



GROUPE DE PAROLE DU 20/02/2010

Thème : la bipolarité, comment en parler ?

Sont présents les groupes de Grenoble, Annecy et Valence.

En l'absence du modérateur habituel, un membre du Groupe se désigne pour tenir le rôle.

Rappel de la définition du rôle du modérateur : Modérer, tempérer ce qui est excessif - reprendre une idée importante qui s'est perdue au cours de la discussion - repérer les jugements et préjugés, non qu'ils ne puissent être exprimés mais qu'ils ne puissent être tenus pour vrais - reformuler une idée qui s'éternise - veiller à ce que la parole de chacun soit respectée et entendue - recentrer si la discussion s'éloigne trop du thème de la bipolarité - être garant du temps - veiller à ce que le groupe de parole ne soit pas utilisé comme groupe thérapeutique. La charte s'applique au groupe et aux animateurs.

--/--

Mon fils est dans le déni

--/--

J'ai très mal pris que mes parents viennent aux réunions. Cela me faisait penser aux alcooliques anonymes. J'ai vu les choses différemment quand j'ai rencontré Gérard personnellement. Pour venir au groupe de parole, il faut d'abord accepter la maladie.

--/--

C'est très insécurisant de venir dans un groupe. Il ne faut pas forcer quelqu'un à venir.

--/--

A Noël j'ai fait une rechute. Le mois de janvier fut épouvantable. Mes filles pensaient que je faisais du chantage, des caprices. J'ai vécu 20 ans d'errance en hôpital psychiatrique pour être diagnostiquée bipolaire depuis 2 ans. Mes filles sont dans le déni total. « Il faut que vous acceptiez que je sois malade ». L'une d'elle a soudain changé d'attitude. Elle souhaite, à présent, me soutenir et aller à une réunion d'information, mais seule. Il y a eu une organisation des fréquentations de la mère et des amis.

K2

*Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact 06.13.21.44.97
k2bipolaire38@gmail.com*

1



--/--

Malade depuis l'âge de 14 ½ ans. Au début, je souffrais de TOC qui n'ont pas été soignés puis j'ai fait une profonde dépression. Mon mari m'a soutenue. J'ai eu 3 enfants. J'ai pétié les plombs en 2006 et j'ai été diagnostiquée bipolaire. J'étais hyperactive et mélancolique. J'ai fait 13 mois d'HP. Je suis suivie actuellement par le CMP. Je suis en état mixte. Je vais mieux mais mon état est à tendance dépressive. Je veux bien vivre ma bipolarité. Je veux prendre la bipolarité en prenant le côté positif, sans m'apitoyer. Je me renseigne énormément sur la maladie en lisant des livres et sur internet. Je souhaite écrire un livre. Cette maladie n'est pas un trouble mental mais c'est chimique et non psychologique.

--/--

Intervention de la modératrice : Comment en parlez-vous ?

--/--

- Tout simplement. Expliquer que c'est une maladie très invalidante dont le taux de suicide est 30 fois supérieur à la normale. J'en parle avec mes références.

- Vous n'avez jamais de honte ni de gêne à en parler... ni de culpabilité ?

- Jamais. Nous sommes plus intelligentes.

- Nous avons tous vécu la honte.

- Le plus dur est vis-à-vis des enfants.

-Je saigne intérieurement.

- Je n'ai pas peur du regard des autres. Mais jamais je n'en parle dans mon métier.

- J'en ai honte parfois. Il y a un fond de gêne.

--/--

Son mari : Avant le diagnostic, j'étais dans le brouillard, je ne savais pas comment m'y prendre. J'ai fait des boulettes. J'ai maintenant beaucoup d'échanges avec ma femme. Nous réfléchissons et parlons avec le médecin. Je reproche aux médecins de ne pas m'avoir aiguillé comme il faut. Je n'ai pas eu l'écoute dont j'avais besoin. C'est intéressant de rencontrer des personnes bipolaires.

K2

2

*Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact 06.13.21.44.97
k2bipolaire38@gmail.com*



--/--

- Intervention : (au mari) - Avez-vous suivi une thérapie ?

- Oui j'ai vu un psychologue

L'amie : Nous sommes amis depuis 30 ans. Je n'ai pas compris certaines réactions. Le fait d'avoir pu mettre un nom sur la maladie va aider à comprendre certaines choses vis-à-vis du comportement. Il y a encore des choses à découvrir.

--/--

J'ai 26 ans. J'ai subi beaucoup d'épisodes dépressifs depuis l'adolescence. J'ai été diagnostiquée bipolaire à Paris depuis 1 an ½. J'ai mis 1 an ½ à l'accepter jusqu'à la rencontre de Gérard. J'en ai parlé à mon meilleur ami en lui disant : « J'ai quelque chose à te dire ». Il m'a répondu « Toi, tu es bipolaire moi j'ai des problèmes avec ma thyroïde ». J'ai toujours un sentiment de honte. La honte m'a rongée et me ronge. J'ai peur du jugement. J'en ai parlé très simplement à d'autres amis. Avant de leur parler, je leur ai demandé de ne pas me juger. Leur comportement n'a toujours pas changé.

--/--

J'ai fait le deuil de mon amie. Je vais à la cathédrale tous les dimanches où il y a des groupes de paroles.

Je parle de ma maladie en disant que j'ai une fragilité psychique. Je n'en parle pas à tout le monde. Je n'en parle pas avec ma belle-famille (rupture). La religion m'aide à supporter.

--/--

Epouse et mère de bipolaire. Mon mari est en rupture complète avec sa famille. Il refuse de se soigner. Beaucoup de phases basses. En rupture familiale et sociale. J'ai commencé à en parler en utilisant le mot dépression pour les gens éloignés et pour les gens proches je dis qu'il a des troubles bipolaires (troubles de l'humeur).

--/--

Mère de bipolaire. Je mets en garde ma fille quand elle en parle. Je ne suis pas sûre du regard des autres. Je l'invite à faire attention, au travail, avec ses relations. Je ne souhaite pas en parler.

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact 06.13.21.44.97
k2bipolaire38@gmail.com

3



- Ta maman a aussi le souci de te protéger. Il faut une oreille avertie et ça peut se retourner contre toi

- Mais les gens ne pourront pas évoluer si nous n'en parlons pas.

- En danger d'être chosifier. L'Enfer c'est les autres.

- Je suis prête à en assumer les conséquences.

(Note d'une participante remise en fin de réunion : il est important que tu te protèges, la maladie étant difficilement compréhensible aux yeux des autres. Je trouve très juste le raisonnement de ta maman. Elle essaye, comme elle peut, de te prévenir de la réaction des gens)

--/--

Je suis diagnostiqué bipolaire depuis 25 ans.

Je n'ai jamais caché ma bipolarité aussi bien au niveau professionnel que personnel.

Mes amis : beaucoup sont partis d'autres m'ont beaucoup soutenu.

Modératrice : Comment ?

- Je suis passé à la médecine du travail. Pour mes collègues je suis passé pour un fou . Comme j'ai un travail individuel, j'ai pu continuer.

-Mon frère médecin n'a jamais accepté la maladie. Il a coupé les ponts il y a 15 ans.

Ceux qui connaissent la maladie en ont peur.

--/--

Je suis médecin.

J'ai un entourage néfaste (utilisation de substances illicites)

Ma mère ne m'a jamais aidée.

J'ai un frère jumeau qui ne m'a jamais soutenue et m'a même mise en danger.

K2

*Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact 06.13.21.44.97
k2bipolaire38@gmail.com*



Je veux tenir debout.

J'ai une hypersensibilité à fleur de peau.

Je suis seule, ma mère m'a tourné le dos.

Ca fait plus de 30 heures que je n'ai pas dormi alors je craque.

Modératrice : Le fait d'avoir fait des études médicales vous a-t-il aidé ?

- Non, le fait d'être médecin ne m'aide pas forcément. La phase de déni est la même. . Il y a des gens qui m'aiment pour ça. Ce sont des choses qui réchauffent. J'aimerais pouvoir le dire aux patients, mais j'ai peur du jugement, que l'on me considère comme non fiable.

- *Est-ce que le fait d'avoir fait des études t'apporte un plus ?*

- Pas mal de fois, je me dis « les imbéciles sont heureux »

- *Je suis hypersensible et j'ai parfois l'impression de porter la douleur du monde sur mes épaules.*

- Tu as fait la démarche de l'accepter. Il te faudra du temps maintenant. Tu seras aux prises des troubles de l'émotion. Toute ta vie tu feras avec. Les gens le sentent que tu es bipolaire. C'est chimique, ça développe l'hyperémotivité.

- *Prochainement, il nous faudra traiter le thème de « l'émotivité » et « l'hypersensibilité ».*

--/--

Mon fils dit « je ne suis pas fait pour vivre dans un monde aussi cruel. »

Intervention : Le bipolaire est très peu armé devant l'émotivité et la sensibilité.

J'en parle peu à la famille. Est-ce héréditaire ? Mon mari après dépression s'est suicidé. Le père, le grand-père et maintenant le fils sont atteints de la maladie.

Intervention : Oui il y a hérédité. On développera ce thème prochainement.

Mon fils ne va pas bien. Il va au CMP. La psychiatre veut l'envoyer dans un CAT malgré son bac + 3. Mon fils s'est alors fermé. A-t-il le droit de changer de médecin ?

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact 06.13.21.44.97
k2bipolaire38@gmail.com



Intervention : Non, il est obligé d'aller voir le médecin du secteur.

Il est en HDT. C'est violent.

--/--

- En France on n'a pas la culture de la maladie psychique. J'ai un fils de 48 ans qui a fait le vide autour de lui et est toujours dans le déni.

- Modératrice : Comment en parler ?

- J'ai des difficultés pour en parler. J'aime mon fils. Je ne veux pas le mettre en difficulté. Il est intéressant d'en parler au groupe de parole.

--/--

Je suis une ex-femme de bipolaire et mère de bipolaire. Même quand on en parle, les autres ne comprennent pas. On ne peut pas en parler à des gens qui ne connaissent pas cette maladie ou qui ne côtoient pas des gens qui ont cette maladie. La meilleure façon d'en parler est de vivre avec les gens. Les mots n'ont pas de sens. Mon entourage commence à entendre.

Intervention de la modératrice : je relève la question de temps.

Il faut l'accepter. On peut en parler quand on l'a acceptée. Il faut du temps entre le diagnostic et le moment d'en parler.

--/--

Je suis bipolaire. Je suis dans le doute. Je n'ai pas envie de prendre du chimique. Je souhaite qu'on me laisse tranquille et je n'en parle pas.

--/--

Mon père qui est médecin refuse ma maladie. Dans mon milieu professionnel, je le camoufle. Je suis le pitre au travail. Quand je rentre le soir, je pleure.

--/--

La dépression se soigne, la bipolarité non. Je cherche des signes de cette maladie chez mes enfants. Ce n'est pas facile d'en parler. Aujourd'hui, j'en parle plus librement à ma famille. Ça ne m'a pas fait plaisir de savoir que ça ne se guérit pas.

K2

*Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact 06.13.21.44.97
k2bipolaire38@gmail.com*



--/--

Malade depuis l'âge de 14 ans et diagnostiquée à 37 ans. 25 ans en enfer. J'ai fait plusieurs tentatives de suicide Je suis sous lithium depuis 2 ans. Je ne parle pas de la maladie. Je suis toujours gaie et fais beaucoup de sport. Mes parents sont décédés. Ma sœur ne veut plus me voir. Mes compagnons s'en vont (je suis trop speed). Je n'arrive pas à construire ma vie affective. Quand j'en parle à un proche je lui dis « je suis glace et soleil. »

Il faut que les études soient un passe-partout. C'est votre passeport. Vous devez vous accrocher à vos études pour être reconnues. Foncez ! N'hésitez pas !.

--/--

Ma femme est bipolaire. La présidente de l'association m'a donné beaucoup de livres. Mes fils ont parfaitement accepté la maladie. Avec les petits enfants c'est plus difficile car ils sont jeunes. Le reste de la famille a très bien accepté. Professionnellement il vaut mieux ne pas en parler.

Intervention de la modératrice : Il n'y a pas de règle générale pour en parler ou pas.

--/--

Ma compagne est dans le déni. Au niveau professionnel je n'en ai jamais parlé. Mes frères et sœurs sont au courant mais ne comprennent pas la maladie.

Prochain thème :

Il était prévu « « Emotivité et hypersensibilité » ». Une adhérente doit en préparer le support. Mais ayant des obligations le 20 Mars, elle interviendra en Avril.

Pour le thème l'hérédité : Cela demande un travail d'informations que nous rassemblerons pour une fois prochaine (équipe de travail à mettre en place et supervision de l'écrit par un médecin).

Nous allons donc traiter :

Les dispositions à la bipolarité, jeunesse et histoire de vie jusqu'au diagnostic.

K2

*Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact 06.13.21.44.97
k2bipolaire38@gmail.com*

7



Une présentation de la charte du groupe sera faite à chaque accueil d'un nouveau participant :

- Arrivée ensemble
- Présentation au tour de table (soit proche, soit bipolaire)
- Le modérateur dirige le travail du groupe
- Les participants ne sont pas interrompus
- Respect du secret

Prochaine réunion du groupe :

Samedi 20 mars 10h à la Maison des Associations
S'inscrire auprès de Gérard

K2

*Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Contact 06.13.21.44.97
k2bipolaire38@gmail.com*