



## Sortie de dépression

--/--

Ma sortie de dépression est toujours horrible. Ma dépression apparaît en quelques jours après un état maniaque. Il me faut 6 mois pour sortir de dépression. Il y a trop de choses à gérer (surtout ce que j'ai fait en phase maniaque). A ce moment, je suis persuadé que ce que j'ai fait est le fait de ma personnalité. Mon tort, c'est que je ne sais pas parler en à mes proches de ce qui s'est passé. Je ne sais pas le leur demander. Je ne dois pas me sentir obligé de m'excuser.

--/--

Ma sortie de dépression est toujours difficile. L'entourage a un rôle dans la relation. Il doit avoir des gestes vers la personne. Une caresse, un contact c'est le bonheur.

--/--

*Témoignage de proche (maman d'un jeune homme de 26 ans)*

En effet Louis avance. Louis va bien. La famille aussi maintenant.

Louis a passé une année de dépression dans sa chambre avec de tous petits moments de joie et de bien-être qui passaient très vite mais qui nous faisions espérer. Nous vivions au jour le jour.

Louis était malheureux, il souffrait en silence car il s'est rendu compte de sa maladie. Il était très nostalgique de sa vie précédente. Il a eu une période suicidaire : il a acheté une arme sur internet, il a pris des médicaments, il a roulé très vite en voiture, il disparaissait plusieurs jours (la police le recherchait).



Il a toujours eu une étoile qui lui disait « Rentre chez ses parents ». C'est la maman qui dit cela, demander à Louis ce qu'il en pense.

Il se levait à 10 h, venait déjeuner, retournait dans sa chambre. Il fallait l'appeler pour le repas de midi. Il refusait les visites. Il retournait très vite dans sa chambre. Pas de téléphone. Pas de télévision. Il vivait isolé du monde.

Il s'est mis à fumer. Il fumait à n'importe quelle heure du jour comme de la nuit.

Il se lavait tout les deux ou trois jours, restait en jogging.

Il mangeait n'importe quoi...pas trop. Il n'avait pas d'hygiène de vie.

C'est ça la dépression !

Pendant une autre période, il était sur l'ordinateur tout le temps. Soit, il cherchait des hôpitaux spécialisés pour partir, pour se soigner très rapidement, soit il cherchait avec des annonces avec l'obsession de trouver du travail rapidement. Il envoyait des CV partout, n'importe où. Quand on lui téléphonait pour une embauche, Il était euphorique de savoir qu'il était embauché, Il était puissant. (Il se voyait directeur ou nous ne savions quoi. Il visait une grosse place). Nous, on savait que cela n'allait pas durer, que cela allait vite retomber et que la maladie allait prendre le dessus.

Il était vite fatigué. Il avait du mal à se lever. Il n'était pas bien dans son lieu de travail. Il arrêtait. Il a arrêté beaucoup de fois.

De part sa force, il était pressé de guérir, toujours volontaire, costaud. Nous pensions que de l'aider à rentrer dans le monde actif allait le faire avancer plus rapidement, le fait qu'il bouge, sorte de chez lui, cachait bien des choses.

Ce qu'il n'avait pas compris et que nous n'avions pas compris, c'est qu'il était encore malade et qu'il est malade à vie. Qu'il ne faut pas précipiter les choses, je sais c'est très long.

Il a eu aussi une période (chez nous on disait qu'il passait ces périodes par paliers) ou il a énormément pleuré, là c'était la fin d'une grosse dépression, mais il ne le savait pas.



C'est avec le président de K2 et avec son psychiatre, qui lui ont expliqué ce qui lui arrivait. Qu'il était en phase de stabilisation et non de repartir en hypomanie, ce qui est nouveau pour Louis c'est ensemble que l'on a bataillé, que l'ont a convaincu Louis qu'il avançait qu'il était en bonne voie, de se soigner étape par étape. De toute façon C'est avant tout l'acceptation de cette maladie, tout le reste suit et cela Louis l'a bien compris. Cela fait 1 an que Louis est en phase de stabilisation, il prend son traitement régulièrement, va toujours voir son psychiatre et va toujours à K2. Grâce à K2, nous avons appris à connaître la maladie de Louis. Pour le bien de Louis., C'est ensemble que nous devons travailler. Merci pour tout ! Louis a fait des dépressions depuis l'âge de ses 20 ans, avec du recul nous pensons que Louis est bipolaire depuis l'adolescence, Maintenant il à 26 ans !!! Lâcher rien ...

-/-

Je me suis battu pour sortir de la dépression. Ca a été dur de partir en vacances. Mais à la fin, j'ai retrouvé la vie.. Je suis dans la stabilisation, je fais beaucoup de sports. Je me suis aéré et je fais des choses pour moi. On est arrivé à une stabilisation du traitement. Aujourd'hui, je peux prendre des engagements vis-à-vis des autres. Je me sens dans l'équilibre. J'ai pris des contacts. Je suis présent. Je n'aimais pas m'engager parce que je ne savais pas si je vais honorer. Aujourd'hui, je le sens. Je demande à être linéaire, à ne plus être à contresens, pas centrée quelque part.

--/--

Je respecte les règles. Pourquoi existent-elles ? Comment faire autrement ? J'ai eu ma maîtrise en maths. Ma sortie de dépression a été une blessure profonde. Quelque chose dans ma relation avec ma mère. Comment être en lien avec le monde ? J'ai besoin d'être en relation avec les autres.

Je vis ma sorti de dépression comme une chance. J'envisage de belles choses à faire. Je fais attention à ne pas trop appuyer sur le champignon. J'ai mes projets (ouf !!) Comment vais-je faire concrètement ? Je prends du temps. Ne pas se précipiter.



-/-

Je bascule sur 1 semaine. Le ton de ma voix change. Je ne fais plus d'activité. J'ai peur de sortir. Je ne me rappelle plus comment j'étais à l'hôpital (pas de photo comme disent les infirmières). Je rentre en dépression du jour au lendemain. Un matin, je ne peux pas me lever. Je ne sors pas de chez moi. Je ne veux pas sortir. Je fume mes mégots. Je ne veux pas rencontrer de monde en allant au bureau de tabac. Je suis allée 2 fois en famille pour retrouver les enfants dans un endroit neutre).

Les factures non payées, les impôts en retard. Je ne craque pas de fric. J'ai réalisé des choses bien. Je suis allé trop loin. Je peux croire au coup de baguette magique.

Tout cela génère de la culpabilité et me claque à la gueule en sortie de dépression. Ma sortie de dépression est horrible. Je n'en ai pas très envie.

--/--

La sortie de dépression est un moment important pour moi. Pendant tout le temps de la dépression, j'ai perdu le contact avec la réalité. Quand j'en sors, je me retrouve devant des tas de choses à régler qui sont autant d'angoisse et autant de frein à la sortie. Je me confronte à des choses non dites, des conflits à régler. Comme dans la phase maniaque je dois assumer les conséquences de ce dont je ne me rappelle souvent pas. C'est un moment critique qui peut me refaire basculer dans la dépression si l'on ne s'en occupe pas.

-/-

Ma sortie de dépression, c'est la prise de contact avec mon compte en banque, mes frasques, ma femme désespérée et mes enfants qui n'osent plus me regarder.

Ma sortie de dépression, c'est un sentiment de honte, un refus d'affronter la réalité, une envie de me justifier, un besoin de mentir.

J'ai fabriqué un milieu hostile, inextricable. Je me sens en faute. Je n'assume pas. Je n'ai pas de place. Je suis de trop.

J'ai envie de retourner à la mort après avoir tant cherché à en sortir.



Il faut retrouver un emploi. Dans une autre branche parce que j'ai été licencié et que mon C.V. me suis comme la preuve de mon incapacité.. A 47 ans tout recommencé, à zéro. Ma sortie de dépression c'est le constat que ceux que je croyais mes amis sont partis, ont quitté le navire de la folie. Ce sont les limogeages d'associations que j'ai bâties jour après jour.

Ma sortie de dépression ce sont les amis qui me restent qui me racontent mes frasques énormes qui sont bien loin de ma personnalité et que je ne crois pas.

Ma sortie de dépression, c'est de découvrir 2 tableaux de maître d'une grande valeur dans mon bureau avec leurs bordereaux de traite.

Ma sortie de dépression c'est d'avoir obtenu un découvert insensé.

Ce sont les factures de restaurants somptueux...

Ce sont mes dossiers belliqueux qui se retournent contre moi.

C'est la rougeur de la honte et l'angoisse d'un homme fini.

Je ne veux pas les croire. Ce n'est pas moi qui aie fait ça. Je ne me rappelle de rien.

La sortie de dépression, c'est de prendre conscience que j'ai dilapidé les économies de la famille, qu'elle doit se priver et faire attention jusque dans l'alimentation, que les enfants ne pourront pas poursuivre leurs études normalement.

Et quand j'aurai fini d'assumer tout cela, que j'aurai la maîtrise de ma culpabilité, que je ne penserai plus à la mort comme la seule solution, je sortirai de ma dépression. Mais, c'est long, avec d'immenses doutes, parce que c'est ma deuxième crise maniaque et que j'ai peur que ce ne soit pas la dernière.

--/--

Le goût du café revient. J'apprécie le moment de la beauté du moment, la chaleur du soleil. Je retrouve le goût des choses. Une discussion. Une caresse à mon chien

Pour moi c'est un fonctionnement de survie mais pas pour les autres, c'est aberrant. Je fais subir à mon chien ce que je ressens. Quand je le caresse, c'est que je vais bien et je peux ne pas lui donner à manger quand ça va mal.

Il y a un petit truc qui réveille le tout. Il n'y a plus de rumination.



On a cinquante solutions mais on ne fait rien (j'ai tourné cent fois avant de mettre ma lettre à la poste). Je ne veux plus ouvrir ma boîte aux lettres parce qu'elle me relie au monde extérieur. Je ne suis pas tout-à-fait sortie de la dépression.

--/--

Ma sortie de dépression passe par une hospitalisation. Cela me permet d'accepter la maladie. La relation amoureuse me permet de m'en sortir. Cela me permet de faire un sas de décompression en terrain neutre. Ça me permet de me stabiliser avant de reprendre les choses en main.

-/-

C'est un thème qui me parle et qui m'inquiète. Lorsque je sors de dépression, j'aimerais que ça aille mieux. Je n'ai pas les moyens de faire de petits pas. Il y a de l'urgence. En rentrant de l'hôpital, j'acceptais la maladie. Je suis à l'hôpital ; donc je suis malade. J'ai 40 ans, je me sens jeune. J'ai divorcé. Je souhaite rentrer dans une relation amoureuse.

--/--

Je suis passif par rapport à la vie. Cette situation me fait peur. Mais j'essaie de toutes mes forces de me refaire une santé. Ce n'est pas loin. Je me lève à 8 heures. Aujourd'hui, je suis preneur de travailler et de faire des études. « Tu déprimes le fait d'être normal quand tu as été à fond 100% tout le temps ». Je me sens accepter d'y renoncer. J'avance.

--/--

Il y a des paliers dans la sortie de dépression. On est très vite affecté, on perd très vite confiance. Dans la journée, on répare quelque chose. On marche sur un terrain de glace. Des endroits sont à bannir (magasins : source d'angoisse). On rembraye sur la vie. Le désir revient. On n'arrive pas à faire les choix, il y a trop à faire. On ne sait pas par où commencer



Dans la dépression, on n'a pas de sensation : ni le froid ni le chaud, mais le vide, l'indifférence, l'absence du réel. On est anesthésié. On est un glaçon. On n'a pas de sensation. On n'a pas de désir.

On ne doit pas aller trop vite à la sortie de dépression. Aller trop vite, c'est prendre le risque de rechuter. Ce n'est pas facile mais ce n'est pas insurmontable.

--/--

Je fais subir à mon chien ce que je ressens. Quand je le caresse, c'est que je vais bien et je peux ne pas lui donner à manger quand ça va mal.

Il y a un petit truc qui réveille le tout. Il n'y a plus de rumination.

On a cinquante solutions mais on n'arrive pas encore à faire les choses. J'ai encore tourné cent fois avant de mettre ma lettre à la poste. Je n'ai pas ouvert ma boîte aux lettres parce qu'elle me relie au monde extérieur. J'ai encore cette angoisse. C'est long, la sortie de dépression

Témoignage de proches (compagnon)

--/--

Ma compagne a une sortie en douceur de dépression difficile. Il faut mesurer ce qu'on dit.

Je vois bien qu'elle est dans la dépression toujours. Elle s'isole encore. On sent qu'il en faut peu pour que ça recraque. Je ne suis pas cool. Elle a beaucoup d'agressivité. En tant que proche, il me faut aller dans le sens de ma compagne. C'est sur le fil du rasoir. La médecine douce apporte du confort. Elle n'a pas voulu venir mais elle demande ce qui s'est dit

Témoignage de proches (compagne)

-/-



Je me demande si je ne suis pas dans le mimétisme : s'il est dépressif, je suis dépressive. S'il est hyperactif, je suis hyperactive. Je me demande si je sais ce que j'ai envie d'être. Ne pas être entraînée où je n'ai pas envie d'être. Un jour je vais aller en M.P., moi aussi.

### Témoignage de proches (mère et femme de bipolaires)

-/-

Conjointe et mère de personnes bipolaires c'est mon ressenti de conjoint que j'ai envie d'exprimer car c'est celui où les émotions sont les plus fortes d'autant que mon conjoint a de très longues phases de dépression entrecoupées de rares intervalles libres et de rares et courts épisodes hypomaniaques.

Le mot qui me vient spontanément pour décrire mon ressenti face à la sortie de dépression c'est le CHAOS ; une image d'icebergs qui se délitent avec la remontée des températures.

Et pourtant, comme je l'attends avec impatience cette étape, plombée malgré mes efforts par cette dépression qui n'en finit pas.

Il y a dans ce moment de sortie de crise des sentiments contradictoires faits d'impatience, de projets mais aussi de la nécessité de réapprivoiser son conjoint qui devient « autre », de lui laisser la place qu'il convoite dans la gestion de notre vie, son rôle de père auprès des enfants et qu'il n'assurait plus depuis sa « descente ». C'est aussi redéfinir mes priorités : mes bouffées d'oxygène à l'extérieur ne sont plus aussi importantes.

Sa transformation implique aussi la mienne et elle peut être douloureuse : j'ai pris l'habitude de gérer seule ma vie et il me faut réapprendre à partager.

Au fil des années qui passent et des dépressions qui se multiplient et se prolongent, j'ai la sensation d'être « duelle » : celle des espaces libres, celle des moments de dépression et j'ai besoin de cette dualité..

A ce chambardement vient s'ajouter les « aller-retour » entre cette envie de vivre à nouveau de mon conjoint et ces retours en arrière qui exigent une très grande patience de ma part.