



20 novembre 2010

## La Solitude

### Règle :

- Confidentialité
- Respect
- Compte-rendu non nominatif
- Le thème est un prétexte
- Les contributions écrites sont à envoyer dans les 15 jours
- Adhésions : Pour les nouveaux adhérents, si l'adhésion s'opère après le 1<sup>er</sup> octobre 2010, elle dure jusqu'à fin 2011.

### Groupe de Parole

--/--

Ma maladie m'a coupé de mes relations professionnelles, amicales, familiales. Cela s'est fait progressivement. J'ai fait un état maniaque à 35 ans. J'ai été diagnostiqué tôt. J'ai été mis sous lithium 10 ans après. Je suis retourné au travail avec un statut d'handicapé. Le sentiment de solitude est moins important aujourd'hui depuis que je suis stabilisé. J'ai eu une forte crise maniaque cet été qui m'a conduit à l'hôpital. Je ne me sens pas seul avec ma compagne.

--/--

Aujourd'hui pour les jeunes, le diagnostic est beaucoup plus rapide (autour de 2 ans), après une phase maniaque et une phase dépressive. Et c'est une avancée considérable.

--/-- Ma compagne était partie en cure. Je n'ai fait qu'une seule crise dépressive et 6 ou 7

1

**K2**

Maison des associations  
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble  
Tel : 06.13.21.44.97  
[k2.bipolaire@orange.fr](mailto:k2.bipolaire@orange.fr)



crises maniaques. Je suis en H.O. (hospitalisation d'office) en ce moment.

--/--

Est-ce que tout le monde a été hospitalisé ?

--/--

Non

--/--

Il faut 5 à 6 ans de recul

--/--

Je suis rentré et sorti de l'hôpital pendant 15 ans sans avoir de diagnostic de bipolarité.

Pour le psychiatre, j'étais hyperactive, anorexique.

Je voyais un psy et j'arrivais à lui montrer que j'allais bien. J'avais appris à cacher cette maladie et ça ne se voyait pas. J'étais devenue menteuse.

--/--

Ce serait intéressant de faire une troupe de théâtre avec les bipolaires

--/--

Je ne voulais pas montrer ma détresse, ils ne savaient pas. Ça roule tant que ça peut. J'en ai bavé parce que je me sentais différente

--/--

Le Québec a un autre regard

--/--

J'ai travaillé 29 ans dans une entreprise et personne n'a rien vu.

--/--



Quand je suis dépressif, je peux réagir sur un évènement. Je deviens capable de sortir de cet état pour réaliser une action même difficile. L'évènement passé, je retourne dans la mélancolie. Mon entourage s'étonne et pense à une comédie.

--/--

Quand j'en ai parlé, j'ai été licenciée. Je ne voulais pas me justifiée. Je travaille actuellement dans l'élagage, un métier d'homme. On me fout la paix.

--/--

Nous bipolaires, nous ne savons pas nous situer. Nous avons toujours besoin de l'environnement pour connaître où nous en sommes. Il nous faut le concours des proches qui ne portent aucun jugement ou n'ont aucun intérêt.

--/--

En France, il y a un amalgame de toutes les maladies psychiatriques et c'est un danger. J'ai depuis petit des idées noires. A 8 ans, j'ai appris le décès de mon oncle bipolaire. J'ai eu une déception amoureuse et j'ai fait une tentative de suicide. J'ai fait des séjours en psychiatrie. L'hôpital public n'est pas bon pour moi. A Grenoble pour la personne traitée pour dépression et troubles bipolaires, c'est « Vol au dessus d'un nid de coucou » ? J'ai perdu mon père en Février. J'ai été diagnostiqué bipolaire. J'ai fait une nouvelle tentative de suicide. J'ai une très grosse addiction à l'alcool. Je buvais en phase haute comme en phase basse. J'ai travaillé dans un club de vacances. J'ai fait la fête. J'ai un mal être en moi, je manque de confiance. En phase haute comme en phase basse, je fais des achats compulsifs.

Ma solitude entraîne mon rapport à l'alcool, je fais davantage de soirée alcoolisé. En phase haute, j'ai la pêche et j'ai des facilités à voir du monde. Dans la phase dépressive, c'est la solitude à fond. En période haute, je me prends pour la star. Je me rends compte que j'ai été désagréable. En état mixte, j'appelle un pote et je n'y vais pas. Je m'enferme, si je vais dehors, je vais craquer par rapport à mon budget. J'ai été en chômage suite à ma bipolarité. J'ai du mal à gérer l'état mixte.

J'ai dormi 4 heures cette nuit du fait du stress de venir au Groupe de Parole.



Merci à vous.

--/--

L'état mixte est le moment le plus dangereux car simultanément l'agitation, l'angoisse et l'impulsivité font courir des risques très importants de suicide.

--/--

Je suis admirative de ces jeunes pour qui ça va si vite.

--/--

Je suis divorcée. Ma maladie est liée à plusieurs causes. J'ai fait de grosses dépressions. Je suis ingénieur-chercheur en physique. J'ai été conseillère général. Je suis en hyper activité. Je vois un psychologue. Le couple n'allait pas bien. Quand j'allais bien, c'est mon mari et nos enfants qui n'allaient pas bien. J'ai été mise en disponibilité.

Mon mari ne s'intéresse plus à nos enfants.

A la mort de mon meilleur ami, j'ai fait une dépression très longue (9 mois). Je ne sors plus de chez moi. Au boulot, ça a pu passer. J'ai vu un psychiatre. Je suis restée murée. Ma mère m'a hospitalisé au Coteau. Là-bas, j'acceptai d'être malade.

J'ai une cousine qui est bipolaire. Après un surmenage dû à des échéances importantes, j'ai fait une dépression de 11 mois. Je ne répondais plus au téléphone.

Le réseau d'amis de ma mère a pris les choses en main. Au Coteau, j'ai rencontré des bipolaires.

La solitude après mon divorce, m'a fait très peur. Dépressive, je m'enferme complètement.

--/--

*Modératrice*

La solitude semble être un facteur déclenchant.

--/--

Le proche se sent seul, exclu. Le proche attend que le bipolaire vienne vers lui. C'est difficile pour le proche parce qu'on ne sait pas la réaction de la personne. On ne peut pas



dire qu'est ce que tu peux « être tarte ». Quand vous voyez que ça ne va pas (ce n'est pas normal) vous ne pouvez pas dire « tu n'es pas normal »

--/--

On est tellement différent des « normopathes »

--/--

Mon mari m'a dit « J'ai l'impression de parler à un âne »

--/--

Si je dis « tu ne peux pas comprendre ». J'arrête. Ce n'est pas possible. Je ne peux pas. Le proche n'a pas les moyens d'entrer en contact. On ne peut pas attendre. D'où la solitude du proche. Si le bipolaire est traité, ça va.

--/--

Il y a comprendre et comprendre de la tête et du cœur. Le bipolaire comprend avec ses tripes.

--/--

Avec la meilleure volonté !

--/--

C'est une douleur interne. En croyant bien faire, les gens nous enfoncent.

--/--

Il y a plein de gens qui intellectualisent alors que ça vient du cœur. Dans la bipolarité, c'est instinctif.

--/--

La dépression me tombe dessus. Je ne sais pas d'où elle vient. Comment les proches peuvent-ils nous aider ?



--/--

Les psy qui n'ont jamais été malades, peuvent-ils parler ?

--/--

C'est difficile pour les proches. Quand on met le nez dedans, c'est difficile (livre de Kay Jamison, conseillé par Gérard). Leur vie est horrible, perturbante. Avant, je n'avais que des colères. J'ai compris beaucoup de choses en lisant ce livre. J'ai de l'empathie pour elle.

--/--

C'est difficile d'être derrière quelqu'un qui est un mur.

--/--

Il faut envisager la piste du contact corporel pendant la dépression. La solitude est plus grande parce que ce sont des adultes. On ne peut pas les câliner.

--/--

Ma mère a essayé, j'ai eu l'impression qu'elle cherchait à rattraper quelque chose. Je suis sortie de ma léthargie, étonnée.

--/--

Le prendre dans les bras ! Ya d'autre façon de le faire !

--/--

La solitude des proches, ce sont mes enfants de 14 et 16 ans qui en ont pâti. Ils essayaient de me faire sortir de la chambre, ils avaient peur que je sois au chômage, qu'ils n'aient plus à manger.

--/--

Il faut mettre des mots.



--/--

La solitude extérieure dans la rue, en famille, c'est un vrai problème. En clinique, on est quelqu'un. Je vais chercher du pain : personne ! Je bois un café dans un bar : personne ! Nous rentrons à reculons dans notre appartement.

--/--

Les rapports en France ne sont pas conviviaux. Grenoble est froide.

--/--

En phase hypo, je peux parler avec n'importe qui et ils me répondent.

Pause

--/-- Faire un carton pour mettre les prénoms

--/-- Je me reconnais dans les différents échanges. J'ai l'impression d'être à ma place

--/--

Je me rends compte que j'ai voulu m'éloigner pour ne pas faire souffrir ma famille, pour éviter de faire mal.

C'est ainsi nous qui fabriquons notre solitude.

--/--

On se cache. On ménage les autres et on ne nous le rend pas. Nous faisons énormément d'efforts. Ca demande beaucoup d'énergie.

--/--

Vous recevez ce que vous semez, c'est le cercle vicieux.

--/--



La dépression isole, pendant ce temps la vie court. Les amis perdent l'habitude de vous voir. C'est la désolation en fin de dépression et ça compromet gravement la guérison.

--/--

Ca bloque. On ralentit le processus de la guérison.

--/--

Ca induit un comportement.

--/--

Ils n'ont pas envie d'entendre ça. Moi, j'ai dit « Ca ne va pas ! ». Mes amis sont partis. Le psy m'a dit qu'il ne fallait parler qu'à des professionnels. On n'a pas intérêt à en parler à l'environnement

--/--

Dans le milieu du travail, surtout dans le milieu hospitalier, tes problèmes, tu les laisses à la porte.

--/--

Il faut prendre un arrêt maladie et ne pas embêter le monde.

--/--

Je faisais du sport, je recevais des amis. J'ai arrêté. Et tout le monde a arrêté.

--/--

On peut dire « ça ne va pas » ou comme les africains « ça va un peu ».

--/--

La dépression pompe l'énergie des proches. Il y en a qui n'ont pas cette énergie. Il faut trouver le moyen de se ressourcer.





--/--

*Modératrice*

La plainte, en énergie, c'est mauvais

--/--

J'ai fonctionné par mimétisme. Je ne me suis pas autorisé. Le sentiment de solitude du proche est très important et il faut le prendre en compte. J'ai mis mes limites. J'ai affirmé que j'avais besoin d'amis. J'essaie de les voir à l'extérieur, j'ai des activités. Il m'a fallu 10 ans pour que je me l'autorise.

--/--

Si vous le bousculiez. Moi, c'est ce que je fais.

--/--

Moi, je ne peux pas le faire

--/--

Mon compagnon n'a pas d'amis et il est bien content de fréquenter les miens.

--/--

*Modératrice*

Ce sont plutôt les femmes qui font le réseau social.

--/--

C'est plus facile pour les femmes. Mon mari est quelqu'un qui planifie des choses bien précises (sports, boulot) tandis que nous nous parlons de tout.

--/--

Je passe près d'une piste cyclable. Vous seriez étonnés de ce que les hommes, qui font du vélo, se disent. Ils papotent autant que les femmes sinon plus.



--/--

Quand je vais rencontrer une fille, ça va bien se passer pendant le premier mois (hypo ou libre). Si l'humeur descend, je n'appelle plus. Ça fait flipper les autres. J'ai tendance à voir des filles plus âgées parce qu'elles sont plus compréhensives. Au niveau de la solitude, c'est dur. Je suis inquiet de ne pas trouver une amoureuse.

--/--

*Modératrice*

Tu ne l'as pas trouvé. Mais tu vas rencontrer celle qui t'attend.

--/--

Ce qui me gêne, c'est que je n'ai pas de désir

--/--

*Réponse à l'intervention au sujet de la difficulté à trouver l'âme sœur :*

J'ai la même problématique. On dirait que nous cachons quelque chose.

--/--

Je veux que ma compagne puisse accepter ma maladie

--/--

La première copine de mon fils, ça a cloché parce qu'il n'avait rien dit. Pour la seconde, il l'a prévenu graduellement. Ces parents, toubibs, lui ont dit : « Ces gens là, on ne vit pas avec ».

--/--

*Bipolaire :* Ça me ferait flipper si ma fille sortait avec un bipolaire

--/--

Qui a des problèmes d'addictions ?



--/--

Moi, je picole en période hypo

--/--

J'ai une addiction à la nourriture en période dépressive

--/--

Moi aussi (4 gâteaux + chocolat)

--/--

Normalement, on ne boit pas d'alcool avec le traitement. J'ai fait plusieurs T.S. aux médicaments et alcool

--/--

L'addiction est accélérée en phase maniaque car les objectifs deviennent addiction (obsession sur 1 objectif)

--/--

*Modératrice*

Il existe une addiction au sport (endomorphine ou endorphine).

--/--

Je pense avoir une addiction à l'obsession

--/--

Quand on ne va pas bien, on ne s'aime pas, on se dévalorise. Quand je sens que je descends, ça m'affole.

--/--

Je reste dans le noir



--/--

C'est la concentration qui disparaît (livre, cinéma)

--/--

En hypo, je ne tiens pas en place

--/--

Quand je suis en phase basse, tout ralentit physiquement et psychiquement

--/--

« La solitude, ça n'existe pas » Gilbert Bécaud

--/--

« Je ne supporte pas la solitude » : C'est une représentation mentale (on peut être seul avec son compagnon)

--/--

C'est la solitude face à quelque chose. Pour les proches, on est seul face à quelque chose.

--/--

Il y a aussi le caractère.

--/--

*Modératrice*

La solitude a joué dans la maladie bipolaire.

Un milieu protecteur, ça aide

--/--

La solitude du proche. Le mur, ça me parle bien. La pire des solitudes, c'est d'être seul avec quelqu'un.



--/--

Comment peut-on faire ?

Est-ce que le proche a une possibilité de faire changer la solitude ?

Est-ce que le proche doit faire le premier pas ?

Comment faire pour rétablir le lien ?

--/--

*Modératrice*

Je ne sais pas répondre. Les choses vont se faire d'elles-mêmes puisque vous créez les conditions pour une communication. Peut-être cela passera t'il par votre petite fille ?

--/--

On n'a pas à accepter sous couvert de la maladie.

--/--

Moi, j'aime bien être seul même en période dépressive.

--/--

Mon mari s'endort sur le divan, ça dérange mes enfants et ça me dérange.

--/--

Il cherche à ne pas s'isoler, c'est un effort dans son état de dépression.

--/--

Je souffre certainement de la solitude. J'ai beaucoup d'amis, une famille proche, plusieurs associations... Tout cela trompe ma solitude. En ce moment, j'ai du mal. Je décroche mon téléphone. La solitude, j'en souffre terriblement en dépression légère et moyenne. Quand je suis en « épisode libre » (normothymie), j'aime la solitude, je peux même la rechercher. La vie sociale est bien remplie, les rencontres sont satisfaisantes, alors la solitude devient une ressource. Quand je vois arriver une dépression, même légère, je prends peur, je m'isole,



ce qui accentue le processus.

Prochain rendez-vous du Groupe de Parole

**Samedi 18 Décembre 2010**  
**A 10h à la Maison des Associations**  
**6, rue Berthe de Boissieux. Grenoble.**

**Thème : La souffrance psychique**

## La solitude et la souffrance toujours présentes sauf dans la première étape de l'hypomanie

### Envolées de l'esprit

Il y a une souffrance, une jubilation, une solitude et une terreur propre à ce type de folie. Dans les envolées, c'est fantastique. Les idées et les émotions fusent à la vitesse des étoiles filantes. On les suit, on les lâche, on en trouve de meilleures qui brillent encore plus. La timidité s'en va, les mots et les gestes exacts vous viennent à point nommé. Le pouvoir de captiver les autres est une certitude intérieure. On trouve de l'intérêt aux gens inintéressants. La sensualité est omniprésente, comme est irrésistible le désir d'être séduit et de séduire. Une impression de facilité, d'intensité, de puissance, de bien-être, d'opulence et d'euphorie vous gagne jusqu'à la moelle. (Kay Riedfield Jamison, De l'exaltation à la dépression, page 73, Robert Laffont)