

### BUT DU LIVRE :

La cyclothymie est un tempérament naturel sensible, pouvant facilement devenir pathologique.

Les personnes cyclothymiques sont d'humeur instable et d'une grande sensibilité psychologique sur certains domaines.

Ce livre a été conçu à plusieurs mains afin d'aider les enfants cyclothymiques à prendre en charge les effets pathogènes de la cyclothymie, pour prévenir l'apparition de la maladie ou en minimiser l'impact.

Ce livre est un outil psychoéducatif pour les enfants de 6 à 12 ans. Les parents y trouveront un support éducatif. Les thérapeutes pourront enrichir leur psychothérapie.



**BICYCLE**, association loi 1901 d'aide aux familles et éducateurs d'enfants et d'adolescents cyclothymiques - bipolaires.  
[www.bicycle-asso.org](http://www.bicycle-asso.org)



**CTAH - RECHERCHE**, association loi 1901 de recherche et d'information sur les troubles anxieux et de l'humeur.

**Dr Elie Hantouche** - psychiatre spécialiste des troubles anxieux et de l'humeur.

**Mme Caline Majdalani** - psychologue clinicienne spécialisée dans les thérapies adaptées aux troubles de l'humeur et notamment pour les enfants cyclothymiques.

**OVDY**, création graphique - impression - internet  
[www.ovody.com](http://www.ovody.com)

**JEROME EHO** : Créateur de BD, illustration.  
**STUDIO COULEUR CLAIRE** : Colorisation

Imprimé par [www.veoprint.com](http://www.veoprint.com)  
Edité par Bicycle - Dépôt légal Août 2011 - ISBN 978-2-9539211-0-6

# DOWNUP & UPDOWN

## J'APPRENDS MA CYCLOTHYMIE

**BICYCLE**  
**CALINE MAJDALANI**  
**JERÔME EHO**





Prix : 13,5 € TTC  
 Dépôt Sept. 2011  
 Loi 49.560 du 16 Juillet 1949  
 (c) Bicyclo

# DOWNUP & UPDOWN

J'APPRENS MA CYCLOTHYMIE

BICYCLE  
 CALINE MAJDALANI  
 JÉRÔME EHO

## NOTE AUX PARENTS :

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



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

La cyclothymie c'est la maladie des émotions instables et de la sensibilité.

Elle fait partie d'un ensemble appelé les troubles bipolaires caractérisé par des variations d'humeur entre le pôle maniaque et le pôle dépressif. (voir glossaire)

Elle affecte l'humeur, l'énergie, la pensée et le comportement.

### Principaux symptômes chez les enfants :

Énergie variable, humeur variable, surexcitation, crises de colère, moulin à paroles, argumentation sans fin, irritabilité, opposition, sommeil variable, anxiété.

Présence de troubles de l'humeur dans la famille.

## PSYCHOÉDUCATION ?

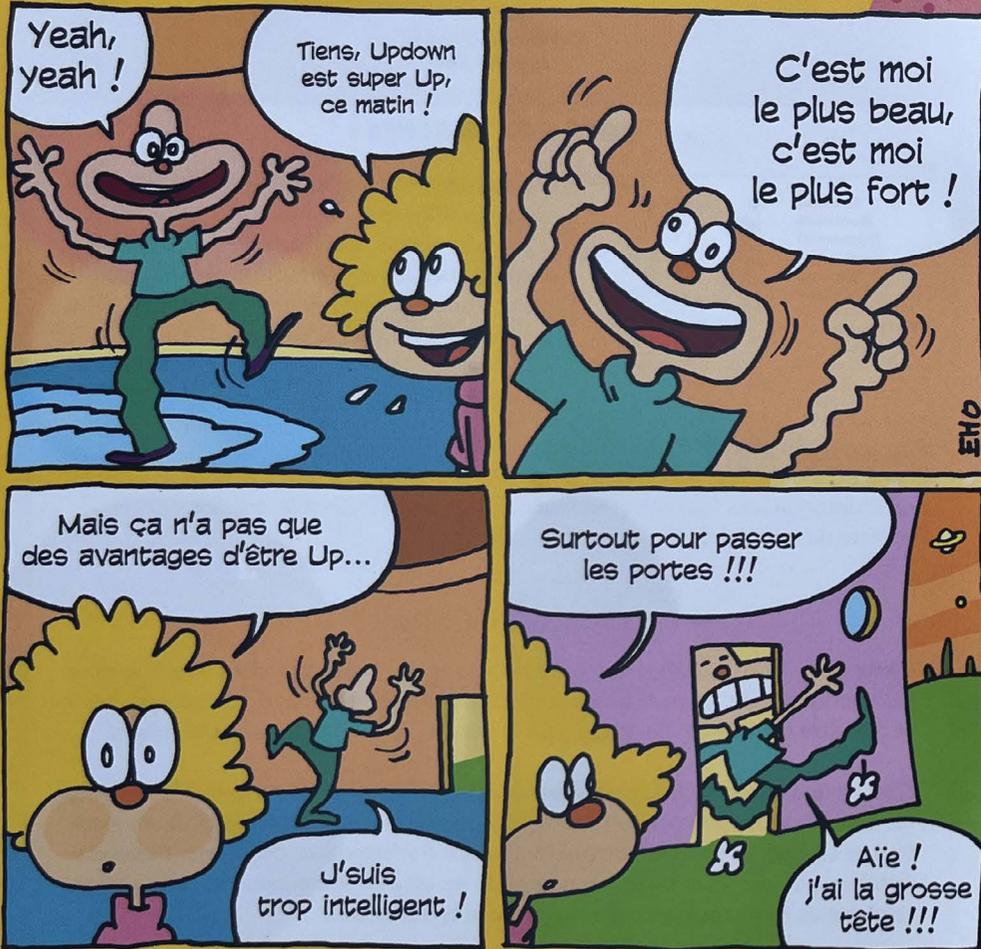
S'informer sur la cyclothymie permet de sortir de l'obscurité dans laquelle nous plonge l'ignorance. La psychoéducation a pour objectif de vous aider à comprendre et à mettre des mots et des images sur le vécu et la souffrance de votre enfant.

C'est en quelque sorte, la lanterne que vous porterez pour éclairer votre chemin face au désarroi provoqué par certains symptômes de son quotidien. En effet, en récoltant et en apprenant avec votre enfant le plus d'informations possibles sur les manifestations, les causes et les conséquences de ses excès émotionnels, vous êtes davantage armés face aux montagnes russes de la cyclothymie.

Reconnaître les différents états que votre enfant peut traverser ainsi que ses différentes sensibilités, vous permet de ne plus le cataloguer de lunatique et de capricieux, de déculpabiliser par rapport à l'éducation que vous lui avez inculquée et de lui apprendre à travers des jeux et de l'humour, à mieux se réguler et à contenir de manière plus efficace le débordement de ses émotions.

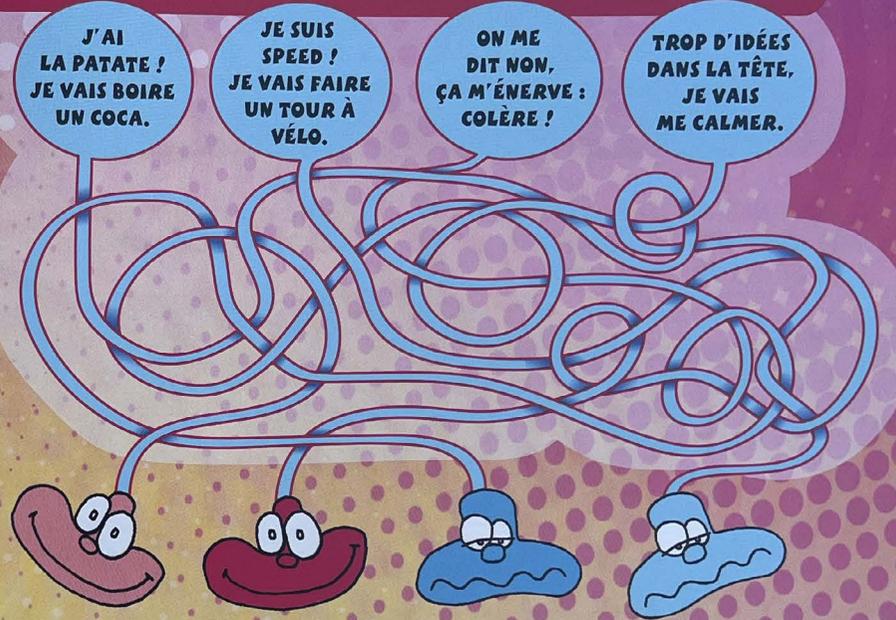
Caline Majdalani

# QUAND JE SUIS UP



**JE SUIS EUPHORIQUE, JE DORS PEU, J'AI PLEIN D'IDÉES, JE PENSE POUVOIR TOUT FAIRE, LES AUTRES M'ÉNERVENT. ILS ME SEMBLENT IDIOTS ET RALENTIS. JE PARLE FORT, BEAUCOUP. JE PEUX M'ÉNERVER SI ON ME STOPPE.**

QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES? POUR LE SAVOIR SUIS LES CHEMINS.



**Connais-tu Karimouche ?**  
Cherche sur internet les paroles de sa chanson « Je parle trop »

**LOGORRHÉE**  
Extrait .../...  
Je parle trop,  
ça frôle la performance  
Des fois j'arrive  
à me saouler moi-même.  
Ma langue  
se délie à outrance  
La cadence de  
mon débit s'accélère  
.....

**COLORIE EN JAUNE LES PHRASES QUE TU ENTENDS QUAND TU ES UP**



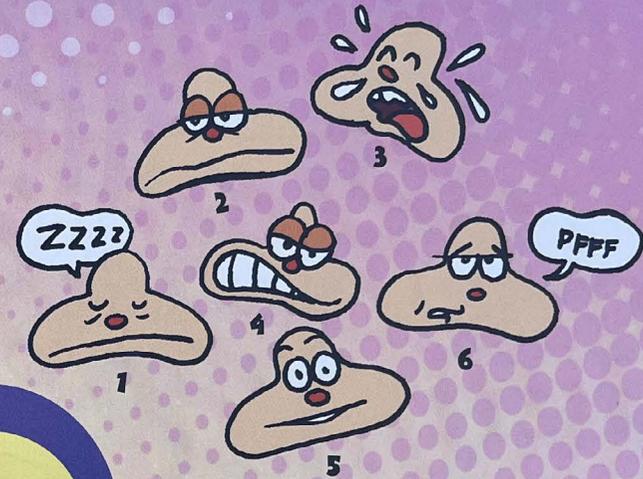
Tu me saoules ! - Pourquoi t'énerves-tu ?  
Calme-toi ! - Tu te vantes  
T'as la patate aujourd'hui - Stop ! - Je préfère  
m'en aller - Chuuut ! tu parles trop fort.

# QUAND JE SUIS DOWN



**MON CERVEAU EST RALENTI,  
TOUT EST DIFFICILE À FAIRE.  
JE SUIS TRÈS SENSIBLE À TOUT CE QUI EST NÉGATIF.  
JE N'AI ENVIE DE RIEN.  
JE ME REMETS EN CAUSE, JE REMETS EN CAUSE MA VIE.**

## CHERCHE L'INTRUS PARMIS CES VISAGES : LEQUEL N'EST PAS DOWN?



Réponse : cinq

Un cyclo arrive au concours de cerf-volant les mains dans les poches. Le jury est étonné et l'interroge.

Il répond : « pffff, je suis down, j'ai le cerveau lent ! »

## RÉBUS



Mon cerveau me trouve nul mais pas moi.

# QUAND JE SUIS MIXTE



**ÊTRE MIXTE, C'EST ÊTRE UP ET DOWN À LA FOIS.  
MON CORPS PEUT ÊTRE DOWN  
ALORS QUE MA PENSÉE EST UP, OU L'INVERSE.  
MON ÊTRE N'EST PAS EN COHÉRENCE  
ET JE NE ME SENS PAS BIEN, JE PEUX ÊTRE EXPLOSIF (VE).**



**RELIE LES TÊTES ET LES CORPS  
POUR QUE LES PERSONNAGES SOIENT MIXTES**



A3 [Tête pleine d'idées] [Corps avachi]  
B4 [Idées noires] [Corps super-actif]  
C1 [Pensée-Humeur mixte] [Corps mou]  
D2 [Tête triste] [Corps dansé]

**Monsieur et madame  
Savassavapa  
ont un fils,  
comment  
s'appelle-t-il ?**

Chépassi

## LES MÖMIXTES !

Un momixte, c'est un mot inventé  
qui dit une chose et son contraire :

patate et déprime :  
« **PATAPRIME** » ou « **DÉPRIMATE** »  
fatigue et rire :  
« **FATIRE** » ou « **RITIGUE** »



A toi d'imaginer avec :  
ramolo - excité  
drôle - ennuyeux  
lent - rapide

Alors, es-tu Malête,  
Malin et bête à la fois ?

Fais fonctionner ton imagination  
et invente ton langage cyclo !

# POURQUOI SUIS-JE CYCLO?



MON CERVEAU RÉGULE MAL LE STRESS ET LES ÉMOTIONS. DANS MA FAMILLE IL Y A DES TROUBLES DE L'HUMEUR. DE PLUS MA PSYCHOLOGIE EST TRÈS SENSIBLE. IL Y A AUSSI L'HISTOIRE DE MA VIE ET SES DIFFICULTÉS ONT UN RÔLE.



Trouve le chemin de la stabilité



Le matin je me lève à heure fixe > En classe je me concentre > Je fais tout de suite les corvées > Je limite le temps sur les écrans > Je mange équilibré > Je prends un seul verre de coca > Je préfère rester dans mon coin à la récré > Les devoirs c'est pas avant 20h! > A moi les soirées télé! > A la récré je me dépense > Je dis à ma prof qu'elle est nulle! > Je planifie une activité que j'aime > Je fais une super grasse-matinée > Trop bien ce jeu... les copains? tant-pis > J'ai envie d'avoir la patate: je bois 3 cocos > Je me détends avant de dormir



Mon père est dépressif  
Ma mère est maniaco  
et moi... j'suis juste cyclo!

## TROUVE LES MOTS CACHÉS DE LA CYCLÔ :

Dans tous les sens, même en diagonale

DOUÉ  
EXCITÉ  
BIPO  
CYCLO  
UP  
DOWN  
CERVEAU  
IRRITÉ  
LENT  
HUMEUR  
SUPER  
CRÉATIF  
PSY  
COLÈRE  
EMOTION  
EXCÈS  
TROP  
GÈNE  
HYPOMANIE

H	U	M	E	U	R	U	C	G	H
T	H	Y	P	O	M	A	N	I	E
E	F	N	G	E	E	E	E	R	C
R	N	I	U	E	S	V	X	B	N
E	F	O	T	U	N	R	C	T	O
L	D	L	P	A	S	E	E	R	I
O	R	E	N	J	E	C	S	O	T
C	R	N	G	J	O	R	C	P	O
C	E	T	I	R	R	I	C	I	M
Y	O	L	C	Y	C	Z	Q	L	E

# J'AI TROP PEUR QU'ON NE M'AIME PAS



**J'AI UN BESOIN ABSOLU DE SENTIR QU'ON M'AIME. L'IDÉE DE ME FAIRE REJETER M'EST INSUPPORTABLE. ALORS JE SUIS PRÊT(E) À TOUT, À L'EXCÈS, POUR ÊTRE SUR(E) D'AVOIR L'ADHÉSION TOTALE DES AUTRES.**

## Retrouve les clés des comportements qui ouvrent la porte de la sérénité

SERENITE

CONFLIT

Je demande à ce qu'on m'accepte comme je suis

J'empêche maman de parler à un autre enfant

Je ne regarde plus les détails négatifs chez les autres

Il me «traite», je me bagarre

J'achète les autres

Je m'excuse quand je heurte des gens

Je fais mon show

Je m'en fiche que Pascal le nul ne m'aime pas

Sérénité : 1-3-6-8 Conflit : 2-4-5-7

### Salade fruitée à la sauce cyclo

Cyclo à la noix, je te donne une pêche en pleine poire, pour que tu tombes dans les pommes et ne ramènes pas ta fraise!

### LA RÉACTION QUI FAIT LES 7 DIFFÉRENCES

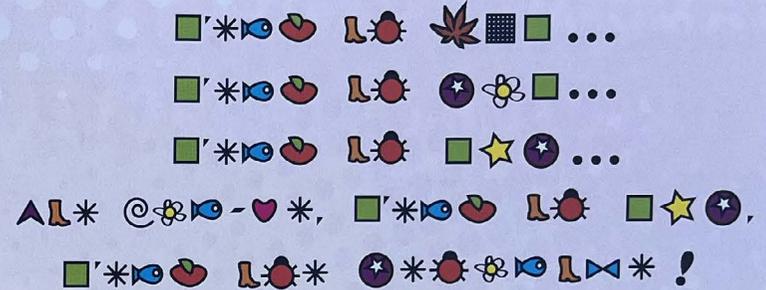


# JE SUIS TROP SENSIBLE À LA CRITIQUE

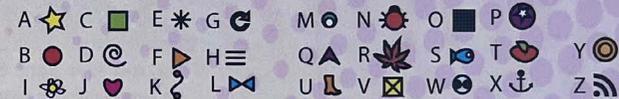


**JE SUIS TRÈS SENSIBLE PSYCHOLOGIQUEMENT À CERTAINS SUJETS : UNE CRITIQUE ME BLESSE PROFONDÉMENT. JE ME SENS MENACÉ(E), REMIS(E) EN CAUSE DANS TOUT MON ÊTRE EN ENTIER**

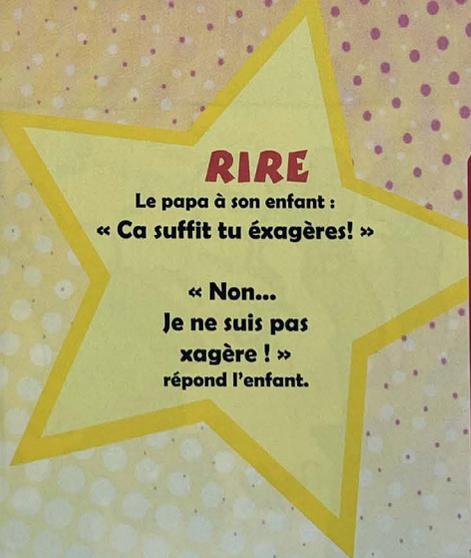
Cyrano de Bergerac répondit à une insulte sur son long nez par la fameuse «Tirade des nez» retrouve une des répliques avec le code :



Recherche sur internet l'ensemble des répliques, ou demande à tes parents de te la réciter, peut-être s'en souviennent-ils encore!



C'est un roc... C'est un pic... C'est un cap... Que dis-je, c'est un cap, c'est une péninsule !



## RIRE

Le papa à son enfant :  
« Ca suffit tu exagères! »

« Non...  
Je ne suis pas  
xagère ! »  
répond l'enfant.

Le capitaine Haddock inventait des insultes incroyables pour pester contre les « Bachibouzouc ».

Imagine tes insultes drôles avec les copains :  
Gros vermicelle poilu,  
Burkaffreux du Cacaland,  
Bouillie de limaces gluantes...  
A toi !

## RELIE LES PHRASES ET TROUVE L'ATTITUDE GAGNANTE FACE À LA CRITIQUE

- 1 CRI...TIQUE... TAC...TIC TAC... **A** CROQUE... EN JAMBE... NOOOON !
- 2 CRI, TIQUE.... JE TIQUE, CE DOIT ÊTRE UN TIC ! **B** EXPLOSION... NOOOON !
- 3 CRI CRAC... QUE LE GRAND CRITIQUE ME **C** MAIS J'AI LA TACTIC, JE M'EN FICHE, ET TOC !

La meilleure tactique c'est l'humour bien sûr : 2c

Réponse : 1b - 2c - 3a

# QUAND MES PARENTS ME TROUVENT PÉNIBLE



Il faut que je te parle de TA règle de ranger sa chambre à 18h !



**JE SUIS EN CRISE, JE NE ME SENS PAS BIEN ET MES PARENTS NE LE COMPRENNENT PAS TOUJOURS. CELA ME MET EN COLÈRE. POURTANT EUX AUSSI ONT DES LIMITES QU'IL FAUT RESPECTER. ENSEMBLE TROUVONS LA BONNE FAÇON DE COMMUNIQUER.**

## Reconstitue le dialogue entre Updown et sa maman



Ton cerveau ne range pas, mais tes mains peuvent prendre un objet pour le mettre à sa place ?

Tu veux dire, la règle de touuuus les enfants de la terre ?

(buté) je rangerai vers 23h

Mon cerveau me dit que je ne peux pas à 18h !

C'était hier, aujourd'hui je ne peux pas avant 23h

Ah oui ça serait biennnnn !!!

Ah c'est le somnambule qui va ranger !

Mais c'est toi qui as décidé que ce serait 18h !!!!

La cyclo, ce n'est vraiment pas « Maxwell qualité filtre »!

Il faut toujours qu'elle en rajoute une louche!

Monsieur et madame Esdépume ont un fils, comment s'appelle-t'il ?

### TROUVE L'INTRUS DANS CHAQUE IMAGE. IL TE DIRA SI LA SITUATION EST BONNE OU PAS.



Réponse : 1- Un diabolotin dans son T-shirt  
2- Un ong dans le dessin du T-shirt

# JE SUIS STRESSÉ(E) ET ANXIEUX(SE)



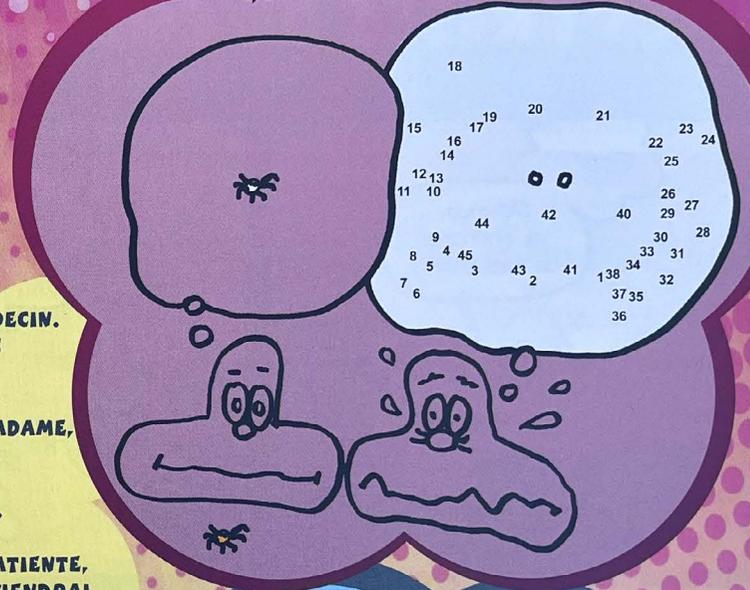
JE LAISSE SOUVENT LE STRESS, LA PEUR  
OU L'ANXIÉTÉ PRENDRE LE CONTRÔLE DE MA VIE !  
QUI CONTRÔLE QUI :  
QUAND JE CONTRÔLE TROP PARCE QUE J'AI PEUR,  
Ç'EST LA PEUR QUI ME CONTRÔLE.

UNE DAME  
SOUFFRE DE  
MAUX DE VENTRE  
ET VA VOIR SON MÉDECIN.  
IL L'AUSCULTE MAIS  
NE TROUVE RIEN...

ÉCOUTEZ, CHÈRE MADAME,  
JE NE VOIS RIEN.  
CE DOIT ÊTRE DE LA  
TENSION NERVEUSE.

BIEN, RÉPOND LA PATIENTE,  
DANS CE CAS JE REVIENDRAI  
LA SEMAINE PROCHAINE,  
QUAND VOUS SEREZ CALMÉ !

RELIE  
LES POINTS  
POUR SAVOIR CE  
QUE VOIT TON CERVEAU



CHERCHE L'INTRUS

ÊTRE  
OU NE PAS ÊTRE,  
VOILÀ LA QUESTION!

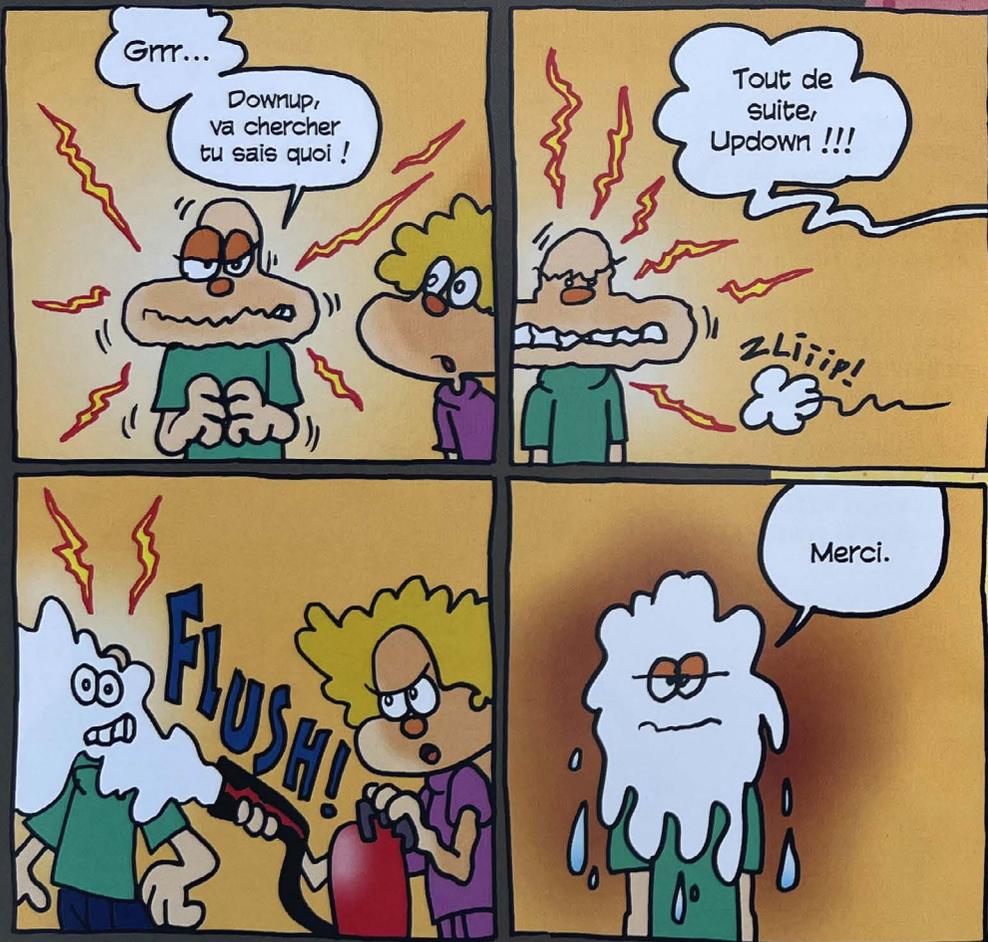


« l'oreille » du squelette  
Une bombe au niveau de

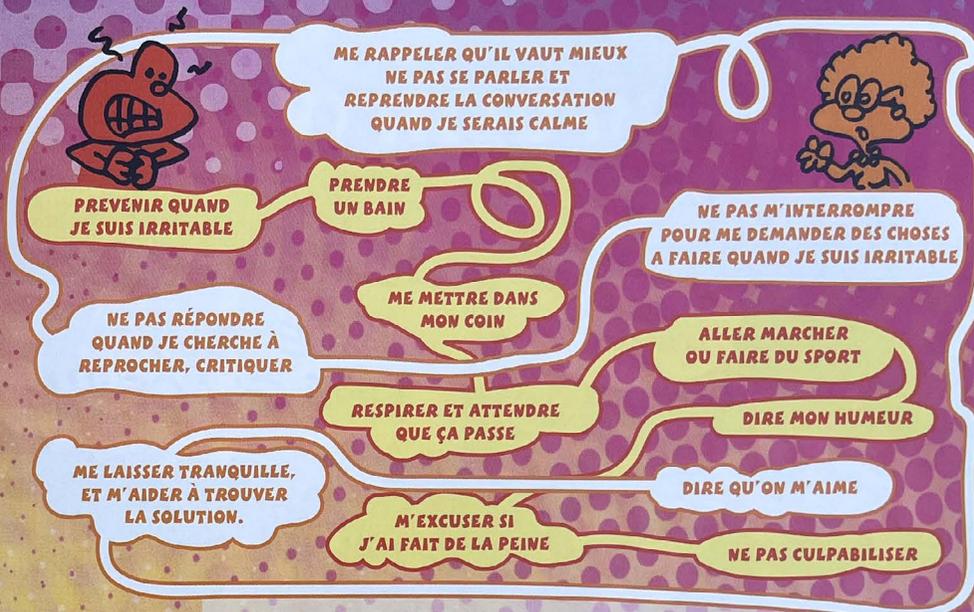
POURQUOI  
LES CHATS  
ONT PEUR  
DE L'EAU ?  
L'EAU MINÉRALE  
DANS L'EAU  
MINÉRALE  
PARCEQUE

QUELLE PHRASE SE CACHE DERRIÈRE CETTE SUITE ?  
PEURMALPEURPEURPEURMALPEURMALPEURPEURPEUR

# MES CRISES DE COLÈRE



**LA PLUPART DU TEMPS, C'EST LA SENSATION DE FRUSTRATION QUI ME MET EN COLÈRE. JE RESPIRE ET J'ATTENDS 3 MINUTES QUE ÇA PASSE, OU JE TROUVE DES STRATÉGIES POUR ÉVITER D'EXPLOSER.**



**QUE PEUX-TU FAIRE POUR ÉVITER LES CRISES ? COMMENT LES PARENTS PEUVENT T'AIDER ? SUIS LES CHEMINS POUR LE SAVOIR.**

## Jules a acheté un perroquet.

Il est content car l'oiseau parle beaucoup, mais hélas, c'est surtout pour dire des gros mots. Un jour, Jules excédé attrape son perroquet et lui dit :

"Arrête de jurer et cesse tes colères !". L'oiseau excité se remet à pester de plus belle. Alors Jules le consigne dans le placard mais le perroquet s'énervé. Jules se fâche et l'enferme dans le frigo ! Et là comme par miracle, le perroquet se calme. Jules lui ouvre, l'oiseau se perche sur son bras et dit :

"Je suis terriblement désolé pour tous les désagréments que je vous ai causé."

Jules n'en revient pas ! Le perroquet ajoute d'une petite voix :

"Mais qu'avait donc fait le poulet qui est dans le frigo?"

### QUE S'EST-IL PASSÉ ? POUR LE SAVOIR, TROUVE LES 2 BULLES DE CHAQUE DESSIN.

**A**  
T'ES BÊTE OU QUOI ?

**B**  
J'AI DIT NON !

**C**  
AIDE-MOI À RÉUSSIR !

**D**  
JE VEUX UN BONBON

1

2

1 : D et B - 2 : A et C

# JE SUIS IMPULSIF (VE) ET AGRESSIF (VE)



J'APPRENDS À RECONNAÎTRE CET ÉTAT : QUAND JE SUIS IMPULSIF (VE), C'EST COMME UNE BOMBE, ON NE PEUT PAS M'ARRÊTER SINON JE DEVIENS AGRESSIF (VE). DANS CES MOMENTS JE NE RAISONNE PLUS.

## RÉBUS :



SOLUTION : JE RÉFLÉCHIS QUAND C'EST TROP TARD

## JEU DE L'OIE DE L'IMPULSIVITÉ

1 BATAILLE DE BOULES DE NEIGE

2 JE M'ÉNERVE

3 AVANCE EN 14 J'AI UN MOT CLÉ : STOP'BIPO AVEC MES COPAINS

4 AVANCE DE 2 JE VAIS JOUER DANS UN CHAMP

8 REVIENT EN 8 MES PARENTS ME GRONDENT !

7 BATAILLE DE BOULES DE NEIGE

6 JE M'ÉNERVE

5 JE M'EXCITE

9 COLÈRE !

16 REVIENS EN 8 MES PARENTS ME GRONDENT !

10 COLÈRE !

GAGNÉ ! CA VAUT LE COUP DE LIMITER MON IMPULSIVITÉ SURTOUT AVEC LES COPAINS!

11 ATTEND 1 TOUR BAGARRE GÉNÉRALISÉE!

15 REVIENS EN 8 MES PARENTS ME GRONDENT !

12 COLÈRE !

14 ATTEND 1 TOUR BAGARRE GÉNÉRALISÉE!

13 REJOUÉ : JE PROPOSE DE FAIRE UN JEU PLUS CALME

17 COLÈRE !

### LES MONSTRES DE L'IMPULSIVITÉ

PRENDS UN CRAYON, OU UN STYLO, OU UN PINCEAU...

FAIS UN GRIBOUILLI COMME SI TU ÉTAIS EN MODE IMPULSIF

AJOUTE DES YEUX DES BRAS... ET CRÉE TES MONSTRES !

# JE SUIS HYPER-SENSORIEL(LE)



**SOUVENT MES SENS SONT TROP SENSIBLES. JE ME SENS AGRESSÉ(E) PAR UNE LUMIÈRE, UN BRUIT, UNE ODEUR... JE NE ME FÂCHE PAS QUAND UNE PERSONNE A UN PARFUM QUI M'AGRESSE, CE SONT MES SENS QUI SONT EN CAUSE.**

## CHARADE :

- Mon 1er** est un synonyme de plus que super !
- Mon 2ème** désigne l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher et le goût.
- Mon 3ème** compose le corps à 70%
- Mon 4ème** est l'aliment préféré des chinois
- Mon 5ème** est le pronom de 4 lettres qui désigne une fille.

**Mon tout** est ce que tu es quand tes sens sont très aiguisés.

CHARADE :  
 1. Hyper  
 2. Sens  
 3. Eau  
 4. Riz  
 5. Elle  
 = Hypersensoriel(le)

RELIE LES OBJETS :  
 Aigle et Lunettes  
 Elephant et boutons  
 Chien et Pinçe à linge

## LES GATEAUX CYCLOS

- 1 pot de Yaourt\* (on prend le pot comme mesure)
- 2 pots de farine - 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile - 3 oeufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pot d'ingrédients cyclos\*



Mélanger la farine, les sucres et la levure.  
 Incorporer les oeufs, le yaourt puis l'huile.  
 Mettre la pâte dans un plat beurré.  
 Cuire au four 30 minutes thermostat 7.

## \*LES INGRÉDIENTS CYCLOS :

- L'OUÏE**  
 Yaourt Vanille + Riz soufflé au chocolat
- LE TOUCHER**  
 Yaourt Pêche + Nappage confiture de framboise
- LA VUE**  
 Yaourt framboise + Décorations bonbons
- LE GOÛT**  
 Yaourt citron + Amandes grillées
- L'ODORAT**  
 Yaourt fraise + Fraise Tagada.



## LES ILLUSIONS D'OPTIQUE

Recherche sur internet l'oeuvre du peintre **ESCHER**, le maître de l'illusion !

- 1 - Formes par le vide : un triangle dans les 3 cercles
- 2 - Un joueur de saxo et une femme.
- 3 - Une jeune mariée, une vieille femme.



# JE SUIS SENSIBLE AUX ADDICTIONS

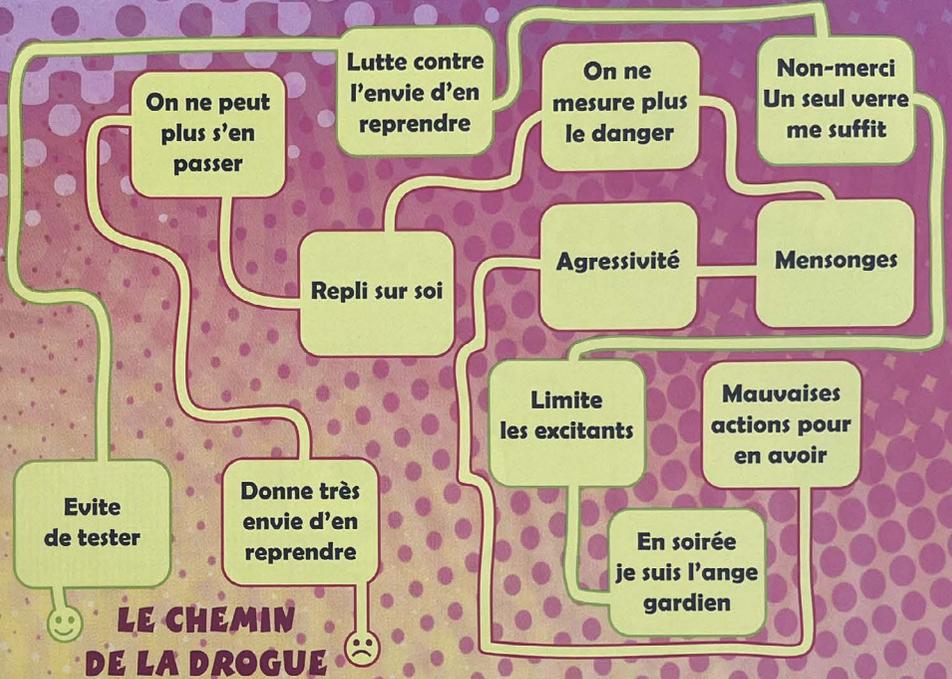


**MON CERVEAU PRIVILÉGIE LES CHEMINS ADDICTIFS. CELA VEUT DIRE QUE JE PEUX DEVENIR DÉPENDANT FACILEMENT DES DROGUES, DES EXCITANTS, MAIS AUSSI DE LA NOUVEAUTÉ, D'UNE RELATION... DE TOUT CE QUI BOOSTE !**

## TROUVE L'INTRUS



L'œuf au plat, n'est pas addictif, contrairement aux sucres... (bonbons, boissons gazeuses...)  
 Il est toutefois possible d'avoir un rapport addictif avec la nourriture : Les drogues sont les plus dangereuses : (cocaïne (ligne), alcool (verre), tabac (cigarette), héroïne (seringue), cannabis (joint)...)...



### QUEL PROBLEME SE CACHE DERRIERE CES SITUATIONS :

**1 -** Un coca ça va, deux, bonjour les dégâts : ça me donne la patate! Je ne peux plus m'en passer. Quand il n'y en a plus je vais râler auprès de maman.

**2 -** Ca fait 2 heures que papa m'attend pour aller faire du vélo, mais je fini mon combat sur ordinateur... Non je ne peux pas rater le suivant! Papa a été patient, mais là, 2h, il arrache les fils de la console! Je fais une colère car j'ai raté mon niveau!

**3 -** Je suis accro au sucre, ça me booste le cerveau. Je ne peux m'empêcher de faire une descente dans le placard que je vide en 2 jours!

Le vrai problème est : j'ai du mal à m'arrêter, je n'ai pas de frein.

### TROUVE LES ADDICTIFS DANS CETTE GRILLE :

Dans tous les sens, même en diagonale

S	T	I	M	U	L	A	N	T	S
B	A	C	D	I	J	D	T	H	C
A	C	A	O	C	E	R	T	E	I
L	D	F	O	O	U	E	S	R	G
C	O	E	F	C	X	N	R	O	A
O	P	I	K	A	V	A	E	I	R
O	A	N	N	I	I	L	P	N	E
L	N	E	U	N	D	I	P	E	T
G	T	C	J	E	E	N	O	B	T
E	S	V	D	F	O	E	P	S	E

**CAFEINE  
DOPANTS  
RISQUE  
POPPERS  
COLLE  
HEROINE  
ECSTASY  
LSD  
SUCRE  
JEUX VIDEOS  
MÉDICAMENTS  
STIMULANTS  
ALCOOL  
CRACK  
COCAINE  
JUNKFOOD  
CANNABIS  
CIGARETTE  
ADRENALINE**

# LA PERCEPTION DE MOI, DES AUTRES



**MA PERCEPTION DE MOI EST DÉFORMÉE,  
JE NE ME VOIS PAS COMME JE SUIS RÉELLEMENT.  
J'APPRENDS À CULTIVER MES QUALITÉS,  
DIMINUER LES EXCÈS ET M'AIMER COMME JE SUIS.  
CELA PERMET AUX AUTRES DE M'ACCEPTER COMME JE SUIS.**

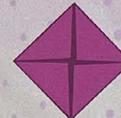
## LA SALIÈRE CYCLO



1] découpe un carré et rabats les 4 angles au milieu



2] Retourne ton pliage et rabats à nouveau les angles au milieu



3] Marque les pliures puis mets en volume en insérant les doigts

	1a	2a	
	1b	2b	
8a			3a
8b			3b
7b			4b
7a			4a
	6b	5b	
	6a	5a	

- 1a : Wouais... je sais
- 1b : Bernard a dit : t'es trop super génial!
- 2a : Je suis con...sternant?! Non je suis con...tent!
- 2b : Aglaé a dit : t'es con!
- 3a : Ben quiiii, je rapais... héhé!
- 3b : Papa a dit chut, cela suffit, tu nous saoules!!!
- 4a : Crois, crois répondit le crapaud à la blanche colombe
- 4b : Anais à dit : tu mens, t'es mytho!
- 5a : J'ai dis ça... Je ne le voulais pas... Excuse-moi!!!
- 5b : Tu as insulté Isidor!
- 6a : Tu m'arrêtes si je suis trop lourd... Tu connais la blague de...
- 6b : Tu es trop drôle!
- 7a : Mon docteur m'a interdit de « cap'chiche »!
- 7b : Bill a dit : même pas cap' de danser sur la table pendant les maths!
- 8a : A+ je dois filer à la maison
- 8b : Bérangère a dit, cool, calme-toi!

## LE FOU ET LE PNEU

Un homme crève le pneu de sa voiture devant le mur d'un asile. Sur le mur, un fou est accoudé et le regarde. L'homme démonte sa roue, troublé par le regard fixe du fou qui l'observe.

Il prend sa roue de secours et, toujours troublé, fait tomber les écrous de la roue dans la bouche d'égoût tout à côté.

L'homme est très embêté parce qu'il ne peut plus remonter sa roue. Il se demande ce qu'il va faire quand tout à coup, le fou lui dit :  
- Vous devriez prélever un écrou sur chaque roue. Avec trois écrous par roue, vous pourrez facilement aller à un garage.

L'homme est épaté :  
- Ca alors ! C'est vraiment intelligent, ce que vous me dites là.  
Mais que faites-vous dans cet asile ?  
- Je suis fou, pas con !

## LE JEU DU PALINDROME

Sais-tu que derrière chaque personne se cache tout un drôle de monde !

Par exemple pour Martin, si tu approches un miroir ça fait :

**MARTIN-NITRAM**

Ca fait penser à une substance chimique prête à exploser, ne trouves-tu pas ???

Et aussi ALICE a des cils... là !  
Regarde : **ALICELA**

A toi de jouer et surtout, n'oublies jamais :  
**TSEC IULEC IUQ TID IUQ TSE !**

# ÊTRE DIFFÉRENT C'EST BIEN AUSSI!



**ALTRUISTE, COURAGEUX, INTELLIGENT,  
DRÔLE, AYANT UN OU DES TALENTS...  
AUTANT DE QUALITÉS CYCLOTHYMIQUES!  
JE PEUX M'APPUYER SUR MA DIFFÉRENCE  
POUR EN FAIRE UNE FORCE! AVEC MODÉRATION BIEN SÛR!**

**PENSÉE :**  
**RAPPELÉZ-VOUS  
QUE VOUS ÊTES  
UNIQUE  
COMME  
TOUT LE MONDE.**



**LE MÉDECIN MONTRE  
À UN JEUNE CYCLO  
L'IRM\* DE SON CERVEAU :**  
« REGARDE, L'AMYGDALE  
DANS TON CERVEAU, LÀ. »

**L'ENFANT DIT :**  
« AH OUI, C'EST UNE GLANDE  
QUI PERMET DE RESSENTIR  
LES ÉMOTIONS, LA PEUR... »

« MAIS AU FAIT C'EST  
QUOI UN CERVEAU ???? »

\* IRM = Imagerie  
par Résonance  
Magnétique

Cela produit l'image  
ci-dessus. L'amygdale  
est signalée par le point rouge.

**ENIGME :**  
UN C'EST DEUX.  
TROIS C'EST CINQ.  
HUIT C'EST QUATRE.  
DIX C'EST TROIS.  
COMMENT EST-CE POSSIBLE ?

A TOUTES LES CHIFFRES ?  
PEUT ÊTRE DÉCLINÉ ?  
...  
CETTE ENIGME  
DANS DIX - TROIS LETTRES ?  
IL Y A DEUX LETTRES ?  
PARCE QUE DANS UN,  
NORMAL : UN C'EST DEUX,

**RETROUVE LE MOT CACHÉ QUI T'AIDERA À UTILISER TON TALENT,  
EN PRENANT LA IÈRE LETTRE DE CHAQUE MOT TROUVÉ :**



1. Acteur bipolaire qui joue dans «Le boulet».
2. Il remplit des lignes et des lettres sur des pages entières.
3. Le guépard partage cette faculté avec toi, surtout quand tu es UP!
4. On le fait avec son nez, mais on peut le faire avec beaucoup d'autres choses!
5. Physicien, inventeur très intelligent de la théorie de la relativité.
6. On le dit d'un violoniste vraiment très doué, mais on peut aussi l'être dans d'autres domaines.
7. Le métier de Sherlock Holmes était de les résoudre.
8. Utilisées par les poètes pour produire des sons qui se répondent en fin de vers.
9. Ce sont les meilleurs de la nation !
10. Le soir, mais parfois en journée, cette activité fait appel à l'imaginaire

## GLOSSAIRE

**Cyclo - Bipo** : diminutif affectueux pour dire cyclothymique ou bipolaire.

### **Bipolarité - cyclothymie :**

La bipolarité est une maladie dans laquelle l'instabilité des humeurs empêche de vivre normalement. La cyclothymie est une forme de bipolarité particulièrement instable et changeante.

Ton humeur varie sans cesse entre l'excitation (manie-hypomanie) et la dépression. Cela affecte ton humeur, mais aussi ton énergie, ta pensée, ton comportement.

La cyclothymie a une partie naturelle : le tempérament cyclothymique. C'est à dire que naturellement tu es instable, mais pas suffisamment pour que cela te cause des problèmes trop embêtants .

Dans ce cas tu vas facilement trouver les solutions pour que ces variations ne t'empêchent pas de mener ta vie comme tu le souhaites.

La cyclothymie a également une partie «maladie».

Quand les symptômes deviennent vraiment forts, alors, on parle de maladie. Probablement qu'en plus de la thérapie, ta biologie aura besoin d'un petit coup de pouce avec des médicaments.

**Thymorégulateurs** : Médicaments permettant de réguler les humeurs.

Le plus ancien est le lithium (Théralite). Chez les enfants on retrouve très souvent le valproate (Micropakine - Dépakine - Dépakote...).

Le thymorégulateur est ton traitement de fond.

Ton médecin peut y ajouter d'autres médicaments en fonction de tes symptômes :

**Les antidépresseurs** contre la dépression, les TOC, la panique, la phobie...

**Les psychostimulants** contre l'hyperactivité, le déficit de l'attention.

**Les antipsychotiques** contre l'impulsivité, l'agressivité, l'agitation, le délire, les hallucinations... et **les anxiolytiques** contre l'anxiété, le stress...

**UP** : En anglais cela veut dire «haut» comme ton humeur quand tu es excité que tu es en hypomanie. La manie, c'est un degré encore plus fort.

**Down** : En anglais cela veut dire «bas» comme ton humeur quand tu es ralenti que tu es en phase de dépression.

**MAMAN,  
SAIS-TU QU'UN DINOSAURE A INVENTÉ LE VÉLO !**

**QUELLE CARABISTOUILLE  
ES-TU ENCORE EN TRAIN D'INVENTER ?**

**MAIS SI, C'EST LE VÉLOCIRAPTOR !**

**HIHI TU VOULAIS DIRE  
LE BICYCLO-CERVO-TROP-TOP !**

