



Samedi 29 octobre 2022
Maison des Associations de Grenoble.

Groupe de Parole sur le thème :

Enfance et parcours de vie

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
(26 novembre 2022 à 10 heures en salle de conférences au rez-de-chaussée) :

"Solitude du Bipolaire, Solitude du proche"

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,

À présent, à chaque groupe de parole une feuille de présence sera remplie.

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

Souvenir, insupportable, traumatisme, effroi, adorable, aimer, douleur, incompréhension, RAS, perturber, décadence.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



Tour de table

- Je suis bipolaire depuis bon nombre d'années. Je travaille en milieu protégé. À l'armée, la maladie s'est déclarée. En 2011 le mot bipolarité a été posé sur mon problème de santé. J'ai fait la connaissance de K2 qui m'a beaucoup apporté.
- Maman d'un homme de 58 ans, très attaché à sa mère. Adorable mais insupportable. Enfant, adolescent, il changeait souvent d'avis. Quelques jours après son mariage, il a fait une tentative de suicide. Il est revenu à la maison, c'est difficile de l'aider (40 ans). Il pleure. Je l'ai amené à Sainte-Anne, où je l'ai laissé. Le diagnostic de bipolarité a été posé. Ensuite tout s'est arrangé. S'il ne m'appelle pas le dimanche soir, je m'inquiète. Je suis là pour comprendre (la maladie).
- Bipolaire depuis 2008. Stabilisée depuis 2 ans.
- Bipolaire depuis un an. J'ai fait une décompensation suite à des souvenirs d'enfance très chaotiques (inceste). J'ai été hospitalisé à Saint-Égrève. Je suis suivi par un psychiatre. J'ai refait une crise et j'ai été hospitalisée à la clinique du Dauphiné. Pas encore stabilisée.
- Maman d'une fille de 40 ans diagnostiquée bipolaire crise vers 15 ans, avec des hauts et des bas. Elle est maman d'un garçon de 9 ans, et séparé de son conjoint. Elle est hospitalisée. Je recherche un soutien pour les proches. Elle a fait une tentative de suicide il n'y a pas longtemps.
- Bipolaire depuis 2007. Je reconstitue mon parcours personnel et familial. C'est compliqué de découvrir que l'on est bipolaire. – Il y a beaucoup d'éléments répréhensibles. La famille pète un câble, c'est un choc, j'ai besoin de mettre les choses à plat : écrire un livre m'aiderait. La méditation et le Centre Expert m'aident. C'est complexe. Beaucoup de personnes dans ma famille sont mortes. Ma mère avait une maladie psychiatrique, je suis très proche d'elle, on s'aide mutuellement. J'espère du mieux, un monde meilleur. Chaque jour, on progresse.
- Bipolaire depuis 2008, stabilisé, mais en ce moment c'est difficile. Durant mon enfance, ma mère était rigide.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



- Bipolaire depuis une quarantaine d'années. J'ai fait une tentative de suicide à 16 ans. Mon enfance a été douloureuse, je n'étais pas désiré à la naissance. Mon père était absent, j'ai subi un inceste jusqu'à mon mariage.
- Bipolaire depuis 2014. Ma grand-mère et tante sont bipolaires. Je suis hospitalisée à Saint-Égrève en ce moment, je suis en permission. Je cherche à limiter les rechutes. Mon enfance a été OK jusqu'au divorce de mes parents, j'avais 10 ans.
- Bipolaire diagnostiqué vers la retraite, avec phases haute et basse, J'ai été hospitalisé jusqu'à ce qu'on trouve le bon traitement.
- Je suis son conjoint, mari et trésorier de K2.
- J'ai fait une première dépression vers 14 ans, J'ai été diagnostiquée bipolaire 20 ans plus tard. Mon parcours a été difficile, depuis ma naissance, mais malgré tout j'ai pu travailler pendant une vingtaine d'années. Je suis en invalidité actuellement. Je suis secrétaire de K2 depuis 2013.
- Gérard, président de K2, je souffre de troubles bipolaires depuis 30 ans Je n'ai rien à dire de mon enfance, à adolescence j'ai montré un esprit créatif. J'ai fait ma première crise maniaque à 36 ans. J'ai alterné les crises maniaques et dépressives pendant 10 ans dont une hospitalisation de 9 mois. J'ai créé K2 et ENTRELIEN.
- Annonce de l'assemblée générale par Gérard, Le conseil d'administration est composé de six personnes, dont trois proches et trois personnes bipolaires. Vous pouvez vous présenter à l'élection.
- Les adhésions peuvent être prises dès à présent.
- L'adhésion à l'UDAF est offerte par K2. Il faut faire la demande d'inscription à K2 pour bénéficier de ses services.
- À propos de consentement éclairé, vous pouvez refuser le traitement. *« Le consentement de la personne examinée ou soignée doit être recherché dans tous les cas. Lorsque le malade, en état d'exprimer sa volonté, peut refuser les investigations ou le traitement proposé, le médecin*

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



doit respecter ce refus après avoir informé le malade de ses conséquences. Si le malade est hors d'état d'exprimer sa volonté, le médecin ne peut intervenir sans que la personne de confiance, à défaut, la famille ou un de ses proches ait été prévenu et informé, sauf urgence ou impossibilité. Les obligations du médecin à l'égard du patient lorsque celui-ci est un mineur ou un majeur protégé sont définies à l'article R412 7-42. »

- Au niveau génétique, la maladie bipolaire n'est pas obligatoirement transmissible. C'est une vulnérabilité génétique. Elle concerne environ 2 %. Il y a des facteurs déclenchant, tels que les émotions.
- Dans le délire, il y a de la réalité et de l'irréalité.
- J'ai eu des hallucinations.

Thème

- Mon enfance a été riche de cadeaux pour effacer la douleur familiale. En 2018, j'ai appris que mon père n'était pas mon père. J'ai rencontré mon vrai père à 50 ans, c'est un ami de la famille. Le traumatisme de la petite enfance a été l'inceste. D'autres personnes dans la famille sont bipolaires, elles sont concernées. J'ai été la personne désignée malade, comme dans le texte de Palo Alto. Une formation que j'ai faite au Vinatier m'a aidé. J'ai fait un arbre généalogique avec la psy où j'ai pu poser les problèmes. À présent je me sens moins coupable d'être malade. Lors de divers traumatismes à l'adolescence, le cerveau fait un reset, le traumatisme ressort : pour moi ça a été une prise de boissons alcoolisées lors d'une soirée. Dans ma famille, on niait la vérité. C'était le lavage de cerveau. J'arrive à en parler brièvement avec ma mère.
- Mon père est alcoolique et violent : avait-il une maladie mentale ? J'ai vécu des scènes violentes. L'inceste était présent avec divers membres de la famille. C'était la norme. La première fois j'avais 5 ou 6 ans. Dénier de la famille. C'était l'omission pour pouvoir vivre. Un cousin de la famille était surnommé « le pédophile ». Moi on m'a toujours surnommé la folle de la famille. Ma sœur dit tout et son contraire.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



- J'ai vécu un traumatisme à propos d'une photo. Ma mère en avait pris une de moi dans la couveuse. Le jour où j'ai trouvé celle de ma sœur, dans la couveuse aussi, j'ai demandé où était la mienne. Elle m'a dit qu'elle l'avait déchirée car j'étais trop fragile. Je lui en ai longtemps voulu.
- Quand un malade est désigné, tout un système se met en place autour de lui.
- Ma grand-mère, qui était bipolaire, s'est suicidée. Ça a été un traumatisme pour ma mère. Elle est décédée en 5 février, et moi je suis né le 6, 4 ans après. Je suis la malade de la famille, ma mère me disait parano. Mon beau-père était maltraitant psychologiquement.
- Suite au diagnostic posé en 87,88 et de la première hospitalisation, j'étais souvent en conflit avec mon père, j'ai subi de nombreuses engueulades. Il a demandé la curatelle. En 88, j'ai vu mon oncle maternel qui a refusé de m'aider financièrement. Je l'accompagnais alors qu'il sortait d'une hospitalisation, dans la voiture, il m'a avoué avoir couché avec ma mère. Il me dit, je n'ai pas d'argent pour te payer le plein d'essence. Je vais profiter des fêtes de fin d'année pour lui écrire et avoir des explications.
- Les personnes souffrant de cette pathologie sont hypersensibles, surtout dans la petite enfance. On pense que l'on est différent des autres, mais ça peut être une richesse.
- Ces personnes ne sont pas responsables de cette maladie.
- L'hypersensibilité provoque des émotions, qui provoquent des crises. On a un ressenti et une analyse extrême.
- Pour écrire un livre, on peut demander l'aide d'un écrivain public. Les groupes de parole aident pour ça.
- À beaucoup réfléchir, quand j'étais enceinte, j'ai eu une grande peur : est-ce que ça a un lien avec la naissance ? Ma fille a des liens difficiles avec ses frères et sœurs. J'avais un mari violent et alcoolique, sa grand-mère avait des problèmes psychiatriques. Lors d'un voyage scolaire aux États-Unis, elle a fait de grosses crises d'angoisse. Le traitement n'était pas approprié. Elle a eu de nombreuses hospitalisations et fait de nombreuses tentatives de suicide.
- Quand il y a prématurité, y a-t-il un lien avec les dommages causés au cerveau ?

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr

5/8



- C'est un ensemble de choses, de facteurs qui font la bipolarité, surtout la fragilité.
- Il y a des éléments déclenchant plus forts que les autres.
- Cyrulnik a écrit sur l'épigénèse (*document transmis par mail*).
- On est deux malades dans la famille, mais je suis la malade désignée.
- Il faut se méfier de l'orgueil des gens. Lorsque je fais des visites aux personnes âgées, je les trouve malheureux. Je ne juge pas les autres.
- Je voulais faire une psychanalyse, mais mon psychiatre qui me suit depuis 30 ans m'a dit non, le problème c'est votre mère. Et puis c'est cher pour ma bourse.
- On a tendance à reproduire à l'extérieur la problématique qui se trouve dans la famille.
- Lors de ma formation, j'ai appris que l'on s'ennuie dans la problématique.
- J'ai été attendu, choyé. Peut-être ça veut dire des choses, à 12 ans j'écrivais des poèmes, à 14 ans j'ai créé un cercle de poètes entre 3 lycées. Lors de ma psychanalyse, je me suis demandé si c'était le départ de mes crises maniaques ?

Pause

- Depuis tout petit, à l'école, j'étais seul et souffre-douleur. J'ai été agressé, frappé mais je me refusais à la violence. Je n'ai jamais rien dit à mes parents. Situation idem au collège et au lycée. En 1982, j'ai intégré l'église évangélique, ce qui m'a transformé. Il y a eu un avant et un après.
- J'ai eu des grands-parents croyants, des parents qui ne comprennent pas ma croyance, ils sont athées. Je me sens rejetée.
- Plus jeune la religion m'a beaucoup aidé, même si à présent je suis athée. Avant je voulais faire plaisir à tout le monde.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



- Le spirituel apaise et il m'a ouvert des chemins : peu importe la religion.
- Pourquoi les religions séparent les hommes ? Ce sont les valeurs qui séparent.
- Comme argument, mes parents disent que je délire. Ça peut aller jusqu'au conflit. Ma mère ne sait pas comment faire avec moi, elle veut me mettre sous curatelle.
- Il faudrait écrire à votre mère.
- Je connais le cercle vicieux des hospitalisations.
- Moi je crois qu'il n'y a pas d'issue. J'ai changé de ville pour mettre de la distance. La famille a moins d'emprise sur ma vie.
- Ambivalence : je culpabilise si je ne les vois pas, et c'est insupportable quand je les vois.
- L'ambivalence n'est pas une maladie.
- Il faut commencer par vous aimer vous-même.
- Il faut se faire aider par une assistante sociale.
- J'ai des difficultés relationnelles avec ma mère.
- Elle ne comprend pas, elle est dans le déni.
- Vous n'êtes pas coupable.
- Il ne faut pas faire d'autostigmatisation.
- Un moment, il faut mettre une barrière.
- Même sans cette pathologie, je lui laisse la liberté.
- On peut s'en sortir, même avec la maladie.
- Le docteur Knock dit : tout bien portant est un malade qui s'ignore.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr



- J'ai des moments de révolte par rapport à ma famille.
- J'ai travaillé 20 ans, comme aide-soignante, puis il y a eu le covid. Là, je suis à Pôle emploi depuis un an.
- Moi, je ne peux pas travailler.
- Ma fille dépense par pulsion, par période et se trouve dans des situations difficiles, avec un gros découvert.
- Je suis éducatrice spécialisée.
- Le travail peut apporter la stabilité.
- Elle a travaillé comme aide à la personne et se sentait utile.
- Jusqu'à mes dix ans, j'ai eu une enfance idéale. Puis une adolescence compliquée, conflictuelle, avec un déménagement, le divorce de mes parents, beaucoup de changements. Mon père est décédé l'année dernière. C'était compliqué avec la femme de mon père. Je n'arrivais pas à m'affirmer, à trouver ma place.
- Il y a beaucoup d'empathie de la part de ma famille, mais ils sont maladroits.

Mots de la fin :

Compréhension, victoire, résilience, apaisement, confiance, bienveillance, gravité, difficultés, espoir, grande difficulté, simplicité, grandir, aube.

Prochain Groupe de Parole :

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

le 26 novembre 2022 à 10 h

en salle de conférences au rez-de-chaussée

Thème : " Solitude du Bipolaire, Solitude du proche "

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr