



Samedi 06 mai 2023
Maison des Associations de Grenoble.

Groupe de Parole sur le thème :

La confiance en soi

Règles :

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

Thème du prochain Groupe de Parole (03 juin 2023 à 10 h) :

"Couple et bipolarité "

Permanence à la Maison des Usagers :

Dans le Centre Hospitalier Spécialisé (CHAI), 3 rue de la gare. Saint Egrève (derrière la cafétéria). Le 2^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 17h.

Groupe de Parole

13 personnes, 10 bipolaires et 3 proches,

En gras italique, le mot ou la phrase en lien avec le thème du jour.

Tour de table

Le mot ou la phrase de chaque participant, en lien avec le thème du jour :

*Confiance / Assurance / Dépassement de soi / Rêve / Bipolaire / Sublimation / Confiance / -
Difficile / Se rassurer / Energie / Image / Sérénité / Apaisé / Bonheur*

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



Thème

- Confiance en soi ? Confiance en l'autre ?
Est-ce que je peux avoir confiance en l'autre ? Est-ce que l'autre peut avoir confiance en moi ?
En phase hypomaniaque, on peut donner l'impression d'avoir confiance en soi.
C'est compliqué, il y a un effet « loupe ».
- On ne peut pas dire que l'on a confiance en soi. L'émotivité est là. On n'ose pas prendre la parole. On s'isole soi-même et aussi par les autres.
- Je ne sais pas où la trouver.
- Selon notre état... en état hypomaniaque, on fonce, on y va. Et à l'inverse, en phase dépressive, on est fragile, on ne trouve pas l'équilibre. C'est compliqué.
- Il y a des différences de niveaux, même chez une personne lambda. La différence est plus dans l'écart de niveau entre une personne bipolaire et une personne lambda.
- Finalement, je me demande si tout ça n'est pas entaché par la maladie.
- On donne l'impression d'avoir confiance en soi. C'est l'effet que l'on donne à l'autre.
- Quand on est en phase maniaque, on ne se pose pas la question, à l'inverse de la phase dépressive. On vit dans le leurre, dans l'illusion. La confiance en soi est décuplée en phase maniaque, c'est un leurre. Quand on est en phase maniaque, on passe pour « quelqu'un ».
- La phase maniaque isole. Idem pour la phase dépressive. On est considéré comme des personnes à qui on n'accorde pas sa confiance.
- Différence entre manie et hypomanie :
En grec, hypo = en dessous. « La phase hypomaniaque est en dessous de la phase maniaque »
Cela veut dire qu'elle est « moins intense » que la phase maniaque.

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



La manie, l'état maniaque, c'est « la crise totale ».

- Dans le cadre professionnel, en phase hypomaniaque, ayant un excès de confiance en moi, je pouvais abattre un travail monstre. Je pouvais travailler jusqu'à 3/4h du matin. Puis s'ensuivait une fatigue extrême.
- À l'inverse, en période de doute, je porte un masque, même si je ne vais pas bien. Cela m'aide à passer le moment, même si à l'intérieur de moi ça ne va pas.
- C'est toute la difficulté avec les proches, parce que l'autre donne le change. On a tendance à savourer l'hypomanie, l'impression que tout va bien.
- On a l'impression d'avoir confiance en soi. On a besoin de cette légitimité. L'image que nous renvoie le proche, la réaction de l'autre peut être une douche froide. D'où l'importance des proches.
- L'infirmière me trouvait un peu exalté, comment savoir si c'est la maladie ou mon caractère ?
- Le rôle de l'infirmière à ce moment, sur quelle base elle a pu dire ça ?
- Je suis stable depuis 3 ans. Avant je ne savais pas. On n'est jamais sûr, on est toujours dans la vigilance.
- Depuis très jeune, je n'ai jamais eu confiance en moi. Je ne sais pas pourquoi. Sûrement le poids parental.
- C'est difficile la confiance en soi. Par exemple, prendre la parole en public peut me poser des problèmes en petit comité, mais pas dans une grande salle.
- Je pense que la confiance en soi se travaille.

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



- Quand j'ai été diagnostiqué, j'étais en épisode mixte. Avec pleins d'émotions mélangées. Dépressif et hypomaniaque, et physiquement pas de force.
C'est compliqué de savoir dans quel état on est parfois.
- Finalement, la solution c'est que notre interlocuteur soit un bipolaire ?
- Les groupes de parole m'ont beaucoup aidé.
Avant de connaître K2, j'avais l'impression d'être un météore. Je me suis dit, tu n'es pas toute seule. 20 ans sans diagnostic, c'est long. Je n'avais pas du tout confiance en moi. Je ne me sentais pas capable. Cela m'a permis de comprendre que je pouvais faire avec la maladie.
- Quand je sens l'angoisse arriver, je me force quand même à sortir.
Comme je n'avais pas confiance en moi, j'ai pris des cours de diction.
- Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas.
C'est parce que nous n'osons pas, que les choses sont difficiles !
Cela me permet d'aller au charbon. Comment se motiver pour oser. Osez se lancer.
- C'est légitime à un moment d'oublier sa pathologie.
Dans le travail, j'ai réussi. Oublier sa maladie, ça fait du bien, et ça permet d'avancer.
- Je m'étais autocentrée sur ma maladie.
Ça fait du bien d'oublier sa maladie. C'est une bulle d'air, une respiration.
- Tous les jours, j'y pense... quand on prend un traitement... quand on voit le médecin... quand on va au CMP.
Moi, c'est quand je rencontre des nouvelles personnes, j'y pense moins souvent.
C'est très présent dans ma vie. Dès qu'il y a quelque chose qui sort de l'ordinaire, du droit chemin, on pense tout de suite à la maladie.
- Ça passera...

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



- Comme cela a été dit, je pense que le piège c'est d'être égocentrique.
- Quand on est dépressif, on est égocentrique.
Quand je rencontre des personnes, cela m'aide.
- J'ai l'impression que quand je ne le dis pas, je pense que je ne suis pas honnête. C'est une manière de se protéger. Cela me sert de tuteur, cela me fait du bien.
- J'ai été pendant trois ans en longue maladie.
Puis j'ai eu un cancer du sein. A ce moment-là, j'ai eu beaucoup d'échanges avec mes collègues de travail. Puis j'ai été voir mon responsable. Quand je l'ai annoncé, cela s'est très bien passé.
J'avais de la honte, de la peur au fond de moi, peur de le dire à la médecine du travail.
Lors de nouvelles rencontres, on craint les apriori. Pour le travail, c'est le même dilemme.
C'est pour cela que j'ai écrit mon livre. Pour déstigmatiser. Pour dire oui, on peut vivre, malgré la pathologie.
Pour la JMTB, Journée Mondiale des Troubles bipolaires, on n'a pas été reconnu. On n'a pas eu beaucoup de temps de parole. Problème de compréhension du temps de parole ?
- Il y a un « avant » et un « après » le diagnostic.
Je n'acceptais pas de prendre le lithium.
Pendant un an j'ai essayé beaucoup de traitements, et le lithium en cachets fonctionne bien. Il faut faire des prises de sang. Cela m'a fait du bien.
C'est important d'avoir une alliance thérapeutique. J'ai besoin de moments où je tombe le masque. J'ai besoin d'en parler. Cela me permet d'avoir confiance en moi.
- Maintenant, je prends mon traitement sans problème. Après mon repas du soir, comme si je prenais un bonbon, un dessert. Je le croque, j'y suis habitué. Ça ne me fait plus rien.
- J'ai travaillé en milieu ordinaire, mais cela ne me convenait pas. Cela me procurait trop de stress.
Le fait de travailler maintenant en ESAT, cela m'a rassuré.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



- Avant, je travaillai en bureau d'études, c'est trop difficile. C'est une association qui m'a conseillé. Je travaille en espaces verts. Cela m'a permis de me retrouver, d'être plus serein. On est encadré. Maintenant, je travaille dans l'industrie. Ma conseillère à Messidor me l'a proposé. Je me suis lancé des objectifs que j'ai réussi à atteindre. C'est mieux pour moi que je reste en milieu protégé. Je travaille depuis 8 ans à mi-temps. Cela se passe bien. Pas de stress, pas de panique. J'ai retrouvé confiance en moi.
- Ma confiance en moi a été socialement abîmée.
Avant de prendre la parole, je réfléchis. Il y a constamment un temps de réflexion. J'ai toujours un temps d'arrêt pour m'assurer de ce que je vais dire. Je suppose que cela est relié aussi à un problème de mémoire. Sans doute dû aux médicaments. Mais qui donne aussi de la force. Parce que du coup ce que je dis est construit.
- Mon proche parle très peu. Il s'exprime peu. Toujours en retrait. Sauf en état hypomaniaque.
- Cela a dû commencer à partir d'une dépression non soignée, suivie d'une phase hypomaniaque.
- Après un divorce, ma confiance en moi a chuté. Mais ça va, je remonte.
- Pour moi, c'est un vaste sujet.
Je prends mes médicaments, comme je mange mon repas, sans problème. Je contrôle mes dépenses, tout va bien. Quand on a dompté sa maladie, tout va bien !
- Il y a toujours un espoir.
Mon métier m'a sauvé. Du fait des semaines de vacances régulières, entre plusieurs mois de travail intense. J'aimerais faire plus de psychothérapies, justement pour ces changements de rythmes. Le groupe de parole m'a aidé. Chez nous, on a un effet loupe.
Je le vis comme une appartenance à une même famille.
K2 m'a beaucoup apporté au niveau de la confiance en moi. Cela me fait beaucoup de bien.
- Si on me pose la question : « Comment tu vas ? » cela peut être interprété différemment.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



- Il faut adapter sa réponse en fonction de la personne.

- Dans le cas d'une maladie, comme le cancer, lorsque l'on pose la question : « Comment tu vas ? » C'est aussi difficile. Lorsque l'on pose la question à la personne malade, cela peut être interprété de différentes façons selon son état.
La question peut être interprétée comme une intrusion, alors que la personne n'a pas envie qu'on lui rappelle sa maladie. Ou bien, si on ne lui pose pas la question, la personne malade peut l'interpréter comme de l'indifférence.

- C'est difficile, la confiance en soi.
Il ne faut pas s'en vouloir. Ça vient avec l'âge.
Il y a un panel d'attitudes. Cela peut être une indifférence bienveillante.
Selon dans la phase dans lequel nous sommes, les rapports peuvent être difficiles.
C'est plus facile de parler entre bipolaires.

- Si je ne me sens pas dans une bonne phase, j'essaie de limiter mes sollicitations.

- Si on me pose la question, je trouve cela intrusif.

- Pour la personne qui a envie de demander des nouvelles, elle peut simplement lui poser la question : Est-ce que cela te dérange, si je te demande comment tu vas ?

- J'ai été souvent hospitalisé. Je ne supporte plus qu'elle me demande comment je vais.
Je le ressens comme une agression. C'est oppressant.

- Je suis arrivé à prendre confiance en moi. À force d'avoir eu des hospitalisations, et progressivement, c'est le CMP qui a pris en charge mes angoisses.
Avant ces années, c'est ma mère qui recevait mes angoisses.
C'est le CMP qui me rassure. Les infirmières. Cela me permet d'avoir un lieu où déposer mes angoisses.

- Il existe un document qui parle du traumatisme du proche, à partir des théories de Boris Cyrulnik.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



Mot de la fin

Pour conclure cette séance, chaque participant est invité à communiquer un mot de son choix :
Réconforté / Difficile / Merci / Beaucoup de questions / Mieux / Réciproque / Espoir / Apaisé /
Interrogé / S'abandonner et accepter / Sérénité / Espoir

Prochain Groupe de Parole :

Groupe de Parole à la Maison des Associations, 6, rue Berthe de Boissieux. Grenoble
Samedi 3 Juin 2023 à 10 h
Thème : « Couple et bipolarité »

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr