie stressée et en repli. De plus, par peur des crises et des reproches sur l'éducation, les familles s'isolent n'osant plus aller chez des amis ou même chez leur proches. La désocialisation a commencé pour tous.

LA CYCLOTHYMIE EN QUELQUES CHIFFRES :

- Plus de 450 000 enfants en France sont cyclothymiques, environs 2 élèves par classe.
- 44% des enfants ayant un trouble de l'humeur font une tentative de suicide.
- C'est la 6^{ème} pathologie la plus coûteuse et invalidante selon l'OMS
- Il faut 6 à 10 ans pour obtenir un diagnostic de bipolarité.

Cela peut débuter vers 5, 6 ans, parfois même plus tôt. En fin d'adolescence, le trouble de l'humeur prend sa forme définitive : manico-dépression, bipolarité, cyclothymie



LA CYCLOTHYMIE, UNE MALADIE MAL DIAGNOSTIQUEE :

Face à des symptômes polymorphes, seul le plus visible est pris en compte et non le trouble dans sa globalité.

50 % des cyclothymiques présentent aussi des troubles associés : hyperactivité, troubles du comportement, phobies, Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC), addictions ...

Traiter le trouble de l'humeur c'est traiter l'ensemble des symptômes et troubles associés.

Les troubles de l'humeur non traités empirent au fur et à mesure du temps. Une moitié de ces enfants connaîtra une hospitalisation, l'autre moitié de grandes difficultés de vie (*divorces, licenciements, dépressions à répétition...*).

Or la prise en charge précoce et adaptée permet de changer le pronostic de l'enfant, de lui donner un avenir moins handicapant, peut-être même normal.

LE DIAGNOSTIC :

Il existe des questionnaires de pré-diagnostic simples et rapides à administrer par un médecin généraliste, un psychologue*... Une question simple sur l'existence d'antécédents psychiatriques dans la famille, permet d'orienter sûrement le diagnostic.

Dans un deuxième temps, il faut faire un bilan complet avec un psychologue formé à la cyclothymie juvénile (3 à 4 séances). Un médecin informé doit être capable de poser un diagnostic clair et d'amorcer la prise en charge en moins d'1 mois.

* <http://www.bicycle-asso.org/cyclothymie/Diagnostic-cyclothymie.php>

LA PRISE EN CHARGE :

- o Une psycho-éducation*
- o Une psychothérapie comportementale et cognitive.
- o Des médicaments seulement si nécessaire.

La cyclothymie stabilisée, permet au malade de déployer tout son potentiel : intelligence, créativité, sensibilité, empathie... Marilyn Monroe, Churchill, Napoléon, Hemingway...

* *La psycho-éducation c'est apprendre à l'enfant ce qu'est la cyclothymie et son implication dans la vie de tous les jours.*

NOUS PARENTS :

«Je suis ressortie en croyant que j'étais folle et que je cherchais des problèmes où il n'y en avait pas!

Elle ne vit pas avec et comme elle me l'a si bien fait remarquer ce n'est pas sa mère (c'est pour ça qu'elle a un meilleur jugement que moi!) Certes, l'objectivité sur ses enfants n'étouffe pas les parents mais tout de même!

Ses sœurs vont très bien pourtant, pourquoi nous acharnerions-nous sur notre fils?

.../...quand elle a insinué que ma famille et moi-même étions toxiques pour mon fils, je l'ai quand même remise sur cale»

« Je suis vraiment nulle en éducation c'est pas possible ! Je ne comprends pas, il avait un comportement insultant. N'importe quel parent un peu sévère, réussit à faire taire son gamin de 10 ans ! Le mien a réussi à renverser la situation. Il s'est mis à pleurer, et voulait se suicider !

Il se tenait à califourchon sur la barrière de la fenêtre... Comme on était au premier étage, je lui ai dit de sauter! Heureusement il est rentré sagement ! »

Extrait de Cyclothymie. Trouble bipolaire des enfants et adolescents au quotidien - Dr Elie Hantouche, Barbara Houyvet - Ed JLyon

.../... Nous avons passé une journée fabuleuse et tout allait bien; soudain, mon enfant rentre dans un état de rage et menace de tout casser ! Mais qu'ai-je fait ? Où est le drame ?

Juste un moment ordinaire où j'ai probablement joué mon rôle de parent en imposant certaines limites banales comme «éteins ton ordinateur», «va te laver les dents», ou juste glissé un simple «non» ou un «ça suffit maintenant on rentre à la maison». Alors des vagues menaçantes, des yeux pleins de larmes et des crises de rage vont surgir et gâcher la fin de la journée. Et à chaque fois, je mets en doute mon rôle de mère et je passe la nuit à ressasser mon attitude.../...



Association d'aide aux familles et éducateurs d'enfants cyclothymiques
Troubles de l'humeur - Cyclothymie – Bipolarité.

L'ASSOCIATION BICYCLE :

Bicycle est une association d'aide aux familles et enseignants d'enfants cyclothymiques. Elle est composée de parents d'enfants cyclothymiques, de professeurs et instituteurs, d'assistante de vie scolaire et d'experts dont tout particulièrement :

Dr Elie Hantouche

Psychiatre fondateur et directeur du Centre des Troubles Anxieux et de l'Humeur (CTAH)

Spécialiste des troubles bipolaires, 20 années de recherche : dont collaboration avec le Pr Akiskal. Fondateur de l'EBF.

Membre expert de l'AFTOC, Bicycle.

Plus de 200 publications dont « Cyclothymie, Troubles Bipolaires des Enfants et Adolescents au quotidien » (J. Lyon, 2007), « Soigner la cyclothymie » avec V Trybou (Odile Jacob 2009)...

Caline Majdalani

Docteur en psychologie, spécialisée en Thérapies Comportementales et Cognitives appliquées à la bipolarité, et tout spécialement auprès des enfants cyclothymiques. Membre de l'AFTCC, de Bicycle.

Publications : « Anxiété : vaincre ses soucis, peurs et obsessions au quotidien », chapitres Trouble Panique / Anxiété Généralisée (J Lyon, Février 2008) - « J'apprends à gérer ma cyclothymie » (J Lyon, Février 2010)

Marc Spund

Docteur en psychologie. Praticien en Thérapie Comportementale et Cognitive et EMDR - Diplômé de victimologie. Membre de l'AFTCC et de l'EMDR France.

Publications : « Vaincre les peurs et les phobies » (l'Archipel) - Participation à «La mémoire au fil de l'âge» de Yves Ledanseurs (Bayard)

NOS ACTIONS :

o **Accueillir et soutenir les familles :**

Les membres de l'association reçoivent les parents qui se posent des questions sur le comportement de leur enfant, les écoutent, les rassurent et les dirigent vers les experts de la cyclothymie. C'est la première étape pour sortir de l'isolement et de l'incompréhension des autres.

L'association aide aussi les parents à gérer leur enfant cyclothymique à travers des attitudes qui permettent d'éviter les crises et la violence : rester calme et serein, ne pas agir en frontal, répéter, rassurer, maintenir les limites ...

Un forum d'échanges est disponible sur son site pour répondre aux questions des parents : www.bicycle-asso.org

o **Créer des outils éducatifs pour que l'enfant puisse gérer ses humeurs**

L'association a développé avec les experts de la cyclothymie des outils pour que l'enfant puisse qualifier son comportement : baromètres de l'humeur et un livre ludique qui explique à l'enfant sa maladie.

o **Faciliter la vie à l'école**

Création d'outils pour aider la prise en compte de la cyclothymie à l'école.

Informé sur l'impact de la cyclothymie à l'école pour une meilleure scolarisation et aider les enseignants à canaliser l'enfant.

o **Faire connaître et reconnaître la cyclothymie juvénile.**

Bicycle œuvre pour un diagnostic précoce, car tous les spécialistes de la bipolarité adulte s'accordent à dire que le pronostic change radicalement quand on intervient tôt. C'est d'autant plus important que l'on peut stabiliser la maladie par la psycho-éducation, la psychothérapie comportementale et cognitive par la thérapie médicamenteuse

Bicycle veut mobiliser les médias et les pouvoirs publics pour favoriser une meilleure prise en compte de la maladie, pour permettre aux familles d'être orientées vers des médecins compétents, pour développer la formation des médecins et démocratiser les soins.



DES OUTILS ORIGINAUX ET LUDIQUES POUR LES ENFANTS

LA METEO DES HUMEURS : Outil de la relation enfant-adulte

Cet outil en cours de formalisation a été développé par les équipes du CTAH (Centre des Troubles Anxieux et de l'Humeur) lors des consultations mais aussi par les parents.

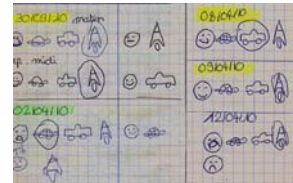
L'enfant qualifie son état :

sur une échelle, il doit positionner un élément qui permet de traduire l'état de ses pensées (positives ou négatives), comment il se sent (énergique ou amorphe) et enfin comment est son humeur. Cet outil aide l'enfant à exprimer son état et permet à l'adulte d'adopter le comportement adéquat pour limiter les crises et les complications.

L'enfant pourra choisir la forme la plus complète et une forme qu'il aura lui-même conçue et adaptée.

Si l'enfant indique une humeur down, le parent va pratiquer la communication empathique et l'écoute active, régulièrement le féliciter (l'estime de lui est faible).

Si l'enfant est up, il va s'exciter fortement, le parent devra donc limiter les stimuli et les discussions par exemple.



La météo des humeurs à l'école



Le tableau d'humeur à la maison



Les humeurs mixtes expliquées sur notre site internet

LA PSYCHOEDUCATION : Outil pour apprendre sa cyclothymie

Cet outil internet, animé, très simple permet à l'enfant de comprendre ce qu'il vit en mettant des noms sur ses sensations, ses humeurs, ses comportements, ses sensibilités :

la peur du rejet, la frustration/envie, l'amour/jalousie, la critique, la confiance.../...

Mais aussi il lui suggère des comportements et attitudes.

L'utilisation d'un dragon pour personnifier la cyclothymie lui permet de mettre sa maladie à distance.



DES OUTILS ORIGINAUX ET LUDIQUES POUR LES ENFANTS

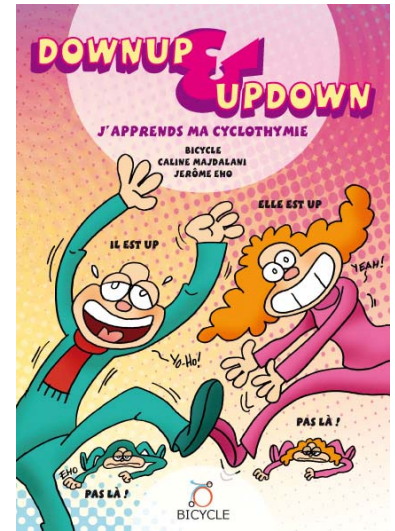
LIVRE DE PSYCHOEDUCATION : Downup et Updown, j'apprends ma cyclothymie

Avec Caline Majdalani, psychologue TCC, Jérôme Eho, créateur de BD et un collectif de mamans, nous avons conçu un livre de BD et jeux psycho-éducatifs pour apprendre la cyclothymie aux enfants de 6 -12 ans.

Le livre développe 15 thèmes concrets de tous les jours :

- Quand je suis up.
- Pourquoi suis-je cyclothymique ?
- J'ai très peur qu'on ne m'aime pas !
- La colère, la frustration.
- Comment les autres me voient ?
- .../...

Downup la fille et Updown le garçon aident l'enfant à reconnaître ses symptômes et ses failles psychologiques, ce qui est essentiel pour la stabilisation de la cyclothymie. Des jeux enrichissent chaque thématique pour amorcer des pistes de solutions.



Ce livre est l'outil indispensable sur lequel pourront s'appuyer les familles, mais aussi les thérapeutes.

UN SITE RICHE ET PRAGMATIQUE : www.bicycle-asso.org

Riche en informations et témoignages, c'est une aide concrète au quotidien et dans la démarche de soin.

Un espace est dédié à chacun pour mieux prendre en compte sa réalité quotidienne : parent, enfant, enseignants, ado-jeune.



Le contenu a été validé par les experts de l'association et offre un socle solide de savoir sur la maladie, les traitements, l'éducation, les aides possibles ...



Association d'aide aux familles et éducateurs d'enfants cyclothymiques
Troubles de l'humeur - Cyclothymie – Bipolarité.

NOUS CONTACTER :

Madame Amélie Clermont,
Présidente

amelie.clermont@bicycle-asso.org

06 71 85 28 37

Madame Yolande de Belsunce,
Responsable Famille

belsunce@hotmail.com

06 83 10 46 93

Pour laisser un message à l'association :
contact@bicycle-asso.org

Pour écrire à l'association :
BICYCLE, maison de la Famille et des Associations, 17 square de l'Hébergement 78450 Villepreux

