



Présentation de K2

(12 mn)

Intervention du mardi 27 Novembre 2007 lors de la conférence de médecins-psychiatres

Patients bipolaires : Vulnérabilité génétique et stratégies thérapeutiques

LA TOUR DE SALVAGNY 69890

Mesdames, Messieurs,

Je me présente Gérard Ferroud, j'interviens au nom de K2, association d'aide aux bipolaires et à leurs proches de Grenoble.

Je suis bipolaire.

C'est mon cheminement dans la maladie qui m'a poussé à convaincre quelques amis à fonder une association.

Parce que j'ai été bien seul et que d'autres le sont, forcément.

Un jour alors que je suis performant,

Que j'ai ma meilleure communication,

Que mes amis m'invitent,

Que je séduis facilement,

Alors que mon employeur me félicite,

Alors que je crée associations, groupe de travail, comités.

Alors que je peins, que ma peinture est prisée,

Alors que j'écris, que mon écriture est recherchée

Alors que je mène un rythme d'enfer,

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

k2.bipolaire@orange.fr



Alors que tout va vite et que je n'ai plus besoin de dormir.
Alors que j'explose de vie, d'adaptabilité, de réussites.

Ce jour, alors que tout va bien,

Je me dégonfle comme un ballon baudruche.

Et je suis là, vautré sur mon divan, à me demander ce qui m'arrive... triste devant mon jouet cassé.

Je m'échappe à moi-même et à la réalité.

Je me sens aspiré par le fond.

Je suis triste comme un adieu,

Je n'ai plus le temps de dire au revoir à mes amis.

Je ne suis plus capable de déchiffrer ce que j'ai construit.

Je ne suis plus capable de mettre mes papiers en ordre.

Je ne suis plus capable d'écrire

Je ne suis plus capable de lire,

Je ne suis plus capable de me raser

Je ne suis plus capable de faire mon lit

Je ne suis plus capable de sortir de mon lit

Alors n'en pouvant plus, j'en appelle au suicide.

Et j'ai erré 15 ans dans cette ambulation, honteux de mes dépressions qui me disqualifiaient, me jetaient hors des autres...et j'attendais secrètement les moments d'intenses adaptations, de magique communication, de miraculeuse intelligence.

Je ne connaissais rien de ma maladie, je ne savais même pas que c'était une maladie.

Jusqu'au jour de mes 46 ans où tout est allé trop loin, tellement loin que j'ai compris, avec stupeur, que ce que je vivais était anormal.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

k2.bipolaire@orange.fr



Le diagnostic est tombé : « Vous souffrez de trouble bipolaire »

Et avec lui la naissance d'un jeu à jouer pour paraître ce que je ne suis pas.

Me montrer enjoué quand je suis dépressif.

Me montrer ordinaire quand je suis maniaque.

S'installe alors le mensonge existentiel, lié au « paraître », à la façade sociale.

Je me trompe moi-même et je trompe les autres. Non! Je ne triche pas. Je ne sais pas moi-même. Pendant près de 10 ans j'ai perdu mes emplois, folie des dépressions et des états maniaques, pendant 10 ans, recommencé sans cesse .

C'est dur de savoir quand je suis dans la norme ou quand je n'y suis plus.

C'est dur de me surveiller, d'être mon propre espion.

A la moindre envie, la moindre idée fugitive de création, je suis peut-être hypomaniaque.

Au moindre doute, au moindre abattement, je suis peut-être dépressif.

C'est dur pour moi de tenir l'analyse... Et c'est même impossible de mon seul point de vue.

Alors commence mon long travail sur les signes, les signes des signes, la mise au point d'un étalonnage.

C'est dur de faire appel pour traquer l'anomalie quand mes amis sont partis, quand ma femme est partie, quand je me trouve "seul avec ma solitude"

Il m'a fallu trouver un médecin, à l'écoute patiente, sans jugement.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

k2.bipolaire@orange.fr



Il m'a fallu ma psychothérapeute à qui j'ai dit, ce que je voulais taire, ce que j'avais encore à taire.

Il m'a fallu rompre avec la solitude. J'ai appris à ne pas me laisser absorber par elle alors qu'elle me fascine et me chasse hors des autres...et j'ai tant besoin des autres.

J'ai appris à pallier à ma difficulté aux changements, aux coups de boutoir de la vie, à la brutalité des événements et à ma réaction aux grondements affectifs.

J'ai appris à ne pas enchaîner les activités, à laisser passer du temps et j'ai découvert que j'étais tout aussi efficace que tout autre.

J'ai appris à mes amis de ne pas m'en vouloir d'être sans réaction devant leurs gestes d'affection: c'est la façade, un réflexe immaîtrisable qui me coupe de l'émotion. Dans quelques heures je me sentirais coupable. Et ça, j'ai appris à le dire.

Mais cette absence de réaction immédiate est aussi un plus parce que je réagis froidement sur l'évènement et d'une manière objective.

J'ai appris à vivre au rythme de ce cerveau qui s'enflamme au contact de mes troubles émotionnels. Je le partage avec ceux qui sont, affectivement, mes proches et on accepte ensemble la singularité qui donne une teinte à ma personnalité.

Il m'a fallu rompre avec les idées reçues : le trouble bipolaire n'est pas synonyme de folie. Il m'a fallu rompre avec l'enfermement, le mien surtout, celui de ma famille, celui de ma société. Rompre avec le silence.

Je voulais le dire au monde. Je voulais me faire entendre. Je ne voulais pas que l'on parle pour moi: « Ce que tu fais pour moi, sans moi, tu le fais contre moi » disait Gandhi.

K2

*Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tel : 06.13.21.44.97
k2.bipolaire@orange.fr*



Il me faut rompre avec les préjugés : Je suis bipolaire et j'ai droit à tous les droits des Hommes.

Et j'ai retrouvé l'équilibre.

K2, c'est une association bipolaire

C'est le soutien des personnes souffrant de trouble bipolaire et des proches

C'est l'agrément de l'ARS de représentation des Usagers dans les instances hospitalières et de santé publique de la région Rhône-Alpes

C'est la constitution d'un **groupe de parole**, à parité bipolaires / proches, qui se réunit 1 fois par mois. Il s'agit de créer un climat propice à l'échange, aux prises de parole. Il est modéré par des animateurs formés à l'écoute. L'ambition du groupe est de protéger tous les avis, de les faire exister, de les faire coexister. Son but est l'échange libéré de tout jugement. Son objectif est que chacun, bipolaire ou proche, se sente bien dans sa différence. Les Groupes de Parole ont un thème, qui est un prétexte à la parole et qui n'a pas la prétention d'être traité de manière exhaustive. Les comptes-rendus des Groupes de Parole sont accessibles aux adhérents et à toute personne participant à la réunion.

C'est une **permanence téléphonique** au n° 03 13 21 44 97

Ce sont des **rendez-vous** particuliers

C'est une **permanence** le 2^{ème} mardi du mois, de 14h à 17h à la Maison des Usagers au Centre Hospitalier Alpes-Isère, 3 rue de la gare. 38521. Saint Egrève

K2

*Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tel : 06.13.21.44.97
k2.bipolaire@orange.fr*



C'est la constitution d'un réseau de partenaires (médecins psychiatres, médecins généralistes, personnel de santé et médico-social, hôpitaux, cliniques, associations, etc.)

C'est la participation à la **recherche Inserm** sur la bipolarité au Centre Expert du Trouble Bipolaire du CHU de Grenoble.

C'est l'organisation de conférences. Le groupe de parole met en exergue des points à approfondir qui en définissent les thèmes. Elles sont ouvertes au **grand public**.

C'est l'édition de documents qui concernent le Trouble Bipolaire . Ils sont accessibles aux adhérents et aux personnes qui prennent contact avec l'association.

C'est la mise en œuvre de la publication à parité malades bipolaires / proches, à partir des comptes-rendus des Groupes de Parole "Regards croisés sur la bipolarité". De nombreux thèmes sont abordés : Maladie, hygiène de vie, relation bipolaire-proche, couple, enfants, travail etc.

C'est une collaboration avec le service d'accompagnement de malades bipolaires et des proches "ENTRELIEN" (6, rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble).

L'association s'appelle K2.

K2 comme le sommet mythique.

K2, parce que ça monte et ça descend.

K2 parce qu'il exagère.

K2 parce qu'il faut l'atteindre.

K2, ce sont 2 cas, 2 pôles.

K2 ce sont des proches et des bipolaires

K2, c'est une association bipolaire

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

k2.bipolaire@orange.fr