



Samedi 20 septembre 2014
Maison des Associations de Grenoble.

Groupe de Parole sur le thème :
"Rumination, obsession, agressivité"

Règles :

- o Confidentialité
- o Secret
- o Respect
- o Aucun jugement. Chacun parle de soi (je)
- o Les prises de notes ne sont pas admises
- o Compte-rendu non nominatif
- o Le thème est un prétexte
- o Les contributions écrites sont à envoyer dans les 15 jours pour quelles soient ajoutées au compte-rendu

Thème du prochain Groupe de Parole (11 octobre 2014):

"Hygiène de vie"

Permanence à la Maison des Usagers :

Dans le Centre Hospitalier Spécialisé, 3 rue de la gare. Saint Egrève (petit bâtiment sur la gauche en rentrant dans le parc). Le 2^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 17h.

Prochaine permanence le **14 octobre 2014**

Groupe de Parole

Plan:

Tour de table.....	2
Thème.....	6
Contribution.....	15

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tel : 06.13.21.44.97
K2.bipolaire@orange.fr



Obsession : la définition qui se rapprocherait le plus est « idée fixe » : « Je ne m'en sortirai pas ». « Pourquoi j'ai agi comme ça ? » « Je suis un minable ». « Je veux mourir ».

Rumination: définition qui se rapprocherait le plus est « réfléchir sans fin » : « Pourquoi j'ai fait ça ? ». « C'est pour ça qu'on m'en veut et que je suis seul ». « Si je n'avais pas fait ça, je n'en serais pas là. J'aurais dû faire ça ». « Qu'est-ce qu'on va penser de moi, j'aurais dû... ». « Il agit comme ça, c'est de ma faute ». etc.

Tour de table

Il y a un problème de contact dans la communication avec le Centre Expert. On m'a téléphoné pour participer à la Psychoéducation. Je n'ai pas du tout été accueillie. Ça ne donne pas l'envie. J'ai dit non.

-/-

C'est ton droit. On peut faire remonter et demander à ce que l'on aborde les gens d'une autre manière.

-/-

A quoi ça sert de faire remonter. Tu vas y laisser des plumes. Glisse là-dessus!

-/-

J'ai vécu une aventure pas banale. Au printemps j'ai été hospitalisé et je n'ai pas pu envoyer les papiers à la sécurité sociale. La sécurité sociale n'a pas remboursé 2300 €. Ma mère a dû intervenir. J'ai été remboursé, mais j'aurais pu ne pas l'être. Si je n'avais pas eu ma mère, ça aurait été la catastrophe.

-/-

La loi, c'est trois jours. Mais quand on est hospitalisé, ça serait évident que ce soit davantage.

-/-

Moi, j'ai tout perdu en ne les envoyant pas.

-/-

Ça vaudrait peut-être le coup de faire un recours.

-/-

Il existe, dans les départements, des défenseurs de droits qui pourraient interpellier la sécu.



-/-

Le médiateur se servirait du fait de la maladie. Il faudrait faire un certificat.

-/-

Est-ce que le médecin ne peut pas prendre en charge cette démarche?

-/-

Oui, ça va changer, ça va se faire.

-/-

Mais seulement dans un cas particulier

-/-

L'hôpital serait concerné !

-/-

J'ai été licenciée pour incompétence parce que j'ai déclaré mon trouble bipolaire.

-/-

Je suis une amie de..., Je suis sa personne de confiance. Pour information, il existe une entreprise d'art floral «Chapel» qui travaille avec des bipolaires.

-/-

Je travaille à mi-temps. Je suis en invalidité catégorie 1. Ça me permet de travailler.

-/-

J'ai été diagnostiqué en 2014. J'ai 32 ans. Je suis malade depuis l'adolescence. J'ai fait une grosse dépression, il y a cinq ou six ans. Cette année, j'étais en phase haute. J'ai fini plus difficilement. En ce moment ça baisse comme chaque fois en octobre.

-/-

J'ai été admis à l'ESAT Joliot-Curie à Fontaine

-/-

J'ai été diagnostiqué en 2014. Ma dépression a été un moment très dur. Puis j'ai fait des dépenses d'argent, ce qui a entraîné des ruminations. Je suis sous téralithe. Je n'ai envie de rien faire. Ça m'inquiète. Je suis épuisé.

-/-

Il faut discuter ton traitement avec ton psychiatre du CMP.

-/-

Pour le Téralithe, il faut faire un dosage. En fonction des résultats, le médecin corrige le traitement jusqu'à ce qu'il te stabilise.

-/-

K2

3



Tu peux aussi aller vers ton généraliste. Dans le cas de doute, ils peuvent interpeller le Centre Expert. On réagit de façon différente avec les médicaments, peut-être davantage avec le téralithe. En ce qui concerne les CMP, ils sont débordés, les rendez-vous sont tardifs et sont souvent donnés quand les crises sont passées ou quand on est dans une autre crise. Cela pose des difficultés pour les diagnostics qui sont d'autant retardés.

-/-

Mon généraliste m'envoie vers le psychiatre

-/-

Personnellement, je suis davantage proche de mon généraliste.

-/-

Il n'y a pas que les médicaments. Le médecin joue un grand rôle. Avant, avec les mêmes médicaments, j'étais en phase dépressive. Depuis que j'ai rencontré mon psychiatre, avec les mêmes médicaments, je suis sorti de la dépression. La confiance que je porte à mon nouveau médecin y est pour beaucoup.

-/-

J'ai 40 ans. J'ai été diagnostiquée il y a un ou deux ans. Je suis en colère contre la maladie et contre moi-même. Je suis séparée d'avec le papa de mes enfants. Je suis porteuse de la maladie et je me sens coupable. Jusqu'alors je niais la maladie. Je suis suivie. J'ai subi une forte dégradation et je me culpabilise de ne pas m'être faite soigner avant.

-/-

Personnellement, je suis dans la même situation.

-/-

On fait ce qu'on peut. J'ai une perte de repères. J'aurais trouvé de mauvaises solutions. Ça n'aurait pas marché. Enfin, je me suis fiée à mon médecin.

-/-

Je n'ai pas fait ce qu'il fallait au moment où il le fallait.

-/-

Est-ce de la culpabilité ?

-/-

Il y avait un certain système installé dans ton couple. Tu vas mieux, ça dérange le système. Il y a une période de rodage pour que le nouveau système s'organise.

-/-

J'ai fait certaines choses qui ont tout fait basculer.

K2

4



-/-

Ton mari aurait pu t'aider, on peut penser comme ça. Il ne faut pas t'en vouloir et ne pas lui en vouloir non plus. Personnellement je n'ai pas fait de couple, toi oui. Tu as un devoir mais le proche a aussi un devoir.

-/-

Maintenant il sait, mais on ne peut pas retourner en arrière.

-/-

C'est ton chemin. Tu n'as pas encore accepté. Ça viendra quand chacun d'entre vous trouvera sa place.

-/-

Au printemps j'étais dans la culpabilité par rapport à mes parents. Mon psy m'a dit « Vous vous flageller »

-/-

Dans les faits, c'est entériné que je sois coupable.

-/-

Il ne faut pas rejeter la faute sur toi. Dans la relation, on est au moins deux.

-/-

Les psychologues font des études pour qu'on s'aide pour soi-même et non pas que pour les autres. Je suis séparée depuis 2010. J'ai culpabilisé. Je suis sortie de l'ornière, il y a un an.

-/-

Je suis sorti du CHU, il y a un an. Depuis la situation s'est dégradée avec mon mari. Je vais mieux. J'ai l'impression qu'il n'est pas heureux que j'aille mieux. Il s'éloigne. Aujourd'hui il m'a dit : « Tu me fais chier ». Ça m'a fait mal. Il n'a jamais été comme ça. Je suis suivi en CMP.

-/-

Le changement chez toi, le fait que tu ailles mieux, a changé votre relation. Il faut chercher un autre système de communication. Ça ne se fait pas du jour au lendemain.

-/-

Les changements d'humeur compliquent tout.

-/-

Je ne sais pas quoi faire. Le CMP propose une médiation. Je me retrouve toute seule. Il refuse tout.

K2

5



-/-

Les proches ont leur faiblesse. Est-ce une faiblesse que de ne pas pouvoir s'adapter à un changement radical occasionné par une maladie aussi complexe? Je suis convaincu que non. Je te propose d'appeler ton mari.

-/-

Cette image me va bien, mais à l'envers. Quand j'allais bien, il allait bien. Quand j'allais mal, il ne me prend pas en considération.

-/-

C'est difficile pour le proche. Il a beaucoup de mal à se positionner. Il a besoin parfois d'une carapace, d'une distance. Il s'interroge sur ce qu'il doit faire. Il fait bien ou mal. Ce n'est pas facile de gérer les hauts et les bas.

-/-

Par exemple, en fin de dépression, c'est difficile pour moi de faire avec le côté « maternant » du proche. Et pourtant il est le bienvenu dans la dépression.

-/-

Je suis diagnostiqué depuis 2008. J'ai fait une grosse dépression. Mon médecin traitant m'a envoyé vers un psychiatre. Le trouble bipolaire s'est manifesté à l'âge de 14-15 ans. Je suis en phase basse. Je suis bourré de cachets. J'ai trop de médicaments. Quand j'arrête le traitement, mon humeur monte très vite.

-/-

Je suis diagnostiquée depuis 2008. J'ai été hospitalisée au Coteau. J'ai fait une longue période de mélancolie. Je me suis enfermée chez moi.

-/-

Stabilisation, ambulation ! Mais ça ne reste pas normal ! Mais qu'est-ce que ça veut dire stabilisation ?

-/-

Sans parler d'avoir un fonctionnement normal, je pense que la stabilisation c'est avoir des mouvements d'humeur acceptable pour la société, ses proches et pour soi.

Pause

K2



Le sujet me concerne beaucoup. Selon moi la rumination et l'obsession agissent dans les deux phases. C'est quelque chose qui me bloque. Je ne sors pas de là.

(Contribution en fin de compte-rendu)

-/-

On pense à quelque chose et on ne passe à autre chose.

-/-

Comment tu arrêtes la rumination ?

-/-

Je ne peux pas.

-/-

Tout seul, tu n'y arrives pas. Si quelqu'un te distrait, ça dure deux minutes et la rumination reprend.

-/-

Tu ne vois rien d'autre. Ça bloque le cerveau.

-/-

La rumination amène chez moi souvent des crises incontrôlées. Quand on casse la rumination, il y a mon agressivité qui sort.

-/-

Il y a une espèce de dépendance dans la rumination. C'est terrible pour soi et pour les autres.

-/-

Me faire du souci pour les membres de ma famille est d'abord une rumination puis une obsession. Avec l'obsession, ça ne bouge pas, je suis coincé. Il y a des moments où j'arrive à me dire : « il faut que je pense à moi ». Mais ce n'est pas possible, ça ne dure pas. Je retourne à la rumination.

-/-

Moi quand je suis en phase "rumination", ça ne dure pas des jours et des jours. Je dors la nuit et ça passe.

-/-

Tout seul ?

-/-

Ça reste gérable ! J'ai appris à le gérer.

-/-

K2

7



C'est inquiétant pour l'entourage. Aujourd'hui, je sais quoi faire. Deux Héxomyl après je dors.

-/-

C'est une rumination que vous avez à l'intérieur de vous-même? Quand elle s'exprime chez ma fille, ça me fatigue.

-/-

Et si à l'intérieur, il n'y avait personne.

-/-

Je reste seul avec ma rumination, je ne l'exprime pas à mes parents.

La rumination fait partie de ma maladie. Elle empêche la communication. Je pense que chacun a sa façon de réfléchir. La solution pour en sortir, c'est important de la trouver.

Mais est-ce possible?

-/-

Moi pour supporter la rumination, je parle toute seule au bureau.

-/-

Ce qui m'arrête dans ma rumination, c'est une autre rumination d'où ma façon d'être toujours dans le "faire" et de travailler beaucoup.

-/-

Quand je me bats avec la rumination et que mon amie me dit « tu psychottes ». C'est cassé pour un moment mais je le ressens comme si elle m'envoyait promener. Je repars sur cette rumination et je me tais. Je le ressens comme ça. C'est comme s'il y avait un temps à la rumination, comme un mal de dents et qu'on ne puisse pas s'en débarrasser.

-/-

(contribution)

" Pour moi, ce sujet est très important. La rumination me fait penser à un sillon de disque rayé, douloureux dont je n'arrive pas à sortir.

Le plus souvent, c'est lié à une relation, avec une personne, une chose à faire, quelque chose qui me trouble et qui bloque.

Je crois que la parole, le dialogue, peut me sortir de ce sillon. Cela arrive souvent même si cela met du temps pour trouver ce bon rapport de dialogue.

Pas forcément avec la personne la plus concernée. Mais c'est important de le partager avec elle, à un moment, pour que la rumination s'arrête.



Quand cette dernière me renvoie dans les cordes, quand elle n'arrive pas à croire ou à comprendre mon besoin de dialogue, cela part vers l'agressivité.

Le plus souvent c'est lié à des sujets, des questions difficiles à exprimer car très intimes (liées à des difficultés de compréhension ou à des appréhensions très personnelles).

Dans l'obsession ou la rumination, si mon proche est concerné, il risque de voir tout cela comme une agression ou une mise en accusation sous-jacente.

Ce n'est pas absurde parce que souvent la rumination vient d'un mal à digérer quelque chose.

C'est dommage parce que justement, la douleur de la rumination, même si c'est quelque chose qui m'appartient et qui a un lien avec l'altérité de l'autre... peut trouver une issue dans l'échange sur ce qui coïncide.

Quand cela arrive, ça me fait le plus grand bien et me libère."

-/-

C'est un vélo. Y'a pas de roue. C'est la chaîne qui tourne. Ça ne s'arrête pas. Ça continue nuit et jour. J'essaye de penser (le désert, ma vie d'avant) et ça revient. Pour moi, l'obsession c'est de toujours penser à ce que je suis devenu par rapport à ce que j'étais avant.

-/-

C'est important de te connaître, que les amis te connaissent. Tes médicaments ne marchent pas sans ça. Il faut que tu trouves le moyen, c'est comme ça.

-/-

(Animateur)

La personne qui s'exprime doit le faire de sa place, et uniquement de sa place. Elle ne parle pas à la place des autres. Il faut dire "Je". Si nous ne faisons pas ça, la parole ne peut plus circuler.

-/-

Parfois la rumination s'arrête. Ça n'arrive pas toujours, je ne sais pas pourquoi.

-/-

Est-ce que des bipolaires n'ont pas de rumination ?

-/-

Je n'ai pas d'agressivité à la suite d'une dépression, mais j'ai de l'agressivité à la suite d'une rumination. Mon épouse ne comprend pas. Pourrait-elle comprendre ?

-/-

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



La rumination empêche la communication.

-/-

Est-ce que la rumination est un moyen de défense?

-/-

J'ai des ruminations. La séparation d'avec mon conjoint, par exemple. Même après 10 ans! C'est une souffrance. Je pense que chez les personnes séparées, celui qui est quitté et dans une grande souffrance. Je pense que c'est pour tout le monde pareil mais sans la rumination.

-/-

Je note sur un cahier. Ça extériorise. J'ai marché en ruminant (air libre, air pur) ça extériorise.

-/-

Tu prends le contrôle ?

-/-

Je supporte un peu mieux.

-/-

Quand ma fille a une idée fixe, je lui propose deux heures de raquettes. Sinon ça continue « je vais perdre mon boulot, je vais perdre mon boulot ».

-/-

Ça tourne à l'obsession.

-/-

Tu ne peux pas lui dire qu'elle s'arrête. Elle ne peut pas intellectualiser.

-/-

Ce n'est pas au niveau intellectuel que ça se passe. La logique, ce n'est pas psychologique.

-/-

C'est l'angoisse de l'avenir.

-/-

Lui dire de faire ci, lui dire de faire ça, ça n'a aucune incidence sur la rumination. Ça énerve, ça active la rumination.

-/-

Mais si elle rumine, c'est qu'elle a un problème ! Non !

-/-

K2



Ouvrir le champ de la pensée, essayer de penser à autre chose, pour moi, fais diminuer ma rumination. Ça me fait du bien.

-/-

L'échange peut désamorcer.

-/-

L'échange, elle l'avait mais ça ne changeait rien.

-/-

Je suis étonnée. Je n'ai besoin de rien. Je m'enferme. Je reste allongée. Ce n'est pas la peine de jouer au tennis, ça ne marche pas. Je n'ai pas envie de discuter. Je souffre.

-/-

La rumination détruit la communication. C'est un besoin. C'est une façon de ne pas communiquer.

-/-

C'est peut-être un refuge

-/-

Quand j'ai la rumination qui s'installe, à un moment donné, ça va mieux si le proche intervient.

-/-

Il faudrait éduquer les proches, leur donner des clés.

-/-

Ça ternit drôlement les liens, ces ruminations !

-/-

Je pense, pour mon cas, que la rumination n'est pas rationnelle. Je ne peux pas la dominer. Quand elle a démarré, c'est fini, je n'ai plus barre sur elle. Par contre, il me semble que la psychothérapie et la méditation jouent un rôle de prévention de la rumination.

-/-

Qu'est-ce que le proche fait de ça ? Le proche peut juste dire « j'entends que tu souffres »

-/-

Elle est dans son idée fixe qui disparaît avec la nuit.

-/-

Et l'agressivité ?

-/-

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



Les gens veulent te sortir de là. Je deviens agressive. Je veux être moi. On n'a pas à me changer. Je ne peux pas passer à autre chose.

-/-

Dans mes paroles, je suis cassante. Je suis triste de fonctionner comme ça.

-/-

Les anxiolytiques font disparaître la rumination. Ça veut bien dire qu'il y a un lien avec l'anxiété qui s'exprime de cette façon.

-/-

Le disque est rayé. On n'arrive pas à m'en sortir.

-/-

Peut-être par le médicament, le Xeroquel me protège.

-/-

Le Xeroquel est un régulateur d'humeur.

-/-

Pour moi, mes proches viennent quand je ne suis pas bien. Et là quand je suis bien, c'est formidable, c'est super pour tout le monde.

-/-

Moi c'est l'inverse, quand je déprime il n'y a plus personne. Ils ne comprennent pas : J'entends « tu es fort, va travailler ! ». J'ai envie de dire « sois tu m'écoutes, sinon tu ne dis rien ».

-/-

Ma mère est trop présente. Quand je déprime, elle établit un réseau de surveillance, avec les voisins, les collègues, les enfants. Maintenant que je vais bien, elle est plus discrète. Je prends moins de place. Mon père n'a jamais pu comprendre. Son système de défense s'écroulait. Il avait de la culpabilité. Mère trop présente, père qui ne voulait pas savoir, c'était difficile. J'ai une lacune : je ne me donne pas le droit d'être faible. Pour mon père, une femme dépressive, c'est normal.

-/-

Il y a à travailler au niveau des genres (homme, femme)

-/-

On va en marche arrière.

-/-

Tout le monde a le droit de tomber.

K2

12



-/-

Mes proches disent que c'est à moi de trouver une solution. Je ne les vois que quand ça va bien. On n'implique pas les proches ou les proches ne s'impliquent pas.

-/-

Mon principe, c'est de ne pas faire appel aux proches ?

-/-

Ça me détruit de ne pas aller voir les autres. Je reste dans mon monde et ça va de plus en plus mal.

-/-

Quand ma fille va bien, je peux faire les choses. Je la laisse vivre sa vie. Quand elle ne va pas bien, je suis obligée d'être là.

-/-

Depuis quelques années, je suis pris en charge par un CMP. C'est un intervenant extérieur et un interlocuteur neutre. Si j'ai un souci, je l'appelle. Elle peut me voir dans la journée.

-/-

Mieux vaut un CMP que rien. Le proche peut partir à la déroute, ne rien comprendre et juger

-/-

On ne dit pas la même chose à un professionnel qu'à sa famille. La famille est juge et partie. L'intervenant extérieur a du recul.

-/-

La famille, ce n'est pas de sa compétence.

-/-

La famille est en soutien mais il y a besoin de professionnels.

-/-

Quel est la marche de manœuvre du proche ?

-/-

Il ne peut que voir la personne tourner en rond (vélo s'enchaîne, disque rayé). Le proche est démuné. Il n'a pas de prise.

-/-

Il peut fonctionner en miroir.

-/-

K2

13



Le miroir c'est quelque chose de logique, mais la rumination ce n'est pas logique. En miroir, on rationalise les choses. La rumination fonctionne sur de l'irrationnel.

-/-

Irrationnel. Rationnel. Le rationnel n'apporte rien dans le phénomène de la rumination.

-/-

La rumination n'est pas rationnelle. Il ne faut pas s'engager dans ce domaine sinon c'est l'échec.

-/-

Il faut rester dans l'échange.

-/-

La solution est indépendante du proche.

-/-

Je n'ai pas envie d'être assisté. Il n'y a pas d'échange dans cette configuration.

-/-

Il faut épargner les proches.

-/-

Faut-il en être capable !

-/-

Le cheminement est déjà de prendre conscience.

-/-

Ça prend toute la place.

-/-

Il y a le sommeil, si on arrive à dormir. Je prends un médicament pour couper la rumination.

-/-

Est-ce que ça sert à quelque chose ?

-/-

Ça m'étourdit ! Ça se met en sourdine ! Ça me soulage mais après la rumination recommence.

-/-

Chacun peut trouver des ponts. Je ne découple pas la rumination de la réalité. Je n'y arrive pas. Quand le proche en a marre, je change de conjoint.

-/-

K2



La rumination, c'est en lien avec quelque chose. Ça parle, la rumination. La rumination sur le travail, c'est en lien avec le travail. Il y a deux types de rumination : la rumination rationnelle dans laquelle l'amî ou le proche peut aider. Il y a la rumination irrationnelle qu'il n'est pas possible de gérer.

-/-

Se vider la tête par des moyens (sport, méditation, match de foot,) ça m'apaise.

-/-

Quand je rumine par rapport à du connu, ça va mieux. Quand je suis sur de l'irrationnel, ça s'accroche, ça renvoie à des choses inexprimées.

-/-

La rumination, c'est insupportable. Ça me fatigue. Je suis épuisé. Je ne me lève pas le matin. Je suis irritable. Et ça, c'est un autre souci.

-/-

La rumination, je connais bien. Elle m'empêche d'être active. J'aimerais être dynamique.

-/-

Je n'ai pas l'impression d'avoir des ruminations. J'ai plutôt des angoisses.

-/-

C'est bien lié !

-/-

La rumination me crée des problèmes avec les personnes parce que je n'en parle pas. J'écoute de la musique et je chante. Si ça me poursuit, je fais des respirations. Ça me décontracte.

-/-

Je recherche des solutions dans le cadre professionnel. Il n'y a pas de solution miracle mais je suis persuadé qu'il y a un côté intellectuel dans la rumination.

Contribution:

La **rumination** est pour moi un des symptômes des plus graves de ma maladie.

En effet, il m'arrive souvent de ruminer des choses plus ou moins concrètes qui se sont déroulées voilà des jours, des mois, voire même des années. Sur un sentiment de forte

K2

15



culpabilité, ces pensées vont me bloquer.

Je ne vais pas arriver à m'en débarrasser, à passer à autre chose.

Je n'arrive à en parler qu'à ma mère ou à ma copine (sachant que je n'arrive qu'à en dévoiler qu'une infime partie par sentiment de culpabilité et de honte).

Quand j'y arrive, souvent elles me disent "Passes à autre chose, ce n'est pas si grave que ça".

Je n'y arrive pas.

La rumination est alors pour moi synonyme d'**obsession**.

Je suis complètement obsédé et cela me suit.

Je suis complètement **paralysé** et cela **m'empêche de me projeter** dans le futur, je suis **bloqué** dans le passé.

Dans une phase de dépression ce sentiment se fait encore plus sentir. Rumination et obsession sont alors très présentes.

En phase d'exaltation ce sentiment est alors différent, il passe plus par l'obsession et l'agressivité.

Dans les deux cas, ce sont des facteurs **très handicapants** pour moi.

En phase "stable" les 3 sont susceptibles d'apparaître à plus faible intensité.

La rumination est cependant pour moi l'élément le plus perturbateur car il m'empêche de vivre ma vie au jour le jour ou de faire des projets dans le futur.

Durant le groupe de parole, peu mais de très bonnes solutions ont été évoquées comme le sport, la musique, la marche, la relaxation, etc., pour arriver à chasser les ruminations, les obsessions et l'agressivité (moins fréquente pour cette dernière mais pouvant être extrême).

Un élément **très important, pour moi** est que pour **mon entourage** l'agressivité et l'obsession sont beaucoup plus identifiables.

Mais la rumination qui pour moi m'affecte, me pénalise, me bloque le plus, reste **moins identifiable par l'entourage** et donc plus difficilement "soigné "guéri", amoindri" par mes proches. Il en est de même pour les obsessions qui sont alors diamétralement opposées à celles de la phase maniaque.

Comment alors lutter, gérer et identifier ces trois phénomènes qui sont, selon moi, étroitement liés? Ils font partis d'un tout, c'est à dire qu'ils forment le même **trait grave** de la maladie.

Les vaincre totalement est pour moi impossible mais il faut vivre avec, les comprendre et les

K2

16



exprimer à mes proches pour pouvoir y remédier de manière efficace.

C'est donc un thème d'une importance capitale mais qui reste très difficile pour moi à exprimer par des paroles, des mots... du fait de la complexité et de n'avoir pas les mots pour les dire.

Les médicaments à eux seuls ne peuvent résoudre totalement ces perturbations psychologiques causées par la bipolarité et selon moi, il faut se méfier grandement des moyens mis à notre disposition pour y remédier : j'ai été soulagé par des médicaments mais au final, il faut trouver un juste milieu où l'on peut se construire et ne pas fuir la réalité. J'ai eu besoin de fuir la réalité pour calmer ces ruminations mais il a fallu que je passe un cap supplémentaire pour pouvoir les supporter et retrouver un équilibre de vie plus acceptable et vivable.

C'est un long et dur combat dans lequel chaque contribution de personnes de K2 (malade et proche de bipolaire) est d'une grande importance pour moi.

Prochain Groupe de Parole:

Groupe de Parole à la Maison des Associations, 6, rue Berthe de Boissieux. Grenoble

Samedi 11 octobre 2014 à 10 heures

"Hygiène de vie"

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr