



Association K2

Collectif adhérents

(Travaux dirigés par Gérard Ferroud, président de K2)

Regards croisés sur la bipolarité

(Vécu de bipolaires, vécu de proches)

Ajouter dans le grand chapitre I (la maladie)



.....

Pour poursuivre la discussion que nous avons eue à la pause à propos des nouvelles avancées de la genèse des troubles bipolaires :

On sait que des neurotransmetteurs (substance responsable de la communication entre les neurones) sont impliqués dans le trouble bipolaire.

Le principal et la sérotonine. La dopamine et secondaire.

On a cru longtemps que la concentration des neurotransmetteurs augmente pendant les épisodes maniaques et diminue pendant les épisodes dépressifs.

C'est une idée que j'aimais bien mais elle est aujourd'hui dépassée.

Je me servais de l'image du barrage : quand il y avait trop d'huile dans les rouages du barrage, les vannes s'ouvraient à fond et l'eau inondait la vallée : c'était la phase maniaque.

Quand il y avait du sable dans les engrenages, l'eau coulait trop peu : il n'y avait plus d'électricité, c'était la phase dépressive.

Aujourd'hui, en biochimie, on pense que le trouble bipolaire repose davantage sur l'efficacité du fonctionnement cellulaire régi et contrôlé par les neurotransmetteurs (et non sur la quantité de neurotransmetteurs).

Les dernières études tendraient à faire apparaître que les émotions sont traitées de matières hétéroclites et désordonnées dans le cerveau du bipolaire. Elles ne subissent qu'un contrôle désordonné et même irrationnel.

Cela accentue l'idée que cette déficience de la gestion et de contrôle des neurotransmetteurs est constitutive du cerveau des bipolaires.

Cela renforce l'idée de la nécessité d'un traitement à vie.



Présentation succincte de K2 (sérieux et dérision)

Avertissement

Un diabétique est un individu qui souffre du diabète. Un humoriste est une personne qui souffre pour faire rire. Nous savons qu'un diabétique n'est pas son diabète et que l'humoriste n'est pas le rire des autres.

C'est pourquoi, dans cet ouvrage, nous appellerons bipolaire un individu souffrant de troubles bipolaires et la maladie qui lui correspond troubles bipolaires ou bipolarité.

Avant propos

Cet écrit n'a pas de soucis de cohésion et respecte la diversité. Il porte la contradiction, comme la porte le parcours de vie du bipolaire qui va de l'abîme profond au sommet gigantesque.

Les parcours de vie, les vécus des bipolaires, ceux des proches sont différents. Il n'y a pas de règle, loin de nous l'idée d'en établir. Chaque lecteur pourra s'y retrouver. Il sera sûrement surpris parce que vivre avec la bipolarité ou vivre avec le bipolaire est un exercice difficile. Le trouble bipolaire vécu du dedans ou du dehors met à nu les personnalités.

C'est sûrement sa grande richesse. Il se moque des normes sociales Il n'y a pas de place à l'ennui même dans la plus sombre dépression. Dans la dépression, le bipolaire se bat et le proche est impuissant. Personne ne s'ennuie.

Les analyses ne concernent que nous, bipolaires et proches, l'association K2 en général. Les références sont choisies selon ce que nous voulons montrer.

Dépourvu de tout jugement, chacun pourra se connaître et se reconnaître sans culpabilité. Ce fascicule donne des points de vue, des angles de vision, des angles d'attaque. Il ouvre des horizons.

Il est divers comme la diversité humaine, bipolaire comme la diversité bipolaire, et duel comme la dualité du bipolaire et de ses proches.

Il ne s'embarrasse pas de la façade sociale.

Il est libre.



Introduction

A qui s'adresse ce document ? Aux proches qui soupçonnent la bipolarité. Aux sujets en questionnement.

Support médiatique à large diffusion.

Son objectif : informer, comprendre, communiquer, aider.

Aux médecins pour qu'ils prennent connaissance de l'autre partie de la maladie

--/--

Gérard a le souci de dissocier ce qui est de l'ordre de la personnalité de ce qui est de l'ordre de la bipolarité

Objectif de l'ouvrage

A qui s'adresse ce document ?

Aux proches qui soupçonnent la bipolarité. Aux sujets en questionnement.

Support médiatique à large diffusion.

Son objectif : informer, comprendre, communiquer, aider.

Aux médecins pour qu'ils prennent connaissance de l'autre partie de la maladie

Articulation et esprit : Rédigé par un collectif. Mieux faire connaître la bipolarité. Faciliter les relations entre bipolaires et proches

- Informer



La bipolarité reste aujourd'hui une maladie inconnue tant du grand public que de certains médecins, psychiatres y compris...

- Comprendre

Qu'il s'agisse de la personne malade ou d'un proche, comprendre ce qui arrive relève d'une priorité absolue tant pour la précocité d'un bon diagnostic que pour rompre cette interrogation insupportable qui vient s'ajouter à un grand sentiment de mal être et d'incompréhension.

- Communiquer

Plus les personnes atteintes de bipolarité, leurs proches, les collègues de travail, les médias seront informés, plus les tabous seront levés sur cette pathologie non encore différenciée des psychoses, voire des dépressions, plus cette pathologie à expressions multiples et complexes sera comprise, assimilée et permettra de sortir du ghetto et trouver sa place dans la société.

- aider

La conséquence d'une bonne information est bien entendu d'avoir de l'aide (médecins, professionnels, réseaux, amis, médias) et de pouvoir ainsi gérer sa maladie et anticiper au mieux les phases maniaques (ou hypomaniaques) et dépressives ; pour les proches, aider c'est apprendre à avoir la « bonne attitude » dans le respect de la personne bipolaire.

Le monde du proche, le monde du bipolaire : 2 mondes qui se rejoignent au-delà de la communication humaine. Où est le point de rencontre ? Comment l'atteindre.

En guise de présentation



« 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,
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

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 de l'ordre de la maladie mentale.

Le diagnostic est tombé : psychose maniaco-dépressive

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.

C'est dur, aussi, 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.



Le dur, c'est d'oser faire appel aux amis qui vont traquer l'anomalie. Certains sont partis, fuyant à toutes jambes, me laissant seul face à la tristesse et au désarroi, d'autres m'ont abusé.

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

Il m'a fallu rompre avec la solitude

Il m'a fallu rompre avec les idées reçues : le trouble bipolaire n'est pas synonyme de folie et les psychiatres ne soignent pas que des fous.

Rompre avec l'enfermement, le mien surtout, celui de ma famille.

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.

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

J'ai trouvé à nouveau l'équilibre perdu. J'ai travaillé bien mieux, et bien différemment. Je me suis respecté, j'ai respecté les autres. Le monde s'est ouvert une nouvelle fois



Génétique

--/-- La différence entre notre cerveau et le cerveau standard, c'est qu'il nous manque un « truc » pour filtrer nos émotions. Toute la société s'accorde à dire que l'éducation doit amener l'enfant à gérer ses émotions. Nous ne savons pas les gérer, nous n'en avons pas les moyens et nous avons un comportement qui peut ressembler à de l'immaturité. La maturité n'est pas évidente pour nous ; elle doit toujours passer par le cheminement de notre réflexion (ce qui précisément est la définition de la maturité).

--/--

Les nouvelles recherches font apparaître qu'il faut une conjugaison entre le « génétique » et le « parcours de vie ». Les prédispositions génétiques peuvent ne pas s'exprimer.

« Papa, si tu es bipolaire, est-ce que je le serai aussi »

« Est-ce contagieux ? Est-ce héréditaire »

On sait aujourd'hui que la maladie bipolaire est partiellement héréditaire, même si son mode de transmission conserve partiellement son mystère, faute d'avoir à l'heure actuelle complètement identifié ses gènes.

Selon des études familiales menées depuis 1966, (cf. « le miroir de Janus » de Sami-Paul TAWL, ed Robert Laffont p.104) : « 50% de personnes bipolaires ont au moins un parent atteint du même type de troubles. Les enfants d'une personne souffrant d'un trouble bipolaire de type I ont 25% de risque de développer un trouble de l'humeur. Si les deux parents sont touchés, le risque se situe entre 50 et 75%.

D'après une étude de SIMPSON, le trouble bipolaire de type II présente le pourcentage de transmission génétique le plus élevé : on trouve chez les parents de ces patients un taux de 88% de dépressions, mais ces constatations sont discutées par d'autres auteurs. »



Qui sont ils ? (synthèse)

-/-

La personne qui souffre de Trouble Bipolaire vit une existence très perturbée de par la complexité de la maladie, l'alternance des phases critiques et de stabilisation au cours de laquelle elle a un fonctionnement social normal.

En effet, la phase de dépression entraîne une dépendance qui doit être oubliée dans les espaces libres. Par contre, dans ces espaces, la personne fonctionne d'une façon adaptée et son entourage doit savoir lui reconnaître son libre arbitre. Si tel n'est pas le cas, la relation est altérée à tous les niveaux de l'environnement social?

-/-

Dans ces ressentis d'être différents, se retrouvent souvent des facilités scolaires (les apprentissages vont trop lentement) ,associées à une capacité d'analyse et à des prises de risque étonnantes, une maturité intellectuelle précoce, des difficultés à créer des liens, voire de sensation de solitude et/ou d'être incompris.

Enfin dans la quasi totalité des témoignages recueillis, on retrouve une hypersensibilité très précoce (ce n'est donc pas un hasard de retrouver autant d'artistes chez les personnes atteintes bipolarité) et une difficulté à gérer ses émotions.

Ces sentiments de marginalisation peuvent entraîner la personne bipolaire à être rebelle.



La maladie

- Je ne sais pas s'il y en a qui ont enregistré les échanges au dictaphone. On n'a pas conscience de ce qui est échangé.

Est-ce une maladie ?

Je la voyais comme un handicap à assumer et non comme une maladie qu'on soigne avec un traitement

--/--

Chaque bipolaire a sa propre maladie. Les crises ne sont pas liées à la personnalité

--/--

Le trouble bipolaire n'est pas une maladie génétique. Elle n'est pas héréditaire. C'est une maladie à vulnérabilité génétique, c'est-à-dire qu'elle est issue d'une configuration particulière des gènes. Il lui faut aussi un événement traumatique pour la déclencher. Nous pouvons avoir le bagage d'une maladie bipolaire toute notre vie, sans qu'elle se manifeste. Le filtrage des émotions se fait différemment dans un cerveau bipolaire que dans un cerveau standard.

Il existe un filtre des émotions qui n'est pas présent dans le cerveau bipolaire. Ce dernier est en prise directe avec les émotions qui ne sont pas temporisées. C'est une grande souffrance qui est propice aux excès.

--/--

Le traitement a été long avec une rechute en juillet. Il a été long de remonter et les chutes sont rapides. Mes proches et amis sont un échafaudage. Je reste attirée par les états maniaques.

J'ai eu tellement de mal à supporter mes errances que j'ai accepté le traitement. Je suis traitée par l'hypnose. Ca m'éclaire plein de choses. Ce n'est pas anodin où elle m'emmène. Je vais voir le médecin très souvent.

--/--



J'ai des hauts et des bas, est-ce pour autant que je suis bipolaire »

--/--

« Ma bipolarité, c'est davantage dans mes excès qui peuvent conduire à ma désadaptation sociale »

--/--

Moi personnellement, je ne pense pas qu'on puisse en guérir. Je suis persuadé, qu'en tous les cas, l'arrêt du traitement est une catastrophe. Dans l'état actuel des choses, on ne sait pas guérir cette maladie. Elle est due une mauvaise connexion très compliquée avec 2 zones du cerveau (frontal, occipital) et la science n'est pas prête à rétablir leur communication... à moins d'une opération ou d'une réactivation des circuits comme la recherche est entrain de faire pour les T.O.C. (Stimulation Cérébrale Profonde)

- **Psychose ou non**

-J'ai fait au Centre Expert, le Groupe Expérimental de K2. Je suis diagnostiqué depuis 2011. J'ai ça depuis longtemps. Je me suis auto-diagnostiqué en 2008. J'ai lu plein de trucs. J'ai vu un psychiatre qui m'a dit « c'est bien d'avoir des hauts et des bas ». En 2011, j'ai fait une crise très haute. Puis une période normale. Puis une phase très bien (j'étais sûr de moi, pas encore tout-puissant, pas encore me sentir le maître du monde). J'aimerais est toujours comme ça. Mais on perd les pédales, c'est dommage ! Avec le Téralithe, je suis soi-disant normalisé mais j'ai des tendances à être bas par rapport à une personne normale. J'ai demandé un changement de traitement. Ça rentre par là, ça sort par là. Les psychiatres, en nous mettant bas, c'est moins dangereux, ils sont tranquilles. Pourquoi, ils s'embêteraient. J'ai d'importants effets secondaires (clignement des yeux). Je suis en arrêt depuis fin 2013. En hypomanie, j'ai demandé à être hospitalisé. Je vais me faire hospitaliser pour que l'on cherche pourquoi j'ai ces effets secondaires. Je vais aller au coteau, j'en ai pas trop envie. Ce n'est pas trop gai. Si on vient de son plein gré, on vous considère différemment.



La maniaco-dépression était rangée parmi les psychoses. Le trouble bipolaire (qui a remplacé le terme de maniaco-dépression) ne se définit plus en tant que psychose. Dans la psychose, tu ne contrôles plus rien. Dans la maladie bipolaire, les phases de perte de la réalité sont courtes. En dehors de cela, le sujet est normal.

--/--

La névrose est une souffrance du Moi. Le sujet est dans la culpabilité, douloureusement conscient

Dans la psychose le Moi est éclaté. Le sujet n'éprouve pas de culpabilité et n'a pas conscience de ses actes.

La maladie bipolaire n'est pas une psychose. C'est un trouble de l'humeur.

- A quoi correspond les types 1, 2, 3 etc.

Conférence du docteur Chabannes 1^{er} Mars 2012

Chef de pôle psychiatrique au CHAI de Saint Egrève

Chargé de cours à la faculté de médecine de Grenoble

Le plus typique est celui de type I qui alterne des mélancolies profondes et des passages d'excitation maniaque très caractérisés. Lors des accès de cette pathologie, l'hospitalisation est quasiment de rigueur, elle est en tout cas systématique dans les accès maniaques. En effet, dans la manie, l'exaltation est à ce point importante qu'elle peut mettre le sujet et son environnement en danger. Nous avons, dans notre expérience professionnelle, vu des familles entièrement détruites par des accès maniaques de l'un des leurs. L'un des grands problèmes est que le patient maniaque vit sur un petit nuage où tout est grand et fantastique et l'hospitalisation doit souvent être prononcée et effectuée contre son gré.

1^{er} élément à démystifier est celui de l'hospitalisation sous contrainte. En effet, c'est la maladie qui conduit à l'hospitalisation et non pas le sujet lui-même. On ne doit pas en vouloir à un sujet d'avoir été hospitalisé contre son gré, il est victime de sa maladie et le rendre également victime de son hospitalisation serait lui appliquer la double peine. L'hospitalisation



est une nécessité, c'est le seul endroit qui pourra le contenir et permettre, grâce à l'apport des traitements, un retour vers la norme.

Le type II est parfois un petit peu plus difficile à caractériser car il n'y a pas d'authentiques accès maniaques mais uniquement des passages hypomaniaques. L'hypomanie est une exaltation de l'humeur mais qui reste dans les marges d'une sociabilité convenable. Le patient présente des niveaux de performance parfois extrêmement importants, il est très à l'aise avec tout le monde et se sent bien. Il n'a donc aucune raison de se faire soigner, c'est l'entourage qui voit bien qu'il y a quelque chose qui dysfonctionne.

Pour le type III, les choses sont un peu plus particulières, les accès maniaques étant déclenchés lors de la mise en place d'un traitement antidépresseur. Nous sommes toujours en grande difficulté, nous les psychiatres, avec l'utilisation des antidépresseurs car d'un côté ils peuvent être très utiles en cas de mélancolie ou de dépression grave, d'un autre ils sont un peu risqués car ils peuvent déclencher des accès maniaques.

Pour le type IV, nous sommes plus dans des oscillations de l'humeur ou des façons d'être des sujets, d'ailleurs d'autres sous-types sont encore distingués par les experts internationaux mais les 3 principaux sont résumés ci-dessus

-/-

La personne qui souffre de Trouble Bipolaire vit une existence très perturbée de par la complexité de la maladie, l'alternance des phases critiques et de stabilisation au cours de laquelle elle a un fonctionnement social normal.

En effet, la phase de dépression entraîne une dépendance qui doit être oubliée dans les espaces libres. Par contre, dans ces espaces, la personne fonctionne d'une façon adaptée et son entourage doit savoir lui reconnaître son libre arbitre. Si tel n'est pas le cas, la relation est altérée à tous les niveaux de l'environnement social?



- Point de vue du bipolaire (sur la maladie)

Enregistré dans rédaction

- Point de vue du proche (sur la maladie)

Enregistré dans rédaction

Les relations bipolaires- proches

====

(Modératrice) Le proche ne doit pas être dans un accompagnement thérapeutique. Sinon, il y aura des conséquences dans la relation. Le traitement doit être pris de manière automatique.

--/--

Il y a des parents qui abandonnent leurs enfants, moi je veux m'occuper de mes enfants même si je dois y laisser ma peau

Obligation de se taire (le traumatisme de Cyrulnick)



-/-

Personnellement, j'ai eu besoin de crédit et je n'ai jamais dit que j'étais bipolaire. C'est un risque à prendre mais c'est la condition absolue pour pouvoir réaliser des projets, notamment immobilier.

=====

--/--

Ca nous angoisse encore plus. Ils nous communiquent leur angoisse.

--/--

Moi, j'ai peur qu'il arrive quelque chose à mon fils. En même temps, je lui communique mon angoisse

Introduction

-/-

Compagnon de bipolaire. On se bat ensemble. Nous avons eu des moments difficiles. Nous sommes en reconstruction. Ca va mieux. Je n'ai pas pu venir la dernière fois parce que je travaillais.

--/--

Je suis sa compagne. J'ai fait une grosse crise maniaque au printemps (J'ai fait 7 crises en tout). J'ai été hospitalisée 3 mois. Puis, ça a été la dépression. Je me sens mieux depuis 1 mois. Je suis sous Xéroquel. Ca me remonte, mais ça me tasse. Il a un effet de sédation. Je suis bloquée, un légume. Plus de communication. J'aime parler habituellement. Là ! plus rien. Ca a été dur, ces 8 mois ensemble. Ca a été dur pour lui. Il se sentait impuissant. On se relève tous les deux. Le toubib a baissé le Xéroquel. Je me sens revivre.



--/--

Ce n'est pas le fait qu'ils s'occupent de moi qui me gêne, c'est l'angoisse qui me gêne, mes parents me la communiquent.

--/--

Nous les parents, on est désespéré. On ne sait pas quoi faire. Mon fils se sent coupable. Il a tellement l'impression d'avoir gêné qu'après, il ne demande plus rien.

--/--

Quand on va mieux, ça fait peur à l'entourage et on a l'impression qu'on n'a pas le droit d'aller mieux.

--/--

Je suis toujours entraîné de faire des efforts

--/--

Je suis sa grande sœur, mais en fait c'est lui qui joue le rôle de grand frère. On s'entend bien. Il faut que je lui parle. J'ai du mal avec la maladie. Je ne sais pas en parler aux autres. Ma mère veut toujours s'immiscer. Elle prend la place d'adulte. Elle est trop maternelle. Elle ne me laisse pas mon statut d'adulte. Mon père n'a pas le même comportement et il me donne envie de me débrouiller par moi-même

--/--

Ce que j'aimerais savoir c'est si pour un garçon ou une fille c'est pareil ? Pour les parents, est-ce que c'est plus facile de parler à une fille qu'à un gars ?

--/--

Ma mère, plus elle voulait m'aider, plus je lui rentrais dedans. J'ai fait une fugue à Montpellier. Quand on m'a retrouvé, j'ai dit « Ce ne sont pas mes parents ! »

--/--



Il a de la violence physique. J'ai fait une main courante contre mon fils. Lui préparer de bons plats, ça le calme.

--/--

Maman, je ne me marierai jamais. Je n'aurai pas d'enfant. Un enfant n'a aucune reconnaissance

Les effets secondaires : ne pas se servir de la maladie comme excuse (bipolaires et proches)
La vie n'est déjà pas si simple comme ça, alors avec une telle maladie

--/--

« L'entourage a le regret de ce que j'étais avant. On est un peu abandonné. Une partie de la famille pense que je suis un légume.

C'est plus facile pour les bipolaires entourés. Le bipolaire isolé va plus violemment dans les choses. Il n'est pas cadré comme quand il est en contact avec une autre personne, il est protégé

Mes amis qui me voient vivre ne se permettent pas trop de s'immiscer, ils ont peur de mes réactions. Ma sœur est distante. Ma mère, quand ça allait trop loin, me stoppait.

Avec tous les médecins, j'ai triché. Pourvu qu'ils ne voient pas. Le médecin passait à côté de mes tentatives de suicide et de mon exaltation.

Entourée, cela met les choses à distance. Les gens voient plus vite les choses.

Groupe de travail du 08 06 2010

- J'ai mis 20 ans à comprendre. C'est comme si je disais à un paralysé : « Lève-toi et marche »



- Jugement, a priori, travailler sur les idées reçues
- Notre rôle, c'est d'être là, à l'écoute, et c'est insupportable. On est impuissant.
- C'est normal qu'avec tes références à toi, tu refuses l'autre. Et ça te stresse.
- Il a fallu 20 ans pour que l'intellect rejoigne les tripes.
- Est-ce bien de leur dire les choses ?
- Il y a des moments où mes limites sont atteintes.
- Dans mon système de repères, je ressens les choses comme ça, mais toi, tu les ressens différemment.
- C'est plus facile pour quelqu'un de proche ! Pas sûr parce qu'un couple, c'est 2 étrangers qui échangent sur des codes communs et qui n'échangent pas sur ce qui n'est pas commun
- L'attitude de l'entourage est essentielle.
- Importance de la mixité bipolaires/proches.
- « T'es pas dans les normes ». C'est du racisme.
- Un enfant, ce n'est pas ta chose. C'est tout un schéma que les parents projettent sur leur enfant. On n'accepte pas que son enfant ne soit pas dans les normes.
- Mon système de pensée est un danger pour l'autre. Je dois en tenir compte si je veux communiquer



- (La sœur Elisabeth de Sophie) : le fait d'être la seule valide dans un groupe de fauteuils, elle s'est trouvée anormale.
- « Tu bouffes des merdes », si tu dis ça, tu fermes la porte. Il faut dire autrement !
- la laisser décider

Groupe de travail du 08 juin 2010

De : k2.bipolaire@orange.fr

Date : 10/11/2011 14:33:29

A : [Janiaud Marie-Noelle](#)

Sujet : Réf. : Re: CR du dernier Groupe de Parole

Bonjour Marie-Noelle,

Le compte-rendu est tout le contraire d'un jugement (ni de soi-même, ni des autres).
Il dévoile le "lapsus" ou "l'acte manqué" (oubli, mauvaise formulation, ce qu'on ne voulait pas dire et qu'on a dit, le sens des tournures de phrases etc.

Et tout cela dévoile la pensée profonde, l'influence de la réalité (souvent sociale) qui la déforme, les contradictions, les ambiguïtés.

Cela permet de prendre conscience de son interprétation des choses (qui est unique, qui se partage ou non), de ses attentes, de ses agacements, de ses impatiences.

Et bien sûr au final, il y a le respect des autres et de soi-même, sans privilégier l'un ou l'autre, à l'abri de tout jugement

Le concept du Groupe de Parole de K2 a été mis en place dès la création

Son but est de montrer un autre aspect des choses... et le point de vue s'élargit.

Sincèrement

Gérard Ferroud



- Tout peut être dit sans être menacé (protection)
- Lien protégé (secret, anonymat, libre adhésion, confidentialité même entre bipolaire et proche, etc.)
- Veille à instaurer un climat de confiance, accueillant de tous les points de vue, visant une évolution par la communication entre les membres du Groupe et les membres des famille
- **Témoignages**

-/-

Mon frère de 24 ans est bipolaire. C'est très dur d'avoir un bipolaire à la maison. Ça nous rend impuissant. Il nous demande de l'aide mais on n'arrive pas à le faire. On est à la limite. On ne peut pas faire à sa place. C'est difficile de le voir souffrir. C'est très dur. Des fois on se dit « on va lâcher ». Quand il va mieux, il veut tout, tout de suite. Il comprend un peu mieux sa maladie. Il arrive à dire « je suis malade » mais il n'accepte pas. Il y a eu un bouleversement dans son traitement. Avant il était traité pour schizophrénie. Son regard était éteint. Aujourd'hui son regard est plus présent. C'est un progrès. On essaye de le stimuler. Se laver lui est difficile. Il est hypersensible. Son psychiatre lui déconseille de travailler. Nous sommes en contact avec Cotagon. Ça permettrait à la famille de souffler un peu et ça lui permettrait de réapprendre à se prendre en charge. Il a envie de s'en sortir. Il ne supporte pas qu'on le prenne par la main. Il devient agressif. Malheureusement, on répond de la même manière. Ça crée des situations hystériques. Ça n'empêche pas qu'il est super sympa. Nous allons visiter les lieux et il pourra faire deux jours d'essai. Le Cotagon a été conseillé par le psy. Il est en colère après son psy parce qu'il est passif. Même chez le psy, il ne va pas. Il nous en veut, nous ses sœurs, d'avoir une famille. Il est très stressé, très angoissé. Il y a un mois, je n'étais présente que pour lui. Je dois protéger mon garçon de trois ans et demi. Je dois lui dire « je sors, je serai là après pour toi. On a



tous envies de l'aider mais on a peur d'être dur. J'ai une copine bipolaire qui déprime, qui sautait de dépressions en dépressions. Elle souffrait de la solitude. J'entends, chez mon frère, le même discours «Ma famille m'a lâché »

Le problème majeur, c'est la mort de mon père. Mon frère n'a pas supporté. Aujourd'hui, mon frère se comporte comme mon père et je dois lui dire, moi, sa sœur « tu n'es pas mon père. C'est une souffrance d'avoir neuf filles au-dessus de lui, il est le 10e de la fratrie. Il bouscule ma mère comme mon père la bousculait. On l'a amené à Dubaï, au retour, ça a recommencé après deux jours. Il aurait eu la même attitude s'il n'avait pas été bipolaire.

=====

(Animateur) Il ne faut pas céder au jugement. Je ne dois pas avoir de culpabilité dans cette affaire. Du moins c'est ce que je dis parce que ça ne se passe pas comme ça. Ce n'est pas moi, malade, qui fais souffrir mon entourage. L'entourage participe aussi à sa propre souffrance. Je souffre de ma maladie et ce n'est pas moi qui fais souffrir mon proche. Je souffre de ma maladie et ce n'est pas mon proche qui me fait souffrir. Il ne faut pas se laisser embarquer. Il faut trouver la juste place aux choses et donner, à la maladie, la sienne. Rien que la sienne.

...

--/--

J'ai 30 ans. Ma compagne est bipolaire. Cela fait 10 ans que nous sommes ensemble. Elle a été diagnostiquée à 17 ans. Elle a eu son bac malgré 6 mois d'hospitalisation. Nous avons vécu plein d'années super bien à part quelques petites chutes. Nous avons fait attention à avoir une vie stable. Elle se surveillait, avait beaucoup de lecture... studieuse...

Nous avons eu l'opportunité d'un projet immobilier (2009). Ça a déclenché des hauts et des bas. Depuis 1 an ½, ce n'est pas bon. Il y a eu plusieurs hospitalisations. Nous avons



aménagé, décidé qu'elle fasse moins de travail à la maison. Ça ne va pas. Elle est internée depuis lundi. C'est reparti avec beaucoup de médicaments. Elle est dans un état grave. Je me demande pour l'avenir. Je ne me sens pas bien. J'ai des doutes. Je suis venu voir avec vous. Ici, on peut bien en parler. La psychiatrie, c'est trop officiel.

--/--

On apprivoise la maladie comme on est apprivoisé par elle. Mon compagnon, c'est le premier homme qui est resté après la crise. Preuve d'amour d'abord mais capacité de se remettre en cause. Ça a été un grand bouleversement. Je n'imagine pas ce qu'il a pu ressentir. Je ne sais pas comment il a réagi en apprenant qu'il avait une femme bipolaire.

--/--

--/--

Parfait ! On fera tout pour vous désinquiéter. Voilà le mensonge qui fait du bien à tout le monde.

--/--

(Modératrice) En principe, la relation amoureuse ou amicale est basée sur l'égalité

--/--

En phase basse, il n'y a pas de communication, ça ne passe pas. En phase haute, je suis dans l'action, je ne pense pas aux autres

--/--



--/--

Dans les phases aiguës, on ne se pose pas de question

--/--

--/--

J'accepte de mon compagnon, je n'accepte pas de ma mère. Elle, ce n'est pas de l'accompagnement. Ce qu'elle fait, c'est pour se rassurer, pas pour moi. C'est de l'égoïsme.

--/--

(proche) Ce n'est pas de l'égoïsme

--/--

--/--

Si la personne n'accepte pas d'être accompagnée, parce que c'est difficile d'accepter d'être accompagnée, ça devient difficile pour tout le monde

--/--

--/--

(Modératrice) Deuil de l'enfant idéal. Son enfant démarre surdoué, puis c'est la chute, la déception. Il y en a qui ont accepté. Il y en a qui ont accepté que leur enfant ait accepté.

--/--

--/--

Il y a, peut-être, aussi des parents qui ont envie de s'investir. Ça fait peur. Je suis impuissante

--/--

Je suis impressionné par les gens autour de cette table. Ça va bien, ça ne va pas bien. Ils ont la volonté d'avancer. On pourra penser qu'il n'y a pas de raison.

--/--



--/--

Dès que j'ai des projets, je suis mieux. Si ça va mieux, quoique je fasse, ça alerte mes parents. On n'en parle pas si j'achète une voiture !

--/--

Proche. Ma femme a fait une phase maniaque aiguë. Elle a été hospitalisée à St Egrève. Elle est maintenant en stabilisation. Je suis intéressé par le thème pour me projeter. Je reste prudent devant les dérapages. Je suis venu écouter le vécu des autres.

--/--

On apprivoise la maladie comme on est apprivoisé. Mon compagnon, c'est le premier qui est resté après la crise. Preuve d'amour d'abord mais capacité de se remettre en cause. Ca a été un grand bouleversement. Je n'imagine pas ce qu'il a pu ressentir. Je ne sais pas comment il a réagi en apprenant qu'il avait une femme bipolaire. Les bipolaires sont en état d'insatisfaction, de challenges, d'objectifs

XXX

Ainsi, vous ne profitez pas quand ça va bien

--/--

Je n'ai pas envie d'être vécu comme un bipolaire. Je veux être considéré d'égal à égal

--/--

(Modératrice) En principe, la relation amoureuse ou amicale est basée sur l'égalité

--/--

Parfait ! On fera tout pour vous desinquiéter

--/--

(Animateur) Voilà le mensonge qui fait du bien à tout le monde.

--/--



(Modératrice) Nous sommes en plein sur la distinction entre maladie et personnalité

--/--

Finalement, on prend tellement l'habitude du bipolaire qu'on n'arrive pas à le voir autrement qu'en crise ou en perspective de crise. Peut-on avoir confiance en lui ? Dans ma famille quand j'organise quelque chose qui ressemble à l'ombre d'un projet, les regards deviennent soupçonneux. C'est très fort dans la durée alors que je suis stabilisé depuis 20 ans

--/--

(Animateur) En fin de compte, c'est plus pratique avec un bipolaire quand il est en crise que dans les phases où il va bien. C'est pourtant dans les espaces libres que le bipolaire est lui-même, que sa personnalité s'exprime. On peut se poser la question de la place qui lui est faite en dehors de la maladie ?

--/--

Si ma compagne accepte que je lui pose une question, le lui pas la question.

--/--

J'accepte de mon compagnon, je n'accepte pas de ma mère. Elle, ce n'est pas de l'accompagnement. Ce qu'elle fait, c'est pour se rassurer, pas pour moi. C'est de l'égoïsme.

--/--

Si la personne n'accepte pas d'être accompagnée, parce que c'est difficile d'accepter d'être accompagnée, ça devient difficile pour tout le monde

--/--

La seule communication, ce n'est rien d'autre que la maladie !

--/--



Je vois bien ma mère, discours larmoyant « Tu n'es pas malheureux, au moins ». Ça m'agace. Elle me dit « Je voudrais que tu sois heureux » ; en face de ça, elle passe son temps à m'agresser.

XXX

Parfois, je n'ai pas envie d'inquiéter mes parents

--/--

S'ils le ressentent, ils vont s'inquiéter

XXX

--/--

J'ai envie qu'ils sortent du déni. Ce n'est pas évident de leur demander ce que j'ai pu bien faire.

XXX

Deuil de l'enfant idéal. Son enfant démarre surdoué, puis c'est la chute, la déception. Il y en a qui ont accepté. Il y en a qui ont accepté que leur enfant ait accepté.

--/--

La famille, sous prétexte de nous protéger, s'autorise à s'immiscer dans notre vie. Quand il y a un projet, ça lui fait peur

XXX

--/--

Dès que j'ai des projets, je suis mieux. Si ça va mieux, quoique je fasse, ça les alerte. On n'en parle pas si j'achète une voiture !

xxx

--/--

Dès que j'ai des projets, je suis mieux. Si ça va mieux, quoique je fasse, ça les alerte. On n'en parle pas si j'achète une voiture !



--/--

La famille, sous prétexte de nous protéger, s'autorise à s'immiscer dans notre vie. Quand il y a un projet, ça lui fait peur

(Animateur) La famille n'est pas la meilleure conseillère. Liée par l'affectivité, elle ne peut pas être objective. Je pense qu'il faut aller chercher des avis à l'extérieur, chez des personnes-ressource qui ne sont pas engagées affectivement

--/--

On vit avec la maladie de notre fils depuis 5 ans. Il y a des hauts et des bas. Aujourd'hui, ça va bien. Il a réglé des problèmes administratifs qui traînaient. Nous sommes très contents. Comment peut-on faire pour être vigilant sans trop peser sur lui ?

Les personnes avec lesquelles je me sens bien sont celles qui ne me prennent pas pour un malade.

--/--

Que ce soit en phase dépressive basse, phase hypomaniaque haute et en phase maniaque, ma communication était incompréhensible. J'en avais conscience mais je ne pouvais pas le dire. C'était effrayant. Dans la phase maniaque, surtout, j'en étais douloureusement affecté et je ne pouvais rien faire. Il ne faut pas chercher à lui trouver un sens, ça épuise. Elle ne répond à aucun code. Mes proches n'étaient jamais là. Pourtant à des moments de lucidité (parce qu'il y en a), j'aurai eu besoin de leur soutien, d'une tolérance.

Ne pas chercher d'explication, c'est une liberté pour soi et ça évite de perdre une énergie précieuse dont on a tant besoin pour reprendre pied.

La communication dans ces périodes a toujours été source d'angoisse.

J'ai appris à repérer la normalité (ses codes, ses manifestations). Quand j'« accroche » la réalité, je vais mieux, je communique mieux.

Dans ma famille, c'est le « black-out » total sur ma maladie sauf pour 2 de mes sœurs.

--/--



C'est trop dur. Je ne suis pas d'un tempérament affectueux. Je ne sais pas dire merci. Je ne sais pas la prendre dans mes bras.

Mais je veux changer ! C'est pour cela que je suis là. Il y a une différence de culture entre l'Europe et mon pays d'origine.

Je viens chercher une ambiance pour guérir ma fille.

Nous sommes seules.

Quand c'est mauvais pour les autres, il ne faut pas dire.

Elle dit « Elle est vieille », mais ça ne veut pas dire qu'elle ne m'aime pas.

--/--

Bien choisir ses proches. On a toujours le choix. Je privilégie la rare qualité. Mon frère et mon oncle m'ont soutenu matériellement et moralement. Ils n'ont pas cherché à exercer une domination. Ils n'ont pas cherché à prendre le dessus parce que je suis malade. Avec les inconnus, ça se passe bien. Avec ceux que je connais, ça s'est mal terminé.

Je suis hypersensible : les gens prennent le dessus sur vous, même si vous leur rendez service.

--/--

Je demande qu'elle soit bonne avec moi, que nous ayons de bons échanges de parole, plus ouvert que jusqu'à présent. Je me sens inférieur mais ma compagne ne me considère pas comme inférieur.

---/--

Avec la maladie, il y a des gens qui s'éloignent, d'autres qui se rapprochent. On a mis la maladie entre parenthèse. Depuis 2 ans, c'est reparti. Chacun a trouvé sa voix. Ça m'a rapproché des amis

---/--

---/--

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.



Je veux tenir debout.

J'ai une hypersensibilité à fleur de peau.

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

--/--

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

--/--

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.

--/--

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 le président personnellement. Pour venir au groupe de parole, il faut d'abord accepter la maladie.

Il a pris du poids et il transpire beaucoup depuis 6-7 mois. Il dort 3 h par nuit. Il est focalisé sur son travail (robots en bourse). Plus rien n'existe que ça. Les besoins quotidiens passent après. Il prend son traitement. Il est en psychanalyse depuis 3 ans. Il n'est pas facile à gérer. J'ai l'impression d'être seule. Il est dans le déni de sa maladie. Le psy, pour ménager sa relation avec lui, n'a pas verbalisé le diagnostic. Il ne veut pas être étiqueté malade psychiatrique. Sa maman était bipolaire et les conséquences occasionnent le déni. On parle ensemble de son manque de sommeil, de ses états, de ses dépenses, de son jugement. Le paraître, ce n'est pas son truc (ne s'offusque pas d'être gros). Parfois, il demande le maternage (manque affectif).
La maladie coupe l'échange (dépression, manie)

--/--



Stabilisé.

Depuis le diagnostic la méfiance de la famille s'est installée : femme, enfants, frères et soeurs (famille conformiste).

Réaction des proches : sentiment de peur ! Ca se voit dans leur regard : « Est-ce que tu as pris ton traitement ? » dès que je tiens tête, que je suis bien dans ma peau ou que je pense à l'ombre d'une création. Dramatisation cornélienne du geste qu'on va avoir. Si j'avais pu le faire, je n'aurais pas parlé de ma maladie à ma famille.

--/--

Mon aîné de 21 ans est bipolaire, il a été diagnostiqué voilà 2 ans ½. Il refuse la maladie. Il a fait un épisode maniaque en décembre et est en dépression depuis février. Sauf à l'hôpital, il ne prend pas ses médicaments. C'est un garçon qui marchait très bien à l'école mais tout est tombé.

Pendant sa première HDT, il a fugué. Pour sa deuxième (à cheval entre 2008-2009), il est sorti parce que l'hôpital avait besoin de son lit.

Je n'ai pas envie de tenir un rôle d'infirmière. Je veux rester dans mon rôle de mère même s'il ne prend pas ses médicaments. Ca m'arrangerait parfois. La famille est dans le déni (ils m'accusent de droguer mon fils). Faire appel à un tiers est plus conforme à mon éthique. Le CMP a accepté 1 seule fois.

--/--

Je suis épouse et mère d'un bipolaire. Mon fils aurait dû venir (équilibre de vie correct). Mon mari ne se soigne plus. Entre fils et mari, il y a une espèce d'entraide, une compréhension de la souffrance de l'autre.

« J'ai éliminé certains membres de ma familles, certains amis. Je suis malade mental et on me renvoie que je suis malade mental. Je l'accepte (ressenti négatif) et je fais avec (positif) »

--/--

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.

--/--



Depuis le diagnostic la méfiance de la famille s'est installée : femme, enfants, frères et soeurs (famille conformiste).

Réaction des proches : sentiment de peur ! Ca se voit dans leur regard : « Est-ce que tu as pris ton traitement ? » dès que je tiens tête, que je suis bien dans ma peau ou que je pense à l'ombre d'une création. Dramatisation cornélienne du geste qu'on va avoir. Si j'avais pu le faire, je n'aurais pas parlé de ma maladie à ma famille.

Bien choisir ses proches. On a toujours le choix. Je privilégie la rare qualité. Mon frère et mon oncle m'ont soutenu matériellement et moralement. Ils n'ont pas cherché à exercer une domination. Ils n'ont pas cherché à prendre le dessus parce que je suis malade. Avec les inconnus, ça se passe bien. Avec ceux que je connais, ça s'est mal terminé.

Je suis hypersensible : les gens prennent le dessus sur vous, même si vous leur rendez service.

Facilité de parler avec la famille très proche (parents, frères). On communique facilement sur la maladie.

Grosses difficultés d'en parler aux amis et de faire comprendre ma maladie mais ça m'arrive d'en parler.

Les personnes avec lesquelles je me sens bien sont celles qui ne me prennent pas pour un malade.

Les autres amis, depuis la maladie, me prennent différemment. Dans leur regard et leur façon de me parler, j'ai l'impression qu'ils me trouvent différent.

Ca me bloque parce que je tenais à ces amis.

Que ce soit en phase dépressive basse, phase hypomaniaque haute et en phase maniaque, ma communication était incompréhensible. J'en avais conscience mais je ne pouvais pas le dire. C'était effrayant. Dans la phase maniaque, surtout, j'en étais douloureusement affecté et je ne pouvais rien faire. Il ne faut pas chercher à lui trouver un sens, ça épuise. Elle ne répond à aucun code. Mes proches n'étaient jamais là. Pourtant à des moments de lucidité (parce qu'il y en a), j'aurai eu besoin de leur soutien, d'une tolérance.

Ne pas chercher d'explication, c'est une liberté pour soi et ça évite de perdre une énergie précieuse dont on a tant besoin pour reprendre pied.

La communication dans ces périodes a toujours été source d'angoisse.

J'ai appris à repérer la normalité (ses codes, ses manifestations). Quand j'« accroche » la réalité, je vais mieux, je communique mieux.

Dans ma famille, c'est le « black-out » total sur ma maladie sauf pour 2 de mes sœurs.



C'est trop dur. Je ne suis pas d'un tempérament affectueux. Je ne sais pas dire merci. Je ne sais pas la prendre dans mes bras.

Mais je veux changer ! C'est pour cela que je suis là. Il y a une différence de culture entre l'Europe et mon pays d'origine.

Je viens chercher une ambiance pour guérir ma fille.

Nous sommes seules.

Quand c'est mauvais pour les autres, il ne faut pas dire.

Elle dit « Elle est vieille », mais ça ne veut pas dire qu'elle ne m'aime pas.

--/--

Je suis bien stabilisée.

Avec les proches, ça va beaucoup mieux depuis que je les vois moins.

J'ai eu peur de couper les ponts mais on se voit.

Pour les amis, j'ai peur de la dépendance (J'ai passé la semaine du 15 Août seule et j'ai été très angoissée).

J'aimerais élargir mes relations.

J'ai été dépressive à la mort de mon mari et ça a « emmerdé » mes amis. Je ne veux plus les revoir.

Je suis sociable et je ne peux pas vivre en vase clos.

---/--

« Je n'en parle pas à mon entourage (mes amis, ma famille même proche)

Des amis m'ont quitté à la connaissance de ma maladie et ma femme a eu un comportement de méfiance) »

--/-- Jeune tu n'as pas encore construit ta vie. Faire un état maniaque à 19-20ans à des conséquences limitées mais faire un été maniaque quand tu as 40 ans des enfants, une femme, un emploi, c'est épouvantable pour l'entourage et les conséquences pour toi-même et pour ton avenir sont désastreuses.

--/--Ce qui m'a frappé, c'est qu'il perde contact avec la réalité.



--/--Pas sur les idées. En fait, on est ailleurs. En phase maniaque, je veux changer la société et modifier tout le fonctionnement de l'entreprise (Alstom)

--/--L'an dernier le médecin m'apprenait ma bipolarité. Enseignante, je n'arrivais pas à faire mes « devoirs ». Je croyais que j'étais dépressive alors que je m'étais habituée à être « haute ». J'ai du mal. Pour mes proches, ils sont indifférents au fait que je les vois ou que je ne les vois pas. Je pense que j'ai ça depuis 20 ans. Le fait qu'on nomme la maladie, ça donne du sens. Je cherchais, je voyais le malaise. Quand on sait, on ne s'éparpille pas. Un an et ½ sans bosser, on perd confiance en soi. Je n'en suis pas fière. Je ne suis pas prête à dire ma maladie à mes collègues. Je ne prends pas de médicaments.

--/-- - Je suis fière d'être bipolaire. D'être ce que je suis, c'est accepter la maladie.

- On est fier ou pas de la maladie. On n'a pas à être fier ou pas. On a la maladie, c'est tout. Si tu es génial, tu n'y penses pas.

Sur les conseils du médecin traitant, je n'en ai pas parlé. C'est le secret médical. Nous nous sommes installés dans la Drôme pendant 8 mois. Je revenais tous les vendredis et je repartais dimanche. Ca n'allait pas.

J'étais plutôt dépressif, sans crise. L'église évangélique m'a proposé de faire des petits travaux en échange d'un logement. Nous nous sommes mariés en 1998. Le médecin m'a fait une demande de travailleur handicapé. La commission l'a reconnue. En 98 ma demande de reclassement professionnel a été validée. En 2002, je commence une formation de technicien de bureau d'études. Je réussis l'examen. J'ai une mission sur Grenoble. J'ai informé mon formateur de ma bipolarité. Je travaille pendant un an et m'inscris pour l'examen du BTS.. Je fais ma première année puis une mission d'intérim dans une grosse boîte de Grenoble. Mon dossier sur l'Irak a été bien reçu.

Puis je tombe en déprime C'est l'hôpital à 3 reprises. Il n'y a pas eu plus bas pour moi. Je voudrais changer de métier. Dans un ESAT, Médidor à St Martin d'Hères. J'ai été pour un stage d'évaluation. J'ai travaillé dans les espaces verts 2 ans et j'ai fait tendinites sur tendinites. En 2009, j'ai travaillé dans une usine qui fait des joints de haute technicité. Le travail manuel me plaît.



En 2009, je fais une crise maniaque, je n'étais pas bien avec le chef. J'ai été hospitalisé un mois. Je reprends le travail et tout se passe bien.

J'ai un traitement depuis 1988, je l'ai suivi scrupuleusement. Je dors mais il me faut du temps pour m'endormir. Je me lève à 4h30 avec mon épouse.

Le week-end est relaxant.

Dès fois quand je chante, on me dit que ça monte. Quand on a entamé une phase maniaque, on n'a pas envie qu'on vous arrête. J'ai eu du mal. Toute petite, je ne pouvais pas dire qui j'étais. J'étais perdu (sexualité, vie). Je ne savais plus si j'étais faite pour les hommes ou pour les femmes (On m'a conseillé la psychothérapie).

Cela peut entraîner des problèmes avec l'autorité. Ça ne correspond plus à ce que j'ai été. Je ne comprenais la personnalité que j'étais devenue. On regrette ce qu'on était avant. On a plusieurs personnalités. La psycho m'a dit « vous n'êtes pas 36, vous êtes une seule personne ».

Je me suis isolé de mes amis. Je ne sortais plus. Il y a fallu tout changer. La bipo, c'est une grande ado jusqu'à 38 ans. Dans l'amusement, il a fallu tout changer. Maintenant, je suis devenue une adulte, quelqu'un de rangé. La bipo est infantile. Le médecin disait : « Vous êtes normale. Maintenant, il faut être adulte ». Je lui ai répondu : « Vous avez du vous emmerder ».

J'ai arrêté parce que le toubib disait que je l'ai amené en bateau. On évolue. C'est triste. Il y a un tel décalage.

Les sources d'incompréhension

--/--

(Animateur) Finalement, on prend tellement l'habitude du bipolaire qu'on n'arrive pas à le voir autrement qu'en crise ou en perspective de crise. Peut-on avoir confiance en lui ?

Dans ma famille quand j'organise quelque chose qui ressemble à l'ombre d'un projet, les regards deviennent soupçonneux. C'est très fort dans la durée alors que je suis stabilisé depuis 20 ans

--/--

--/--



C'est plus facile pour moi de gérer l'attente pour les proches. Un des problèmes de l'accompagnement est juste de trouver la bonne dose. En ce moment, ce sont de gros projets. C'est un risque. Ça risque de dérapier. Est-ce qu'il faut pour autant que je ne fasse rien ?

--/--

--/--

(proche) Je fais la distinction entre les phases aiguës et les phases libres. C'est plus dur de communiquer en phase libre (*Alain propose « discuter »*) Je parle d'infantilisation.

-/-

En fin de compte, c'est plus pratique avec un bipolaire quand il est en crise que dans les phases où il va bien. C'est pourtant dans les espaces libres que le bipolaire est lui-même, que sa personnalité s'exprime. On peut se poser la question de la place qui lui est faite en dehors de la maladie ?

--/--

Dans les phases aiguës, on ne se pose pas de question

--/--

En même temps, je l'empêche de faire ce qu'il veut

--/--

(Modératrice) On revient sur le chemin de mentir à son entourage

--/--

--/--

J'ai envie que mes proches sortent du déni. Ce n'est pas évident de leur demander ce que j'ai pu bien faire.

--/--



(Modératrice à l'animateur). Il agit et ça me sert. C'est là que c'est intéressant. Je peux lui dire que ça ne va pas du tout. Je peux lui dire de voir comme ça et non comme ça. Après c'est sa créativité qui fait le reste. Tu ne t'accordes pas le droit à l'erreur ni à la faiblesse. Moi, j'ai la distance. Exemple pour le nouveau Groupe de Parole Expérimental, je te connais, je sais que tu vas y aller. Je sais que je n'aurais pas l'énergie de te dire de ne pas le faire. Ce n'est pas une erreur mais je t'ai mis en garde sur le surmenage que t'avais occasionné le premier. Mais tu sais aussi que je te soutiendrai

--/--

C'est dur de parvenir à communiquer sans le support de la maladie.

--/--

--/--

On ne donne pas à un bipolaire le droit d'être fatigué (dépressif)

--/--

Je me sens hyper assisté. D'être sous curatelle serait la cata. On a du mal à obtenir qu'on nous fasse confiance



Parcours de vie

- Introduction

...

Il y a eu un changement à la prise de conscience. Avant, j'avais un certain déni. Je n'en ai pas parlé à ma femme. J'ai l'impression de ne pas avoir menti. Je me suis marié. En 1999, ça a été la crise. On n'en parle pas beaucoup entre nous. Reconnu « handicapé » je travaille au sein d'un atelier ordinaire. Je parle avec un camarade. On discute tout simplement de la maladie. Ça me gêne de moins en moins. Il n'y a pas de raison de le cacher. Le médecin du travail est au courant. J'évite de mentir. Je m'en suis mordu les doigts. A EDF, je me suis posé la question. J'en ai parlé. Il m'a dit qu'il pensait qu'il ne faut pas en parler. Dans ce cas, on ne peut pas te le reprocher. Le psychiatre a demandé la reconnaissance handicapé. J'ai été licencié. On m'a dit que ça n'allait pas. Après le mariage, j'ai fait une reconversion. J'ai validé « technicien ». A pôle emploi, on nous a formaté pour ne pas en parler. Ça ne me convenait pas. Chabannes dans sa conférence a bien dit de ne pas avoir honte de sa maladie.

--/--

Bipolaire. Père maniaco-dépressif, mère dépressive. Collège religieux. Diplôme d'ingénieur. Laboratoire de recherche. Dépression. En usine, je n'ai pas trouvé ma place. J'ai fait une tentative de suicide. J'ai touché l'AAH à 22 ans. Depuis, j'y suis toujours. J'ai fait partie d'un club de foot. Avec l'oisiveté, ça empirait. J'ai un ami heureusement. J'étais plus équilibré quand je faisais des études.

--/--

Bipolaire. Père maniaco-dépressif, mère dépressive. Collège religieux. Diplôme d'ingénieur. Laboratoire de recherche. Dépression. En usine, je n'ai pas trouvé ma place. J'ai fait une tentative de suicide. J'ai touché l'AAH à 22 ans. Depuis, j'y suis toujours.



J'ai fait partie d'un club de foot. Avec l'oisiveté, ça empirait. J'ai un ami heureusement. J'étais plus équilibré quand je faisais des études.

--/--

Arrivé à Grenoble depuis peu. J'étais à Argos à Paris. Je souffre de trouble bipolaire depuis l'enfance. J'ai été hospitalisé plusieurs fois. J'aimerais penser que ça ne m'arrive plus. J'ai arrêté le traitement, je me suis trouvé en hypomanie puis hospitalisé en 4 jours. Je vais tout faire pour que ça ne m'arrive plus. Je mets en place mon activité d'artiste plasticien. Je suis en recherche d'un 1/2 temps ou 1/3 de temps. Mon but est de reprendre la main sur le fait de gagner ma vie. Je perçois l'AAH. Je ne déclare pas les toiles et les films. Les bipolaires parlent d'eux mais ne parlent pas de leur entourage. Jamais l'entourage ne se soucie de comprendre le trouble bipolaire. Si je leur amène le fascicule, ils doivent au moins lire le livre. Le déni est infranchissable chez mon père. Pour mes amis, ma famille, ce n'est pas évident la façon dont ils voient la maladie. Ils pensent à caractère, que c'est mon caractère. S'ils ont l'impression que je plane, ils ne l'attribuent pas à la maladie, mais à mon caractère

--/--

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 péché 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.

--/--

Cela fait un moment que je suis bipolaire. Je ne l'ai jamais intégré. Je veux que ce soit un problème psychologique plutôt qu'une maladie. J'ai eu les idées noires, pas le goût de me



laver etc. J'ai refait surface. Quelques événements m'ont fait monter en hypomanie. J'ai eu une conversation d'une heure et demie avec le président.

Chaque individu à son parcours personnel, son histoire. Le parcours de vie d'un bipolaire est particulièrement chaotique. Malgré les signes annonciateurs de l'enfance on ne pourra pas dire avec exactitude si la personne sera atteinte de troubles bipolaires et quelles seront les conséquences sur son avenir.

La bipolarité ne se présume pas : c'est pour cela que le diagnostic est souvent fait tardivement et qu'il y a encore beaucoup de personnes qui ne sont pas diagnostiquées.

Il y a maladie quand les crises deviennent répétitives. Certes, les troubles ne sont pas de même intensité pour chaque individu à un moment donné de leur vie.

Il est sûr que les bipolaires sont généreux et entiers dans leur amour, vifs d'esprit, même si certains moments sont difficiles. Les hauts et les bas sont difficiles à supporter pour eux et l'entourage. C'est ce qui contribue malheureusement à leur chemin de vie si désordonné. En périodes maniaques ils sont ambitieux et entreprennent beaucoup de choses. Ils peuvent même faire deux journées en une au détriment de leur sommeil. Des jeunes font de grandes études où ils réussissent bien à cause de leur énergie. Dès que la phase dépressive arrive, tout s'arrête sans penser aux conséquences et aux efforts perdus. De même pour la vie sentimentale. Ils créent une coupure brusque dans leurs relations existantes depuis longtemps. Le proche a l'impression qu'ils ne regrettent rien du passé.

A développer :

Le parcours de vie est marqué par les excès trop de solitude, trop de cloisonnement, trop de performance, trop de générosité, trop de projets, trop de déception, trop de tristesse, trop de mort, trop de tentatives de suicide, trop d'exclusivité, trop de timidité, trop de manque d'assurance, trop d'assurance, trop de maladresse, trop d'affectif, trop d'émotion, trop de désordre, trop de chaos, trop d'énergie, trop de performance, trop de sommeil, trop de manque de sommeil, trop de sensibilité etc.



Témoignage bipolaires

Il y a aussi l'angoisse d'être malade qui fait qu'on ne peut pas s'engager et qu'on a du mal à avoir des projets quand on est pas en phase maniaque ou hypomaniaque (mariage, construction d'une maison etc.)

=====

J'ai été bipolaire mais pas avec des périodes fortes. C'était sournois. Je crois avoir contourné ma maladie. J'ai créé plusieurs entreprises qui marchaient bien. Sur une phase dépressive, j'ai déposé le bilan. J'ai toujours eu envie de partir. Il fallait que je m'extraie.

1992 : activités cessées sans raison

je suis parti en Afrique pour créer une activité. Au final, je suis parti.

1993 – 1996: activité qui marchait bien. Je l'ai dissoute pour des raisons affectives.

Puis, je développe une activité au Portugal que je dois arrêter suite à une dépression notoire qui m'a déstabilisé.

Mon médecin m'a mis au Prozac. Ça été mieux mais j'ai fait un épisode hypomaniaque.

Je suis retourné au Portugal, j'ai remonté une affaire que j'ai dissous à la mort de mon père je crée un emploi. Je travaille pour une société. Je mets au point un brevet de refroidissement pour une machine.

La femme et les enfants sont restés au Portugal.

J'ai été auto entrepreneur, j'ai eu le même parcours.

J'ai eu un métier. Je voulais me barrer, je ne sais pas pourquoi. Je suis insatisfait pour un oui pour un non. Le système est plus vicieux, en fonction de mon état. J'ai généré des capitaux (placements). Ça m'a couvert. Ça m'a permis de vivre.

-/-

-/-

Je suis une prématurée. Le départ a été difficile. Enfance difficile. Scolarité difficile.

Bégaiement. À 14 ans dans un collège Catho. C'est ma première dépression. À 18 ans, j'ai été deux ans à Georges Dumas. En contrat aidé, je suis embauchée comme agent de



cuisine dans une maison de retraite. Puis je fais deux ans au Franca. Puis les petits boulots. En fin 1991, aux urgences, on m'a conseillé un CMP (docteur Murry). Puis j'ai fait une HDT. Mon père n'a pas voulu que j'aille à Saint Egrève. Je suis allée à l'hôpital Sud. Ça s'est mal passé. J'ai fait des hospitalisations nombreuses. Plusieurs formations, plusieurs tentatives de travail. En 1995, j'ai eu mon premier contrat de six mois. Je suis partie. À mon retour, j'ai fait un contrat de deux ans en CDI. J'ai été hospitalisée en septembre et j'ai eu une rémission entre 1998 et 2007 (mais j'ai eu quelques hospitalisations de courte durée). Avant 2007, j'informe la médecine de travail de ma bipolarité. Elle informe mon employeur. Il savait que j'avais fait des séjours à Saint Egrève. J'ai eu de gros soucis en 2010 : j'ai fait une tentative de suicide qui n'a rien à voir avec le travail. Mais tout le monde l'a cru et la médecine du travail a été prévenue. Je n'en ai pas parlé à autre qu'au Docteur Murry. Mon patron m'a gardé alors qu'il aurait pu me licencier. En 2000, je suis embauchée à plein temps jusqu'à l'année dernière où j'ai été hospitalisée. Puis je suis passé aux mi-temps thérapeutiques. Mon médecin m'a fait la demande d'invalidité. Ma boîte se plaint qu'elle ne soit pas informée (législation). Elle n'est pas au courant. C'est une boîte qui fait tout pour m'aider. Tous les patrons n'ont pas cette compréhension. Tu vas continuer à travailler et l'entreprise trouve son compte. Avec ses avantages, elle est OK avec le fait que tu ne sois pas opérationnelle.

:::

Mes parents vivent loin de moi. Ce ne sont pas mes proches. Mes proches, ma famille je les ai créés et d'ailleurs je les ai quittés en venant à Grenoble. Mes amis étaient là quand je suis parti en live. Je vais feindre que tout va bien. Mais mon ex-amie n'est pas dupe, elle pense que ça va finir à l'hôpital et me le dit : « Continue si tu veux et puis on ira te voir à l'hôpital ». Comme elle est mon « ex-amie », c'est plus facile. Ce que je vis le plus mal qui est crucial pour moi, c'est le grand désarroi du proche dans la relation amoureuse. Comment pouvoir vivre des excès avec la peur de l'autre, sans se castrer ? Comment faire avec sa peur de l'alcool et de la crise ? Comment faire pour se laisser aller comme tout le monde. Je ne veux pas être surveillé par autre que moi. Je tiens à ma liberté d'exagérer. Mais comment le faire sans faire peur à l'autre, avec toute la douleur de ma responsabilité quand l'autre n'en peut plus, tout au bout, à la fin. Je suis dans une hyper-demande



d'échange de parole et l'autre sature. C'est un double désarroi. Ça peut épuiser. Le plus grand désarroi, c'est quand il y a une trop grande intensité. Alors je quitte. Je me rends compte que ce n'est pas cohérent. C'est trop intense, trop insupportable. Je me retire de la relation. J'aimerais que l'autre dise et se dise « Est-ce que tu vas me quitter pour de bon ? », et attendre que ça passe. Alors que je fais tout pour que ça ressemble à du « pour de bon ». Quand je quitte, c'est surtout en live en phase hypomaniaque. Comme chez un alcoolique (toxico-maniaque), mon hypomanie (ou parfois, la dépression) est une production de mon propre corps, une production malade qui me permet de tenir dans la relation à moi-même, avec ses douloureuses intensités contraires et au prix de la perte du lien avec la personne que j'aime et qui m'aime. Ça a un rapport avec l'hypersensibilité. Je n'ai pas envie de l'intrusion. Je ne veux pas qu'on rentre dans mon mode de soins. Bien évidemment le proche a le droit de prendre soin de lui-même et au deux de prendre soin de leur relation. Ce n'est pas évident de gérer le désarroi du proche. Je suis moi-même en désarroi à ces moments. Ça me fait rentrer dans un système déconstructif. Comment me prévenir de la déconstruction et de la destruction ? Comment prendre soin de mon désarroi, sans nier le désarroi de l'autre ?

:::

Je suis bipolaire, marié depuis 13 ans. Au cours de 2005, j'ai été sujet à la dépression. J'ai fait trois séjours à l'hôpital en un an. J'ai fait une phase maniaque, l'an dernier, entre mars et avril. Je travaille à Messidor depuis cinq ans. Je suis stabilisé. Je suis rentré à K2 depuis l'année dernière avant mon hospitalisation. Je prends mon traitement très régulièrement. C'est à 22 ans, pendant l'armée, que la maladie s'est déclarée. J'ai d'abord été diagnostiqué schizophrène. J'ai été dans le déni de la maladie, je l'ai accepté en 2011.

:::

--/--

Trouble à la suite de l'armée. Diagnostiqué schizo puis bipo. J'ai connu le chômage. J'ai trouvé un travail de gardien de jour et de nuit, en sortant de l'armée. Puis j'ai été hospitalisé. Je n'ai pas de reconnaissance handicapé. J'ai pu travailler.



Formation de bureau d'études. Dessinateur. Mission. Chômage.

Puis j'ai eu une période d'hospitalisation pendant la guerre du Golfe. J'ai fait une autre hospitalisation pendant la guerre d'Irak.

Travail comme dessinateur et fiançailles en 1996. Contrat à EDF, Grand Maison puis embauche.

--/--

Modératrice : C'est lourd d'avoir été diagnostiqué schizo.

--/--

Sur les conseils du médecin traitant, je n'en ai pas parlé. C'est le secret médical. Nous nous sommes installés dans la Drôme pendant 8 mois. Je revenais tous les vendredis et je repartais dimanche. Ca n'allait pas.

J'étais plutôt dépressif, sans crise. L'église évangélique m'a proposé de faire des petits travaux en échange d'un logement. Nous nous sommes mariés en 1998. Le médecin m'a fait une demande de travailleur handicapé. La commission l'a reconnue. En 98 ma demande de reclassement professionnel a été validée. En 2002, je commence une formation de technicien de bureau d'études. Je réussis l'examen. J'ai une mission sur Grenoble. J'ai informé mon formateur de ma bipolarité. Je travaille pendant un an et m'inscris pour l'examen du BTS. Je fais ma première année puis une mission d'intérim dans une grosse boîte de Grenoble. Mon dossier sur l'Irak a été bien reçu.

Puis je tombe en déprime C'est l'hôpital à 3 reprises. Il n'y a pas eu plus bas pour moi.

Je voudrais changer de métier. Dans un ESAT, Médidor à St Martin d'Hères. J'ai été pour un stage d'évaluation. J'ai travaillé dans les espaces verts 2 ans et j'ai fait tendinites sur tendinites. En 2009, j'ai travaillé dans une usine qui fait des joins de haute technicité. Le travail manuel me plaît.

En 2009, je fais une crise maniaque, je n'étais pas bien avec le chef. J'ai été hospitalisé un mois. Je reprends le travail et tout se passe bien.

J'ai un traitement depuis 1988, je l'ai suivi scrupuleusement. Je dors mais il me faut du temps pour m'endormir. Je me lève à 4h30 avec mon épouse.

Le week-end est relaxant.

--/--

Modératrice : vous n'arrêtez jamais

--/--



Quand vous êtes retourné au boulot, comment ça s'est passé.

--/--

Bien. Un rendez-vous tous les 2 à 3 mois avec le CMP. Le point et la coordination avec le psychiatre. Ca allait bien. Le psy a baissé le traitement et je suis parti en exaltation. C'est de baisser le Zyprexa qui a déclenché.

--/--

Comment êtes vous payé ?

--/--

J'ai une rémunération de 60% du SMIC en complément de l'AAH. Ca me fait légèrement plus que le smic. J'ai demandé à travailler, je n'étais pas obligé.

--/--

La non-reconnaissance vous empêche t-elle de travailler ?

--/-- J'ai eu des moments très bas. Au cours d'une dépression, j'ai fait une TS il y a 2 ans 1/2. Je veux gérer. J'ai du mal à accepter la chronicité. Je me suis remontée. J'espérais que c'était fini. Je suis très attentive aux phases maniaques. Avec la connaissance de la maladie, j'ai identifié quand j'étais en phase maniaque. J'ai fait 3 épisodes dépressifs à la limite de la mélancolie. Je suis consciente en phase de dépression ; je ne suis pas consciente en phase maniaque. J'ai réussi à me lever et à venir ici. C'était vital. Il y a 1 évolution dans la gestion de la crise dépressive même profonde. On peut ne jamais y arriver. La mélancolie, il n'y a que la chimie pour s'en sortir.

--/--

Arrivé à Grenoble depuis peu. J'étais à Argos à Paris. Je souffre de trouble bipolaire depuis l'enfance. J'ai été hospitalisé plusieurs fois. J'aimerais penser que ça ne m'arrive plus. J'ai arrêté le traitement, je me suis trouvé en hypomanie puis hospitalisé en 4 jours. Je vais tout faire pour que ça ne m'arrive plus. Je mets en place mon activité d'artiste plasticien. Je suis en recherche d'un 1/2 temps ou 1/3 de temps. Mon but est de reprendre la main sur le fait de gagner ma vie. Je perçois l'AAH. Je ne déclare pas les



toiles et les films. Les bipolaires parlent d'eux mais ne parlent pas de leur entourage. Jamais l'entourage ne se soucie de comprendre le trouble bipolaire. Si je leur amène le fascicule, ils doivent au moins lire le livre. Le déni est infranchissable chez mon père. Pour mes amis, ma famille, ce n'est pas évident la façon dont ils voient la maladie. Ils pensent à caractère, que c'est mon caractère. S'ils ont l'impression que je plane, ils ne l'attribuent pas à la maladie, mais à mon caractère

--/--

...

On aurait tendance à vouloir oublier ce qui s'est passé. On espère que ça n'arrivera plus. La psychoéducation ça m'apprendra à être plus experte dans ma maladie et de prévenir les rechutes

===

Enfant j'étais différent des autres. Je ne dormais pas. J'étais très isolé. À 14 ans je pense avoir été hypomane ; la confiance est arrivée. Mais j'ai eu plusieurs phases dépressives et je trouvais que c'était normal parce que mes références de l'époque étaient la poésie et le spleen. Ensuite, j'ai vécu un peu haut avec une bonne confiance en moi. Mon parcours professionnel s'est fait en séquence de trois ans avec des projets. Puis j'ai fait une phase maniaque à 44 ans. Ça été la chute totale à tous les niveaux. Mon retour de la phase maniaque est terrible, c'est la dépression la plus profonde. La sortie de dépression est infernale sous les coups de boutoir de la culpabilité. La confiance en moi n'existait plus.

XXX

Tout petit, dès l'école. Mes parents ne s'entendaient pas bien. J'étais moqué presque persécuté. Pourtant je suis costaud. Aujourd'hui, je fais attention à qui je fréquente.



--/--

J'ai 24 ans.

En 2005 après le bac, j'ai poursuivi mes études aux USA. J'ai fait une dépression de 3 mois. Depuis, c'est le yoyo.

L'an passé, j'ai fait une dépression sévère suivie d'une phase maniaque impressionnante (achat de 2 voitures et grande agressivité). L'hiver n'a pas été bon, le printemps « au taquet ». J'ai poursuivi mes études de BTS bâtiment gros œuvre pendant 6 mois puis ça a été la dépression. Les études n'ont pas abouti. Je ne supporte pas.

Je suis sportif de haut niveau en VTT mais cela ne m'aide pas, je déprime.

Ma formation construction ne me permet pas de trouver de travail.

Aujourd'hui, je suis à peu près stabilisé.

En 2009, j'ai eu 2 mois d'espace libre et en mai, juin, juillet un épisode maniaque qui a été traité avec Dépamide et Zyprexa.

J'ai du mal à avoir le goût des choses. Le ski, qui a été ma passion, ne me fait ni chaud ni froid. Je suis dans une impasse, je trouve le temps long. Je suis encore chez les parents. Ils acceptent ma maladie et me soutiennent beaucoup.

Je me demande si la succession de phases, n'entraîne pas de séquelles.

Intervention : Ton analyse est claire avec beaucoup de hauteur. Tu as conscience de la nécessité du traitement. Tu t'interroges et tu poses les bonnes questions.

Toute ma vie, j'ai été « speed ». Depuis tout petit, je n'ai jamais fait d'effort. Tout était facile. Toutes les semaines, je vois un psychothérapeute et je vois 1 fois par mois un psychiatre sur Annecy qui me prescrit les médicaments (Jaquesy). En ce moment, nous sommes dans l'adaptation du traitement.

Ca me stresse que le stress retombe sur moi même (médicaments).

Je n'ai pas d'assurance. J'ai peur de ne pas retrouver le goût à la vie.

--/--

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 du président. 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.

--/--



--/--

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.

--/--

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.

--/--

Mes parents étaient fatigués. Mon père était maniaco-dépressif, ma mère dépressive. J'ai traversé l'enfance dans une grande solitude. J'étais rêveur, doué intellectuellement. J'ai obtenu le diplôme d'ingénieur. Je n'ai pas trouvé de travail. J'ai fait une bouffée délirante. Puis j'ai rencontré ma compagne. Elle est morte récemment. Je ne m'en console pas. Mon frère aîné s'occupe de moi.

--/--

Très rêveur, mes parents se plaignent dès mon plus jeune âge que je dors très peu. Ce qui caractérise l'enfance, c'est la solitude et le fait que je réussisse sans rien faire (suspect). Je m'isole dans ma bulle. Pour l'adolescence, j'amène mes camarades à rentrer dans ma bulle (création). Réussite dans les matières scientifiques et littéraires. Adulte, le cursus professionnel est de 3 ans (proposition, réalisation, affinement.) avec créations professionnelles et associatives.



--/--

Je suis mariée, maman de 3 enfants. Je ne travaille plus mais je suis très active. Mon activité professionnelle s'est arrêtée après un épisode dépressif suivi d'un épisode maniaque. Mon enfance a été traumatisante. Je ne suis pas l'enfant de mon père. J'étais de santé fragile. J'étais hypersensible, ce qui me valait d'être jugée capricieuse. J'adorais l'école. Je réussissais bien, bien que j'aie été gênée par mon émotivité. J'étais rêveuse. J'aimais être seule dans la nature. J'aime entretenir des relations amicales et je suis exigeante dans le choix des amis. A la suite de la perte d'un enfant, j'ai fait une dépression de 6 mois qui n'a pas été soignée. J'ai suivi mon mari dans son activité professionnelle. De 35 à 40 ans, je ne pouvais plus faire que m'occuper de mes enfants. Le diagnostic a été posé en 2006.

--/--

Je suis sortie de la clinique, lundi.
J'ai mal vécu un choc : mon fils a été agressé l'an dernier parce qu'il avait l'étiquette « intello ». Ca a été une culpabilité pour moi. Je me reprochais de ne pas avoir vu sa souffrance. Gendarmerie, excuse de l'agresseur.
Cela a déclenché des bouffées délirantes. J'ai depuis une relation difficile avec mon mari. J'ai été prise en charge par l'entourage ce qui m'a évité l'Hôpital Psychiatrique (déjà vécu dramatiquement auparavant).
Le Tercian me fatigue.
A la rentrée des classes, j'ai eu des angoisses énormes. J'ai un sentiment d'injustice parce que mon fils ait dû quitter le collège et son agresseur non.
En septembre, je fais une dépression sévère, j'ai été soignée en clinique et suis sortie 15 jours après. Depuis, c'est le yoyo.
J'ai des difficultés financières du fait de ma maladie (convention collective).
Je suis idéaliste, utopiste, humaniste. J'ai peur de perdre ses traits de personnalité que j'aime et qui sont positifs.
Je refuse cette maladie. En acceptant d'être bipolaire, je renie mes qualités. J'ai l'impression que la compassion va vers l'entourage, pas vers moi.

--/--

Ma mère était bipolaire. J'ai été sa tutrice. A sa mort, j'ai fait une crise maniaque puis une dépression.
A la mort de mon mari, j'ai fait une crise maniaque moins importante.



Les crises maniaques chez moi se caractérisent par une conduite rapide (220km/h, Mercedes) et de longs trajets.

J'ai fait une grosse dépression qui a duré 2 ans. Des amis m'ont prise en charge. J'ai fait une tentative de suicide. Si je suis vivante, c'est grâce à eux.

Le traitement m'inquiète. Le docteur... m'a très mal soigné (J'ai changé 2 fois de médecin). Il ne s'est pas rendu compte que j'étais entrain de faire une crise maniaque. J'ai déménagé. Ça s'est bien passé. J'ai rencontré un homme pour réaliser mon bricolage. J'ai eu une aventure qui m'a totalement déstabilisée. J'ai été terriblement humiliée. J'ai fait une tentative de suicide début décembre 2008. J'ai été pendant 3 jours dans le coma après avoir absorbé des comprimés et de l'alcool.

J'ai peur d'être sous théralite.

Est-ce que ma maladie peut s'aggraver ? J'ai plein de problèmes physiques. J'ai été très sportive.

Est-ce que le théralite est efficace ? Je souffre de glossodynie (points douloureux sur la langue) qui est une manifestation de l'angoisse.

J'ai des problèmes relationnels avec la femme de mon frère.

Je rencontre un psychiatre en psychothérapie mais je n'ai plus confiance en les psychiatres qui délivrent les médicaments (la dernière me conseille de retravailler alors que j'ai 66 ans).

Je suis fragile depuis l'enfance. J'ai obtenu un diplôme d'ingénieur et je n'ai jamais travaillé.. J'avais une amie qui ne m'humiliait pas. Elle est morte. Je me retrouve seul.

Je fais beaucoup de sorties. J'ai l'impression d'aller vers le monde. Il y a moins d'animation à la fin de l'été, ce qui m'a déclenché une dépression. Je suis resté couché une semaine.

Quant au thème :

Quand ça va bien, j'ai une belle estime de moi.

Quand je ne suis pas bien, j'ai une mauvaise estime de moi.

L'orgueil est une surestime de soi.

Témoignage d'Eric David

Enfance :

J'ai été élevé par mes grands parents jusqu'à 2 ans (mes parents étaient étudiants) puis par les parents

Du fait que j'étais le premier petit fils, j'ai été entouré de beaucoup d'affection

J'ai aussi bénéficié d'une éducation artistique (poterie, peinture) dont je garde le regret de ne pas avoir continuer



Par ailleurs, des facilités scolaires (prix d'«excellence») m'ont permis d'avoir un an d'avance. Mon frère cadet était très proche mais la cellule familiale était relativement isolée famille isolée à Paris avec peu d'amis.

Durant mon adolescence, la famille a déménagé à la campagne, ce qui fait que nous avons vécu de manière assez solitaire, mon frère et moi, ce que nous compensions par des activités sportives (judo, voile) nous permettant d'être en relation avec d'autres adolescents de mon âge.

Par la suite, j'ai poursuivi mes études par une école d'ingénieur et j'ai travaillé pendant 35 ans dans un centre de recherche où je me caractérisais par des prises de risques, toujours dans de nouvelles recherches. Mes activités de parachutisme et de plongée sous-marine pouvaient également me mettre en danger.

Je fréquentais des filles plus âgées que moi.

Ma première crise maniaque a eu lieu à l'âge de 35. Ont suivi 4 ou 5 crises et d'une phase de dépression jusqu'à l'âge de 50 ans. Mis sous lithium, j'ai pu reprendre mon travail jusqu'à la retraite (11 ans sans crise).

Les crises

Les crises sont très invalidantes car elles entraînent la destruction de tout ce qui a été construit avant et nécessite pour la réinsertion une énergie qui épuise. Chaque fois, j'ai vécu cela comme un départ à zéro. Les différentes crises maniaques que j'ai vécues ont eu assez peu de conséquences graves (mis à part un risque de licenciement auquel j'ai échappé grâce aux syndicats). Mais rétrospectivement, elles me font peur et j'estime qu'elles auraient pu très mal se terminer pour moi et pour mon entourage. Tant que je n'ai pas été sous lithium, j'ai été incapable de bâtir une vie sentimentale stable qui m'aurait permis d'avoir des enfants. Quand j'ai commencé à prendre du lithium (à 50 ans), j'ai estimé qu'il était trop tard. Je m'en suis relativement bien sorti grâce à ma famille qui traversait la France à chaque crise maniaque. Mes amis (du moins au début) me recueillaient à la sortie de mes hospitalisations et mes différentes compagnes ont toujours été compréhensives (du moins un certain temps)



Pour moi le signe annonciateur est l'insomnie qui débouche assez rapidement vers une phase hypomaniaque dont je me méfie comme de la peste car du fait de l'euphorie qu'elle provoque, elle entraîne à plus grande échéance une phase maniaque destructrice de quelques jours à quelques mois.

A.P. bipolaire

Parcours de vie d'Anne

Une enfance heureuse, des facilités à l'école, j'ai rapidement une année d'avance. Tout s'enchaîne, je réussis facilement mes études, le bac C à 17 ans et la maîtrise de Sciences Physiques 4 ans après.

Adolescente enthousiaste, pas très mature, en classe je suis toujours la plus jeune en décalage avec mes camarades. J'ai un tempérament gai, je m'épanouis dans de nombreuses activités (tennis, ski, scoutisme, couture, tricot, dessin...). Je suis assez insouciante.

A 18 ans, je suis responsable des louveteaux au sein du scoutisme, rapidement chef de camp avec pour mon dernier camp en 1988 (21 ans) 35 enfants et 7 responsables sous ma responsabilité. J'ai une grande confiance en moi et je ne suis pas inquiète pour mon avenir. Je pense que pendant mon enfance, j'ai été hyperactive sans jamais poser de problèmes, au contraire.

Mon adolescence se passe en douceur, pas de crise, une grande admiration pour mon père qui me transmet beaucoup de sa philosophie de vie (lui aussi sans doute bipolaire). Ma mère est très présente mais ne s'immisce pas dans ma vie.

En 1989, je réussis le CAPES de Sciences Physiques et la même année j'épouse tout naturellement Albert, un professeur de mathématiques.

A la fin de mes études, je pars une année scolaire au Nigéria pour suivre mon mari coopérant. Je découvre un autre continent à mille lieues de notre vie occidentale, je rentre en France avec regret, de beaux souvenirs en tête persuadée que le bonheur n'est pas toujours où l'on croit ... Cette expérience m'a ouvert les yeux sur ce qui est vraiment important pour vivre le mieux possible. Cela se passe pendant l'année 1989/1990, en septembre 1990, nous nous retrouvons stagiaires à Grenoble. Je n'ai aucune inquiétude pour la suite car j'ai déjà enseigné au Nigéria et je pense que cette année de stage va être une formalité.



A ce moment là, le cauchemar et la descente aux enfers commencent, je ne comprends pas ce qui m'arrive mais soudain le ciel s'assombrit, tout devient difficile : se lever, se préparer, aller travailler et plus dur encore se concentrer et me présenter correctement devant mes élèves. Je n'ai plus d'énergie, plus aucune facilité, plus d'envies. Je me sens perdue, mes proches sont aussi démunis que moi, c'est un état catastrophique. Aucun diagnostic n'est posé, le mot « dépression » n'existe pas encore...

A force d'efforts et d'encouragements de la part de mes élèves et de ma tutrice Julia, je reprends confiance et me sors doucement de ce premier épisode dépressif (pas d'arrêt de travail, pas de traitement). J'ai 23 ans et ma vie a changé. Un autre séisme se produit, soudain mon énergie est décuplée et tout devient facile, je m'éclate dans ce métier avec mes 36 élèves de seconde au lycée Champollion.

En juin 1990, nous obtenons une mutation à la Ferté Bernard (ou Ferté Brouillard !), bien loin de chez nous, à 700 km dans une région qui m'est totalement inconnue. Ce départ était prévu mais j'ai beaucoup de mal à l'accepter, je suis très contrariée, d'autant que mes parents sont tristes à l'idée de me voir partir. Après une année au collège, je passe au lycée et je reste dans la Sarthe de septembre 1991 à juin 2002. Onze années pendant lesquelles, je vais vivre bon nombre d'épisodes dépressifs majeurs, ce qui va me conduire, après la naissance de mes deux enfants à un divorce en 1999.

Pendant 9 ans vont se succéder environ 10 épisodes qui vont nécessiter pratiquement à chaque fois une hospitalisation, de 15 jours à 4 mois. Tout ceci se passe dans la Sarthe, loin de chez nous et avec mon mari et mes enfants nous nous sentons bien seuls... Le mot « dépression » est prononcé en octobre 1992, je découvre alors avec stupeur la psychiatrie, l'hôpital psychiatrique et son monde parallèle.

Seul, l'Anafranil va me permettre de survivre pendant toutes ses années. Mon mari est devenu très solide, assumant tout, son travail, son couple, ses enfants et moi, je ne suis plus

que l'ombre de moi-même, un désastre. Celle a qui tout réussissait a perdu toute confiance en elle et la tentation de disparaître est bien là. Les choses vont changer au début de l'année 1999. Je fais un premier épisode hypomaniaque caractérisé, en un jour ma vie bascule : je quitte mon mari pour suivre un sans domicile fixe, Nasser, croisé un jour d'avril à la gare



Montparnasse à Paris. Il vend des cartes postales pour subsister, sa personnalité me touche, subitement tout s'éclaire dans mon esprit, la vie que je mène n'est pas en accord avec ce que je suis, changer de vie c'est la guérison. Les bipolaires ont en général de l'empathie et en croisant Nasser je suis persuadée que je vais lui offrir la belle vie qu'il n'a jamais eue. Je mène avec lui une vie de bohème complètement folle. Blessé, las de toutes ces années de souffrance, Albert demande rapidement le divorce pour faute. Je l'accepte, persuadée d'avoir enfin trouvé le chemin de la guérison. Mon état exalté dure 2 mois avant que tout ne s'écroule et que je replonge dans une dépression terrible. Nous sommes en juillet 1999, ma sœur Julia se suicide en se défenestrant à quelques mètres de moi le 15 juillet. Quelques jours plus tard, alors que je suis hospitalisée en HDT, le diagnostic tombe enfin. J'ai une maladie : « vous souffrez de troubles bipolaires, vous êtes un cas d'école » me dit un psychiatre de Lyon. Avec le recul, je réalise que pendant ces 9 ans où je ne pensais avoir que des dépressions, elles étaient toujours suivies d'épisodes hypomaniaques qui passaient inaperçus (il paraissait normal de se sentir « très bien » quand la dépression me quittait mais ce « très bien » était un « trop bien »). Après chaque arrêt de travail (un par an minimum), je revenais très en forme, n'ayant aucune peine à reprendre mes cours et à communiquer mon énergie à mes élèves (en dépassant les bornes parfois).

Évidemment connaître le mal qui nous ronge est une grande avancée mais tout reste à faire pour retrouver une vie normale ou presque, le parcours du combattant ne fait que commencer et le chemin va être long et semé d'embûches. Je vais subir alors plusieurs états hypomaniaques et maniaques en 2000 et 2001. Je crois pouvoir dire que j'ai vécu mon seul épisode maniaque au moment de Noël en 2000, je ne résiste pas à l'envie de vous le raconter. Nous sommes donc autour du 15 décembre de l'an 2000, sentant la pression monter, je me rends à l'hôpital du Mans et je demande à être hospitalisée. Le jour même, j'ai passé une nuit blanche, j'ai écouté la radio toute la nuit il me semble avoir entendu que le lendemain il y avait un mot d'ordre de grève (l'ai-je bien entendu !!). Donc le matin, je décide de me rendre au lycée pour prévenir que je suis gréviste ! (je devais être la seule !). Je ne sais plus vraiment pourquoi je pars avec mon chat « Chaussette » sous le bras, je n'ai que 300 m à faire pour être au Lycée. Évidemment Chaussette m'échappe rapidement (les pompiers me le rapporteront quelques jours plus tard). Je suis très déterminée, très en colère contre mon proviseur Mr C., je me rends donc dans son bureau et l'informe de ma décision de faire grève. Il ne comprends pas grand-chose à mon discours, je le perçois comme agressif (encore une vue de l'esprit), je quitte son bureau en le



traitant de « macho » puis je monte au 2^{ème} étage retrouver mes élèves auxquels je tiens un discours sur le sens de la vie... (Qui se ressemble ne s'assemble pas !). Ensuite je sors du lycée en courant, je déchire mon carnet de notes et le jette au pied d'un arbre. Ce carnet représente quelque chose qui ne me plaît pas, je refuse de réduire mes élèves à des notes, la société doit changer, je suis en rébellion contre le système en place, une constante chez les bipolaires en phase haute qui aimeraient tellement changer le monde !

Je repars vers le centre ville, entre dans un bureau de tabac, achète des tas de cartes à gratter que je distribue à tous les inconnus que je croise. En face chez le coiffeur, je me fais couper les cheveux très courts, en même temps, je suis devenue rousse (une sorte de sorcière avec des pouvoirs). Le magasin de vêtements qui se trouve un peu plus loin trouve une bonne cliente qui laisse 2000 francs à la caisse. Bref, tout s'accélère et le soir même je suis à l'hôpital, entourée d'une vingtaine de malheureux acolytes. Je suis comme un coq au milieu d'une basse cour et le lendemain à l'approche de Noël, je décide de me métamorphoser en « mère Noël » et de gâter tous mes compagnons de galère. Pour certains, je prends même les commandes et Jimmy me demande de lui ramener le chapeau d'Indiana Jones ! (Que je vais trouver !!).

Le pavillon est ouvert, le portail aussi et l'hôpital est dans le centre ville. Commence alors une folle épopée dans le Mans, je vais dépenser pas moins de 5000 francs en un après-midi, rapporter le chapeau, des parfums, des montres, des vêtements, des livres, des objets de décoration...et une belle valise bleue pour transporter tout cela. Cerise sur le gâteau, je trouve même les bottes de la mère Noël et une tenue pour le moins extravagante. Je débauche 2 clochards pour m'aider à transporter ces précieux objets, je leur donne 100 francs pour les remercier.

A mon retour, je sens que j'ai dépassé les bornes, rapidement je me retrouve en HDT, en chambre d'isolement, une piqûre de solian dans le c., enfermée pendant une semaine. Comme j'ai gardé un crayon, je tapisse ma chambre de nombreuses citations personnelles ou pas ! (j'ai récupéré quelques pages d'un livre de Coluche que des copains ont glissé sous la porte). Mon calvaire ne dure pas trop longtemps, je quitte rapidement l'hôpital bien décidé à ne pas chasser de ma mémoire cet épisode surréaliste. Celui-ci est le plus marquant que j'ai connu, beaucoup de détails me reviennent quand j'y pense.



Depuis, je continue mon chemin, je suis revenue dans mon département d'origine, il n'y a pas eu de guérison miraculeuse mais je m'accroche, persuadée qu'il y a du bon à tirer de cette maladie (en tout cas pour moi).

Aujourd'hui en 2011 après des hauts (pas trop) et des bas (surtout), j'ai reconstruit ma vie, changé de métier, de mari, donné naissance à un troisième enfant... Les choses avancent avec un nouveau traitement depuis 15 mois (Téralithe) qui me stabilise plus que tout ce que j'ai essayé jusqu'à présent (la liste est longue), des séances de psychoéducation, je garde l'espoir de vivre une vie moins tourmentée, j'espère être sur la bonne voie.

PS : j'ai croisé bon nombre de bipotes et j'en suis fière car ils ont quelque chose que les autres n'ont pas...

A. B.C.D.

Le 8 novembre 2011

Témoignage de Pierre

Ecrire mon parcours de vie a été une épreuve. Refaire le chemin, à travers le prisme de ma bipolarité, m'a profondément troublé. Mon enfance, mon adolescence, ma vie d'adulte sont imprégnées par la maladie et pourtant, c'est à 49 ans que le diagnostic est posé.

Je regarde ma vie et je vois un chemin vertigineux d'une incroyable intensité, des obstacles et de grandes ouvertures, de grands malheurs et de sublimes extases, des doutes et de belles constructions, des imprudentes ivresses et de sombres dépressions, l'étonnant goût de l'ordre, celui des imprévus, du ressenti coupable à la reconnaissance, de l'incompréhension à l'ouverture au monde. Si, à l'heure des comptes, je suis persuadé que le diagnostic est arrivé bien tard, je vois de grandes joies, des émotions divines, des angoisses créatrices et la force de vivre.



Mon père, destiné par tradition familiale à être prêtre, désobéit et épouse ma mère en cachette. Ma mère est mal acceptée. J'ai 2 frères et 4 sœurs et je suis l'aîné. Je suis élevé par ma tante paternelle pour tenir compagnie à sa fille unique.

Les photos me représentant bébé, me montrent pensif, peu concerné par le monde qui m'entoure.

Ce qui caractérise mon enfance, c'est la solitude. Je souffre de vivre loin des miens et surtout de ma mère. Je suis sujet au cafard. J'ai du mal à communiquer avec mes camarades d'école. Je ne m'intègre pas à leur jeu. Je les envie de vivre, tout simplement, sans avoir conscience de vivre. Je suis souvent mis à l'écart parce que suis bon élève. La timidité maladive et la surdité totale d'une oreille accentuent mon isolement. Je me sens différent et je cherche ce que j'ai bien pu pour mériter pareille punition. La culpabilité s'installe.

Je suis un enfant sensible. Les fortes émotions, quelles soient bonnes ou mauvaises, provoquent chez moi des migraines et des « crises de foie » (qui se révéleront être des coliques hépatiques) Je me cache dans le noir et souffre en silence.

Je ne supporte pas les repas familiaux, qui ressemblent davantage à des banquets, auxquels sont conviés les grands-parents, les tantes et oncles et beaucoup d'autres qui passent « dire bonjour ». Ma mère est au fourneau. C'est une grande cuisinière mais je la vois souffrir de stress et de résignation.

Je me révolte, en retraite de première communion, quand le curé nous dit que nous avons le bon « Bon Dieu » et que nous irons au paradis et qu'« eux » n'iront pas. L'archiprêtre me ramène chez mon père qui me bat si fort que je récite des « Je vous salue Marie ». Ce jour là, je cesse de croire en Dieu et acquiert la certitude que mon père ne me soutiendra jamais.

Mais je ressens de grandes émotions. Lors de vacances avec ma tante et mon oncle, je suis fasciné par le site des Eyzies. Mon oncle se passionne de préhistoire. J'apprends par cœur les familles de mes ancêtres de 15000 ans, leurs rites, leurs représentations, la naissance de l'art. Et j'imagine, en m'endormant, ces grands hommes dans les pas desquels je suis entraîné de



mettre les miens. C'est le grand vertige, l'apprentissage à relativiser la vie, une ouverture géante, l'émerveillement.

Un très grand retard de croissance m'inquiète jusqu'à l'obsession. Cela me perturbe à l'extrême et le doute s'installe. A 14 ans, je « fais » une poussée fulgurante mais l'empreinte ne s'efface pas. Mes doutes me nuisent souvent mais ils sont quelque part mes moteurs de projets.

A l'adolescence le retrait dans ma bulle persiste mais plutôt que d'aller dans la bulle des autres, j'amène les autres dans ma propre bulle. Je crée un cercle de poètes, un ciné-club et une formation socialiste clandestine.

J'ai besoin de peu de sommeil. Sous mes draps, à la lueur d'une lampe électrique, je me passionne de la lecture des poètes et écrivains maudits. Je fais la découverte de San Antonio et de Freud. J'écris des poèmes et organise les activités qui intéressent mes camarades. Je mène une petite troupe mais je tremble de peur quand je dois « passer au tableau » en classe. Cela ne m'empêche pas d'être bon élève.

Je suis un adolescent rebelle, en révolte contre mon père, l'injustice, les guerres (Algérie, Vietnam), les contradictions, les adultes rangés qui acceptent de se taire contre l'évidence, les certitudes. J'ai crié tout cela, dans mes cahiers de poèmes.

Plusieurs retenues et un conseil de discipline sont ponctués par les lettres assassines de mon père.

Il ne vient pas à la remise de mon prix d'excellence.

Ma tante m'annonce que ma cousine (avec qui j'ai été élevé) a grandi et que nos chemins vont se séparer. Je me sens humilié, abandonné, trahi. Je n'ai plus de place chez ma tante. Je n'en ai pas dans mon foyer familial. Je demande à mes grands parents de m'accueillir chez eux.

Je finis par me faire renvoyer du lycée. Débordé par une réflexion démesurée qui prend de plus en plus sur mon sommeil, par des activités nocturnes insensées, mon « fonctionnement » n'est plus compatible avec la vie paisible de mes grands-parents.

Je m'installe dans un petit appartement qui jouxte la maison familiale et donne sur la rue, ce qui me rend totalement indépendant. Je connais ma première fille lors de la révision du premier bac.



Mon père meurt à l'âge de 52 ans, j'en ai 18. Il laisse ma mère hospitalisée pour un cancer et ma famille en désarroi.

Jeune adulte, je reste sur une logique de création qui me met à l'abri de la solitude. Mais je suis aux prises d'angoisses qui sont celles qui m'ont torturées pendant mon adolescence. Elles m'empêchent de vivre et perturbent mes relations. J'entreprends une psychanalyse. Elle met en évidence ma terreur d'être atteint d'une perversion, de quelque chose de répréhensible et d'inavouable, qu'il me faut cacher à tout prix. Mon secret prend la forme de l'effroi devant mon fond subversif et ma capacité à réfléchir au-delà des limites de notre société.

Jeune, déjà, je protégeais mon secret. Parce que je parlais en dormant, j'utilisais toutes les stratégies (me retenir de dormir, m'isoler hors des dortoirs et des tentes) pour ne pas me dévoiler. Je me rendais bien compte qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas. Je me protégeais de mes débordements. J'étais dans le contrôle. Je développais le culte du silence.

Je quitte ma région d'origine pour aller m'inscrire, à 1000 km dans une école de cadres. J'affronte la solitude, le travail de débardage et les nuits pluvieuses. Je restaure un appartement délabré qui devient confortable. Mon intégration passe par des personnages qui ont un vécu dans l'histoire du pays. J'aime leur contact et leur simplicité. Je sais qu'ils m'apprécient.

Quand je prends conscience de mes débordements (souvent des dépenses inconsidérées), j'ai la sensation d'une très forte chaleur derrière la nuque. Je sens l'air passer dans mes narines et se perdre sans atteindre les poumons. Je ne sais pas encore que c'est la manifestation de l'angoisse. Je suis prisonnier de l'emballement, d'une pulsion irrésistible qui me conduisent hors de la raison. Quand je reprends contact avec le réel, je me dégoûte et je m'affole.

Et pour me justifier, il me reste le mensonge.

Pour l'heure, je suis de plus en plus actif et prends des responsabilités politiques. Je sens bien que je pense sur le fil du rasoir et que mes idées peuvent être visionnaires, subversives, dangereuses. La psychanalyse m'aide, elle va mettre de l'ordre, faire un lien entre



mon enfance, les abandons, le traumatisme de mon développement tardif, mes peurs, mes doutes, mon secret et le fait que d'avoir des pensées subversives « ce n'est pas passer à l'acte ».

Je tombe amoureux et vis en couple pour la première fois. Mais ce n'est pas évident, j'ai du mal à me « perdre » dans une relation affective et j'ai l'impression parfois d'avoir sacrifié mon indépendance. Nous sommes bien ensemble et croyons nous aimer mais ce n'est pas suffisant pour garder l'enfant que nous avons conçu. L'avortement est douloureux pour nous deux et nous nous séparons.

Après 1968, mon humeur tourne à la mélancolie. Je fais l'armée. La structure me rassure. Je quitte l'armée et retombe dans la dépression.

C'est dans cet état que je suis engagé pour mon premier travail. Je mets en place la façade pour que l'employeur ne regrette pas de m'avoir embauché. Je regarde les autres « qui vont bien ». Et ça marche.

Puis commence une longue période d'hypomanie de 15 ans. Je mets en place successivement 4 projets professionnels dans 4 établissements puis j'entreprends une formation sous l'angle de la psychanalyse.

Ce n'est pas par hasard que je choisis ma profession. C'est sûrement là que je peux cacher ma difficulté d'être. Cette profession me demande du contrôle et c'est une chose que je sais faire. Je sais échapper à la relation affective de mes pairs. Je vais chercher les jeunes dans la profondeur de leurs êtres. Toute ma vie, mes cursus de travail ont été de trois ans. Je présente un projet à l'employeur, le mets en place, le conclus et je m'investis dans une autre réalisation. C'est le tout ou rien qualifié par un recruteur comme l'expression de l'instabilité. La création crée, chez moi, une ivresse. Elle me donne un pouvoir qui installe artificiellement une relation. Elle me fait exister. Elle me permet d'être reconnu. C'est peut-être pour toutes ces raisons que je me sens bien dans la solitude du créateur.

A cette époque, j'ai deux emplois. Je travaille dans un établissement recevant des enfants aisés et j'ai la responsabilité d'un home d'enfants. C'est là que je la rencontre. J'aime pour la première



fois. Elle aime aussi pour la première fois. Je rencontre ses parents. Nous regardons le calendrier pour le prénom de nos enfants.

Comme souvent, elle rejoint sa famille. Une voiture lui coupe la route. Elle meurt sur le coup. Je hurle. Je vomis parce que je ne sais pas pleurer. J'ai froid à mon cœur. Et ça dure.

Et puis le sort s'acharne. Ma mère meurt, au bout de ses souffrances, elle à 56 ans. Et mon ami se noie dans un accident de voile. Il a juste 24 ans.

La dépression n'est pas au rendez-vous. Au contraire, mon humeur est haute. Je multiplie les créations avec la force de ceux qui m'ont quitté.

Au bout de la souffrance, je rencontre une femme, une « grande dame », de 15 ans mon aînée. Nous nous aimons le plus simplement du monde, comme nous vivons. Au fort de la passion, dans un geste d'amour ultime, elle s'efface et m'ouvre le chemin de mon secret désir de fonder un foyer. Et libre de mes liens, je marche vers ma femme. Elle ne la connaît pas, moi non plus. Et je brûle ses lettres.

J'ai beaucoup aimé, j'aime encore davantage. Le mariage m'apporte calme et sérénité. La vie de couple, l'amour, la naissance des enfants m'ouvre la plénitude de la vie. Je me sens à l'abri des tourments. Je découvre la vibration des âmes. Je vis l'instant présent et j'en profite. C'est la première fois.

La vie professionnelle entraîne une séparation de la famille. Mon beau-père, devenu mon référent, meurt. C'est le déchaînement des dépressions. Je ne sais pas ce qui m'arrive et je lutte et je cache. Je suis aux prises du suicide. En dehors du travail, je ne dors ni ne mange. Je consulte, j'avale moult antidépresseurs. Mon premier licenciement survient. Je suis désespéré, coupable. C'est la première fois que je m'inscris au chômage. Puis ce sont les hypomanies. Je les repère, je les juge et je les cache. Je consulte à nouveau. Le psychiatre m'annonce que tous ces débordements sont le fait de ma personnalité torturée. Cela résonne dans ma tête comme les peurs de mon enfance. Je m'enfonce dans la dépression. Et je ressens très fort, qu'en toute honnêteté, il me faut quitter mon métier. Sur un état hypomaniaque, je crée une entreprise dont il faudra déposer le bilan 4 ans plus tard, sur un épisode dépressif. Un espace libre me



permet de reprendre mon travail. Pendant 6 ans (2 projets), j'apporte propositions et créations. Mon employeur m'exprime sa satisfaction. Je prends beaucoup de plaisir à travailler. Je suis persuadé que tout est entrain de rentrer dans l'ordre quand survient un état maniaque, d'une très grande amplitude, qui me vaut la perte de mon emploi. La dépression qui a suivi s'est terminée dans la mélancolie.

Cette crise maniaque et cet état mélancolique n'ont pas suffi au psychiatre que j'ai consulté, en compagnie de ma femme, pour poser le diagnostic. « Ca arrive dans la vie d'avoir des attitudes excessives » a-t-il dit.

Et j'erre pendant 7 ans entre dépressions et hypomanies, entre suicide et achats inconsidérés, entre le lit et les créations. Ma femme est épuisée par mon comportement. Mes enfants sont inquiets. Il ne m'est pas possible de reprendre un emploi. J'ai la certitude coupable d'avoir une personnalité perverse jusqu'à un état maniaque qui n'a pas la force du premier. Il a est suivi d'un état mélancolique et d'une hospitalisation de 5 mois.

Le diagnostic tombe enfin... 13 ans après ma première consultation et la manifestation de symptômes évidents. Le diagnostic tombe trop tard. Ma femme demande la séparation de biens et nous finissons par vivre chacun de notre côté. Mes enfants s'éloignent de moi. Je perds mon travail, une grande partie de la famille, beaucoup d'amis...

Le monde s'effondre.

Après le diagnostic, je découvre ma personnalité, par hasard, sous le magma des distorsions extrêmes. Je me rends compte que la maladie me blesse, et me matraque de ses offensives depuis longtemps. Est-ce la fin du calvaire ? Est-ce la métamorphose ? Est-ce la renaissance ?

Je suis soulagé. Je connais l'origine de mes difficultés. J'acquiers la certitude que la perversion que je cherche depuis l'adolescence est l'un des symptômes de la maladie. Grâce à la psychothérapie (analytique) je remonte le chemin de ma vie et je distingue ce qui est à amputer à ma personnalité et ce qui est de l'ordre de la maladie.

La maladie ne lâche pas prise. Dans un état d'exaltation, j'obtiens des ministères, des subventions substantielles pour mes associations. Je parviens à modifier des réglementations



auprès des fédérations nationales. A la limite de l'état maniaque, je me fais hospitaliser par deux fois.

J'acquiesce la certitude que je suis un fou en puissance, que les soins me sont nécessaires.

Je garde la force du secret. Je me rends compte que mon fils ne sait rien de moi, ni de mon enfance ni de ma vie adulte. Je ne parle de ma maladie que sporadiquement à quelques amis, aux adhérents de K2 et à ma famille très proche.

Je me méfie du trop abyssal de la maladie bipolaire.

De ce trop qui fait écho au trop de mon destin, au trop de ces morts prématurés et de celle de ma fille emportée à 30 ans.

Depuis le diagnostic, je n'ai plus la même passion pour les projets mais je prends le temps de lire au soleil. Je ne fais plus d'aquarelle, ni d'ébénisterie qui demandent une organisation d'ensemble. Je ne joue plus de guitare. Mais je vais voir les gens sans besoin de support.

J'ai du mal avec la solitude et l'imprévu, je n'aime pas quitter mon cadre de vie, mais je me consacre à l'écriture, à la correspondance, à l'échange.

Je suis un autre homme, avec une autre histoire. Et l'histoire se réécrit quand un élément fou, qui a faussé son cours, est enfin mis à jour.

Je sais que j'ai, plus que tout homme, besoin des Hommes, pour tracer ma route. Ainsi, sans l'assistance que je ne supporte pas, j'évolue grâce aux liens que je tisse avec eux. C'est devenu ma force de communication.

C'est pourquoi, au point où j'en suis aujourd'hui, si l'on me demandait, de faire le choix entre être bipolaire et ne pas l'être, je ne saurais répondre.



Pierre

--/--Toute petite déjà, je ne pouvais pas dire qui j'étais. J'ai du mal au niveau physique. J'ai des relations sexuelles dans la montée de mon humeur. Je suis restée plusieurs années sans relation. J'ai eu des relations avec les garçons, mais pas de passage à l'acte. Dans mon entourage, on peut me dire que je vais vers les filles. J'ai beaucoup de copains, mais ça s'arrête là.

--/--Plutôt dans l'affection, mais pas forcément passer à l'acte. Ça me faisait peur. En ce moment, je m'en passerai. La relation sexuelle, c'est se donner. Il faut être détendu. Je n'arrive pas à lâcher prise. On est différent. Mon copain me dit que je dois consulter un sexologue

--/-- Les traitements baissent la libido. Je sais mais je ne voulais pas savoir. Je ne voulais pas le vexer. Il y a des fois où je pensais lui dire « Si je te trompe, ce n'est pas que je ne t'aime pas, c'est sexuel ». Jeune, il venait me voir tous les soirs et il ne se passait rien. Je ne trouvais pas ça normal. Je me suis posé des questions « Peut-être qu'il est gay ». Je pensais « Il n'a pas envie de moi » et ça, ça fait mal.

--/-- A vingt ans, je ne pensais qu'à ça. J'ai connu plusieurs femmes à la découverte de la vie sexuelle. Puis, j'ai été dans la maîtrise et j'ai connu ma compagne. Je suis resté avec elle jusqu'à sa mort. Elle m'acceptait malade, sans travailler.

--/-- Pour moi, ça a été très dur, très douloureux. J'ai failli partir 20 fois. Pas à cause de l'hypersexualité de mon compagnon. En phase basse, il n'y a plus de libido, des troubles d'érection, d'éjaculation. C'est très difficile de manifesté sa tendresse (ne se lave pas, reste couché). J'ai besoin de trouver mon conjoint beau. La phase hypo est accompagnée de violence.

--/--Il y a un fond de tendresse. Néanmoins, il y a une colère en moi (s'il n'y a plus de désir, on ne s'intéresse plus à vous). Se raser, se laver, il n'a même pas cet estime de lui-même...alors pour moi !. Je m'autorise à partir et à prendre des vacances.

--/--



- J'ai été hypomane sans le savoir jusqu'à l'âge de 46 ans, avec une vie amoureuse satisfaisante. J'ai alors fait un premier accès maniaque suivi d'une dépression. Incompréhension totale de ma femme. Ma vie de couple s'en est ressentie d'autant plus que les enfants étaient jeunes. Il n'y a pas eu de diagnostic posé. Cinq ou six ans après, nouvelle phase maniaque suivie de dépression et hospitalisation.

A ma sortie de l'hôpital, ma femme m'a demandé l'amour et je n'ai pas pu. Aucun médecin ne nous avait prévenus des difficultés d'impuissance que je pouvais rencontrer. Ce fut radical, ma femme a quitté le lit conjugal et a fait chambre à part définitivement.

Nous ne sommes pas séparés officiellement bien que nous nous soyons séparés de biens. Nous gardons du respect l'un pour l'autre et continuons à nous voir comme des frères et sœurs. Nous n'avons plus de relation sexuelle, plus de relation affective. Ma femme a perdu toute confiance. Elle est plus dans le déni de ma maladie que moi-même.

--/-- Notre vie est particulière. J'étais handicapée. Je l'ai rencontré, elle avait 19 ans, à la sortie du lycée. J'ai ressenti le sentiment affectif qui me manquait. Ça a été mon bonheur. J'ai vécu avec elle. Nous avons partagé un affectif qui manquait à l'une et à l'autre. C'était la première fois. C'était un attachement au-delà du physique.

Quand on est jeune, on ne voit que le bien. Quand elle boudait, je me culpabilisais. Je pensais « Ça va passer ». En vieillissant, les crises se sont accentuées, en dents de scie. 40 ans après, c'est pareil. Je n'arrive pas à en parler. C'est très dur. On a habité 16-17 ans ensemble. On a acheté un appartement pour louer à des étudiants. Elle est seule dans un grand appart. Elle cherche la solitude alors qu'elle ne la supporte pas. Je fais les choses toute seule. C'est difficile de communiquer.

--/-- Au cœur de ma vie, il y a ma relation avec les autres. Ado, j'étais attiré par les filles et coïncé. J'ai eu ma première relation sexuelle à 26 ans. J'ai eu quelques expériences mais mon côté idéaliste m'a fait manquer de spontanéité.

J'ai rencontré la mère de mes enfants, nous avons vécu 15 ans ensemble.

Au début, notre relation était fusionnelle. Cela a duré 3 mois.

Elle a vécu le fait que je fasse un reportage photo comme un abandon. Ça a cassé la relation.

Ma vie sexuelle était au dessous de ce que j'attendais (1 fois par mois). C'était une frustration pour moi. J'ai eu des aventures extérieures. J'étais dans un manque sexuel. Ensemble nous avons fait, pendant 6 mois, une thérapie de couple.

Je lui ai dit « Je veux qu'on reste ensemble, mais j'ai besoin d'aller voir ailleurs »

Ça a été la séparation. Trop dur !. J'avais peur du rejet.



Je suis séparé depuis 3 ans.

Aujourd'hui, je vis une relation très belle. On se voit quelques jours par mois (elle habite loin). La relation est très profonde au niveau des discussions et au niveau sexuel. Je ne suis pas fait pour avoir une relation de couple classique. Ma compagne aussi a besoin d'avoir une vie de couple différente. Elle ose me dire ce qu'elle attend. De par la distance, je cherche une vie de couple sexuel avec des gens en capacité de comprendre ça.

On a toujours nos blessures respectives et on a cherché comment s'aider mutuellement. La sexualité est importante. Si la relation de cœur est plus forte, la relation sexuelle est plus forte.

Est-ce que la relation peut-être totalement transparente (maîtresse).

Je nous autorise à avoir une relation en dehors du couple. C'est un défi.

- **Signes annonciateurs de la maladie au cours du parcours de vie**

--/--

Les crises ont à la base un évènement. Écouter une émission sur un condamné à mort qu'on savait innocent... Enfant une image de nature m'émouvait au larmes...oiseaux mazoutés...pour le présent : hypersensible à ce qui m'apparaît par trop de sollicitations...sensation d'être envahie (manie pour le positif, dépression pour les sollicitations- Je me protège par la relaxation et j'évite les films et la radio. Aux évènements des révolutions arabes, je me suis senti libérée...sur un accident de voiture, j'ai démarré une phase maniaque.

====

(*Modératrice*): On est dans l'hypersensibilité puissance 10. Le déménagement est un élément déclencheur.

--/--

Très tôt, j'ai ressenti ma différence de personnalité. Mon frère jumeau ne me ressemblait pas. Ado, ça m'a porté préjudice. Actuellement, j'ai repris le travail où l'émotion est forte. C'est très dur de reprendre dans ces conditions. Ça génère beaucoup d'angoisse. Ça évolue dans le



mauvais sens. Ca me prend beaucoup d'énergie pour faire face. Je travaille en psychothérapie pour la gestion du stress.

--/--

Les facteurs déclenchants sont l'accumulation de remarques que je ne sais pas prendre. Cela me met en colère et je n'arrive pas à prendre le dessus.
Après ça prend des proportions démesurées. C'est en disproportion par rapport à l'évènement. Je rumine et ça me pousse à la révolte. Ca dure.

--/--

C'est une douleur interne. En croyant bien faire, les gens nous enfoncent.

- **Témoignages de parents de bipolaires (sur les parcours de vie)**

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.

--/--

--/--

Mon fils (présence du fils) a été diagnostiqué en 2008, il a été hospitalisé 3 semaines. Durant son enfance, il a été très actif, très souriant, très agréable.
Pour ses études, il a passé le bac puis il a été jusqu'au BTS de tourisme. Mais ça a été difficile. J'ai dû l'accompagner tous les matins.
Puis il a travaillé à la Poste de Marseille. Il n'a pas supporté la solitude et a abandonné au bout de 2 mois.
Il a fait une dépression telle, qu'il est resté couché tout l'été.
En ce moment, il dort beaucoup.
Sa fatigue est plus physique que mentale.



Il est suivi par le CMP qui veut lui faire faire des choses et l'envoyer dans un CAT à 40 km pour l'obliger à se lever.

--/--

Ce qui caractérise l'enfance de mon fils est qu'il était rêveur, dans son monde. Il n'avait pas d'activités extra scolaires. Son seul terrain de jeu et son plaisir étaient la nature. Ses copains étaient marginaux. J'ai eu le sentiment d'avoir un enfant différent. Il avait horreur de la collectivité (halte garderie, école etc.)

Il avait davantage de maturité que ses camarades. Il adore voir les gens (à tous niveaux : familial, social).

Je suis fragile depuis l'enfance. J'ai obtenu un diplôme d'ingénieur et je n'ai jamais travaillé.. J'avais une amie qui ne m'humiliait pas. Elle est morte. Je me retrouve seul.

Je fais beaucoup de sorties. J'ai l'impression d'aller vers le monde. Il y a moins d'animation à la fin de l'été, ce qui m'a déclenché une dépression. Je suis resté couché une semaine.

Quant au thème :

Quand ça va bien, j'ai une belle estime de moi.

Quand je ne suis pas bien, j'ai une mauvaise estime de moi.

L'orgueil est une surestime de soi.

Elle m'a demandé une grosse somme d'argent. Ils ont beaucoup d'argent. J'ai dit O.K.

Je lui ai demandé « pourquoi cet argent ? ». Lui n'en a pas besoin, elle non plus.

Elle a des propos haineux récurrents.

Elle a fait des analyses et va voir un psychiatre.

On en est à ne plus se voir. Elle fonctionne en hypomanie (perte de sommeil).

Si on peut aider la maman, on aidera la fille de 7 ans.

Comment l'atteindre ? Je suis déconcertée.

Est-ce que ce doit être à elle de me recontacter ?

Elle fait des achats compulsifs de vêtements. La petite a plus de 25 paires de chaussures.

Elle est agressive : elle parle sur un ton méchant. Elle réduit les gens à moins que rien.

Orgueil : n'est-ce pas un manque de confiance en soi, une difficulté, le fait du timide.

Elle est très généreuse. Elle a le culte de l'aide.



- **Témoignage du couple**

--/--

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.

--/--

Je suis dans l'écoute.

Je l'ai giflé, ce n'est pas bien

Dans la rue j'étais persuadé d'être suivie. Je lui dis : « il me suit ». J'insiste.

Il me répond « T'as raison, il te suit ». Je l'ai giflé. Ça m'a fait trop peur. Je l'ai connu après 3 crises. Je ne crois pas qu'elles vont continuer. J'ai confiance. Je suis passée par là. Je m'en suis sortie. Ça va passer. Je le vis très mal mais il y a une lueur dans mon esprit

--/--

Mon expérience avec les autres hommes a été l'échec. Je l'ai rencontré à 30 ans. J'ai pu lui laisser ma confiance face à la maladie. Il sait que je vais gérer. C'est un appui. Avant j'étais revancharde par rapport à la maladie. Je vais profiter parce que je me suis sentie une grosse merde avant. Maintenant, je sais que je suis super belle, super bonne. J'ai confiance. Je n'ai pas besoin de ce sentiment de supériorité pour exister.

- **Conclusion (parcours de vie)**

C'est une maladie qui envahit la vie. Elle prend toute la place au détriment du reste. Elle prend tout le temps. Elle dépense un maximum d'énergie.





Le diagnostic

--/-- Le diagnostic a mis un nom et donné un sens. Il y a des choses qui s'expliquent. Je l'ai dit à mes amis et au médecin du travail dès que j'ai eu l'arrêt de travail. Je n'étais pas bien. J'ai dit que j'étais bipolaire. On m'a demandé de me mettre en maladie, puis en longue maladie, puis on m'a proposé un arrangement pour le licenciement. On m'a reproché de me complaire dans la maladie. C'est comme si j'annonçais que ce n'était pas moi, que je suis la maladie. En parler autour de soi, oui. Mais on ne sait pas à qui on parle. Des fois, il vaut mieux annoncer.

--/--

Le diagnostic a mis un nom et donné un sens. Il y a des choses qui s'expliquent. Je l'ai dit à mes amis et au médecin du travail dès que j'ai eu l'arrêt de travail. Je n'étais pas bien. J'ai dit que j'étais bipolaire. On m'a demandé de me mettre en maladie, puis en longue maladie, puis on m'a proposé un arrangement pour le licenciement. On m'a reproché de me complaire dans la maladie. C'est comme si j'annonçais que ce n'était pas moi, que je suis la maladie. En parler autour de soi, oui. Mais on ne sait pas à qui on parle. Des fois, il vaut mieux annoncer.

:::

Actuellement ça ne va pas du tout. Je suis hyper angoissé avant je pouvais avoir trop confiance en moi ou alors pas du tout. Depuis le diagnostic je prends un peu confiance en moi. Est-ce le fait de savoir que je suis malade ?



--/--

La phase de désespoir a eu lieu. Il faut prendre acte. Cela permet de passer à la prise de confiance

J'ai une sœur malade. J'ai remis en cause le diagnostic. Je me suis dit « Ce n'est pas grave ! ». Puis, il y a eu le diagnostic. C'est grave. Ça m'a désespéré.

--/--

En 2005, après la mort de ma fille.

En 2006, il a traversé une phase très haute, spectaculaire (beaucoup d'émotion avec cette évocation).

C'est à ce moment que le diagnostic a été posé. Le CMP l'a suivi.

Depuis il est dans un épisode bas, il n'a pas de phase maniaque.

Il prenait du Zyréxia en phase haute (2006). Actuellement Dépakote.

Il est stable depuis 1 an. Il a envie de faire des choses en restant réaliste (ça part dans tous les sens). Il va au CMP toutes les 3 semaines. Il voit le psychiatre toutes les 3 semaines.

--/--

--/--

« J'ai 35 ans, je suis séparée.

Plusieurs chocs ont maillé ma vie à 7, 11 et 25 ans.

Le dernier a pris la forme d'un état de dépression suivi d'une phase hypomaniaque pendant que j'étais hospitalisée.

Enfin un diagnostic !

-----*Message original*-----

De : k2.bipolaire@orange.fr

Date : 24/11/2011 21:09:31



A: [Gerlier Justine](#); [Gerlier Catherine](#)

Sujet: Notre rencontre en attendant le rendez-vous du docteur Polosan

Bonsoir Madame, Monsieur et Justine,

Comme je vous l'ai promis, je vous adresse ci-joint une "Petite approche de la bipolarité".

Il y a plusieurs facteurs qui déterminent d'accepter sa maladie ou non...et ce à plusieurs niveaux.

Il y a le niveau du patient qui n'est jamais prêt à entendre. Le diagnostic, s'il en prend le risque, va l'étiqueter toute sa vie durant.

Il y a le niveau des proches, en l'occurrence les parents qui peuvent refuser l'idée d'une telle maladie et résister au diagnostic qui pourrait remuer une culpabilité qu'ils n'ont pas à avoir.

Et tous inconsciemment ou non, ont un premier rejet de la maladie.

C'est dans cet espace de communication que veut se situer notre association. Il y a au moins trois facteurs pour que soit prise en charge la maladie (et non le malade): le patient, le traitement, les proches. C'est dans cette articulation que se situe l'avenir du bipolaire.

Justine aborde le thème du mensonge et le fait qu'elle se sente obligée de mentir. Elle dit très bien que c'est un mensonge à ne pas dire (le mensonge par omission apparaît dans les prières de la religion fondatrice de notre société. Nous devons nous en affranchir et avoir en tête que le bipolaire ne se situe pas dans les repères d'une "normalité" sociale (voir présentation de Lyon en pièce jointe) et qu'il doit jongler malgré toutes les frasques que lui occasionne sa maladie

Donc tout le monde doit travailler : Le bipolaire, le médecin, les proches.



La plupart des jeunes de notre association font le chemin avec leurs proches. Ceux qui ne sont pas accompagnés sont sur le bord de la route. Les autres parviennent à prendre de l'élan et à « vendre » leurs compétences intellectuelles, leur soif d'apprendre et leur force de travail.

Sincèrement

Gérard Ferroud

--/-- Diagnostiquée il y a 5-6 ans. j'ai vu un psychiatre. J'ai bataillé avant d'être diagnostiquée. J'étais une adolescente agitée. J'ai eu un DEUG. Au travail, c'est très difficile. Je me suis posé beaucoup de questions. J'ai fait une psychothérapie. Vivre avec quelqu'un : c'était le dysfonctionnement. J'acceptais mal. Il y a 8 mois, j'ai accepté la maladie et le traitement.

Mon entourage a peur de la maladie. Les autres m'ont fait réagir face aux symptômes de la maladie. Je ne suis pas stabilisée. La sortie de dépression est difficile.

--/--

« J'ai perdu 80% de mon énergie.

On est une autre personne. On est dans le regret.

Ce qui caractérise l' « après diagnostic », c'est le doute (on est dans la peur). Vous devenez une éponge (tributaire des préjugés) si vous demandez 1 avis à 1 proche ».

Cf. Page 7 « Des hauts et des bas » de Michel ROCHET, éditeur Chiron : « La moitié des patients bipolaires attend plus de 10 ans (à partir du premier contact avec la psychiatrie) avant de recevoir un diagnostic approprié de leur souffrance ».

La maladie bipolaire concernerait 5% de la population dont 1% diagnostiquée.

- Quand ? (est-il intervenu immédiatement ? Combien de temps après l'apparition des premiers symptômes ?)



Pourquoi en tant que parents, aimants, attentionnés, nous n'avons pas vu, pas remarqué les premiers signes de cette maladie.

Après l'établissement du diagnostic, notre détresse est moins « grande » car on peut enfin poser un mot sur le comportement de l'enfant.

Mais cette détresse ou ce désarroi cohabite en permanence avec nous, au même titre que le bipolaire doit apprendre à cohabiter avec la maladie.

Le parent doit constamment refouler ce désarroi qui est là, qui revient comme une petite musique, petite musique qui nous le savons ne nous quittera jamais.

- Répercussions sur la vie du bipolaire, du conjoint, des enfants, des parents
- Répercussions sur le plan professionnel

-/-

Pour revenir au travail, comment garder un travail ? Quel type d'emploi ? Faut-il envisager un travail à mi-temps ? Dire que le bipolaire peut travailler, ce n'est pas suffisant. Un mi-temps, ça ne me va pas. Quand on est en crise ou en sortie de dépression, comment aller au travail ? J'ai de la chance. Pour l'instant je suis en contrat aidé. Mais après ? Le contrat aidé n'est pas forcément reconductible.

-/-

-/-

J'ai tellement un travail adapté et j'ai peur que ça ne dure pas

-/-

C'est dur d'avoir accès au travail. Quand tu y es, tu te poses la question : « comment rester ? ».

-/-



Un parcours de travail pour le bipolaire, c'est étonnant. Le bipolaire s'adapte à ses troubles. S'il ne peut pas c'est qu'il est dépressif, il part quand il ne se sent plus à la hauteur. Après il y a les regrets

-/-

En invalidité, on peut toujours reprendre le travail quand on le peut et il peut arriver que l'on ait besoin de rester six mois absent. La Sécu compense le salaire. Il y a des gens qui restent sans arrêt en invalidité. Ce n'est pas le cas des bipolaires

-/-

-/-

Ça génère trop de stress. Les manies et les dépressions disqualifient. On n'est pas dans le monde des bisounours.

-/-

--/--

Bipolaire. J'ai été diagnostiqué après une crise en phase haute. Mais je fais d'avantage de phases basses. Le traitement m'a stabilisé. J'ai peur du stress qui est un facteur déclenchant. J'ai peur de péter les plombs au travail. J'ai peur des conséquences. Je vais au travail à reculons avec cette hantise. C'est dur de trouver un équilibre.



Phase hypomaniaque

Introduction

--/--

Moi, le traitement n'arrête pas les crises. Lors d'un enterrement j'ai eu une émotions ++. J'ai envie de m'éclater. Ça me manque d'être en excitation. Quand tu retournes à la réalité, c'est chiant.

Les idées et les émotions fusent à la vitesse des étoiles filantes. On les suit, on les lâche, on en trouve de meilleures qui brillent encore plus. La timidité s'en va. Les mots et les gestes exacts vous viennent à point nommé » (Kay Redfield Jamison De l'exaltation à la dépression. Laffont. P. 73)

« Comme son nom l'indique, l'hypomanie est un accès maniaque de moindre intensité. Les symptômes sont les mêmes que ceux de l'épisode maniaque mais sont en règle générale contrôlables par le sujet, du fait de l'intensité plus gérable des symptômes » (Dr Kochman et Dr Meynard. Les troubles bipolaires. Sanofi Aventis page 25)

En face de cela, la personne souffrant de troubles bipolaires se bat avec le jugement qu'il porte sur lui-même (culpabilité) et par celui de son environnement (préjugés).

« Je suis fatiguée de me cacher, fatiguée de l'énergie gaspillée ou nouée, fatiguée de l'hypocrisie, et fatiguée de me comporter comme si j'avais un secret » (Kay Redfield Jamison De l'exaltation à la dépression. Laffont, p. 16).



« C'est l'entourage qui remarque les changements d'humeur et de comportement, car le patient se sent seulement au mieux de sa forme. Sa pensée s'accélère sans se désorganiser et il reste en général « raisonnable » dans les actes de sa vie quotidienne. Sa créativité augmente, ses dons artistiques s'accroissent, il manifeste des talents insoupçonnés et obtient de remarquables résultats professionnels. Son hyperactivité mentale et physique peut donc être fructueuse » (Dr Sami-Paul Tawil *Le miroir de Janus* Laffont. Page 57)

L'hypomanie vue par le proche:

.

Deux points de vue se distinguent :

- Le malade a été hypomane sans connaître la manie.
- Le malade a déjà fait un épisode maniaque. L'hypomanie précède la manie.

Le bipolaire ne connaît pas la manie

Les proches témoignent d'une forme exceptionnelle, d'une grande capacité de travail, d'une rapidité dans les décisions, d'une analyse fiable, d'une qualité de relation dans l'intimité et dans l'environnement social, de l'élaboration de projets, de créations artistiques et sociables. Les proches sont dans la confiance.

« Au cours des périodes d'excitation modérée, le malade conserve une forme inhabituelle qui lui permet de réaliser un certain nombre de ses projets sans tomber pour autant dans la manie aiguë » Dr Gay, Jean-Alain Générmont, *Vivre avec des hauts et des bas*. Hachette Littératures. Page 84.

L'hypomanie quand le bipolaire a connu la manie



Quand l'épisode hypomaniaque a déjà débouché sur une phase maniaque, l'hypomanie devient le signe avant-coureur de la manie. Elle est vécue par le proche comme le vent qui précède la tempête. C'est alors l'inquiétude, la torpeur, le doute. Et c'est l'énumération anxieuse des signes : diminution de sommeil, rapidité de pensée et d'élocution, projets, activité, optimisme, bonne humeur, achats inconsidérés, qui sont autant de manifestations repérables. Tout cela prend une connotation négative.

Le proche imagine la suite par l'expérience qu'il a déjà vécue. Il est pris dans la culpabilité d'interpréter gravement des « symptômes » qui ne s'éloignent pas beaucoup de la normalité et l'angoisse d'une éventuelle catastrophe. Il a en tête le stade connu de la manie. Il envisage avec angoisse l'hospitalisation si ce n'est pas l'SDT (Soins à la Demande d'un Tiers).

L'environnement a des réactions très contrastées :

« La famille a réagi de mille façons différentes. Il y a eu de la tristesse, de l'étonnement et surtout une peur presque palpable. Certains donnaient leurs avis sur les psychiatres en affirmant qu'Ariane était désormais entre leurs mains et qu'elle y resterait. D'autres tentaient de comprendre. D'autres nous accusaient d'irresponsabilité ou critiquaient notre manière d'éduquer notre fille. Il y a eu des questions, des commentaires et des comportements ahurissants. » (Dr Sami-Paul Tawil *Le miroir de Janus* Laffont. Page 167)

Comment dire qu'on a peur de voir l'autre en phase hypomaniaque et de quelle manière ? Comment éviter le sentiment de blessure ? (« Je suis en pleine forme et tu me casses »). La relation et la communication sont importantes. La sensibilité est différente selon les phases et très particulièrement importante au cours de l'hypomanie.

Témoignages

Prodromes (signes annonciateurs)

:::



La période d'hypomanie, c'est plus fort que la période où on est amoureux. C'est un état d'exception

Pierre ;

Je ne dormais pas. Je fonctionnais de plus en plus vite. J'enchaînais les activités sans transition. Je n'avais pas besoin de temps d'adaptation. Je pouvais réfléchir sur plusieurs tableaux (écrire plusieurs documents à la fois, et pour gagner du temps, utiliser plusieurs ordinateurs).

Mon rythme était rapide, agréablement limpide.

Ma femme et mes enfants étaient très inquiets. Ces capacités soudaines étaient incompréhensibles, invraisemblables. Je ne comprenais pas leur attitude. Mes collègues de travail, au contraire, appréciaient l'affûtage de mes qualités professionnelles. Je faisais les choses avec la planification d'une horloge, sans état d'âme, avec analyse et rapidité inouïes. J'avais une communication et une emphase maximum. Je réglais des situations inextricables en prenant de justes risques.

Après trois semaines d'un rythme démesuré, le cerveau chauffé à blanc, la dépression me couchait dans le troisième dessous.

L'hypomanie vue par le médecin

Description

1. par le malade

Phase hypomaniaque : je rigole, je suis excessive, je suis la reine du monde. Mon esprit s'ouvre. Je comprends des choses que je ne comprends pas habituellement.

--/--

Avant ma première dépression (il y a 5 ans) : depuis l'âge de 5 ans, j'étais hypomane. Mon ego était normal et j'avais confiance en moi.

Pendant la dépression, je n'ai aucune confiance en moi, je n'ai aucune valeur.

En période hypomane ma confiance en moi dépasse la normale. L'estime de moi est surdimensionnée. Je suis superficiel et j'ai un ego invraisemblable.



La dernière phase a été la catastrophe. J'ai été nostalgique de mes phases hypomaniaques. J'ai été nostalgique de mes performances, de mes capacités...

L'état hypomaniaque chez moi se traduit par une durée de sommeil raccourci (mais moins que dans la phase maniaque). Elle se traduit aussi par un investissement dans un grand nombre de projets qui en général aboutissent du fait d'un dynamisme inhabituel chez moi et à une désinhibition dans mes rapports avec mes semblables alors qu'en général je suis d'une nature plutôt timide.

Eric

2. par le proche

Frère adulte en phase maniaque ou hypomaniaque.

Il y a 1 ½ an, il refusait de parler, il était prostré dans le canapé.

En janvier, il était davantage vivable, il avait de l'intérêt pour la TV et les journaux.

En ce moment, il parle, il parle, il parle. Il passe d'un sujet à un autre. Il a un raisonnement très sensé, mais aussi des incohérences. Il a beaucoup de mémoire. Il interpelle dans la rue, les gens ne peuvent plus s'en défaire et il n'a pas d'ami

Il dit qu'il n'est pas malade mais que c'est moi qui suis malade.

Il part sans prévenir (6-22h) et dilapide son argent (T.V., montres).

Comment le faire soigner ?

J'ai interrogé son médecin il me répond : « Il faut attendre qu'il fasse quelque chose dans la rue ».

3. par le médecin

« Dans l'hypomanie, stade le plus léger de la manie, on se pose la question clé : comment la distinguer d'une variation « normale » de l'humeur ou de l'enthousiasme passager ? La frontière avec un état maniaque pathologique reste floue... Contrairement aux autres formes de manie, elle ne nécessite pas toujours une hospitalisation. Elle ressemble à la manie mais tous les symptômes classiques, y compris l'insomnie, sont atténués. Le patient est vif, brillant, spirituel et original. Il est plus souvent euphorique qu'irritable, bouillonne



d'idées, déborde de projets et multiplie ses activités. (Dr Sami-Paul Tawil Le miroir de Janus Laffont. Page 57

Comment vit-on cette phase (bipolaire, proche)

- **Témoignages bipolaires** Corine, Yoann, Gérard, Céline, Béatrice, Romain...

Il est donc une hypomanie dont les signes peuvent se confondre avec les traits de caractère de la personne et il est une hypomanie qui est un stade d'alerte.

Le sujet est aux prises d'un déchaînement de bien-être, de la force exacerbée des couleurs, des sens aiguisés, des sensations proches de l'orgasme, de la multiplication des ressentis positifs :

« Ce matin-là, le ciel était plus beau, plus bleu, le soleil plus chaud, le tilleul familial près de notre terrasse plus majestueux, les bruits de la nature qui s'éveille plus agréables, les chants des oiseaux plus mélodieux, les odeurs habituelles du jardin plus subtiles. » (Dr Gay, **Jean-Alain Générmont**, Vivre avec des hauts et des bas. Hachette Littératures).

« De ma mort lente de la dépression durant laquelle plus rien ne m'est possible, de la conscience douloureuse de ma déchéance avec mon horrible sensation d'être un sous-produit, à l'hypomanie qui me réveille, qui me révèle, qui aiguise ma communication, mon intelligence, ma sexualité, ma capacité d'être, mon désir de vivre, il y a une avidité au bonheur offert, le désir de tout prendre, de ne rien laisser perdre ».

« Une impression de facilité, d'intensité, de puissance, de bien-être, d'opulence et d'euphorie vous gagne jusqu'à la moelle » (Kay Redfield Jamison De l'exaltation à la dépression. Laffont. Page 73)

« Par ma jouissance offerte, par mes plaisirs multipliés, par le souvenir des moments horriblement difficiles, par mon désir de me remplir, je m'accroche à mon hypomanie.



Je ne veux pas, surtout pas, lâcher prise. Je veux jouir de la santé retrouvée d'autant plus que mes capacités de symbiose avec mon entourage comme avec la nature, les arts, les animaux s'ajoutent à mon ivresse ».

« Pas question de renoncer à mes états d'euphorie. Je ne pouvais plus me passer de ces sentiments intenses de confiance et de bien être, en outre si communicatifs » (Kay Redfield Jamison De l'exaltation à la dépression. Laffont. Page 104)

« Ce renoncement je ne le conçois pas parce qu'il est douloureux comme un sevrage. Je cultive cette phase hypomaniaque comme la référence. Je ne veux pas savoir qu'elle est mon miroir aux alouettes. Mon renoncement à cet état est pourtant, je le sais, le pas vers ma stabilisation, vers mon immersion évidente dans le monde social »

« Mais je me compare à ma personnalité d'avant, non à celle des autres. A plus forte raison, j'ai tendance à confronter ma personnalité présente au meilleur de ce que j'ai été, c'est-à-dire ce que j'étais en phase maniaque modérée. Dans mon être actuel « normal », je me sens très éloignée du meilleur de moi, du plus vivant, du plus productif, du plus attentif, du plus radieux. Bref, je suis pour moi-même une comédie à avaler ».
(Kay Redfield Jamison De l'exaltation à la dépression. Laffont. Page 98)

Je connais une hypomanie dont les signes peuvent se confondre avec les traits de mon caractère mais je connais aussi une hypomanie qui est un stade d'alerte.

Le sujet est aux prises d'un déchaînement de bien-être, de la force exacerbée des couleurs, des sens aiguisés, des sensations proches de l'orgasme, de la multiplication des ressentis positifs :

--/--

Je suis dans l'écoute.

Je l'ai giflé, ce n'est pas bien

Dans la rue j'étais persuadé d'être suivi. Je lui dis : « il me suit ». J'insiste.



Il me répond « T'as raison, il te suit ». Je l'ai giflé. Ça m'a fait trop peur. Je l'ai connu après 3 crises. Je ne crois pas qu'elles vont continuer. J'ai confiance. Je suis passée par là. Je m'en suis sortie. Ça va passer. Je le vis très mal mais il y a une lueur dans mon esprit

Pierre

Hypomanie I: bonne humeur, de bonne compagnie, très à l'écoute, adapté, dynamique, peut mener de nombreux projets (Signes +++), créations artistiques, questionnement sur l'arrêt du traitement (Signes+++), capacité de management, dépenses faciles (signes+++)

Hypomanie II: Écriture importante et très rapide, utilisation du dictaphone (signe +++), mettre de l'ordre (atelier, papier, bibliothèque, rangement et écrit en retard), perte quasi totale du sommeil (signe+++), trajets insensés, utilisation de plusieurs ordinateurs pour des écrits démesurés (signe+++), conduites à risque, humeur joviale, désinhibition, arrêt du traitement (signe+++), symbiose avec les autres et l'environnement, dynamisme maladif, dépenses inconsidérées, projets et réalisations démesurées, Arrêt de traitement (signes +++)

- **Témoignages proches** Marie-Madeleine, Anne-Catherine, Famille Marceau, Sophie, Maryse ...

Durant les 3-semaines de son épisode maniaque, j'ai le sentiment d'avoir chaque minute tenté de le connecter à la réalité des choses, en douceur. Une minute d'écoute de sa part était une victoire. Remettre les choses à leur place, à leur dimension, dans leur contexte fixer les limites de ce qu'on peut dire, faire.. Je me retrouve comme une jeune maman en train d'éduquer son fils de 24 ans...

Cet épisode m'a bouleversée tant il sortait de mes schémas de compréhension du mode de construction de la pensée. En cas nouvel épisode je pense que je ne réagis pas différemment dans la mesure d'une grande disponibilité de ma part pour éviter



l'hospitalisation. Nous n'avons pu, son père et moi éviter une hospitalisation que parce que nous étions tous les deux disponibles, à la maison et que nous vivons à la campagne. Aujourd'hui restent aussi le souvenir de situations burlesques, comiques dont je peux rire avec lui, tant l'humour permet de mettre du baume sur des événements douloureux. Certaines personnes bipolaires sont très sensibles aux changements de saisons (printemps, automne).

De la même manière des dates anniversaires d'événements heureux ou malheureux peuvent être à l'origine d'un accès maniaque.

Mon conjoint a essentiellement présenté des phases hypomaniaques (entrecoupées par des phases de dépression) depuis plus de 30 ans sans pour autant qu'un diagnostic de maladie bipolaire ait été posé. C'est avec le diagnostic actuel, la prise de recul que je réalise que ces phases qu'à l'époque je ne trouvais pas « normales » correspondaient aux phases hypomaniaques.

En tant que proche, mon ressenti est différent suivant que mon conjoint était en activité professionnelle ou sans activité comme c'est le cas depuis 10 ans.

Il m'apparaît aujourd'hui évident que mon mari n'a pu mener à bien le développement d'une entreprise d'insertion durant 15 ans jusqu'à en faire une des plus grosses entreprises d'insertion de Rhône Alpes que parce qu'il était quasi constamment en phase hypomaniaque.

En tant que conjoint, je retrouvais le soir mon mari stressé, peu tolérant à l'égard de la vitalité des ses enfants, ne supportant pas le bruit. Le bénéfice pour moi de ces phases hypomaniaques était petit à l'exception d'un dynamisme étonnant le week-end pour travailler sur la maison.

Ce stress, cette irritabilité, cette intolérance grandissante face au bruit, aux « nuisances » ont augmenté au fil des années et m'ont amené à lui suggérer d'aller voir un médecin : son mal être et ses conséquences pour son entourage étaient pour moi pathologiques ; sa réaction a bien entendu de nier toute pathologie.



Contrairement à ses collègues de travail, le conseil d'administration qui louaient son efficacité, sa clairvoyance, sa rapidité d'analyse et de décision, j'ai eu en tant que conjoint la sensation de récupérer « les morceaux du héros ». Cette période a été d'autant plus difficile pour moi que je souhaitais préserver une vie « normale » à mes 3 enfants, faite de rires, de discussions, de jeux et de sérénité.

Très différent fut mon ressenti des phases hypomaniaques depuis que est mon conjoint est sans activité. Je dirais même que j'attends ces périodes avec une certaine impatience, tant les phases de grande dépression se sont multipliées, allongées. Voir un être que l'on aime refaire des projets, les mener à bien, avoir à nouveau envie de vivre, rire, apprécier de sortir, de rencontrer des gens me « fait du bien » même si je sais aujourd'hui que cette phase peut cacher un grand mal être, même si elle est limitée dans le temps et suivie d'une phase de dépression.

Avec le temps, je renonce parfois à essayer de comprendre ce que cache une phase hypomaniaque et me dis : « carpe diem ; profite d'un instant de bonheur et de rire »

En tant qu'épouse et mère de bipolaire, je n'ai vécu qu'une seule phase maniaque, celle de mon fils en 2006 qui a donné lieu à la confirmation du diagnostic de bipolarité.

La rapidité de sa survenue, les innombrables manifestations qui s'enchaînent à une vitesse qui ne correspondent pas à un rythme de vie « normal » m'ont amené à tenir un journal quotidien des faits, comportements, « discours » de mon fils pour essayer de tenter de comprendre et également pour lui des écrits à sa disposition (j'aurais aimé pouvoir l'enregistrer)

Au cours de cette phase se sont mélangés pêle-mêle des sentiments d'incompréhension totale, de questionnements, de recherche permanente à tenter de lui redonner un **CADRE DE VIE** (on se lève, on mange, on se lave etc..), la sensation d'être face à une voiture de formule 1 alors que je roulais en 2 CV, la peur de l'issue, peur pour sa vie ; enfin le sentiment d'une très grande fatigue à l'écouter, tenter de le « canaliser » chaque minute, heure, jour.



Incompréhension

Je quitte un dimanche soir un fils en pleine forme, dynamique, chaleureux, qui rejoint son stage à A.. J'apprends le lendemain matin (par sa sœur qui travaille au même endroit) qu'il ne s'est pas présenté à son travail, qu'il a roulé toute la nuit qu'il est allé à Marseille , qu'il a offert un repas à un SDF sur le vieux port et qu'il est dans un bar à A. en train d'offrir des pots. Je débarque en urgence à A. et finis par le retrouver. Je ne peux aligner une seule phrase, tant sa logorrhée déborde ; « tout baigne ; j'ai tout compris ; ma vie, votre vie va changer ; j'ai des pouvoirs fabuleux et Laetitia va arriver ». Ne tient pas en place, boit café sur café, interpelle toutes les personnes à proximité. L'avoir convaincu de m'accompagner chez un psychiatre le soir même tient du miracle... Ses raisonnements sur tous les aspects de la vie qu'il envisage de changer sont pertinents, cohérents et d'une rapidité d'analyse complètement déroutante alors qu'il est complètement déconnecté de l'endroit où il est , de l'heure qu'il est, etc. Contradiction totale entre un raisonnement sans faille et l'absence d'ancrage dans sa vie quotidienne. Non, je ne pense pas que mon fils soit « fou » mais je ne comprends pas ce qui arrive. Son intense activité cérébrale me déroute et je suis fatiguée pour lui. J'ai la sensation d'avoir en face de moi un « extra-terrestre »...

Peur

Très vite en moi s'installe la peur : comment empêcher son fils jeune adulte de partir dans les bars, de prendre sa voiture ; comment sans qu'il le vive mal se comporter avec lui comme s'il avait 5 ans en donnant un cadre, des horaires, des règles de vie. Oui j'ai peur des rencontres qu'il peut faire avec son besoin d'entrer en relation avec tous ceux qu'il croise, peur d'un accident avec son absence totale de sommeil depuis 2 jours. J'ai peur pour sa vie. Peur qu'avec l'intensité de son activité cérébrale, son cerveau ne subisse des dommages.

Je ne souscris cependant pas à l'idée d'une hospitalisation, tant une expérience précédente aux urgences fut traumatisante, mais celle de le ramener au plus vite à la maison à la campagne, avec un traitement adéquat.



- Conclusion (hypomanie)

Depuis deux ans et demi, dès que l'un de ces signes m'apparaît un tant soit peu, j'ai appris à devenir "mon propre parent". Je diminue instantanément mon rythme de vie, même s'il n'est pas excessif. Je m'oblige à m'allonger même si je ne dors pas, je m'oblige "à ne pas faire" (tout peut attendre pour ne entrer dans un nouveau cycle cauchemardesque), je m'esseule, je fais silence, je fais de la relaxation (pour moi la sophrologie)



Phase maniaque

Introduction

– Personnellement, avec du recul (ça a vite été là), j'aurais bien voulu être hospitalisé quand j'étais en états maniaques. Tous s'est rompu, à tous niveaux dans la vie. Il y a eu une rupture complète, irrémédiable avec une casse pas possible. Tout a été à reprendre à zéro à 49 ans. J'ai fait le deal avec l'hôpital d'être accueilli sur ma demande quand je sentais venir les crises.

Signes annonciateurs (prodromes)

:::

Son père s'est suicidé alors qu'il avait deux ans. Il était dépressif. Je me suis posé la question s'il était bipolaire. Il a un copain qui s'est suicidé il y a six mois. On le recevait à la maison ; il a trois frères, le père les a laissés. Ce jeune était éducateur sportif, il avait monté sa salle d'entraînement

--/-- Devant mon comportement agressif, on en arrive à un stade où on ne parle plus à l'autre. Il n'y a jamais rien qui va, même en dehors de crises. C'est tout le temps avec moi qu'elle agit de façon insidieuse. C'est déstabilisant. Ça a une terrible répercussion dans le couple (une fourchette qui tombe, et c'est le drame)

--/-- Juste avant de partir en phase maniaque, je passe mes disques favoris puis je ne sais plus ce qui se passe. J'ai assez peu de phases dépressives. L'hypersensibilité est l'un des signes de ma phase maniaque.



Pour ce qui est de mon témoignage concernant les phases maniaques, ce que j'ai pu identifier exactement, ce sont mes signes précurseurs à la phase maniaque, ceux sur lesquels j'ai pu travailler, quand il est encore temps, avant l'arrivée du tourbillon des symptômes de la crise elle-même, où là, même s'il me restait un zeste de conscience et que mes proches me mettaient en garde, il était trop tard, j'étais déjà partie, et impossible à suivre.

Cependant, quand ces signes apparaissent, même s'il est encore temps, je suis déjà sur un fil électrique comme un oiseau solitaire, et je dois faire preuve d'une vigilance extrême pour ne pas m'envoler vers des horizons "attention danger".

Ces 2 premiers signes chez moi, ensemble ou séparément sont, 1°) moins besoin de sommeil (qui pourrait aller très vite vers très peu de sommeil, jusqu'à plus de sommeil du tout et toute la "clique" des symptômes indomptables), 2°) Une sensation de chaleur dans la tête qui me paraît en même temps trop petite, prête à éclater, cette chaleur étant proche de l'ébullition.

Depuis deux ans et demi, dès que l'un de ces signes m'apparaît un tant soit peu, j'ai appris à devenir "mon propre parent". Je diminue instantanément mon rythme de vie, même s'il n'est pas excessif. Je m'oblige à m'allonger même si je ne dors pas, je m'oblige "à ne pas faire" (tout peut attendre pour ne pas entrer dans un nouveau cycle cauchemardesque), je m'esseule, je fais silence, je fais de la relaxation (pour moi la sophrologie mais il y a énormément de techniques de relaxation, chacun peut trouver la sienne). Cette relaxation a un effet rapide mais éphémère, c'est pourquoi je la pratique quotidiennement, avec l'espoir qu'elle m'apporte une autre façon de me connaître et de me faire confiance, jusqu'à ne plus avoir peur d'un simple état d'enthousiasme. En tout cas, depuis ces deux ans et demi, je n'ai déclaré aucune crise maniaque.

En revanche, pour reprendre ton expression, je ne me suis pas "soumise à la maladie", j'ai seulement fini par admettre avec grande difficulté sa chronicité. Alors, pour "la dominer", je me répète que j'ai cette maladie, mais que je ne suis pas la maladie. Je ne sais si je la dominerai, mais je pense que mieux je la connais, et mieux je me connais moi-même, plus je me donne de possibles.



===

Ces 2 premiers signes chez moi, ensemble ou séparément sont, 1°) moins besoin de sommeil (qui pourrait aller très vite vers très peu de sommeil, jusqu'à plus de sommeil du tout et toute la "clique" des symptômes indomptables), 2°) Une sensation de chaleur dans la tête qui me paraît en même temps trop petite, prête à éclater, cette chaleur étant proche de l'ébullition.

énormément de techniques de relaxation, chacun peut trouver la sienne). Cette relaxation a un effet rapide mais éphémère, c'est pourquoi je la pratique quotidiennement, avec l'espoir qu'elle m'apporte une autre façon de me connaître et de me faire confiance, jusqu'à ne plus avoir peur d'un simple état d'enthousiasme. En tout cas, depuis ces deux ans et demi, je n'ai déclaré aucune crise maniaque.

En revanche, pour reprendre ton expression, je ne me suis pas "soumise à la maladie", j'ai seulement fini par admettre avec grande difficulté sa chronicité.

Alors, pour "la dominer", je me répète que j'ai cette maladie, mais que je ne suis pas la maladie. Je ne sais si je la dominerai, mais je pense que mieux je la connais, et mieux je me connais moi-même, plus je me donne de possibles.

Facteurs déclenchants ou accentuants.

--/--

Pour moi, non, les événements accentuent mais ne déclenchent pas l'état

Solitude, forte émotion (deuil, rupture sentimentale, naissance), insomnie légère allant en s'aggravant. Alcool + toxique,

Les facteurs déclenchants ou accentuants de la phase maniaque sont nombreux et peuvent varier d'une personne à l'autre ; il est cependant très important de les repérer le



plus tôt possible de façon à limiter les conséquences lourdes de la phase maniaque et à réagir à temps.

- Phase hypomaniaque

Cette période d'hyperactivité, de sentiment d'infatigabilité, de performance et d'efficacité dans les multiples facettes de la vie d'une personne, dénommée phase hypomaniaque précède souvent la phase maniaque.

- Stress

On le ou les retrouve de manière quasi unanime dans la phase pré-maniaque.

On pourrait le définir comme tout élément positif ou négatif susceptible d'exiger une adaptation du comportement et intègre aussi bien le décès d'un proche, d'un déménagement, d'une grossesse, d'une séparation, que d'une maladie, une surcharge de travail ou la pression d'un employeur (et la liste n'est pas exhaustive).

Le facteur déclenchant peut également être une série de « petits stress » qui, accumulés conduisent à l'état de « rupture »

- Insomnie

C'est un signe reconnu par l'ensemble des personnes atteintes de bipolarité que ces nuits courtes (parfois 2 à 3h de sommeil), voire de sommeil entrecoupé et le sentiment malgré tout d'être en pleine forme et dynamique.

- Alcool et drogues

Les troubles bipolaires sont souvent associés à une consommation élevée d'alcool et de drogues (« environ 60% des patients bipolaires sont dépendants de l'alcool ou d'autres drogues »dit Sami-Paul TAWIL dans « le miroir de Janus » p.159). Alcool, drogues, médicaments détournés de leur usage médical (codéine, barbituriques, somnifères et



tranquillisants) provoquent fréquemment des accès maniaques (d'autant que leur usage est augmenté en phase hypomaniaque)

- Médicaments

Un certain nombre d' anti- dépresseurs peuvent induire une phase maniaque, ce d'autant plus qu'ils sont pris seuls, sans médicament régulateur de l'humeur.

- Saisons et anniversaires

Description

- par le malade

--/--Sport matin et soir, sexe : je ne dormais pas. Quand tu tombes trop bas, tu ne peux plus, t'as plus envie. J'ai joué mais sans argent pour m'éloigner de la réalité. Je mangeais trop, c'était lié à la maladie. Maintenant, j'ai plus envie

--/--Mes phases maniaques sont très hautes. Je n'ai fait qu'une phase dépressive. Je ne me souviens pas de la sortie.

--/--

Je suis bipolaire depuis l'âge de 17 ans. J'ai fait une crise maniaque en février. J'ai fait 3 mois d'hospitalisation. J'ai trop donné dans mon projet professionnel. J'ai péché les plombs. Un peu d'alcool. Un peu oublié les médicaments. J'ai eu tous les symptômes de l'hypomanie mais je me suis senti bien. Je trouvais que j'allais bien. A la sortie, le Groupe de Parole nous a aidé, mon compagnon et moi. Nous en avons parlé entre nous. L'intérêt



de ce Groupe de Parole, c'est l'écoute des autres, ça fait peur mais c'est positif. Changer de traitement : ras le bol. Ça va mieux, maintenant je me lève. Je fais des efforts pour relancer la machine. Je me mets des coups de pied. J'ai mis en route un cahier : « J'ai fait ci, j'ai fait ça » ; ça m'aide. Mon médecin va me confier au Centre Expert. L'épreuve est difficile La crise maniaque vide les batteries. Ça a été violent. J'ai été attachée pendant 15 jours puis j'ai fait 1 mois d'isolement. Ça a été destructeur. Mon compagnon est resté, les autres se sont sauvés. Il est dans une écoute qui me protège. Il n'est pas un soignant : « Tu n'es pas mon infirmier ». C'est ma maladie. Lui, c'est une béquille.

--/--

Je suis dans l'hyperactivité (j'assume 3 postes de travail), je combine, je suis excessive. En état maniaque, je me sens très mal. Les médicaments cassent la création et la capacité de travail.

--/--

C'est frustrant. J'écrivais, j'étais active. C'était fatiguant pour moi et pour l'entourage. Tomber comme un feu, ça me fait peur. Les effets secondaires, ça casse

--/--

En phase maniaque, je ne me rappelle plus de rien. Ce sont les autres qui peuvent me dire ce qui s'est passé.

--/--

En phase maniaque, je ne me rappelle plus de rien. Ce sont les autres qui peuvent me dire ce qui s'est passé.

Eric:



Le manque de sommeil me semble être le principal facteur déclenchant de la crise maniaque. Vient s'ajouter, éventuellement, la prise d'alcool et un régime alimentaire déréglé (très mauvaise alimentation).

Phase maniaque Pierre

L'hypomanie dure six à sept mois.

Le bien-être est suprême. La communication est maximum. Toutes les personnes, même celles qui s'opposent à mes points de vue, suscitent mon intérêt. Mon agenda se noircit de rendez-vous. J'utilise le dictaphone pour ne pas perdre une idée. Je fais les choses très vite, décide vite, écris vite, conduis vite, comprends vite. Mon temps de sommeil se réduit et je fais plus de choses encore. J'ai le jugement sûr. J'inspire confiance.

Puis la machine s'emballa. Je me sens nerveux. Je suis aux prises de l'irritation, des pulsions subversives, de l'anxiété et surtout de l'agressivité.

Je souffre d'inquiétude, de l'angoisse de tout perdre, de l'affolement de voir se dérober ce que j'ai construit, ce que j'ai réussi, ce pourquoi on m'a aimé.

Et je me défonce, décuple mon énergie, avec la puissance d'un bulldozer. Personne ne m'arrête. J'obtiens tout sur ma bonne foi. J'ai besoin d'un bureau, je loue un complexe d'entreprise. J'ai besoin de 6 livres et d'une étagère et j'achète près de 100 livres et commande une bibliothèque contemporaine. J'ai besoin d'une décoration et fais l'acquisition de tableaux de maîtres.

Mes associés veulent m'expliquer. Je ne comprends pas et me mets en colère. Je suis sûr qu'ils se trompent. Je suis sûr qu'il faut que je me méfie d'eux. Je suis sûr que je suis le seul à savoir.

J'ai des fourmillements partout, je tremble, j'ai mal à la tête, je ne dors plus. Je suis dans une grande souffrance, je me sens abandonné, j'ai envie de mourir.

...Et puis je ne me souviens plus de rien.

Et pendant que je plonge dans la dépression et que je rejoins l'hôpital psychiatrique, ma sœur faisant jouer la sauvegarde de justice, affronte la honte de réparer mes frasques auprès des fournisseurs.



Eric :

La survenue d'une phase maniaque est caractérisée, chez moi, par une perte de contact avec le réel qui m'amène par exemple à téléphoner, jour et nuit, sans raison. Par ailleurs, la relation avec mes proches est à sens unique sans tenir compte de l'interlocuteur et avec désinhibition dans les rapports humains. Elle est aussi caractérisée par une perte de mémoire des événements survenus lors de la crise. Le sentiment qui domine est un sentiment d'euphorie et de toute puissance accompagné par une perte de sommeil et une sensation grandissante.

La phase maniaque est caractérisée par une perte de la notion de danger et par des prises de risques qui paraissent complètement inconsidérés après coup. Des achats inutiles peuvent aussi intervenir sans relation avec les besoins ou les moyens réels du bipolaire. Une exaltation favorisée par l'insomnie durant plusieurs nuits conduit rapidement à une situation incontrôlable justifiant une hospitalisation souvent sous contrainte

Manie: Irascibilité, inquiétude extrême, craquements dans la tête (Signes +++), Chaleur éclectique dans le cerveau et dans les parties génitales, tension maximale dans tout le corps, perte de conscience totale de la réalité avec la sensation de mort et de soulagement.

Pour ce qui est de mon témoignage concernant les phases maniaques, ce que j'ai pu identifier exactement, ce sont mes signes précurseurs à la phase maniaque, ceux sur lesquels j'ai pu travailler, quand il est encore temps, avant l'arrivée du tourbillon des symptômes de la crise elle-même, où là, même s'il me restait un zeste de conscience et que mes proches me mettaient en garde, il était trop tard, j'étais déjà partie, et impossible à suivre

Je n'ai aucun souvenir de ce qui suit. Puis je descends vers la mélancolie qui m'apaise

- par le proche



--/--

Toi, tu pars dans le délire en phase maniaque. Ça te protège en quelque sorte. Moi, je me suis arrêté au niveau des actions moralement condamnables. Tu imagines les conséquences et la culpabilité

--/--

(Troisième maman)

Mon fils a été diagnostiqué en 2007 sous HDT, ça a été l'horreur.

Il est toujours dans le déni.

Il a fugué de l'hôpital. Le suivi d'HDT n'a pas marché.

Il est toujours sans traitement mais il va mieux.

Il est parti avec un de mes amis dans une ville de l'Ouest.

Il se lève très tôt et travaille. Il fait un stage en boulangerie. Il fait du footing, du vélo. Il gère son argent. Les nouvelles sont bonnes.

C'est mon fils aîné. Il était adorable, autonome, en avance. Il a demandé rapidement d'aller à l'école seul.

Ca a commencé par des problèmes de sommeil en seconde qu'il a corrigé par un usage de cannabis.

Mon fils a été diagnostiqué en octobre 2008 lors d'un accès maniaque (très agressif). Il a été hospitalisé à la demande d'un tiers (HDT) le 3 janvier 2009. Il est traité avec du Clopixal sous forme d'injection de 25 ml toutes les 3 semaines (minimum). Il n'est plus du tout agressif, peut-être un peu dépressif, il n'a pas d'énergie. Je suis derrière. On fait des choses ensemble mais il n'a pas d'envie. Mais la relation est redevenue bonne avec moi et avec son frère (qui ne voulait plus le voir). Il est suivi par le CMP tous les 15 jours. C'est de nouveau le calme. Ca a changé : fini le couteau, l'agressivité, les accidents, les disputes, les bagarres. Son frère le pensait devenu fou. C'est pourtant un gentil garçon qui ne supporte pas la solitude.

--/--

En ce moment, il s'endort pendant le souper. Il se lève à 3h. Faut suivre. La vie est drôle, très « sport ».



Frère adulte en phase maniaque ou hypomaniaque.

Il y a 1 ½ an, il refusait de parler, il était prostré dans le canapé.

En janvier, il était davantage vivable, il avait de l'intérêt pour la TV et les journaux.

En ce moment, il parle, il parle, il parle. Il passe d'un sujet à un autre. Il a un raisonnement très sensé, mais aussi des incohérences. Il a beaucoup de mémoire. Il interpelle dans la rue, les gens ne peuvent plus s'en défaire et il n'a pas d'ami

Il dit qu'il n'est pas malade mais que c'est moi qui suis malade.

Il part sans prévenir (6-22h) et dilapide son argent (T.V., montres).

Comment le faire soigner ?

J'ai interrogé son médecin il me répond : « Il faut attendre qu'il fasse quelque chose dans la rue ».

De : Irène

Date : 21/12/2011 14:56:29

A : k2.bipolaire@orange.fr

Sujet : présentation



Bonjour,

je m'adresse à vous afin de réussir à "vivre" la maniaco-dépression de mon ami.

Il est actuellement en phase de dépression mais fin août à mi-novembre ,il a été en phase maniaque très (pour moi c'est très) intense:

dépense excessive d'argent , très gros endettement, alors qu'il gagne un petit salaire, insomniaque, appels téléphoniques sans limite de 7heures du matin à 3h du matin (j'ai les factures), pas de sommeil, consommation d'alcool, de red bull, boisson pour sportif, tabac (3 paquets par jour alors qu'il était au mois d'août à la clinique du poumon en tant que malade et d'où il s'est fait viré d'ailleurs), paranoïa, survolté, s'est fâché avec des amis, a perdu son emploi, est parti avec la moitié de ses affaires dans un hôtel à 100 euros (je suis allée le rechercher suite à l'inquiétude d'un proche), hallucination auditive(il a filmé avec son portable)...

il m'a très mal traitée (violence verbale) ;je lui écrivais des lettres le mettant en alerte sur



cette rechute, mais c'était moi la malade et d'ailleurs il avait tellement de choses à faire que perdre son temps à discuter avec moi (il essayait de voir pour un autre boulot et il n'avait pas encore perdu l'autre).

Je suis allée voir son médecin; mon seul regret est de ne pas l'avoir fait hospitaliser. J'ai pris ma décision trop tard. Il n'a pas de famille ici (à part son fils et moi). Ici, il n'a pas de "vrais" amis non plus.

Notre fils de 15 ans a constaté que son père était devenu "fou" (phase maniaque) depuis son séjour à l'hôpital, je lui ai expliqué qu'il était « malade ». Pour lui, c'est pareil. J'ai attendu la phase de dépression et maintenant il regrette, ne comprend pas les folies qu'il a faites. Après avoir dit que tout était fini entre nous, j'ai finalement décidé (la phase de dépression atteinte) de tirer un trait sur tout ça, mais seulement si il se fait soigner (psychiatre et association). il est d'accord. De plus, il adore son fils et comprend qu'il a mis sa scolarité en péril (le lycée m'a alerté du mal-être de notre fils que je n'avais pas du tout constaté)

Donc je pense que l'association c'est bien car c'est peut-être plus facile (pour lui) de voir les problèmes des autres que les siens et ainsi il se reconnaîtra ; et en ce qui me concerne ça me rassurera de voir que nous ne sommes pas les seules et être plus sûre de moi pour affronter une nouvelle rechute qui j'espère n'arrivera jamais. Pensez vous qu'il serait bien que notre fils de 15 ans vienne aussi ?

Je vous avais appelé en 2008 car mon ami avait eu une crise très forte (idem départ en août) ; Je pense qu'il n'a pas voulu reconnaître vraiment maniaque-dépression et n'a soigné que la dépression.

j'ai une excellente vie sociale et un boulot avec des collègues et des amis qui sont d'un très grand réconfort. Je ne compte pas sur ses finances pour vivre et je peux l'aider à couvrir les dettes les plus urgentes mais, cette fois je vais tout écrire.



je ne souhaite pas tout oublier,mais en parler.

J'aime mon ami, nous sommes ensemble de puis 22 ans et souhaite continuer avec lui meme si le chemin ne sera pas des plus faciles.

Je vous remercie de votre attention.

Bien cordialement

Irène

- Mode de vie

Des modifications dans le mode de vie (alimentation, repas improvisés, sommeil décalé, horaires de travail fluctuants etc..) peuvent suffire à provoquer une phase maniaque.

- Irritabilité

On retrouve souvent ce critère en interrogeant les proches de personnes atteintes de bipolarité.

Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle permet d'être vigilant vis à vis de ces « zones de fragilité » susceptibles d'entraîner un accès maniaque.

- Par le médecin

Sortie de crise phase maniaque (retombées et conséquences)



--/--

J'ai viré en grosse dépression après ma grosse phase maniaque. J'étais parti avec une voiture. J'avais 22 ans, j'ai abusé de tout (filles etc.)
Ca a provoqué la rupture avec ma copine. Je n'assume pas. C'est la seule fille avec qui j'ai eu une véritable histoire d'amour.
Je ne suis pas du tout optimiste en ce moment.

- Témoignages bipolaires

--/--

J'ai fait 3 hospitalisations en 1 an. Mon épouse devait s'occuper de moi et des papiers administratifs. Elle a été obligée de faire appel à mon papa. Quelque part, je comptais sur eux. Je ne me souciais pas de ça. J'ai ressenti qu'elle a beaucoup pris sur elle. Elle n'a parlé de la maladie qu'aux proches.

--/--

Je suis bipolaire depuis 25 ans.
Ma relation au travail s'est mal passée. Au niveau personnel, j'ai perdu tous mes amis. Au niveau familial, ça ne va pas fort.
En ce qui concerne la maladie, avec l'entourage, ce n'est pas brillant.
Je suis sous HO (hospitalisation d'office). J'ai des entretiens obligatoires au CMP. C'est le préfet qui va décider de ma sortie d'HO. Je suis dépendant du CMP.
Avec ma compagne, nous vivons chacun de notre côté et nous faisons des choses ensemble

--/-- Il y a des moments, c'est l'exaltation, c'est une jouissance de l'ordre de l'orgasme et on a envie d'aller plus loin.

--/-- Le bipolaire ne se rappelle pas, mais il peut dire « Je vous ai rendu la vie difficile, comment vous vous en êtes sortis ».

--/-- Même en en reparlant, j'ai oublié que j'ai été désagréable. On me reproche de ne pas m'excuser. Est-ce de ma personnalité ?



- **Témoignages proches**

De: [Marie Combe](#)

Date: 25/09/2011 21:05:43

A: [Gérard Ferroud](#)

Sujet: Re: Nouvelles

bonsoir Gérard

oui j'ai changé de numéro il y a deux ans je crois , le voici 04 76 67 04 99 .

J'espère que vous allez bien.

Je suis heureuse que vous demandiez des nouvelles de Marcel
(En effet n'ayant pas eu de réponse à mon dernier mail le concernant, j'ai bêtement pensé que ça ne se faisait pas dans l'association, de ne pas venir aux groupes de paroles et de continuer à donner des nouvelles, ce qui n'apporte rien aux autres, j'en suis consciente et j'en suis désolée, mais je ne suis plus libre le samedi) .

Voici donc de ses nouvelles, 1 an après sa sortie d'hôpital :

Marcel a suivi son traitement et est allé à tous ses rdv au CMP , sans failles .
Aussi il est resté dans une phase 'raisonnablement' basse, stable , il a pu suivre une année en fac de sociologie avec assiduité (mais il ne l'a pas validée)
Il ne sortait de la maison que pour aller à ses cours et revenait le plus vite possible.
Il avait un 'petit' rythme, avec beaucoup de temps de sommeil.
Il n'a presque pas parlé durant cette période mais ne semblait pas déprimé non plus.

Depuis le mois de janvier, il bénéficie de l'allocation d'adulte Handicapé.
Il en a profité pour payer toutes ses dettes (sncf principalement).



Cette "reconnaissance" d'une maladie handicapante lui a été bénéfique, le regard de certains a changé (il n'était plus le "parasite", " celui qui ne fait rien " ou " qui fait n'importe quoi"

D'un coup, il était plus clair qu'il y avait d'un côté un être à part entière: Marcel , et d'un autre une maladie , qui l'atteignait .

Le respect pour son être a suivi.

Aux yeux de ses frères, cette reconnaissance a été très importante. Ils sont de nouveau proches tous les 3 .

Cette rentrée, il a décidé de reprendre ses études de maths -Physique .

Depuis, il semble aller bien mieux , (il est plus volubile et il sort avec ses frères) et m'a annoncé qu'il prenait un appart à Grenoble (il déménage mercredi) il a économisé assez d'argent et devrait en plus être boursier cette année .

Je suis très heureuse qu'il se sente mieux et prenne son envol, il a tout géré tout seul et j'ai accepté d'être son garant pour l'appart.

Il m'a rassuré sur le fait qu'il continuerait son traitement

Il a rdv la semaine prochaine avec la nouvelle psychiatre du CMP de Tullins et va demander un transfert au CMP de Grenoble .

Je le sais sincère sur ses intentions, mais je vois bien qu'il s'agit de plus en plus, et qu'il recommence à se coucher très tard.

Vos paroles m'ont beaucoup accompagnées tout au long de cette année ; où Marcel allait 3 heures à la fac par jour et dormait quasi tout le reste de la journée.

J'ai pensé à ce que vous m'aviez dit sur le combat que c'est de se lever, se laver, s'habiller, avoir des horaires, etc. ... et j'ai en effet vu combien Marcel avait besoin de récupérer de tous ses efforts .

Voilà. Il y a énormément de progrès , je trouve !



J'espère que vous même, vous allez bien et j'espère que vous acceptez que je reste adhérente même si je ne viens presque plus.

Je lis tous les comptes rendus et cela m'aît très précieux pour continuer d'accompagner Marcel.

Un grand merci pour tout ce que vous m'apportez.

Bonne soirée

Marie

Mon fils a été diagnostiqué en Novembre 2008. Après une crise violente, j'ai eu recours à la HDT. Les relations se sont améliorées. Il voit son médecin tous les 15 jours. Son traitement est très sédatif, il ne fait que dormir. Il se lève à midi.

Il ne travaille pas. Il a peur des entretiens, il a perdu confiance en lui.

Le psychiatre a peur de ses accès de violence.

Pourtant la communication s'établit. Il arrive à me dire « Pourquoi tu m'as fait comme ça », « J'ai plus envie de la vie ».

Il demande une opération du cerveau pour remettre ce qui n'y ait pas.

Pour la maman, l'HP est une protection.

Avant de savoir, je le disputais. Une violence réciproque s'était établie. Il a perdu tous ses copains. J'ai surveillé, pisté, regardé les SMS, repéré sa voiture dans le quartier, téléphoné au copain.

Maintenant, on discute bien. Il s'intéresse à l'actualité.

Je ne comprenais rien, j'étais agressive et lui l'était davantage. Amour et haine !

Le fils aîné ne le supporte pas.

L'entourage, il n'y en a plus et le peu qui reste le traite de fainéant.

Je bride tout, je surveille les comptes.

Il a perdu sa copine, ses copains se perdent dans ses mensonges.

Il est intelligent, il a réussi une sélection à un poste important dans une région voisine. Mais il n'a pas supporté la solitude et le stress. Il est resté 2 mois, il est rentré épuisé, vidé.





Phase dépressive

La chambre, le lit représentent la sécurité, pour le bipolaire, dans la phase dépressive.

--/--On est pas égal devant la dépression. La personnalité fait qu'à un moment précis on peut en sortir (en dehors de la profonde mélancolie). Cet adhérent est dans la bagarre. Certains dans le même état, peuvent se laisser plonger.

===

Description par le malade

- On n'arrive pas à suivre. Je n'ai pas de conversation. Je ne fais pas les choses. Je n'ouvre pas la porte. Il y a une perte de contrôle.

- Ma femme a eu ses idées suicidaires.

- Ma sœur s'est suicidée. Elle n'avait pas d'enfant. Cette conscience des enfants, c'est ce qui me tenait. J'ai essayé de prendre une boîte de Tercian. J'ai eu des tentatives violentes qui ont réussi, j'ai eu des tentatives violentes qui ont échoué.

--/--

J'ai peur de rester comme je suis aujourd'hui.

Je ne sors plus. Je n'ai plus d'envie. Je ne vois pas d'amis.

J'ai fait une tentative de travail. Cela a duré 10 jours. Je ne m'entendais pas avec mon collègue. Il était très désagréable vis-à-vis de moi.

J'ai le sentiment d'être perdu.

Où sont mes envies ? Je suis scellé dans quelque chose.

Je suis passif par rapport à la vie. Je ne me lève pas. Je ne trouve aucune raison de faire les choses.



Je refuse toutes les sorties, même en vélo pourtant j'étais sportif de haut niveau en VTT.
Je me demande si je ne suis pas tombé dans une routine et si je n'ai pas pris l'habitude de ne pas faire d'efforts.
Je suis arrivé à me motiver au travail, mais en arrivant à la maison, ça recommence comme avant.
J'envisage une prépa d'infirmier. J'aimerais bien ça pour le relationnel. Le conseillère me l'a déconseillé.
J'ai besoin de m'entendre avec les collègues. Je suis sensible.
J'ai peur de rester comme ça.
Est-ce que je vais trouver ma voie ?

--/--
D'autres gens partageaient le même symptôme que moi.
La souffrance psychique est plutôt pour mes proches (enfants, mère)
Je ne souffrais pas, j'étais anesthésiée. Quand je vais bien, j'oublie.

--/--
Ma fille est une fille parfaite et sa maladie n'enlève rien.
Je vis mal ses changements d'humeur. Il ne se lave pas. Il lit toute la journée. Il mange moins et maigri. Et puis un jour ! Hop ! Sans prévenir, il se lève à 3 heures du matin. Et on y va : Il s'affaire au jardin, il ramone la cheminée en escaladant le toit, à son âge (72 ans). Je suis derrière. Je ne dors plus. Je gère mais c'est trop lourd. Ça remue beaucoup de choses. Et puis, il ne fait que dormir. Il ne répond pas au téléphone. Tout est cher. Il n'achète rien. Après, il achète n'importe quoi. Tout va très vite. C'est insupportable. J'ai deux vies. C'est usant. Ça se stabilise très mal. Est-ce les médicaments ? Il a été diagnostiqué par un généraliste, puis par un psychiatre. On m'a dit « Vous restez dans la salle d'attente ». C'est scandaleux. Il a demandé la retraite anticipée. Nous avons pris un nouveau médecin qui m'accepte. Maintenant, j'y vais.

--/--
Abilify est le seul médicament qui peut soit vous booster soit vous calmer. Il peut déclencher des insomnies.

--/--



Ma fille est hyperactive, engagée, menant et faisant mener une vie sur chapeaux de roues. Je la trouve infernale puis c'est la dépression qui dure. Je n'aime pas. Elle ne répond pas au téléphone. Il faut appeler les pompiers pour ouvrir la porte. En période de dépression, elle lit, elle fume des cigarettes, elle fait des réussites sur l'ordi. Je suis inquiète par rapport aux enfants (15 et 17 ans). Ils ont réagi à merveilles. Ils la boustent. Ils participent aux tâches de la maison. Ils disent « Tout va bien, on y croit ». Ma fille a été diagnostiquée à la suite de leur intervention. Au travail, elle a des horaires assez libres. Sauté une heure a moins d'importance. Dans les phases hypomaniaques, tout va beaucoup mieux si on discute. Elle est d'une famille de tradition militante, active. Son père est en traitement pour un cancer. C'est une souffrance impossible. Elle n'a jamais eu de problème pendant son adolescence. Qu'est ce qu'il faut faire quand ça boue. C'est l'inquiétude. Le psychiatre ne veut pas parler à la famille déontologiquement. J'ai mal pris que le psychiatre s'excuse auprès de ma fille de m'avoir reçu. Avec les soignants, ça va mieux. J'ai été reçu avec elle, j'étais gênée, j'aurai voulu voir seule le médecin. Ça me gêne qu'elle mente. Je l'avais dit à la clinique. On ne parle jamais des problèmes de mensonge. Quand j'ai dit à l'infirmière « Pourquoi vous n'avez pas parlé du mensonge » « Elle n'a jamais raconté des cracks invraisemblables » « Vous avez osé utiliser le mot de mensonge. J'ai regardé dans le dico. Quand on dit les choses, on est conscient de ce qu'on dit. Et le mensonge, c'est quand on dit sciemment ce qui n'est pas la vérité.

--/--En période dépressive, je ne veux plus exister, je m'efface. Ce n'est pas ma personnalité. Par contre ma personnalité est d'être créative. Depuis la stabilité, ça ne sort pas de la même façon. Pas si beau. Pas si rapide. Dans le délire, il n'y a pas de personnalité. En hypomanie, on est plus généreux. J'ai peur de faire du mal. Dans ma personnalité, je ne suis pas violente. L'état dépressif changeait ma personnalité. On a un fond, un dysfonctionnement profond. Les gènes se sont exprimés comme si je n'avais rien dans la tête. Quelqu'un qui ne te connaît pas peut dire « C'est une fainéante » : Ce n'est pas la personnalité. Ma sœur a confiance, mon chéri aussi : « Je veux retrouver la femme que j'aime ». Il sait que je varie mais il sait qui je suis.



--/--

En phase basse, les gens le sentent, c'est waterloo. Tu ne vois plus personne. Très rares sont mes amis. J'ai un gros problème de solitude.

--/--

Quand je suis en phase -2, -3 (ça a été le cas en juillet, août, septembre). J'ai la certitude que tout va capoter. Dans les travaux en cours, je suis incapable de suivre le chantier. Rien ne va marcher. L'argent prend des proportions invraisemblables « On n'y arrivera pas ». Je refuse à mon épouse de manger une pizza et pour moi je me refuse 1 demi de bière. Les ressources du ménage n'ont pas changé. La perte de confiance est générale. Je suis très inquiet, autrement on irait au resto toute la semaine

--/--

Je me réfugie dans les bouquins. J'accumule les revues. Ça va mieux depuis octobre. En phase haute, je vais vérifier si la cheminée a été ramonée, si la chaudière est en état. Je vais ramasser les feuilles dans le jardin. Sinon, c'est le fauteuil, les bouquins, Jules Verne, Teilhard de Chardin, les cartes géographiques surtout les cartes géographiques.

--/--

En France, il y a un amalgame de toutes les maladies psychiatriques et c'est un danger. J'ai depuis petit des idées noires. A 8 ans, j'ai appris le décès de mon oncle bipolaire. J'ai eu une déception amoureuse et j'ai fait une tentative de suicide. J'ai fait des séjours en psychiatrie. L'hôpital public n'est pas bon pour moi. A Grenoble pour la personne traitée pour dépression et troubles bipolaires, c'est « Vol au dessus d'un nid de coucou » ? J'ai perdu mon père en Février. J'ai été diagnostiqué bipolaire. J'ai fait une nouvelle tentative de suicide. J'ai une très grosse addiction à l'alcool. Je buvais en phase haute comme en phase basse. J'ai travaillé dans un club de vacances. J'ai fait la fête. J'ai un mal être en moi, je manque de confiance. En phase haute comme en phase basse, je fais des achats compulsifs.



Ma solitude entraîne mon rapport à l'alcool, je fais davantage de soirée alcoolisé. En phase haute, j'ai la pêche et j'ai des facilités à voir du monde. Dans la phase dépressive, c'est la solitude à fond. En période haute, je me prends pour la star. Je me rends compte que j'ai été désagréable. En état mixte, j'appelle un pote et je n'y vais pas. Je m'enferme, si je vais dehors, je vais craquer par rapport à mon budget. J'ai été en chômage suite à ma bipolarité. J'ai du mal à gérer l'état mixte. J'ai dormi 4 heures cette nuit du fait du stress de venir au Groupe de Parole. Merci à vous.

Pierre :

Ma dépression

En allant fermer mon portail, le soir, je suis sûr tout à coup que je n'y arriverai pas. Et je me vois marcher au ralenti comme au cinéma. J'arrive au portail. Je ferme le cadenas et je ressens sur la nuque une forte chaleur comme lors d'une grande émotion (accident).

Que ce soit en phase maniaque ou en phase dépressive, le premier signe est une sensibilité à la lumière et au bruit, un mal de tête en haut des sourcils à droite (ce n'est pas la migraine)

Dans la phase maniaque, la lumière explose sur la vie et le bruit met en relief son énergie, sa force, son avenir.

Dans la phase dépressive, la lumière m'agresse. Mon angoisse s'apaise à la tombée du jour. Le jour, je me culpabilise parce que je ne suis pas capable de démarrer avec lui. Je veux me cacher. La nuit me cache. Je n'ai pas de compte à rendre. Je ne me sens pas juger. Et le bruit est infernal. Je ne peux plus distinguer ce qui est de l'ordre du bruit et de la parole. Je n'entends plus rien qu'un tintamarre abrutissant.

Tous les bruits de fourchettes, de voiture, de musique, de la rue, du travail, tous les bruits de la vie m'agressent.

Des signes comme celui du portail, sur d'autres gestes habituels, j'en aurai de nombreux. Quelques jours plus tard, la chaleur se transforme en sueur.



Je vais entendre souvent :

« Alors, tu m'écoutes ? »

« Tiens-toi droit, tu es tout avachi ! »

« Fais attention ! »

« Tu ne finis pas tes phrases ! »

« Tu n'as pas entendu ? »

« T'as fait quoi aujourd'hui ? ».

J'entends mes proches me reprocher que je ne suis pas là, de les ignorer, de ne pas les écouter.

Je n'écoute pas parce que je ne comprends rien. Les mots ne m'atteignent pas, ils me sont indifférents.

Je suis prisonnier. Je ne peux pas sortir de ce que je considérerai plus tard comme des peccadilles et qui pour l'instant prennent des proportions insupportables, envahissent tout l'espace, prennent toute la place.

Et je ne peux pas le dire. Et si j'y parvenais ; « ils » ne me croiraient pas.

Je deviens irritable et n'ai pas de patience. Je me cogne de partout. J'ai une inattention phénoménale (les pantoufles dans le frigo, les robinets ouverts, le gaz allumé, accrochage en voiture etc.)

Je commence à ne plus remplir mes engagements.

Je suis désemparé à tout changement de programme, à toute improvisation, tout imprévu.

Un détail prend une place démesurée. Je suis paniqué de faire mes bagages.

Je marche au ralenti. Et on me le dit et ça me vexe.

Puis je crève d'angoisse. L'hôpital me rassure. Les premiers traitements m'épuisent et c'est bon.

Pierre

Témoignages bipolaires



Je n'arrive pas à sortir. J'ai des crises d'angoisse. Je me renferme. J'ai faim mais je ne me lève pas. Je n'ai pas envie de rencontrer des gens. Mon psychiatre me fait ma psychothérapie et me donne mes médicaments. Je ne parle pas. C'est moi qui le fais parler

--/--

Je suis allée à Paris parce que je n'avais plus le choix. A un moment, je voulais partir: je ne supporte pas d'être avec des fous.
Depuis toute petite, j'ai l'impression de ne pas être comme les autres.
Je suis restée 3 semaines en HP. Je ne pouvais pas m'empêcher d'aider.
Puis, j'ai arrêté les médicaments. Après une rupture sentimentale, j'ai été dans une dépression sévère. Mon père est venu me chercher. Ma fierté en a pris un coup.
Aujourd'hui ça va (mais c'est bas). Je suis dépensière tout le temps et je ne peux pas le mettre sur le compte de la maladie. J'ai du mal à sortir, je dors beaucoup (20h). Cela me culpabilise beaucoup. Dormir, c'est oublier...

--/--

. Le retour a été très dur. Je me suis remise dans mes soucis. Je me suis séparée de mon compagnon. Je vais déménager dans 2 semaines. Je suis très contente d'avoir trouvé un appartement bien. C'est une chance, il se trouve dans le même immeuble que celui de mon frère. Ce n'est pas évident de me retrouver seule. Avec mon compagnon, c'était devenu invivable. Maintenant, ça se calme. Au niveau du boulot, j'ai eu rendez-vous, hier, avec le DRH. Il me propose un mi-temps sur un poste de ludothécaire et un mi-temps dans une banque alimentaire. Mon temps de travail va augmenter au fur et à mesure. Ça fait beaucoup d'évènements d'un coup.

--/--

Depuis septembre, c'est l'inactivité (phase dépressive)... impression d'être nul... Rien ne me touche... monotone... période pas agréable. J'ai perdu contact avec mes amis. J'ai fait une tentative de reprendre le travail, ça a duré 15 jours. Je reste chez moi, je dors. C'est difficile pour moi de rentrer en contact. J'ai du mal à être optimiste, à me projeter dans l'avenir. Je pense à faire des bêtises.

--/--



Je suis divorcée. Ma maladie est liée à plusieurs causes. J'ai fait de grosses dépressions. Je suis ingénieur-chercheur en physique. J'ai été conseillère général. Je suis en hyper activité. Je vois un psychologue. Le couple n'allait pas bien. Quand j'allais bien, c'est mon mari et nos enfants qui n'allaient pas bien. J'ai été mise en disponibilité.

Mon mari ne s'intéresse plus à nos enfants.

A la mort de mon meilleur ami, j'ai fait une dépression très longue (9 mois). Je ne sors plus de chez moi. Au boulot, ça a pu passer. J'ai vu un psychiatre. Je suis restée murée. Ma mère m'a hospitalisé au Coteau. Là-bas, j'acceptai d'être malade.

J'ai une cousine qui est bipolaire. Après un surmenage dû à des échéances importantes, j'ai fait une dépression de 11 mois. Je ne répondais plus au téléphone.

Le réseau d'amis de ma mère a pris les choses en main. Au Coteau, j'ai rencontré des bipolaires.

La solitude après mon divorce, m'a fait très peur. Dépressive, je m'enferme complètement.

A 16 ans, je suis très excessive. Je me mets en danger. J'ai eu plusieurs accidents : accident de montagne, accident de cheval, puis de plus en plus d'accidents. Je me mets constamment en danger. La seule façon de m'arrêter était d'avoir un accident pour aller à l'hôpital. Ça s'est tassé avec le temps. Je vais en montagne, je vais à cheval. Lorsque j'avais envie de mourir le psy me mettait à l'hôpital. Et le seul moyen pour y aller était de faire des conneries.

Le diagnostic a été prononcé à 16 ans. J'ai été suivie par un pédopsychiatre. Par rapport au suicide, je pratiquais l'automutilation. A tout moment on peut arrêter les choses. Je cherche les limites.

J'en parlais à mes parents qui m'ont dit « Louis, pense à nous ! ». Pour moi, c'était obsessionnel, je pensais au suicide à longueur de journée. C'était pulsionnel, c'était une crise de boulimie. Toutes les démarches jusqu'à la chose. Ce qui me raccrochait était des choses trop simples par rapport à mes proches.

Avec le diagnostic, je sais que j'ai plus de 50 ans à vivre. Si tu es stabilisé, laisse-toi une chance. Ce qui m'a aidé, c'est que j'avais beaucoup d'affinité avec mes frères et mon grand



père. Et aussi la phrase d'un ami « Aujourd'hui, c'est 2 choses, demain ce sera davantage ». « La force que tu avais de mourir, c'est la force de vivre que tu as aujourd'hui ». J'apprécie les choses davantage. Boire un verre avec un ami, je suis tellement émerveillé

Les scénarios me permettent de ne pas passer à l'acte. Fusil d'un copain. Apprentissage du maniement de l'arme. Je maîtrise d'avantage mon idée suicidaire. Puis ça passait. Des angoisses. Je n'étais pas bien. Puis l'angoisse s'estompait. En parler, ça me fait du bien. Mon environnement est à 100.000 lieues de penser à mon suicide

Pseudonyme Corine :

« On s'habitue à venir, comme on s'habitue à ne plus venir. Il ne faut pas grand-chose pour faire un petit pas de plus et on est là... »

Gérard :

Les crises maniaques, sans transition, se sont suivies de dépressions profondes avec une rapidité fulgurante.

J'ai eu l'impression que mes proches m'ont abandonné dès la première crise.

Je me suis retapé lentement, au millimètre. Cela a pris 6 mois d'hôpital et je suis sorti dans l'indifférence générale.

L'espace libre a été long et j'étais « réglé bas ». Ma volonté affaiblie me donnait des difficultés au travail, ma cognition limitée réduisait ma capacité d'attention aux autres. Je n'arrivais pas à émerger le matin avant 10h. J'étais au radar (plusieurs incidents en voiture et un accident). Mais je ne pouvais pas systématiquement ne pas travailler le matin (les réunions étaient souvent programmer en matinée). Le travail m'a, néanmoins, été possible.

Signes annonciateurs (prodromes)



--/--

Quand je lâche, il n'y a plus rien. C'est l'hôpital.

--/--

Je reconnais la phase dépressive quand je ne suis plus capable d'affronter une situation de conflit (avec ma femme notamment).

--/-- (*modératrice*) Une adhérente disait tout à l'heure : « Comment lui parler ? » Cela peut déclencher quelque chose de phénoménal.

--/-- Dans la mélancolie, je ne peux même plus marcher. Le premier signe de la dépression est « quand ça va plus doucement ». C'est imperceptible au début mais je m'en rends compte. C'est un ralentissement général dans le corps et dans l'esprit. Les proches s'en rendent compte bien longtemps après. Des problèmes relationnels surviennent si j'ai loupé le coche. Je tempère avec les médicaments (pour moi, c'est le Tercian), j'applique une hygiène de vie très stricte. Ça me demande d'apprendre à me connaître

--/--

Moi quand ça ne va pas, je ne téléphone pas

La saison est un facteur déclenchant : d'une année à l'autre au printemps mon humeur monte. Aussi par rapport au mois : baisse en décembre.



Facteurs déclenchants ou accentuants

--/--

Pour moi, non, les événements accentuent mais ne déclenchent pas l'état

Description par le proche

--/--

« Bouge tes mains, après ça ira mieux »

--/--

(Sa mère) Il s'est traîné. Il était chez nous. Nous n'étions pas disponibles. Nous avons des problèmes avec notre fille. Nous faisons une thérapie familiale. Ça remue beaucoup. Nous avons des difficultés de communication. Nous avons participé à une séance en juin et une la semaine dernière. En ce moment, ce n'est pas marrant !

--/--

Ni il déprime, ni il a de l'énergie. Il n'a pas d'envie. Il va à un entretien, il ne va pas au rendez-vous suivant.

Il est dans un état plat.

Actuellement, il est dans le déni de sa maladie.

En ce moment, je prends tout.

Mais il est allé au ski et il voit les amis de son frère à qu'il donne un coup de main dans leur activité de garagiste. Ils disent de lui qu'il est tout à fait normal.

Il a envie d'aller au cinéma.

--/--

Mon fils dort beaucoup. Par moment, il reprend de l'énergie (il est allé au ski hier).

Il se mettait en danger. Il ne veut plus voir sa psy, ne veut plus de son traitement. Il a peur du dehors, des entretiens. Il est difficile de le remettre à la recherche d'emploi. Pourtant, c'est un garçon ouvert.

--/--



--/--Je suis très touchée de voir le parcours des jeunes qui sont venus au Groupe de Parole après que leurs parents y soient venus et pour ce jeune qui vient de si loin.

Mon fils a été diagnostiqué après une phase maniaque très haute qui l'a conduit à l'HP (HDT).

Il a fugué de l'HP et s'est réfugié dans le déni.

L'hiver dernier, il a traversé une phase maniaque et en a éprouvé une certaine honte. Il s'est retrouvé dans la rue avec les SDF. Il a été hospitalisé et est sorti trop tôt par le fait que l'hôpital avait besoin de lit.

En ce moment, il est à la maison, en phase dépressive. Il n'a pas de contact avec les amis.

Tout a commencé en 1^{ère} S. Il a déambulé dans toute la France. En général, sa phase basse est en hiver, sa phase haute au printemps.

...il me téléphonait quand même.

J'ai réussi à le faire inscrire à math sup. Il a un bon niveau. Il a une équivalence de licence en maths. Il fait un épisode maniaque et abandonne les cours petit à petit. Actuellement, il ne fait rien.

Son père n'arrêtait pas de le « virer », jusqu'au jour où mon fils s'est enfui alors qu'il n'était pas sorti depuis le printemps. Il est revenu.

En phase haute, il est très sociable, très ouvert, généreux et dépense beaucoup. Il doit passer au tribunal pour une dette de 3000€ à la SNCF.

En phase basse : « Une maman qui veut faire prendre des médicaments, ce n'est pas normal »

--/--

Mon mari est en phase basse. Son psy, au CMP, ne lui convient pas. Il ne se rase pas, ne se lave pas sauf à ma demande. Il n'a pas de dignité, aucune estime de soi. Son traitement est à adapter. Nous habitons à 30 km de Grenoble. Je suis aux limites du supportable.

Il a eu un épisode dépressif profond, grave. Il n'était plus capable. Il a été hospitalisé pour dépression.

--/--

En 2005, après la mort de ma fille.

En 2006, il a traversé une phase très haute, spectaculaire (beaucoup d'émotion avec cette évocation).

C'est à ce moment que le diagnostic a été posé. Le CMP l'a suivi.

Depuis il est dans un épisode bas, il n'a pas de phase maniaque.

Il prenait du Zypréxia en phase haute (2006). Actuellement Dépakote.



Il est stable depuis 1 an. Il a envie de faire des choses en restant réaliste (ça part dans tous les sens). Il va au CMP toutes les 3 semaines. Il voit le psychiatre toutes les 3 semaines.

Epouse et mère de bipolaire.

Mon mari est en phase basse. Son psy, au CMP, ne lui convient pas. Il ne se rase pas, ne se lave pas sauf à ma demande. Il n'a pas de dignité, aucune estime de soi. Son traitement est à adapter. Nous habitons à 30 km d'une grande ville. Je suis aux limites du supportable. Il a eu un épisode dépressif profond, grave. Il n'était plus capable. Il a été hospitalisé pour dépression.

---/--

(Père)

Sa dépression est beaucoup moins importante aujourd'hui que l'an dernier mais il se sent mal.

Vu de l'extérieur, il va bien mais lui, de l'intérieur, il ne se sent pas capable.

Il a eu le bac avec mention.

C'est un garçon brillant.

Avec cette maladie, s'il n'a pas un cadre de vie, à la moindre brèche, il est incontrôlable.

Il avait une qualité de vie.

Romain a toujours été différent.

Au cours de son année de langue, il a été livré à lui-même. Il subissait le décalage horaire, il n'avait plus d'environnement familial. Il n'avait plus de cadre : ça a été le déclenchement.

Chez nous, il faut faire 60 km pour rencontrer un psychiatre.

Romain est volontaire pour se soigner. Ca a aidé.

Il a eu un très mauvais ressenti de l'hôpital psychiatrique. Il partait dans les bois pour ne pas y aller. J'ai signé une décharge pour le récupérer à la maison. A l'hôpital, c'était pire.

Nous sommes démunis et impuissants.

La solitude a l'air d'être un facteur déclenchant.

--/--

C'est toute la difficulté pour le proche. Le bipolaire peut donner l'apparence d'être bien (comme tout autre). Le proche devient exigeant vis-à-vis de lui. En fait le bipolaire est au plus mal de l'intérieur et incapable d'être en phase avec son environnement. Par contre, en pleine dépression, il est capable, sur un événement de retrouver toutes ses facultés qui disparaîtront l'évènement passé.

C'est très difficile pour le proche et pour le bipolaire. C'est le malentendu, les erreurs d'appréciation et de jugement.

---/-- (mis aussi dans » refus du traitement. Voir)



J'ai épousé un homme très actif, il y a 15 ans.

Puis, il a été violent, dépensier, colérique.

Il est peu gentil avec mes enfants (d'un premier mariage).

Il se sent dévalorisé et n'a aucune ambition. Il a même dit à ma fille « tu es une vraie serpillière ». Et ça va crescendo.

Une psychologue m'informe qu'il est malade. J'en parle à mon mari qui me dit « je suis au fond du trou et je ne sais pas comment m'en sortir » Ma fille aînée est son bouc-émissaire.

Il est traité pour dépression.

Nous avons beaucoup dialogué. Il n'accepte pas son traitement. Il l'a arrêté (et c'est bien qu'il me l'ait dit).

L'absence totale d'activité suit de très près : les projets en cours sont abandonnés ; parfois pour des raisons d'urgence, mon conjoint a tenté de poursuivre le travail engagé alors qu'il était en train de sombrer : ce fut à chaque fois un résultat raté (y compris lors de travaux simples). Tout geste demande un effort..

Une alimentation fantaisiste : si je ne tente pas de maintenir un cadre pour les repas , ceux-ci sont complètement anarchiques : du grignotage permanent, surtout la nuit avec une prédilection pour les mets sucrés (ex : 1 pot de confiture par soir)

Une intolérance au bruit : elle grandit au fur et à mesure de la « descente dans le trou » et concerne aussi bien les bruits extérieurs(tondeuse du voisin), que toute forme de musique à l'intérieur. Une seule exception : la télé ou France info qui peuvent tourner en boucle des nuits durant en accompagnant le sommeil.

Une négligence concernant l'hygiène et l'habillement : elle peut évoquer une clochardisation : c'est comme si toute dignité, estime de soi avait disparu

Difficultés de communication : besoin d'être dans une bulle (mais pas dans une pièce isolée !)

Pas envie d'expliquer, de prendre des nouvelles, d'entrer en relation ; toute démarche (téléphonique par ex), tout déplacement, toute obligation de contact est très compliquée (



mon conjoint préférera souvent fumer des mégots de cigarette, plutôt que d'aller s'acheter un paquet de tabac)

Perte de toutes les sensations de plaisir : c'est comme si les sens ne fonctionnaient plus ou plus exactement comme s'ils ne créaient que des ressentis négatifs.

La liste n'est certainement pas exhaustive et ne concerne que mon observation de conjointe d'une personne bipolaire chez qui les phases de dépression profondes sont très largement majoritaires par rapport aux phases hypomaniaques

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.

Pseudo A.C.

Ces phases ont beau être de plus en plus fréquentes, longues et profondes, je ne m'y habitue pas et je les vis toujours aussi mal au fil des années. Voir mon conjoint, allongé des jours entiers sur le canapé, privé de toute énergie et plaisir de vie m'est toujours aussi douloureux.

Cependant j'ai un peu « progressé » :

- aujourd'hui, non seulement je comprends pleinement que la dépression est une maladie et non un « manque de volonté » !! Et je l'accepte ; pas seulement intellectuellement mais aussi dans mes tripes.
- Je me culpabilise moins d'être aussi démunie ; j'ai pris conscience qu'il était trop douloureux pour le conjoint d'être aidant et que le relais devait être pris par des professionnels.
- Enfin, j'accepte de me protéger : j'ai un besoin impérieux pour ne pas être engloutie à mon tour dans cette vase qui vous tire vers le bas, de me créer des « échappatoires » : partir quelques jours, avoir des activités extérieures, voir des amis m'est devenu indispensable et je reviens au bercail avec une nouvelle énergie.

Il y a longtemps que je ressens ce besoin d'apports extérieurs (qu'ils soient d'amitié partagée, de spectacles comme de vacances) mais je ne me les autorisais pas : il a fallu des rencontres, des lectures (« vivre avec un maniaco-dépressif » de Christian GAY) pour réaliser cet équilibre fragile .

Quand je vois mon conjoint replonger, ma première réaction est une sorte de « tétanisation », paralysie, et aussi l'envie de fuir cette « non vie ».



Toujours par réaction (et des années plus tôt pour assurer une vie à peu près normale aux enfants), je vais être encore plus dynamique que d'habitude, soigner d'avantage les repas etc. comme si de par mon hyper activité je pouvais combattre l'inertie et la dépression de mon conjoint...Ma sensibilité est dans ces moments-là exacerbée et j'ai grand besoin de musique, de beau, de fleurs, de rires.

Ce fut aussi pour moi très tôt l'apprentissage de la solitude puisque je ne parlais pas à quiconque de mon vécu familial.

On le sait, vivre avec une personne bipolaire est tout sauf un long fleuve tranquille ; apprendre pour moi à garder un équilibre quelle que soit la phase de la maladie de mon conjoint est un combat quotidien mais indispensable à la poursuite d'une vie à deux

A.C.

Comme elle l'est pour la phase maniaque ou hypomaniaque, c'est **la modification du sommeil** qui m'alerte en premier lieu : le lever tarde et intervient à 12, 13h ; je vois émerger quelqu'un aux yeux cernés qui se dit fatigué. Refuge contre l'angoisse ou réponse à une sensation de grande fatigue, le nombre d'heures de sommeil augmente jusqu'à atteindre 18,19h/jour.

Pseudo A.C.

Comme elle l'est pour la phase maniaque ou hypomaniaque, c'est la modification du sommeil qui m'alerte en premier lieu : le lever tarde et intervient à 12, 13h ; je vois émerger quelqu'un aux yeux cernés qui se dit fatigué. Refuge contre l'angoisse ou réponse à une sensation de grande fatigue, le nombre d'heures de sommeil augmente jusqu'à atteindre 18,19h/jour.



L'absence totale d'activité suit de très près : les projets en cours sont abandonnés ; parfois pour des raisons d'urgence, mon conjoint a tenté de poursuivre le travail engagé alors qu'il était en train de sombrer : ce fut à chaque fois un résultat raté (y compris lors de travaux simples). Tout geste demande un effort.

Une alimentation fantaisiste : si je ne tente pas de maintenir un cadre pour les repas, ceux-ci sont complètement anarchiques : du grignotage permanent, surtout la nuit avec une prédilection pour les mets sucrés (ex : 1 pot de confiture par soir)

Une intolérance au bruit : elle grandit au fur et à mesure de la « descente dans le trou » et concerne aussi bien les bruits extérieurs (tondeuse du voisin), que toute forme de musique à l'intérieur. Une seule exception : la télé ou France info qui peuvent tourner en boucle des nuits durant en accompagnant le sommeil.

Une négligence concernant l'hygiène et l'habillement : elle peut évoquer une clochardisation : c'est comme si toute dignité, estime de soi avait disparu

Difficultés de communication : besoin d'être dans une bulle (mais pas dans une pièce isolée !)

Pas envie d'expliquer, de prendre des nouvelles, d'entrer en relation ; toute démarche (téléphonique par ex), tout déplacement, toute obligation de contact est très compliquée (mon conjoint préférera souvent fumer des mégots de cigarette, plutôt que d'aller s'acheter un paquet de tabac)

Perte de toutes les sensations de plaisir : c'est comme si les sens ne fonctionnaient plus ou plus exactement comme s'ils ne créaient que des ressentis négatifs.

La liste n'est certainement pas exhaustive et ne concerne que mon observation de conjointe d'une personne bipolaire chez qui les phases de dépression profondes sont très largement majoritaires par rapport aux phases hypomaniaques.



Le suicide, idées suicidaires, tentative de suicide

--/--

Au boulot, on m'a dit que je n'étais plus le même

La mort, j'y pense plus ou moins. Je pense au suicide : ça me paraît comme une chose banale.

- Témoignages bipolaires

:::

Ça s'est tellement cassé la gueule que j'ai peur de ne pouvoir rien réaliser, de ne pouvoir rien construire.

===

La répétition des phases endommage la confiance en soi mais ça ne me fait pas mourir. Le traitement n'a pas de conséquences sur l'espérance de vie

===

J'ai été diagnostiquée à la mort de mon père lorsque j'avais 25 ans. J'en ai aujourd'hui 56.

Je n'ai pas de compagnon. Je suis aujourd'hui en arrêt de travail.

Lors de mes accès maniaques, je dépense de l'argent. Je suis sous curatelle.

J'ai fait une T.S. à 25 ans, à la mort de mon père. J'ai été 10 jours dans le coma (médicaments + lithium). J'ai fait 3 autres tentatives par la suite.

J'ai toujours eu peur de me trouver seule face à ma mère. Elle était trop autoritaire.

Aujourd'hui, elle est âgée et ça ne me pose pas de problème.

J'ai dû arrêter le lithium suite aux mauvaises analyses. Je prends de la déпаміde depuis.

--/--



Je suis divorcée. Ma maladie est liée à plusieurs causes. J'ai fait de grosses dépressions. Je suis ingénieur-chercheur en physique. J'ai été conseillère général. Je suis en hyper activité. Je vois un psychologue. Le couple n'allait pas bien. Quand j'allais bien, c'est mon mari et nos enfants qui n'allaient pas bien. J'ai été mise en disponibilité.

Mon mari ne s'intéresse plus à nos enfants.

A la mort de mon meilleur ami, j'ai fait une dépression très longue (9 mois). Je ne sors plus de chez moi. Au boulot, ça a pu passer. J'ai vu un psychiatre. Je suis restée murée. Ma mère m'a hospitalisé au Coteau. Là-bas, j'acceptai d'être malade.

J'ai une cousine qui est bipolaire. Après un surmenage dû à des échéances importantes, j'ai fait une dépression de 11 mois. Je ne répondais plus au téléphone.

Le réseau d'amis de ma mère a pris les choses en main. Au Coteau, j'ai rencontré des bipolaires.

La solitude après mon divorce, m'a fait très peur. Dépressive, je m'enferme complètement.

A 16 ans, je suis très excessive. Je me mets en danger. J'ai eu plusieurs accidents : accident de montagne, accident de cheval, puis de plus en plus d'accidents. Je me mets constamment en danger. La seule façon de m'arrêter était d'avoir un accident pour aller à l'hôpital. Ça s'est tassé avec le temps. Je vais en montagne, je vais à cheval. Lorsque j'avais envie de mourir le psy me mettait à l'hôpital. Et le seul moyen pour y aller était de faire des conneries.

Le diagnostic a été prononcé à 16 ans. J'ai été suivie par un pédopsychiatre. Par rapport au suicide, je pratiquais l'automutilation. A tout moment on peut arrêter les choses. Je cherche les limites.

J'en parlais à mes parents qui m'ont dit « Louis, pense à nous ! ». Pour moi, c'était obsessionnel, je pensais au suicide à longueur de journée. C'était pulsionnel, c'était une crise de boulimie. Toutes les démarches jusqu'à la chose. Ce qui me raccrochait était des choses trop simples par rapport à mes proches.

Avec le diagnostic, je sais que j'ai plus de 50 ans à vivre. Si tu es stabilisé, laisse-toi une chance. Ce qui m'a aidé, c'est que j'avais beaucoup d'affinité avec mes frères et mon grand



père. Et aussi la phrase d'un ami « Aujourd'hui, c'est 2 choses, demain ce sera davantage ». « La force que tu avais de mourir, c'est la force de vivre que tu as aujourd'hui ». J'apprécie les choses davantage. Boire un verre avec un ami, je suis tellement émerveillé

Les scénarios me permettent de ne pas passer à l'acte. Fusil d'un copain. Apprentissage du maniement de l'arme. Je maîtrise d'avantage mon idée suicidaire. Puis ça passait. Des angoisses. Je n'étais pas bien. Puis l'angoisse s'estompait. En parler, ça me fait du bien. Mon environnement est à 100.000 lieues de penser à mon suicide

Pseudonyme Corine :

« On s'habitue à venir, comme on s'habitue à ne plus venir. Il ne faut pas grand-chose pour faire un petit pas de plus et on est là... »

Gérard :

Les crises maniaques, sans transition, se sont suivies de dépressions profondes avec une rapidité fulgurante.

J'ai eu l'impression que mes proches m'ont abandonné dès la première crise.

Je me suis retapé lentement, au millimètre. Cela a pris 6 mois d'hôpital et je suis sorti dans l'indifférence générale.

L'espace libre a été long et j'étais « réglé bas ». Ma volonté affaiblie me donnait des difficultés au travail, ma cognition limitée réduisait ma capacité d'attention aux autres. Je n'arrivais pas à émerger le matin avant 10h. J'étais au radar (plusieurs incidents en voiture et un accident). Mais je ne pouvais pas systématiquement ne pas travailler le matin (les réunions étaient souvent programmer en matinée). Le travail m'a, néanmoins, été possible.

- Témoignages proches



Sortie de crise par le bipolaire

- Ça te dynamise d'avoir un enfant ?
- Oui mais ça me fait du souci pour l'avenir.
- Oui, il se fait de soucis. Mais pourquoi ?
- On a besoin de préparer.
- Il se pose des questions. Comment je vais faire pour l'amener à l'école (elle a six mois). Il fait comme si j'allais mourir.
- Mais, j'arrivais à rien faire.
- Ce que j'entends, je l'entends aussi de ma femme.
- Je suis inquiet aussi.
- Il s'inquiète de l'argent, il s'inquiète de perdre son travail. Il s'inquiète du présent, il s'inquiète de l'avenir...
- J'ai travaillé en état dépressif. Je les ai baratiné. J'ai pas dit que j'étais bipolaire.
- La sortie de dépression pour moi, c'est une nouvelle vie. C'est une joie intense !
- C'est un nouveau départ, mais c'est laborieux. Ça coûte. Ça demande de l'énergie.
- On produit trop d'énergie. Qu'est-ce que j'en fais ? On reprend les mêmes trucs ! On recommence. C'est pas facile.



- Moi quand je sors de la phase dépressive, je revis.

- Quand on est en dépression, c'est routinier. En phase maniaque, c'est sport, je ne contrôle plus rien. J'ai des phobies qui passent avec la phase maniaque.

- L'accepter, c'est une chose. Mais il y a le quotidien, il faut vivre avec. Comment on fait ?

- La sortie de dépression est le moment qui est certainement le plus dur à vivre. Tu as le choix : ou tu dégringoles ou tu sors de ça ?

- C'est le moment où l'on décide ce qui est important. La démarche. Ça ouvre le relationnel

- C'est le moment où l'on décide ce qui est important. La démarche. Ça ouvre le relationnel

- C'est le moment où l'on décide ce qui est important. La démarche. Ça ouvre le relationnel

- En fin de dépression, j'ai tout de suite retravaillé et ça été un cercle vertueux après. Je me suis remis au sport etc.

Je suis allée en vacances. Je suis dans la stabilisation, beaucoup de sports. Je me suis aérée et j'ai fait 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 présente. 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.

--/--

Ma sortie de dépression est toujours horrible. Ma dépression apparaît en quelque jour 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.

--/--Avec ma belle famille, j'ai rompu. Ils m'ont écrit pour passer 4 jours à la Salette. Mon ami breton m'a aidé, ça m'a fait sortir de la dépression. Il n'y a pas que le travail. Je mène une vie de bohème artistique.

--/--L'entourage a un rôle dans la relation. Il doit avoir des gestes vers la personne. Une caresse, un contact c'est le bonheur.

--/--Je respecte les règles. Pourquoi existent-elles ? Comment faire autrement ? J'ai eu ma maîtrise. 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. Névrose, psychose ? On est dans la névrose. Je vis ma sortie 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 allée trop loin. Je peux croire au coup de baguette magique.

--/--

--/--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 son autant d'angoisse et 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.

--/--

--/--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.



--/--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. 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.

--/--

--/--Ma sortie de dépression est toujours horrible. Ma dépression apparaît en quelque jour 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.

--/--Il y a des paliers. On est très vite affecté, on a tellement perdu confiance. Dans la journée, on répare quelque chose. On marche sur un terrain de glace. Des endroits sont à



bannir (magasins). On rembraye sur la vie. Le désir revient. On n'arrive pas à faire les choix. On n'a pas de sensation : froid, vide, indifférence. 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. Ce n'est pas facile mais ce n'est pas insurmontable.

--/--La sortie de dépression est un moment important pour le bipolaire. Pendant tout le temps de la dépression, il a perdu le contact avec la réalité. Quand il en sort, il se retrouve devant des tas de choses à régler (factures etc.). Il se confronte à des choses non dites, des conflits à régler. C'est un moment critique qui risque de le refaire basculer dans la dépression si l'on ne s'en occupe pas.

--/--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.

. J'aurais pu aller au Coteau à plusieurs moments, notamment à l'occasion des vacances de février. Ma maman pouvait garder mes enfants.

En famille, je décomprime. J'ai pu faire un réapprentissage. Je n'habite pas loin du Coteau. Je pouvais aller chez moi. J'ai commencé par répondre au courrier. En 5 sorties, je me suis mise à jour. J'assumais avec mes enfants (achats, nourriture)

--/--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.

Pierre :



(Sortie de dépression après le 1^{er} épisode maniaque. Mes épisodes maniaques basculent en quelques heures en états dépressifs profonds)

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 suis en faute. Je suis de trop. Je n'ai pas de place ici.

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

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.

La sortie de dépression, ce sont les factures de restaurants somptueux...

Ma sorties de dépression, ce sont mes dossiers belliqueux qui se retournent contre moi.

Ma sortie de dépression 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 pourrons pas poursuivre leurs études normalement.

Et chaque découverte sonne comme le coup du revolver que je cache dans mon tiroir.



Pierre :

Vais-je arriver à faire ma vaisselle. Comment m'y prendre ? Ce sont des questions que je ne me pose pas d'habitude. Mais dans ces moments-là, je me les pose. Je m'épuise à les poser. Et je rumine et je ressasse, jusqu'à ce que j'agisse et découvre que tout est encore simple. Mais au fil du temps, je n'ai plus en moi ce qui permet de prendre la décision d'agir. Et je rumine à nouveau sur quelque chose de simple, d'habituel qui va envahir mon esprit et m'empêcher de la réaliser. Je vais faire les courses, je passe en revue ma liste « deux fois, quatre fois ». Je suis paralysé d'oublier à ne pas oublier. Je me fatigue à penser dans quel sens est la voiture, si je vais pouvoir manoeuvrer et j'oublie la liste de commissions, je vais la chercher et laisse les clés de voiture... Et je m'en veux, m'énerve. J'ai des gestes de colère. Ma tête est occupée par des futilités qui prennent tout l'espace. Je n'avance pas. J'ai mal à la tête et si je dois prendre de l'essence, j'oublie de m'arrêter à la pompe. J'ai des notes partout. Et des notes pour ne pas oublier les notes.

Puis tout va de Charybde en Scylla

Je ne dis pas bonjour à mon voisin qui pense que je lui fais la tête et m'en veut, j'oublie les rendez-vous importants que j'ai moi-même programmés. Je n'arrive plus à distinguer ce qui est urgent et ne l'est pas. La lecture me devient un supplice. Mes mails traînent en longueur. J'ai du mal à les écrire. Je n'arrive pas à tourner les phrases. Et je les relis 8 à 10 fois. Je n'ai plus d'intérêt ni de plaisir à faire les choses. Les efforts que je déploie sont énormes pour un résultat nul. Je ralentis et je me vois désespéré.

Et pourtant, j'ai pour les gens une apparence normale, un peu fatiguée, tout au plus. Je suis capable de répondre aux questions quand l'interlocuteur n'est pas familier. Je suis capable de tenir une réunion. Je dis que je réagis sur l'évènement. Sitôt, hors du cadre, je vais retourner à ma dépression avec sa lourdeur et ses incapacités. Et la fatigue devient colossale.

Maintenant, je cherche mes mots et mes mouvements ralentissent. Je commence à avoir l'obsession de l'inutilité de la vie.

Petit à petit je sombre et je peux réagir de 2 manières : Soit je sais trouver l'énergie et je fais un pallier puis remonte la pente tout doucement (1 ou 2 mois), soit je lâche la corde qui me relie aux autres et me tient à la vie. Alors je m'en vais et ne supporte plus personne. Je



deviens agressif. Je hais les autres. Je les abandonne et je m'irrite de ce qu'il m'abandonne. Les idées fusent du besoin de mourir. Je rêve de mourir. Puis, je me réfugie dans ma chambre, dans le noir, gêné par tous les bruits de la maison. Le calme m'envahit. Je suis droit dans mon lit, les bras le long du corps et je regarde le plafond. Je n'ai besoin de rien. Je suis coupé du monde. C'est très agréable et très confortable.

Sortie de dépression vécue par le proche (témoignage)

--/--Ma compagne à une sortie en douceur de dépression difficile. Il faut mesurer ce qu'on dit. Elle fait une sorte de dépression et s'isole. 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 faut aller dans le sens de la personne. La médecine douce apporte du réconfort. Elle n'a pas voulu venir mais elle demande ce qui s'est dit. Il existe un bouquin de psychiatre qui a une autre démarche en utilisant la philosophie de l'Inde. « Se guérir » de David Schreiber : Il revient sur le fait des thymorégulateurs.

Le désarroi de ma mère me bloquait l'accès à mon père. Le désarroi de mon fils cadet s'exprimait par « Ca pue » parce que je fumais ou « J'ai faim ». Le grand me disait « T'inquiète pas maman, ça va bien ». La confiance est partie un moment.

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 H.P

Pseudonyme Anne-Catherine

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.

Dans l'ensemble, on est combatif. Pour l'instant je travaille comme prof à mi-temps. Mais j'aimerais être ingénieur de recherche. L'E.N., c'est la sécurité. J'ai fait un travail d'intérim sans rapport avec mes études. Je dois chercher une ouverture en dehors de l'E.N..

Témoignages proches

(voir si ce chapitre n'est pas en double, si oui, rassembler)

--/--C'est tellement difficile que les proches peuvent tomber dans la dépression.



--/--Le proche a du travail pour mettre en exergue la personnalité du bipolaire. C'est pourquoi le proche a besoin de soutien. Pour connaître la personnalité du bipolaire, il est nécessaire d'être dans l'écoute. Le proche doit faire attention à la contagiosité. Le toucher est très important dans la communication.

--/--Se faire aider dans la dépression et la sortie de dépression. C'était dur de vivre en dépression. Quand j'ai reçu quelqu'un en dépression +++, le bureau est lourd pendant une heure.

Louis

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 faisons 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 ont 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 toi et 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 à 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 ...

Sympa ton coup de fil

Je n'ai pas eu une telle chute de tension depuis 2002.

Le Groupe de Parole m'aide à trouver les éléments qui font ma force de vaincre.

Je sors la tête de l'eau aidé en cela par Elise, la présidente de Valence.

Il faut surtout ne rien faire, ne pas craindre de voir l'autre souffrir, ne pas juger, ne pas dire
"Secoues-toi". Il faut être là, c'est tout et c'est immense.

Combien ne savent pas que la conscience de ma destruction est un supplice terrifiant
auquel il ne faut rien ajouter. Et je me vois partir comme je tombe dans les pommes.

J'ai ressorti l'hygiène de vie, me suis mis en stand-by. J'ai vécu doucement sans a-coups,
en respectant un rythme de vie habituel (surtout), en acceptant d'être au ralenti, et
beaucoup d'autres choses qui ressemblent à la méditation. Mon cerveau est redevenu mon
allié.

J'ai fait pour K2 le compte-rendu du Groupe de Parole et la préparation du Groupe de
Parole Expérimental. La routine, le rythme de vie habituel, sans plus. J'ai sauvé ça et moi
avec.

Mardi 31 janvier, je n'ai pas trouver la force d'aller chez ma psy (c'est la première fois
depuis que je la connais).

J'ai vu Polosan vendredi passé.

J'ai vu ma psy mardi et me suis payé le luxe de rencontrer Daisy à midi. Premier écart de
mon rythme de vie habituelle.

Depuis ça va mieux, j'ai froid quand il fait froid, je me chauffe à un rayon de soleil, je sens la
caresse de ma chatte et je prends la voiture avec plaisir. Demain, j'irai chercher au kiosque,
un pain dont je n'ai pas besoin et je verrai des gens.

Vous, cerveaux standards, vous ne savez pas l'effet que ça fait de renaître et de se sentir
tout propre, de fouler la neige vierge.

Je renaît et je suis tout propre.



- Par le bipolaire

(Chapitre en double ????)

--/-- En sortie de déprime, j'ai davantage le goût à la vie. Retrouver une sorte de stabilité, c'est le bonheur. Je profite du temps présent. Être bipolaire, c'est vivre mieux le bonheur. Les « normaux » ne se rendent pas compte du bonheur.

--/-- On a plus le goût à la vie. On vit les choses avec plus de sensations. Je me suis mise à la méditation

--/-- Il y a des paliers. On est très vite affecté, on a tellement perdu confiance. Dans la journée, on répare quelque chose. On marche sur un terrain de glace. Des endroits sont à bannir (magasins). On rembraye sur la vie. Le désir revient. On n'arrive pas à faire les choix. On n'a pas de sensation : froid, vide, indifférence. 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. Ce n'est pas facile mais ce n'est pas insurmontable.

--/--

Les petites choses qui vous ramènent à la vie : le jour qui se lève, retrouver un vêtement, retrouver les autres, accepter la critique (impossible en phase dépressive)

--/--



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.

--/--

--/--

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.

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.

--/--

Le point le plus important est la difficulté de créer des liens.

J'ai recherché dans mes antécédents et n'ai rien trouvé jusqu'à mes arrières grands-parents

Je suis en décalage permanent. Quand je me lève, j'angoisse de ce que je dois faire, je ne rentre dans la journée qu'après 1 ou 2 heures.

--/--

C'est toute la difficulté pour le proche. Le bipolaire peut donner l'apparence d'être bien (comme tout autre). Le proche devient exigeant vis-à-vis de lui. En fait le bipolaire est au plus mal de l'intérieur et incapable d'être en phase avec son environnement. Par contre, en pleine



dépression, il est capable, sur un évènement de retrouver toutes ses facultés qui disparaîtront l'évènement passé.

C'est très difficile pour le proche et pour le bipolaire. C'est le malentendu, les erreurs d'appréciation et de jugement.

- Ce qu'en pense le médecin

Personnalité du bipolaire

(Revoir le terme, traits communs aux bipolaires)

– Les bipolaires ne sont jamais fatigués, ça mouline tout le temps. Ça met le turbo quand ils sont actifs. Ça rumine quand ils sont passifs.

– Les bipolaires ne sont jamais fatigués, ça mouline tout le temps. Ça met le turbo quand ils sont actifs. Ça rumine quand ils sont passifs.

– Les gens ne comprennent pas quand vous êtes fatigués. À 19 heures, chez mon frère, j'étais assommée. Mon frère a mal supporté. J'ai l'impression que je gêne, que je suis de trop.

– C'est trop dur, ils ne comprennent pas.

– Pour moi, c'est la même situation. Il y a un moment, arrivée à un certain stade, je suis épuisée. Ils ne peuvent pas comprendre. C'est difficile l'histoire de la façade. Ça lui fait sauter les plombs quand je ne me lève pas.

– J'ai pu le faire dans la phase où je n'accepte pas d'avoir un problème. Ça fait partie de mes symptômes.



- Sinon, tu ne veux pas entendre que je ne peux pas me lever.
- La chose à mettre en place, c'est d'abord le relationnel avec ses proches
- On devrait aussi sélectionner ses amis mais on n'en a plus quand on a fait un état maniaque.
- Le relationnel n'est possible que quand on est pas dans la crise.
- On a mal, on n'a pas envie de se faire du bien.
- La souffrance, c'est toujours dans les phases hautes ou dans les phases basses. C'est difficile de trouver des zones acceptables.
- Quand on commence à vouloir se faire du bien, c'est qu'on va mieux.
- Peut-être faut-il une discipline pour rester dans la régularité?

La façade sociale

- En couple, on est pas dans l'apparence.
- Pour moi, c'est peut-être là que je suis le plus sur l'apparence
- Mariée, si vous avez des enfants, ça change tout. Qui protège-t'on dans la façade (soi, son mari, les enfants, le travail ect. ?). On n'a pas conscience de ça mais ça a peut-être une influence.
- Il y a un moment où tu n'en peux plus d'être dans la façade. Et dans les crises comment tu fais ?



- C'est là que joue la prévention. J'avais posé un deal avec mon médecin pour qu'elle m'hospitalise dès que je montais en hypomanie ou dès que la dépression devenait sévère. Ça m'a beaucoup aidé. Ça m'a permis d'avancer en toute sécurité.
- Il y a une différence entre être au fond du trou et avoir une petite fluctuation.
- La façade, c'est vis-à-vis de la société. J'ai réussi à ne pas être dans l'apparence. J'ai essayé d'être honnête sans me laisser aller.
- Ça c'est se préserver!
- C'est se protéger du regard des enfants!
- Ce sont les parents qui sont dangereux pour les enfants.
- Est-ce un problème de discipline ? De volonté ? Quand on va mal on n'a pas envie de se faire du bien voir même on peut ne pas avoir envie de se faire du mal.
- Je suis inquiet pour la façade.
- Quelle discipline peut tenir avec la bipolarité ?
- La vie ! C'est plus fort que soi finalement.

-/-

Le bipolaire a besoin de structures (travail/traitement). Si cet impératif est remis en cause, il y a un malaise qui s'installe. Quand il n'y a plus cet équilibre, cette structure d'esprit, ça part dans tous les sens et ça prête le flanc à une dépression ou à une crise maniaque. La société n'est pas adaptée au bipolaire. Il y a des phases où l'on est



disqualifié totalement et des phases où on a une très grande adaptabilité et des compétences. On est obligé d'inventer un système qui compense, de moduler. À un moment, si on ne veut pas être rangé dans les hôpitaux psychiatriques, il faut inventer, s'adapter.

-/-

-/-

C'est le fond même de moi. J'ai toujours fonctionné comme ça. Est-ce que c'est la maladie qui me rend comme ça ? Je ne peux pas dire, en tout cas l'un renforce l'autre.

J'ai trois enfants. J'aimerais vous dire que j'arrive à me dire que j'aime cette maladie. Elle m'a apporté énormément. Elle m'a remis en question de la bonne manière.

:::

--/--

-Je m'aimais mieux avant

-Si tu veux revenir à avant, on divorce et on vit chacun dans sa maison. Si je ne suis pas avec lui, il ne fait pas les choses. Il lui faut une béquille. Il veut toujours le sommet.

--/--

-Je m'aimais mieux avant

-Si tu veux revenir à avant, on divorce et on vit chacun dans sa maison. Si je ne suis pas avec lui, il ne fait pas les choses. Il lui faut une béquille. Il veut toujours le sommet.

--/--

C'est ce qui fait que le bipolaire peut apparaître immature

--/--|

Il y a de l'irascibilité chez mon frère. Violence. Violence. Problèmes de communication qui durent. Mon père aussi avait une irascibilité. On ne savait pas le prendre. Il y avait un



paradoxe entre ce qu'il disait et ce qu'il faisait. On évite et ça change les relations. Il y a eu une cristallisation dans le caractère du père.

:::

On n'a pas parlé de la confiance des autres vis-à-vis de soi. Si on est en hypomanie, on n'en a rien à foutre. On s'en fout du retour des autres. L'altérité n'est pas là. Il y a un problème dans la confiance qu'on peut te faire quand ça va mal et qu'il n'y a pas d'enjeu affectif. Si on va mieux, on pense à échafauder des scénarios mais ça peut être le 12^e cas qui peut être le bon. Je m'angoisse pour les choses dans le long terme, je suis en train d'élaborer la case 18 de l'échec, alors que je suis à la case 1 qui me réussit bien. On a tendance à anticiper dans le mauvais sens. J'appelle un ami ; j' imagine qu'il va me répondre. S'il ne s'il ne le fait pas, Je me mets en tête mes échecs passés. J'attends de connaître quelqu'un qui me facilite les choses. Je me bloque tout seul. Je ne fais rien sinon imaginer. Je ne me bouge pas. Et ça repousse à plus tard. Si je n'avance pas, je ne vais pas à l'échec. Rien ne se passe, je ne prends pas de risque. Alors je partage ma vie entre le risque de faire et le confort de ne jamais rien faire.

:::

Petit j'étais très timide. Je n'avais pas confiance en moi. En avançant, en voyant les choses à leur juste mesure, je prends confiance en moi

:::

Dans mon besoin des autres j'ai tendance à faire confiance. Je prends en compte et je choisis. Je vais me rallier à la personne avec qui je partage l'affectivité. Est-ce une forme d'infantilisme ?

Xxx

:::

(Animateur) Enfant j'étais différent des autres. Je ne dormais pas. J'étais très isolé. À 14 ans je pense avoir été hypomane ; la confiance est arrivée. Mais j'ai eu plusieurs phases dépressives et je trouvais que c'était normal parce que mes références de l'époque étaient la poésie et le spleen. Ensuite, j'ai vécu un peu haut avec une bonne confiance en moi. Mon parcours professionnel s'est fait en séquence de trois ans avec des projets. Puis j'ai



fait une phase maniaque à 44 ans. Ça été la chute totale à tous les niveaux. Mon retour de la phase maniaque est terrible, c'est la dépression la plus profonde. La sortie de dépression est infernale sous les coups de boutoir de la culpabilité. La confiance en moi n'existait plus.

...

Je me sentais angoissé. Je me réfugiais dans l'intellect. Maintenant je me sens bien. Je ne me sens plus dans l'angoisse. Les médecins ne proposent rien. J'ai commencé à guérir quand j'ai compris que je ne peux pas faire confiance aux médecins.

XXX

Faut-il être malade pour être un artiste ?

--/--

Le fait d'avoir fait les Beaux Arts et d'avoir eu un parcours artistique exprime ta créativité. Ta sensibilité te pousse à la sublimation

--/--

Ça se voit. Mais si on ne peut pas en parler, il faut le cacher.

--/--

--/--

C'est très fort et ça ressemble au mensonge

--/--

À Paris, tout le monde est très performant, le décalage est encore plus fort. J'ai caché ma maladie, mes hauts et mes bas. Je veux avoir l'air le moins malade possible. C'est complètement toxique comme fonctionnement ! Ça va me faire du bien de quitter Paris. Je me suis caché à moi-même et je deviens de plus en plus normal.



--/--

Je suis impressionné par les gens autour de cette table. Ça va bien, ça ne va pas bien. Ils ont la volonté d'avancer. On pourra penser qu'il n'y a pas de raison.

Traits communs liés à la bipolarité

Introduction

(Modératrice) L'hypersensibilité fait partie de la maladie. C'est un versant positif même s'il y a un versant négatif quand l'hypersensibilité prend beaucoup trop de place. Elle envahit tellement l'espace, que tu ne peux plus être en phase avec la réalité.

:::

– C'est pas qu'on oublie, on ressent comme un impératif. Personnellement j'ai du mal. Il y a des choses que je vais faire aujourd'hui, des choses que je ne peux pas m'empêcher de faire. Ça prend toute la place alors que je sais qu'il y a d'autres choses urgentes à faire. Intellectuellement, je sais qu'elles sont plus importantes que celles que je veux faire. Mais non !

– Mais ce défaut, tu l'as dans ta tête, dans ta pensée, tu élabores tout le cheminement pour arriver au résultat. Ça m'arrive, des fois, de penser à tout ce qu'il faut faire pour arriver au résultat. Mais, au bout, je ne le fais pas. Je pensais toutes les étapes mais le fait de faire, ça devenait pénible, comme s'il y avait un fantasme de faire les choses en pensée, comme si de penser, c'est comme si on avait fait. C'est comme de le faire doublement dans la réalité. C'était pénible, désagréable. On n'arrivera pas au bout. Une espèce de trucs bizarres, comme si on s'enfermait dans sa bulle. Mentalement je le fais, mais le faire en réalité ça va être décevant, déprimant.

=====

J'ai trois enfants. J'aimerais vous dire que j'arrive à me dire que j'aime cette maladie. Elle m'a apporté énormément. Elle m'a remis en question de la bonne manière.



:::

Qu'est-ce que ça vous a apporté ?

:::

Mon papa m'a communiqué son don artistique alors que j'étais ado. Mais je ressens les choses trop fortement. Ça me fait du mal. J'ai su que je pouvais maîtriser. Je pose un autre regard sur ma vie. J'ai envie de continuer. Je prends du recul. Je ne juge pas. Ça me rend plus humaine. Ça m'a permis d'avoir un autre angle de vue sur ma vie et sur la vie en général. J'ai l'impression que je devine les autres mêmes si j'ai du mal à aller vers eux.

--/--

Il y a une grande discussion entre : Y a-t'il des évènements déclenchants ou accentuants des phases ? Personnellement je crois que la phase a déjà démarré quand survient un évènement qui précipite les choses. Et cela donne l'impression que l'évènement est déclencheur. Je reste persuadé que tout est dû à la « chimie » du cerveau du moment. Le rythme des saisons influent sur la chimie des cerveaux, même dans le cerveau standard. Je suis particulièrement vulnérable aux changements de saisons, aux changements de fuseaux horaires etc.

--/--

C'est bien de faire des projets mais quand j'en fais, je me dis « Est-ce que je suis en phase maniaque ? ». Je sais que ça monte vite.

--/--

===

J'ai acheté un appartement. J'étais excité, j'ai demandé à un ami. Il m'a dit que c'est normal. Ça s'est reposé. Sur le coup, ça m'avait fait flipper. Pour les événements de la vie ce n'est pas évident de savoir si c'est une excitation normale ou pas normale. Ce n'est vraiment pas évidemment

:::



(humour, seul parmi des hommes)

:::

Je demande, j'écoute, je prends la décision, au bout du compte j'agis justement

:::

La confiance en moi est bipolarisée. Soit je pars sur un mode où la vie est nulle, soit je suis un chef d'orchestre avec une énorme énergie, une surconscience, comme une construction de décors. J'ai besoin que ce soit mieux et au lieu d'être plus calme je vais fabriquer du lien, de l'humour, de l'ambiance. A l'inverse il y a un manque de confiance, une peur de l'échec. Je vais me mettre dans des rapports où on ne me dit pas non. J'ai alors une grande peur démesurée du refus. Quand on demande des choses et qu'on ne nous les donne pas, c'est la vie. Mais pour moi, le refus est un effondrement. C'est une émotion à vivre pendant un grand moment, destructrice et disproportionnée. J'ai à la fois un complexe de supériorité et un complexe d'infériorité. Si je ne suis pas bien, soit je suis un Dieu, soit je ne suis pas assez bien pour être aimé. Peut-être que d'autres bipolaires vivent cela à leur manière. Ma Foi en Dieu, elle m'a mis dans le mur. La croyance m'a fait faire n'importe quoi. On n'y croit dur comme fer. Ça semblait solide mais ce n'est que du vent. Au niveau émotionnel, c'est fort et je me dis que ce que j'ai vécu, c'est nul. On a l'impression d'être normal. L'hôpital psychiatrique, ça te détruit. Tu as beau te motiver, ça te heurte à ton éducation. Ce n'est pas normal. Au regard de la société ce n'est pas normal. Il y a un jugement là-dessus. C'est source de culpabilité. Ce n'est pas de ta faute mais on peut se dire que je ne fais pas assez d'efforts. Comme l'animateur, je prends conseil. Ça a un côté pas évident. Mais les gens ne disent pas tous la même chose. Ça fausse la confiance en soi. On revient à la question de la confiance en soi.

:::

:::

(Animateur) Enfant j'étais différent des autres. Je ne dormais pas. J'étais très isolé. À 14 ans je pense avoir été hypomane ; la confiance est arrivée. Mais j'ai eu plusieurs phases dépressives et je trouvais que c'était normal parce que mes références de l'époque étaient la poésie et le spleen. Ensuite, j'ai vécu un peu haut avec une bonne confiance en moi. Mon parcours professionnel s'est fait en séquence de trois ans avec des projets. Puis j'ai fait une phase maniaque à 44 ans. Ça été la chute totale à tous les niveaux. Mon retour de



la phase maniaque est terrible, c'est la dépression la plus profonde. La sortie de dépression est infernale sous les coups de boutoir de la culpabilité. La confiance en moi n'existait plus.

:::

Actuellement ça ne va pas du tout. Je suis hyper angoissé avant je pouvais avoir trop confiance en moi ou alors pas du tout. Depuis le diagnostic je prends un peu confiance en moi. Est-ce le fait de savoir que je suis malade ?

:::

La confiance en moi s'est dégradée par rapport à ta maladie. On a peur des crises. On a vécu à l'hôpital psychiatrique. Ce n'est pas la normalité. On se rappelle ce qu'on a vécu. C'est difficile à surmonter et on ne le surmonte pas toujours.

:::

Pour moi ce n'est pas un problème de confiance, c'est la phobie sociale. Prendre la parole, ça m'angoisse. Entrer dans un bureau, je panique. Aujourd'hui prendre la parole dans ce Groupe, ça m'angoisse. J'évite ces situations.

:::

(Modératrice) On a fait un Groupe de Parole sur l'enfance. Tous les bipolaires disaient que gamin, ils se sentaient différents (angoisse sociale). Les parents, également, disaient que leur enfant avait quelque chose de différent. Les personnes bipolaires parlaient de leur hypersensibilité. Quelqu'un disait que la mort d'un oiseau pouvait prendre des proportions immenses

Je considère que la maladie a démoli la confiance en moi que j'avais au départ à 20 ans – soit dans les accès dépressifs- soit à la suite d'épisodes maniaques. Ça m'a démoralisé. J'ai ressassé ce que j'ai pu faire, les actions que j'ai eues, mes séjours en HP. C'est dur de reconstruire. J'essaye de le faire. Au fil des années ça s'est dégradé à cause de la maladie.

--/--

(Animateur) Est-ce par la personnalité, la maladie ou l'orgueil ? Quand on me tend la main, ça m'oblige. Par contre dans l'échange, c'est différent. Je crois que cela tient à l'habitude



de me battre tout seul et d'une nécessité d'équilibre interne. Déprimé, je n'aime pas qu'on rentre dans ma sphère, cela me déstabilise. Je pense qu'à ce moment-là, je peux devenir agressif.

:::

Ça dépend des périodes, en temps normal, elle est faible. J'ai un peu de mal, je fais des crises d'angoisse. En phase haute je n'ai pas de problème. Je fais une phobie sociale que je soigne en TCC (note du rédacteur : Thérapie Comportementale et Cognitive). Mon rapport avec les autres est difficile. C'est lié.

xxx

Il est difficile de distinguer dans le comportement du bipolaire ce qui est de l'ordre de sa personnalité et de ses actes posés qui n'ont pas de lien avec elle. Cela est difficile à faire comprendre et admettre.

On peut parler de la double peau du bipolaire. C'est sûrement pour cela que la maniaque-dépression était rangée parmi les psychoses.

En fait, les actes du bipolaires, posés en état de crise, ne sont que le reflet de sa personnalité archaïque profonde qui émerge à l'état brut et qui, de fait, n'est pas socialisée. Elle est déformée par le prisme de la maladie et expose le bipolaire, dans toute sa fragilité, au jugement social. (Publication K2 page 114)

Hypersensibilité, hyperémotivité, créativité, générosité, facultés artistiques, attachant, distraction, manque d'attention, obsession, sa bulle, agressivité ou grande douceur e

Demander les témoignages

Maturité, combativité, traverse le bonheur en s'en rendant compte (voir les autres dans le bonheur sans qu'ils aient conscience qu'ils sont heureux), réflexion sur eux-mêmes, réflexion mystique et philosophique, généreux, du mal à tenir dans la longueur, challenge, ennui quand il n'est plus dans le challenge, relation affective, solitude, expérience



professionnelle, relation affective, relations couple, relations enfants, contournement des émotions etc.

Point de vue du bipolaire (personnalité du bipolaire)

--/-- Je suis hypersensible aux critiques

--/-- L'hypersensibilité conjuguée à l'état de mon humeur ont des conséquences sur mon comportement. Par exemple, après une altercation avec ma femme, j'ai mis trois jours à m'en remettre. Une voiture m'a coupé la route, je me suis arrêté parce que je ne suis plus capable de conduire. Il y a des scènes insupportables à la TV surtout en rapport à la maltraitance d'enfants. Les moments de grands bonheurs mettent du temps à passer. Si je vais à un concert, un film etc. qui me touchent, je n'arrive plus à dormir. A la fois, mon émotivité m'a servi, à la fois, elle m'a desservi. Le bipolaire est quelqu'un qui rentre en emphase. Emphase et hypersensibilité, ça fait quelqu'un qui entre en contact avec les autres. Avec une bonne psychothérapie pour prendre du recul... Cette hyperémotivité me permet d'être à l'écoute, la psychothérapie me permet de ne pas juger.

:::

Pour moi ce n'est pas un problème de confiance, c'est la phobie sociale. Prendre la parole, ça m'angoisse. Entrer dans un bureau, je panique. Aujourd'hui prendre la parole dans ce Groupe, ça m'angoisse. J'évite ces situations.

--/--

Le thème de la confiance en soi m'intéresse. C'est quelque chose que j'aimerais avoir. Les crises ont fait chuté ma confiance en moi. Il faut se réapprivoiser. J'ai besoin d'être rassuré.



:::

Je ne sais pas bien ce que c'est que le manque de confiance en soi. En normothymie, je ne me pose pas la question. En crise, j'ai une très grande confiance en moi et je n'ai pas de doute

--/--

J'étais brillante. Je comprenais sans aller aux cours.
Ne pas faire ce que j'attendais de moi m'a déçu. Je ne l'accepte pas.
Mon frère a réussi. Je supporte mal d'entendre parler de lui.
Quand, je vois ce dont j'étais capable !

--/--

Je suis toujours pensif. Je pense à ce que j'ai fait après coup. Au travail mon entretien se passe très bien, après, je m'ennuie. Une fois arrivé, je pense à autre chose

--/--

En voyant les C.V., les employeurs disent « tout ça ! ». Il y a un avantage et un inconvénient.

--/--

Dans mon travail, ils proposent des choses nouvelles. Si ça marche, je suis dans le challenge. Après, ça ne m'intéresse plus.

--/--

Est-ce que le bipolaire peut-être gênant ?

--/--

Il ne faut pas aller dans le sens contraire des autres, ça gêne. Et on ne sait pas toujours faire.

--/--

Préparer ses bagages, inviter pour un apéro, un repas je n'y pense pas, c'est quelque chose d'énorme. La relation est en train de s'établir, mais on se met à réfléchir et on rate



l'occasion. Le bipolaire a du mal dans la durée. Il fait les choses, il crée, il se bat et quand il est au bout de son challenge, il s'ennuie...alors, il crée à nouveau. C'est ainsi que les bipolaires sont des créateurs. C'est une erreur de penser ce qui se passe dans un cerveau bipolaire avec ce qui se passe dans un cerveau standard

--/--

Mon engagement dans la vie commune me pose problème. On va dire que c'est tout le monde. Mais ça devient pathologique quand c'est une souffrance !

--/--

Mon fils a cette particularité. Il ne supportait pas de passer à une autre question sans avoir fini la première

--/--

--/--

Une seule chose à la fois, c'est une force. C'est une chance. Ça m'évite de m'éparpiller. Je ressens davantage la musique. Je suis plus sensible au rythme de la vie. J'ai fonctionné par fuite en avant. On peut en faire un atout. Je cherche à profiter de l'instant présent.

--/--

Une seule chose à la fois, c'est une force. C'est une chance. Ça m'évite de m'éparpiller. Je ressens davantage la musique. Je suis plus sensible au rythme de la vie. J'ai fonctionné par fuite en avant. On peut en faire un atout. Je cherche à profiter de l'instant présent.

--/--

Je passe mon temps à guetter la maladie. J'ai envie de voir des gens et recevoir est tout un problème. Je dois me préparer 1 jour à l'avance. C'est dur de prendre conscience. Je disais que je ne serai jamais dans cet état d'esprit dans la profondeur

--/--

Je sais que mon rapport au temps va changer. Je vais vivre avec plus d'intensité

--/--



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 du président. 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.

---/---

Aujourd'hui, j'ai du mal à aller voir les gens. Je ne vois personne.
Quand ça ne va pas, je mens. Je dis que j'ai des migraines alors que je n'en ai pas. Je suis migraineuse.
Je suis très émotive. Je pleure devant un oiseau qui meurt.
Je me suis beaucoup dévalorisée. Les gens pensent que j'ai confiance en moi et je ne veux pas les décevoir.
Etre bipolaire, pour mon ego, c'est difficile.
Bipolaire, ça veut dire que tu es fou.
J'ai peur de l'HDT

--/--

Je pleure en regardant les films.
J'ai fait une première TS à 12 ans et ma première bouffée hallucinatoire à 14 ans.
Aujourd'hui Tégrétol, Zypréxia. Je suis stabilisée.
J'arrive à travailler, personne ne se rend compte de rien. Je suis bipolaire de type 1. Le médecin s'étonne qu'avec tant de médicaments, je ne sois pas plus cassée que ça. J'ai fait des dépenses (et toute la gamme de l'hypomanie).
Je suis hyperémotive. Je stresse quand je prends la parole.
On peut y arriver. Je vis avec mon mari depuis 20 ans. Il a connu toutes les phases, il a tenu bon. C'est très important pour moi. Cette relation, ça me porte. J'ai des enfants et ça va bien.
Je veux apporter un grand message d'espoir.

Je m'enferme. Je ne veux plus voir personne. Je pleure sur ma solitude, sur ce qui ne me convient pas. Je suis une éponge.



--/--

L'émotion peut se déclencher sur tout évènement : scène de tous les jours, remarque, scène traumatisante, remise en cause, vexation, etc.

La machine se met en route jusqu'à l'obsession et ça peut durer des jours. Rien ne l'arrête, ni la nuit, ni le jour. Le bipolaire a beau savoir intellectuellement qu'il faut relativiser, que ça n'a pas l'importance qu'il lui donne. Dans sa tête et dans son corps il a les symptômes d'une hypersensibilité qui le disqualifie. La psychothérapie joue un rôle important.

--/--

La sieste ; je me traite de feignasse (préjugé). C'est pourtant quelque chose qu'on accepte pour d'autres maladies.

~~---/---~~ Ma confiance en moi disparaît avec la dépression.

Elle est normale en état libre.

Elle est démesurée en état hypomaniaque.

--/--

Ma tentative de travail ne s'est pas bien passée. Le moral est assez bien. Je me suis arrêté de fumer, c'est une victoire. J'ai repris le vélo. Je me suis rapproché de ma famille, de mes amis. Mi-août, j'ai fait une nouvelle tentative de travail : ce n'est pas allé du tout. Je suis resté 15 jours dans ma chambre.

Je suis obsédé par mon avenir professionnel. Je fais des efforts. Je me motive pour le sport. J'établis des contacts. J'évolue doucement. Je suis sceptique. Parfois, ça ne va pas du tout. Côté relation : j'ai retrouvé mon meilleur copain. Il a été en Martinique sur un projet que j'avais mis en place. Je n'ai pas pu partir à cause de la maladie. Ça m'a fait vraiment mal. En début de semaine, mon ex-copine est revenue des Etats-Unis. Nous étions partis ensemble. La relation s'est rompue suite à mes conneries pendant ma phase maniaque. Elle est rentrée. J'ai eu le courage de l'appeler. Ça a été un choc. J'éprouve beaucoup de sentiments, pas elle. Ça me plombe. J'ai peur que ça me fasse plonger.

"L'ego, ce n'est pas quand je suis en phase maniaque qu'il me titille, mais c'est bien en phase dépressive. C'est dans la dépression que je veux être cet l'homme que j'ai été durant ma phase hypomaniaque à qui tout réussit facilement



C'est un cercle vicieux parce que plus je descends dans la dépression, plus ça devient difficile. Et avec mes visées bien hautes, avec mes comparaisons assassines (je ne veux être pourtant que ce que j'ai été), c'est l'alimentation à forte puissance de la dépression. Et l'ego harcelant, elle finit par atteindre une profondeur maximum où il est anéanti. C'est à partir de là que je me reconstruis. J'ai compris, un jour, qu'il fallait renoncer à la phase hypomaniaque et ce n'a pas été facile (ego)

--/--

L'orgueil ne me caractérise pas. J'ai souffert d'un complexe d'infériorité. Je suis une battante. En sport, j'étais contente de gagner. Le sport, c'est le summum : on voit des gens, on a des motivations, on a des buts. Ce qui me caractérise, c'est hypersensibilité. Je suis très émotive (la moindre parole me démonte)

--/--Bipolaire depuis toute ma vie, j'ai fait des montées et des descentes très graves. Plusieurs tentatives de suicides. Plusieurs accidents.

Depuis 3-4 ans, je me reconnais dans ce que je suis. C'est difficile de prendre le traitement. Je n'ai plus de rêves. J'étais dans l'énergie, j'ai perdu ça. Je ne me reconnais plus. J'ai un grand sentiment de solitude même en ville au milieu des autres. Chez des amis, je ne suis pas intéressée par leurs préoccupations. Tout leur quotidien, terre à terre, ne m'intéresse pas. Je n'ai pas de jugement. Je ne sais pas vivre comme ça. Ça ne m'intéresse pas. Mais je suis contente qu'ils soient là. Je les accepte. Ça comble ma sensation de vide parce que j'ai envie d'être avec les autres. Parfois, je suis envahie par les autres et je m'isole

--/--Bipolaire diagnostiquée depuis 2 ans suite à une hospitalisation. J'ai fait une dépression sévère depuis 5-6 ans suite à ma séparation et à mon installation dans un appartement, seule. Ma meilleure amie est morte. Je suis inquiète pour mon fils de 8 ans. J'ai beaucoup de mal à accepter le diagnostic si ce n'est en clinique. Si je suis en clinique, c'est que je suis mal (j'en ai le droit). J'étais anesthésiée (hibernation). Je me protégeais du regard des autres et de mon regard.



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 allée trop loin. Je peux croire au coup de baguette magique.

La dépression suit l'épisode maniaque. Je suis épuisée par les phases maniaques : je ne dors pas, fuite des pensées. La dernière date de janvier, mon compagnon s'est senti dépassé. C'est lourd pour moi et c'est lourd pour lui. Il se sent déboussolé. Je n'ai pas eu d'enfant, mon premier conjoint m'a quitté. Je suis très contente du thème. Ce qui m'a fait du mal, c'est qu'on disait que je « faisais la comédie », que j'étais une fainéante. On fait des efforts, on n'est pas comprise. Demander de la volonté à un dépressif, c'est comme demander à un cul-de-jatte de marcher

Louis

Eh oui, il y a deux ans presque jour pour jour, j'étais dans un placard, j'ai du mal à y croire! A deux jours de mon anniversaire.

Quand je repense à tout ce que j'ai pu faire, c'est incroyable, je reviens de loin, de très loin, je le pense vraiment.

J'ai pu faire tellement de conneries! J'ai été au plus mal, j'ai pensé des jours voir des mois entiers à me dire que la vie ne valait pas la peine d'être vécue, je n'y croyais plus, je ne voyais que du noir, je ne voyais plus rien.... Juste la mort et rien d'autre.

De: [Louis Morel](#)

Date: 12/07/2010 14:52:22

A: [Pierre Valmont](#)



Sujet: RE: Tour

Bonjour Pierre,

Oui, c'est vrai je regarde le tour et j'éprouve beaucoup de nostalgie.

Quand je les vois dans les cols en faisant tant d'efforts, cela me rappelle quand je faisais mes courses.

Je me dis également qu'un jour je ferai à nouveau des courses avec grand plaisir, je l'espère.

Je suis vraiment admiratif de ces coureurs, c'est beau ce qu'ils font.

Je voulais également te répondre à l'autre mail quand tu me demandais quels étaient mes petits plaisirs avant ma crise maniaque.

Ils étaient nombreux. J'aimais voir mes amis, sortir avec eux, je faisais un minimum de sport, j'avais une copine autre qu'Aline mais cela n'a pas duré.

Je m'occupais d'une association de sport.

J'étudiais des choses qui me plaisaient, j'aime apprendre.

Mais sincèrement, aujourd'hui je me demande quels sont mes plaisirs et quelles sont les choses qui me passionnent.

Je ne sais pas si un jour j'éprouverais autant de plaisir qu'avant à faire les choses.

Je me demande si je vais rester comme je suis aujourd'hui, sans intérêt. Je me dis encore que je suis quelqu'un de pas intéressant. Je ne m'aime pas!!

C'est trop dur pour moi Gérard, je fais un minimum d'efforts mais j'ai du mal à faire les choses.

Manger, fumer, dormir, regarder la télé sont les verbes qui me caractérisent aujourd'hui.

Je me suis renseigné sur Internet pour faire une cure de sevrage tabagique à Biarritz dans des thermes pour 12 jours. J'aimerais partir début août. Je pense que cela peut me faire du bien. Ce serait mes vacances d'été avant de reprendre une activité professionnelle.

Quand penses-tu?



A très bientôt Pierre

Louis

De: [Louis Morel](#)

Date: 29/08/2010 14:10:28

A: [Pierre Valmont](#)

Sujet: RE: Une seule marche à la fois



Bonjour Pierre,

Merci pour ton mail et surtout merci de prendre le temps de m'écrire.

Tu es une des dernières lueurs d'espoir que j'ai et HEUREUSEMENT.

Pour commencer je voulais te dire que j'ai repris contact avec Yvan. J'étais avec lui hier soir, on a bien discuté, mais pour être franc, cela m'a fait plus de mal qu'autre chose. Il m'a raconté tout ce qu'il a pu faire en Martinique, en autre les courses qu'il a pu faire, le travail, les amis, les soirées...

Il m'a même remercié car il a dit que c'était grâce à moi qu'il était parti.

Je me dis que j'aurais du être avec lui, là-bas, et profiter comme il a pu en profiter.

Sinon en ce qui concerne Aline et la fille de la pizz, je pense que tu as raison, que cela m'angoisse et me met en porte à faux.

Mais au fond ce que je cherche c'est de pouvoir revivre une histoire d'amour et je suis tellement sceptique et surtout je me dis que je ne serai JAMAIS à la hauteur par rapport à Aline. Je n'ai plus aucune confiance en moi et je me dévalorise à un point.

J'ai une image de moi plus qu'horrible. Je ne vau rien, je suis sans intérêt, je ne m'aime plus physiquement. Comme j'ai pu te le dire, pour moi, je suis "une sous merde" et rien d'autre.

En ce qui concerne une marche à la fois, je suis totalement d'accord avec toi et tous le



monde me dit la même chose mais le problème est que je n'arrive pas à prendre la première, quelle marche prendre?

Par quel bout commencer. Je suis perdu, totalement désorienté.

J'essaie de m'accrocher au planning que tu as pu m'écrire, me lever, me raser, me doucher, me faire beau, essayer de renouer contact avec les amis, aller à la pizzeria mais le problème est que je n'arrive même pas à me tenir à ça!!!

Je le fais seulement un jour sur deux.

Je reviens au fait que tu me dis d'écouter les gens autour de moi, j'essaie de les écouter mais le GROS problème est que je n'arrive pas à croire à ce que l'on peut me dire.

Qu'un jour ça ira mieux, que ce n'est pas perdu, qu'il y a toujours espoir.

Tu sais Pierre j'ai beaucoup de mal à y croire. J'ai le sentiment d'être condamné à vivre une telle vie.

J'ai le sentiment d'avoir baissé les bras, que j'abdique face à la maladie, que c'est perdu.

Sincèrement

Pierre, je sais plus quoi faire.

C'est vraiment la raison pour laquelle j'ai du mal à écouter les gens autour de moi car au fond de moi, j'ai perdu la guerre!!!

Je vis une situation TRES désagréable, je suis triste, malheureux, je repense aux moments passés avec Aline, avec mes potes, aux courses que j'ai pu faire, aux soirées.

Tout ça me blesse profondément. Pour moi tout ça c'est du passé, je ne pourrais jamais revivre de telles situations.

Louis HASBEEN!! Pour moi je n'ai plus aucun avenir.

Pierre, je souffre. Au fond de moi, il y a un peu d'espoir mais cet espoir est très minime, je ne sais plus quoi faire. Je n'arrive plus à faire d'efforts.

A bientôt Pierre.

Louis



J'ai été 4 ans sous lithium. Mais j'ai eu des difficultés à me stabiliser. J'ai le regret des excès. J'ai besoin de ça. Le fait de la maladie m'a fait vivre des choses extraordinaires. J'ai la nostalgie de mes états hypomaniaques. J'ai l'impression d'être à la retraite. Hormonalement, devenir femme est l'évènement qui a déclenché. Chez les garçons, c'est l'alcool et la drogue. Je n'ai pas eu de traitement jusqu'à 40 ans.

"Le diagnostic est tombé : psychose maniaco-dépressive
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.
C'est dur, aussi, 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.
Le dur, c'est d'oser faire appel aux amis qui vont traquer l'anomalie. Certains sont partis, fuyant à toutes jambes, me laissant seul face à la tristesse et au désarroi, d'autres m'ont abusé.
Et il m'a fallu trouver un médecin, à l'écoute patiente, sans jugement." 2007
Pierre Valmont

Cher Docteur,

Vous terminez votre mail par:

"En espérant que vous n'oubliez pas les acquis durant le programme de psychoéducation dans la gestion de vos troubles"

J'espère ne vous avoir fait penser que j'ai des troubles en ce moments sinon ceux qui sont habituels (difficulté du matin et grande sensibilité aux émotions). Je parle d'immaturité parce que c'est l'image que renvoie le bipolaire et je n'y échappe pas depuis que j'ai été



diagnostiqué? Cela est dû, aux fluctuations, même minimes, qui font penser à l'immaturité et donnent une impression d'instabilité. La position de responsabilité masque la lisibilité des mouvements d'humeur. Elles sont vécues comme un trait de la personnalité qui fait le fort du créateur. Je pense que cette instabilité qui fait penser à de l'immaturité est le lot des bipolaires. Pour être plus percutant, je parle de mon cas personnel...

Quant aux acquis de la psychoéducation, j'en trouve un grand bénéfice. Ne vous en inquiétez pas. Je passe pour quelqu'un qui gère et qui fait tout ce qu'il peut pour gérer. Et n'oubliez pas que je n'ai jamais arrêté mon traitement, que j'ai cessé de fumer et que je ne bois plus d'alcool. Je ne sais pas si j'ai droit aux femmes. J'applique avec le plus grand sérieux ce que j'ai appris en psychoéducation. Je vous obéis, rassurez-vous. Je le fais pour vous, pour ne pas vous faire mentir et pour moi aussi.

Immaturité !

Pierre.

--/-- Je n'avais pas de personne à qui me confier. J'ai du mal à avoir mon propre sens. Je me réfugiais dans l'aventure. C'était une émotion d'adolescent jusqu'à l'expérience de toucher la mort. On ne construit pas (j'en suis encore là). J'ai du mal avec les hommes. Je me suis demandée si je n'aimais pas les femmes. J'étais perdue. Après une très longue adolescence, le traitement et la psychothérapie me structurent quelque peu. J'ai été très perturbée : maigrir, grossir, ambiguë avec les copines

Bonjour,

J'ai travaillé, en psychothérapie, ma sensation de me retrouver dans la définition du "Pervers polymorphe" de Freud. La maladie, par ses hauts et par ses bas, m'ouvre un champ du possible insondable. Le décalage est maximum alors que la maturité est l'assertivité (vivre en harmonie avec son groupe social et avec soi-même).

J'ai, avant cela, exprimé que la bipolarité pouvait donner de moi une image d'une personne immature. J'ai cité plusieurs situations.

Je gère les symptômes de la maladie et parviens à ne pas renvoyer cette image. Je me protège ainsi pour vivre en harmonie avec mon groupe social.

Il n'en reste pas moins que dans mon rapport à l'autre, mes émotions me mettent en difficulté.



Je suis toujours en quête de référence pour adopter une attitude conforme et me situer dans le juste milieu entre mes baisses et mes hausses d'humeur.

J'ai besoin du repère des autres. Je suis sous une dépendance qui est la définition même de l'immatunité.

L'exacerbation de mes émotions me crée des difficultés dans mes relations. Elles peuvent aussi faire penser à de l'immatunité.

Elles sont très invalidantes auprès des personnes avec lesquelles je suis engagé affectivement. C'est encore de l'immatunité.

En tout cas, je les ai considérées comme telles (car ce sont les références de mon groupe social), même si je suis convaincu que la maturité est quelque chose d'acquies qu'on ne peut pas perdre... comme le vélo. Jusqu'à 44 ans, avant le diagnostic, je passais pour une personne solide et je n'aurais pas pu exercer mon métier s'il n'en avait pas été ainsi.

J'accepte de me mettre sous le regard des autres, je les consulte, prends en compte leur conseil. Cette recherche, dans notre contexte de société, est reçue comme l'expression de la maturité. Elle ouvre la voie de la démocratie, engage le respect des autres et de soi-même.

Quant à mes émotions, elles sont tellement présentes qu'elles me disqualifient.

L'"immatunité affective" ne se maîtrise pas.

Le Groupe de Parole révèle des comportements de personnes souffrant de troubles bipolaires qui peuvent sembler immatures. Le sont-ils vraiment?

Et l'impression donnée, n'est-elle pas ce qui les rend attachants et fait naître l'envie chez l'Autre de déployer une aile protectrice...qu'ils accueillent avec émotion mais...qui est aussi l'acceptation de leur dépendance.

Pierre

--/-- Je faisais des fixations. Je m'interrogeais sur la mécanique des modèles familiaux (sœur). Je n'arrive pas à dire que je suis comme ça. Je suis largué. J'aimerais faire les choses dans le cadre d'une psychothérapie pour distinguer ce qui relève de la maladie ou ce qui relève de la personnalité.



--/-- La personnalité peut-être complètement masquée pendant les phases

--/-- Jeune tu n'as pas encore construit ta vie. Faire un état maniaque à 19-20ans à des conséquences limitées mais faire un été maniaque quand tu as 40 ans des enfants, une femme, un emploi, c'est épouvantable pour l'entourage et les conséquences pour toi-même et pour ton avenir sont désastreuses.

--/-- J'ai totalement accepté ma maladie. Je suis fière de l'être. Je suis malade depuis 14 ans. Maintenant mes crises sont minimales. Ça fait du bien d'entendre les expériences de l'autre. La confiance, c'est de l'amour et de la chaleur. Je n'ai pas peur de le dire.

--/-- - Ce qui m'a frappé, c'est qu'il perde contact avec la réalité.

- Pas sur les idées. En fait, on est ailleurs. En phase maniaque, je veux changer la société et modifier tout le fonctionnement de l'entreprise (Alstom)

--/-- Au CMP, je me sentais décalé. Je me suis inscrit à des ateliers. Je me suis senti moins malade qu'eux. J'ai compris la maladie mentale (avoir des problèmes chimiques dans le cerveau) et l'apparence des maladies.

--/--



J'ai l'impression d'être inexistante. Dire « je », ça ne me définit pas. Je ne peux pas le poser sur moi. Je ne peux pas le dire

--/--

J'ai été touchée, méchante, en colère. Je n'ai pas pu contrôler. On faisait de la couture. Elle était désagréable avec une autre. Elle me dit : « T'as des problèmes. Vas te faire soigner ». Emotionnellement, je n'ai pas géré. Ça m'a réveillé des choses. J'allais taper. J'ai été odieuse. Je l'ai attaqué violemment. Ils ne savent pas à quel point (*nous bipolaire*) on a combattu. Je ne sais pas ce qui s'est passé en moi (*larmes*). Pendant 1 journée, j'étais sur une autre planète. Pourquoi je me suis emportée, pourquoi je n'ai pas pu me maîtriser.

--/--

Cette fragilité nous fait passer pour immature. L'éducation s'est essentiellement d'apprendre à l'enfant de gérer ses émotions. Si on était solide, on aurait pas réagi ou différemment selon les codes sociaux.

--/--

L'hypersensibilité, c'est à un autre niveau que la sensibilité. Tout est exacerbé et on n'est plus dans le contrôle

--/--

L'hypersensibilité, c'est à un autre niveau que la sensibilité. Tout est exacerbé et on n'est plus dans le contrôle

--/--

La sensibilité, tout le monde l'a. L'hypersensibilité, c'est autre chose, c'est de l'ordre de la pulsion, de l'irraisonnable de l'inexplicable. Ça laisse des traces. Il m'arrive d'éviter des villages où il s'est passé quelque chose à fortes charges émotionnelles pour moi.

--/--



La psychothérapie m'aide beaucoup. Je m'excuse auprès des gens et je maîtrise mon émotion. J'ai appris aussi à ne pas m'excuser, sans culpabilité, auprès de ceux qui me jugent. Ce n'est pas évident, ça peut recommencer après. J'ai beaucoup à faire avec la culpabilité. Cela vient de la mauvaise image que j'ai de moi parce que je n'assume pas mon comportement pendant mes phases qu'elles soient dépressives ou maniaques.

Bonjour à tous,

Ci-dessous, un texte adressé à ma psychothérapeute.

(Un texte sur l'"Immaturité" du bipolaire va suivre.)

J'ai consacré ma séance à mon "immaturité" apparue avec la maladie. Je pense qu'elle est le lot de beaucoup de bipolaires.

Dans mon oscillation entre dépression et exaltation, dans les mouvements d'humeur relativement importants dans les espaces libres, dans le fait d'avoir du mal à me situer, je peux mettre à jour ce qu'on a coutume d'appeler "Immaturité" qui s'accroît par les symptômes de l'immaturité affective..

Je me suis reconnu dans "l'enfant pervers polymorphe" de Freud. Celui-ci n'a pas encore été "poli" par l'éducation d'une structure sociale. Tout le registre du possible est donc en potentiel.

C'en est suivie une discussion (voir ci-dessous)

Sincèrement

Pierre

Immaturité :

Adulte : acquisition d'expérience qui gère les émotions qui amène à une sagesse. C'est le premier but de l'éducation.

Bipolaire : parcours en dents de scie au gré des émotions, structurellement inapte à la gestion des émotions (il manque le filtre dans son cerveau). Ses changements d'humeur ne lui permettent pas d'acquiescer une expérience dite normale. Mais l'homme économique ou politique, le trader qui gèrent leurs émotions sont-ils sages ?

Le bipolaire de ce fait peut donner une image perverse

Bonjour Madame, (psychothérapeute)



Je me suis replongé dans les « Trois essais sur la théorie de la sexualité de Freud »

Je vous en donne ma lecture qui bien sûr n'a aucune prétention.

Chapitre: "Perception perverse polymorphe" et "Pulsions partielles" (repère 92)

Dans la première partie Freud amène le concept de "digues psychiques". Il inclut, dans sa définition, la morale. La morale fait référence à la loi, à l'ordre d'une société, au jugement social, aux interdits, au surmoi...

"A cet égard, l'enfant ne se comporte pas autrement que la femme moyenne inculte"...

"Mais sous la conduite d'un habile séducteur, elle prendra goût à toutes les perversions et en maintiendra l'usage dans son activité sexuelle."

Hormis l'horrible jugement des prostituées à cette époque, la définition que fait Freud de la perversion est là.

"Dans son activité professionnelle, la prostituée met à profit la même prédisposition polymorphe et, par conséquent, infantile"...

Il fait un lien entre séduction et débordements (je reconnais mon fonctionnement)

"Il est instructif de constater que, sous l'influence de la séduction, l'enfant peut devenir pervers polymorphe et être entraîné à tous les débordements imaginables".

Il me semble que les débordements, tels que Freud les annonce, soient le fait d'un jugement moral en rapport avec un système social.

Par contre, Freud se débarrasse de l'empreinte sociale et annonce un concept universel de la perversion: « Il devient impossible de ne pas reconnaître dans l'égale prédisposition à toutes les perversions un trait universellement humain et originel".

Je reconnais là mon fonctionnement, celui de quelques bipolaires de type I. Et si nous avons les mêmes prédispositions, nous avons du fait du contrôle que nous exerçons une protection contre la perversion. L'apparence du fait des crises et tout autre.

En ce qui concerne les pulsions partielles (chapitre suivant), je partage votre avis. Dans ce paragraphe Freud différencie la séduction de la dimension sociale de la perversion. Il apporte la notion de concept de "Pulsion sexuelle" qu'il généralise à l'ensemble de l'humanité.

Votre lecture a beaucoup plus d'ouverture que la mienne, se libérant de l'emprisonnement qu'apporte le "formatage" social ou l'organisation d'un type de société. Votre approche débouche sur un concept universel du psychisme de l'Homme, ce que probablement Freud était entrain de chercher lors l'écriture de ses Essais..



Sincèrement
Pierre Valmont

Le bipolaire révèle-t-il les symptômes de l'immaturité?
(Immaturité: *Etat où le sens et la réflexion ont leur pleine vigueur*)

--/--

Je n'ai pas beaucoup confiance en moi. Je ne me sens pas légitime dans mon travail. J'ai la sensation d'usurper. Doit-on en parler ? Je ne peux pas. Mon CDD à l'hôpital s'arrête en février. Je leur demande d'arrêter depuis 1 an. J'avais repris dans une maison de retraite. Je ne peux pas dire que ça se passe mal. J'aime être honnête (*émotion, pleurs*). J'ai peur d'être jugée

--/--

Manque de confiance en soi, je me suis interrogé dans mes entretiens au CMP, pour chercher les causes. Dans ma petite enfance, je n'étais pas le plus fort en sport et à l'école. Au moment des études, pas mal remballé. « Tu vas redoubler ton bac ». Ca m'a arrangé parce que j'ai passé ma 2^{ème} année de mathématiques en tant que pion. Le vécu de la petite enfance a jailli 30 ans plus tard. J'ai été diagnostiqué à 35-40 ans. J'essaie de savoir si la petite enfance n'a pas joué.

--/--

On m'a comparé à ma sœur. On n'est pas assez bon. J'ai refusé de lire à l'oral jusqu'à 12 ans. J'avais un blocage à l'oral. Je ne pouvais que lire dans ma tête. Est-ce pour signaler que je suis en souffrance ? Est-ce que je voulais me signaler par un événement ? Le corps signale. Je me forçais.

--/--

. Je ne sais pas faire la distinction entre moi et les autres. Je me pose continuellement la question « Qu'est ce que je peux faire pour être socialement acceptable ». C'est pourquoi je renvoie souvent une image d'immaturité. J'attends la reconnaissance de l'autre. Je suis dans le regard de l'autre. Ca ne m'empêche pas d'être à la hauteur pour



des situations de grande responsabilité...mais il ne faut pas qu'il y ait un grain auquel cas il me faut beaucoup plus de temps qu'un autre pour me ressaisir. Mais après, j'évolue peut être un peu plus vite. Je peux m'embarrasser pour de toutes petites choses, ne pas parvenir à gérer mon angoisse pour préparer mes valises alors que je peux avoir de grandes responsabilités. Le quotidien fait souvent problème. Il faut distinguer l'image qu'on donne de l'image qu'on croit donner. D'où la nécessité de la psychothérapie. Je rencontre un psychothérapeute une fois par semaine.

--/--

On m'a comparé à ma sœur. On n'est pas assez bon. J'ai refusé de lire à l'oral jusqu'à 12 ans. J'avais un blocage à l'oral. Je ne pouvais que lire dans ma tête. Est-ce pour signaler que je suis en souffrance ? Est-ce que je voulais me signaler par un évènement ? Le corps signale. Je me forçais.

--/--

Après, c'est éducatif. C'est un boulet. Ce n'est pas en adéquation avec ta personnalité. J'ai repris confiance à 20 ans dans un groupe de musique. J'arrive à avoir la volonté. Je suis un peu bas en ce moment

--/--

J'ai eu besoin de faire plein de choses, du théâtre, de la danse, du parachutisme pour me prouver que j'ai confiance en moi. Je voulais me convaincre que je maîtrise mes émotions.

--/--

On n'a déjà pas confiance en soi, mais savoir qu'on n'a ce passif en plus nous met davantage dans la difficulté

--/--

Il y a tout plein de choses que j'aurai aimées gommer. Tu portes un jugement sur toi-même et c'est le plus handicapant.

--/--



A 13-14 ans, je suis reconnue dans le sport, je suis sélectionnée dans l'équipe de France. Quand je me suis cassée tout est revenu. Toute la confiance est repartie. Je ne me suis sentie nulle, incapable à 17 ans.

J'ai fait une crise maniaque à chaque décès dans la famille

J'ai eu confiance à mon ami (*ici présent*). Ça a été ma confiance. J'ai aussi pu lui transmettre ma confiance en moi face à la maladie. Je l'ai entendu. Ma mère, je l'aurai envoyée bouler.

« Pleures ça ira mieux

--/--

J'étais très timide, très isolé, enfant. Je ne l'acceptais pas, je me « boostais » constamment. Je me culpabilisais, je me faisais des challenges. Ça s'est réveillé vers 13-14 ans mais parce que je créais des choses qui attireraient mes camarades (club de poètes, ciné club etc.)

--/--

Dans mon enfance, j'avais de grandes capacités mais aucune confiance en moi. Jusqu'au lycée. A 14 ans virage dépressif puis haut, bas. Je n'arrivais pas à m'exprimer. Les maths c'était bien. S'exprimer non. Je n'osais pas. Est-ce qu'à l'intérieur de moi, je ressentais un mal être ? Puis je suis devenue très exubérante. Virage à 180°.

--/--

La première copine de mon fils, ça a cloché parce qu'il n'avait rien dit. Pour la seconde, il l'a prévenu graduellement. Ces parents, toubibs, lui ont dit : « Ces gens là, on ne vit pas avec ».

--/--

Quand je vais rencontrer une fille, ça va bien se passer pendant le premier mois (hypo ou libre). Si l'humeur descend, je n'appelle plus. Ça fait flipper les autres. J'ai tendance à voir des filles plus âgées parce qu'elles sont plus compréhensives. Au niveau de la solitude, c'est dur. Je suis inquiet de ne pas trouver une amoureuse.



--/--

Nous bipolaires, nous ne savons pas nous situer. Nous avons toujours besoin de l'environnement pour connaître où nous en sommes. Il nous faut le concours des proches qui ne portent aucun jugement ou n'ont aucun intérêt.

--/--

Quand j'en ai parlé, j'ai été licenciée. Je ne voulais pas me justifier. Je travaille actuellement dans l'élagage, un métier d'homme. On me fout la paix.

--/-- Je fais la même chose avec mon chien. En phase haute, je le trouve merveilleux. En phase basse, je le trouve moche.

En ce moment, je me sens bien, je prends du temps pour moi. Surmenée, en phase haute puis bien, j'avais diminué le traitement avec mon psychiatre. J'ai diminué l'antidépresseur puis ça a craqué.

Au Coteau, j'ai été hospitalisée en phase très haute. Je me considérai comme à l'hôtel. J'amenai tout le monde derrière moi.

En phase basse, je trouvais que ce n'était pas le même endroit.

J'ai été 4 ans sous lithium. Mais j'ai eu des difficultés à me stabiliser. J'ai le regret des excès. J'ai besoin de ça. Le fait de la maladie m'a fait vivre des choses extraordinaires. J'ai la nostalgie de mes états hypomaniaques. J'ai l'impression d'être à la retraite. Hormonalement, devenir femme est l'évènement qui a déclenché. Chez les garçons, c'est l'alcool et la drogue. Je n'ai pas eu de traitement jusqu'à 40 ans.

--/--

Manque de confiance en soi, je me suis interrogé dans mes entretiens au CMP, pour chercher les causes. Dans ma petite enfance, je n'étais pas le plus fort en sport et à l'école. Au moment des études, pas mal remballé. « Tu vas redoubler ton bac ». Ça m'a



arrangé parce que j'ai passé ma 2^{ème} année de mathématiques en tant que pion. Le vécu de la petite enfance a rejoint 30 ans plus tard. J'ai été diagnostiqué à 35-40 ans. J'essaie de savoir si la petite enfance n'a pas joué.

--/--

On m'a comparé à ma sœur. On n'est pas assez bon. J'ai refusé de lire à l'oral jusqu'à 12 ans. J'avais un blocage à l'oral. Je ne pouvais que lire dans ma tête. Est-ce pour signaler que je suis en souffrance ? Est-ce que je voulais me signaler par un événement ? Le corps signale. Je me forçais.

Je suis une femme comme les autres. A deux, on peut gérer. Je peux faire des écarts. Mais il peut me laisser gérer quand tout va bien. En ce moment, je gère le quotidien.

On ne peut pas imaginer la souffrance psychique. Notre souffrance est inexplicable.

Il me dit « Si je ne t'avais pas, je me serais ennuyé dans la vie ». Et ça c'est tout l'amour du monde.

--/--

Je suis rentré et sorti de l'hôpital pendant 15 ans sans avoir de diagnostic de bipolarité. Pour le psychiatre, j'étais hyperactive, anorexique.

Je voyais un psy et j'arrivais à lui montrer que j'allais bien. J'avais appris à cacher cette maladie et ça ne se voyait pas. J'étais devenue menteuse.

--/--Est-ce de la frustration ? Le fait qu'il n'y avait pas d'amour me rendait agressive. J'ai tellement envie de donner pour qu'on sauve ta misère... avant de sauver la misère du monde. Je voulais sauver parce que je n'arrivais pas à me sauver moi.



--/--

On est toujours entraîné de mentir. On est toujours dans la façade. La recherche de l'apparence « normale » amène à une certaine sagesse.

--/--

Pendant mon adolescence, je passais vis-à-vis de la famille pour une menteuse. Je disais que j'étais partie, je restais dans ma chambre comme un zarbi (verlan : bizarre) ? C'était le seul moyen d'avoir la paix, de me mettre en retrait.

On ne me croyait pas, on perd la confiance. Ça nous suit, on n'est pas crédible.

--/-- Ce qui est important pour moi, c'est de rester à l'écoute de moi-même. C'est ce qui m'a permis de savoir quelle est ma personnalité.

--/-- Le manque de confiance en soi, chez le bipolaire, a ses origines en dehors de la personnalité. À chercher en nous ce qui est de l'ordre de la personnalité ou ce qui est de l'ordre de la maladie, nous sommes dans une hésitation qui nous déstabilise. Il se produit un décalage dans la réaction. Pourtant, sans ce questionnement, j'ai du mal à vaincre ma culpabilité et ma peur de faire du mal à nouveau. Si je n'arrive pas à distinguer volonté et humeur, je n'avance pas, je ne m'aime pas, je n'exploite pas ma richesse. Sommes-nous dépendants de notre humeur ou de notre volonté ?

--/-- Notion de maturité, de risque. Maintenant, j'ai construit. Maintenant, je prends des risques (amour, travail) et ces choix me canalisent. Ce qui ce qui me fait virer, ce sont des affects immatures (émotions, deuil etc.) Quand on connaît ses risques et ses limites, ça peut éviter de partir de l'autre côté. Plus je me sens forte, plus je trouve du plaisir dans la réalité. Ma vie devient sereine.



--/-- Faire des choix est un gros problème. J'ai trouvé ma voie à 30 ans. Il faut quelque chose qui me tienne. Plus je fais des crises, plus je me disperse. Il y a eu « affirmation de moi » quand j'ai été stabilisée. J'ai été contente quand après l'idée, je l'ai fait. Je mérite d'être aimée. Faire des projets qui aboutissent, s'épanouir sentimentalement, réussir professionnellement, s'éclater dans les loisirs (théâtre, danse), je le mérite.

Point de vue proche sur la personnalité du bipolaire

:::

(Modératrice) Il y a une histoire de temps. Qui ne connaît pas quelqu'un qui ne s'est pas remis en couple parce qu'il a été quitté. Il y a des risques à surmonter. Il y a à travailler pour que les choses ne soient pas anxiogènes. Il existe des outils. Toutes les expériences ne fragilisent pas. Elles permettent de passer à autre chose. Elles construisent. Il y a une fonction de l'expérience. On n'est pas obligé de vivre des choses terribles pour être fort et on n'est pas tous égaux face à la confiance en soi.

--/--

On a fait un Groupe de Parole sur l'enfance. Tous les bipolaires disaient que gamin, ils se sentaient différents (angoisse sociale). Les parents, également, disaient que leur enfant avait quelque chose de différent. Les personnes bipolaires parlaient de leur hypersensibilité. Quelqu'un disait que la mort d'un oiseau pouvait prendre des proportions immenses.

On a fait un Groupe de Parole sur l'enfance. Tous les bipolaires disaient que gamin, ils se sentaient différents (angoisse sociale). Les parents, également, disaient que leur enfant avait quelque chose de différent. Les personnes bipolaires parlaient de leur hypersensibilité. Quelqu'un disait que la mort d'un oiseau pouvait prendre des proportions immenses.

--/-- Les bipolaires sont des gens doués d'une grande volonté



--/-- Elle a pris le travail, forcée. Le monde du travail l'a fait sortir de la dépression. Elle est plus souvent en dépression. Son mari est commerçant. Elle travaille peu, gagne beaucoup d'argent. Elle a perdu tout contact avec la réalité. Elle ne se lève pas. La fille ne va pas à l'école. Elle paye des cours particuliers pour compenser. Si elle ne travaille pas, elle tombe en dépression. Est-ce que le travail n'aide pas le malade ?

--/-- Le symptôme comme l'agressivité ou l'angoisse peut se retrouver autant dans la sortie de dépression, que dans la manie

--/--

Ce qui a caractérisé sa jeunesse, c'est la prise de risque.

--/--

Mon fils était un enfant précoce.

--/--

Mon mari s'est senti différent et incompris, le « vilain petit canard ». La famille a connu une rupture. A l'école, on s'est demandé s'il n'était pas sourd. Il s'embêtait, ça allait trop doucement.

Il est cyclothymique depuis l'adolescence. Cette adolescence a été vécue dans la solitude et dans une « belle » intolérance vis-à-vis des autres.

Son parcours : il a fait des études de médecine puis d'architecture. Il est devenu directeur dans un service social. Pendant les 15 ans où il a occupé ce poste, il a été en phase hypomaniaque constante.

Depuis 11 ans, il est sans emploi. Il n'a pas de statut de chômeur et il est dans l'incapacité sociale de travailler.

Ce qui semble le plus important dans son parcours c'est la solitude, la rupture familiale, l'intolérance au bruit.

Il est actuellement en phase hypomaniaque. Après une longue phase dépressive, ça fait plaisir.



--/--

L'orgueil est-il la cause de la maladie bipolaire ? Elle a l'idée que tout le monde n'est pas à son niveau quand elle est en période maniaque

Quant à l'orgueil, il teinte malheureusement ma personnalité et il n'a rien à voir avec ma « bipolarité ».

On s'en moque !

On peut dramatiser, on amplifie.

C'est important d'avoir une « grille de lecture » du bipolaire. Comment fait-on pour vivre ensemble ? On reste dans la communication.

--/-- Son symptôme est la perte de réalité. Connaissant mon fils, je ne pense pas qu'on puisse déceler chez lui une recherche de pouvoir.

Point de vue du médecin :

Dans le domaine de la pathologie médicale du bipolaire, il y a de l'ombre et de la lumière. La zone d'ombre, ce sont toutes les folies que peuvent commettre les patients bipolaires, achats inconsidérés, incartades amoureuses, incivilités, instabilité professionnelle, affective, enlèvement dans la dépression, pragmatisme, incurie, désespoir, suicide. La lumière bipolaire, ce sont la vivacité des sens et de l'intelligence, l'éloquence passionnée, l'enthousiasme contagieux, les entreprises audacieuses, les amours ferventes, la création artistique, l'exaltation religieuse (Professeur L.L. Bourgeois, Manie et Dépression, Odile Jacob page 15)

--/--

Autant dire des bipolaires qu'ils sont humains, trop humains, avec leur expérience exacerbée des émotions, leur sensibilité aux relations humaines, leur expérience de toute la gamme des vécus. Ils sont parfois fatigants et insupportables d'énergie, parfois accablants



d'inertie, de renoncement et de pessimisme. (Professeur L.L. Bourgeois, Manie et Dépression, Odile Jacob page 15)

Addiction, comorbidité

- Je suis addict au travail. Je ne peux pas m'en détacher. L'alcool, je m'en suis sorti. L'alcool décuple mes phases et ça les aggrave.

- L'alcool et le meilleur des désangoissants. Mais bonjour les effets secondaires. Il n'est pas compatible avec notre traitement d'autant plus que nous sommes sujets aux addictions. Il ne faut pas se servir de la maladie bipolaire pour excuser les addictions.

- On me dit facilement : « tu es bipolaire, c'est pour telle ou telle raison ». « Tu es addict à l'alcool, c'est parce que tu as un trouble bipolaire » ce n'est pas automatique.

- C'est important l'alcool, c'est important le café. Ça fait partie des codes sociaux. On est déjà en décalage, alors, refuser, ça nous y met encore plus.

- L'alcool et le meilleur des désangoissants. Mais bonjour les effets secondaires. Il n'est pas compatible avec notre traitement d'autant plus que nous sommes sujets aux addictions. Il ne faut pas se servir de la maladie bipolaire pour excuser les addictions.

--/-- L'addiction, c'est se donner l'impression de vivre



--/-- Dans le jeu, je me mets en danger. Dans l'addiction, la tentation est facile : grattage, abonnement...

--/-- Je suis addict aux jeux et aux séries T.V. Ça me permet de m'extraire de la réalité

(modératrice) La prédisposition aux addictions fait partie des symptômes du trouble bipolaire

--/--

(Animateur) L'alcool est le meilleur des anti-angoissants. Il donne l'impression d'améliorer les choses et crée une désinhibition. Seulement, il a des effets secondaires désastreux. C'est une drogue telle que les drogues dures, seulement elle est légale. Après mon diagnostic en 1995, un moment, je me suis rendu compte que je buvais trop. Je me suis calmé avec du sport (3 à 4 h par jour) et je suis devenu addict au sport. J'ai repris le travail et tout s'est arrêté. Je suis devenu addict au travail. L'addiction s'est déplacée.

--/--

Au lever, je ne suis pas bien parce que je sais que je dois prendre des antidépresseurs. Depuis l'âge de 14 ans, je prends des médicaments... pour la thyroïde, pour le cancer. Je suis artisan. J'étais mauvais à l'école. Depuis les antidépresseurs, je ne me reconnais plus. J'ai travaillé à l'étranger, je suis capable. Je ne supporte pas le lithium à cause de la thyroïde et des reins. Je n'accepte pas d'être bipolaire. A 20 ans j'ai arrêté de boire, de fumer le tabac et le cannabis.

--/--

En France, il y a un amalgame de toutes les maladies psychiatriques et c'est un danger.



J'ai depuis petit des idées noires. A 8 ans, j'ai appris le décès de mon oncle bipolaire. J'ai eu une déception amoureuse et j'ai fait une tentative de suicide. J'ai fait des séjours en psychiatrie. L'hôpital public n'est pas bon pour moi. A Grenoble pour la personne traitée pour dépression et troubles bipolaires, c'est « Vol au dessus d'un nid de coucou » ? J'ai perdu mon père en Février. J'ai été diagnostiqué bipolaire. J'ai fait une nouvelle tentative de suicide. J'ai une très grosse addiction à l'alcool. Je buvais en phase haute comme en phase basse. J'ai travaillé dans un club de vacances. J'ai fait la fête. J'ai un mal être en moi, je manque de confiance. En phase haute comme en phase basse, je fais des achats compulsifs.

Ma solitude entraîne mon rapport à l'alcool, je fais davantage de soirée alcoolisé. En phase haute, j'ai la pêche et j'ai des facilités à voir du monde. Dans la phase dépressive, c'est la solitude à fond. En période haute, je me prends pour la star. Je me rends compte que j'ai été désagréable. En état mixte, j'appelle un pote et je n'y vais pas. Je m'enferme, si je vais dehors, je vais craquer par rapport à mon budget. J'ai été en chômage suite à ma bipolarité. J'ai du mal à gérer l'état mixte. J'ai dormi 4 heures cette nuit du fait du stress de venir au Groupe de Parole.

Hypersensibilité

:::

Mon papa m'a communiqué son don artistique alors que j'étais ado. Mais je ressens les choses trop fortement. Ça me fait du mal. J'ai su que je pouvais maîtriser. Je pose un autre regard sur ma vie. J'ai envie de continuer. Je prends du recul. Je ne juge pas. Ça me rend plus humaine. Ça m'a permis d'avoir un autre angle de vue sur ma vie et sur la vie en général. J'ai l'impression que je devine les autres mêmes si j'ai du mal à aller vers eux

:::

(Modératrice) L'hypersensibilité fait partie de la maladie. C'est un versant positif même s'il y a un versant négatif quand l'hypersensibilité prend beaucoup trop de place. Elle envahit tellement l'espace, que tu ne peux plus être en phase avec la réalité.

:::



-/-

J'ai un souci depuis toujours avec l'hypersensibilité et l'hyperémotivité. J'ai beaucoup de soucis pour canaliser. Si je suis émotif (film, quelque chose de joyeux, concert...), si l'émotion se déclenche, j'en ai pour deux jours. Je suis brassé. Je n'arrive pas à m'endormir. Je dois me discipliner. J'utilise le sport, la méditation et surtout je respecte une bonne hygiène de vie (ça me prend bien une 1h à 1h30 par jour). Je suis une psychothérapie.

-/-

Je suis concerné par l'hyperémotivité. Depuis plus d'un an, quand je veux en parler, j'ai du mal. Ça ne va pas en s'arrangeant. En ce moment, c'est haché, j'ai du mal à finir mes phrases. Il y a deux ans mon père a programmé un film d'horreur. Ça m'a ébranlé. Mon père m'a dit « T'es pas une femmelette? ». Je me suis senti coupable. Je n'en ai pas parlé à mon père qui est très orgueilleux et qui ne supporte pas les reproches. J'attends l'occasion mais c'est difficile.

-/-

Il y a un net recul dans mon hyperémotivité. Il y a des années, les événements de 1940, je ne pouvais pas les supporter. Aujourd'hui, j'ai du mal à piger pourquoi j'étais autant sensible. Il y a des choses très simples qui me rendaient émotif. Aujourd'hui, je me trouve en décalage. Je ne suis pas insensible mais ça me gêne d'avoir un tel recul par rapport à mes émotions.

-/-

Avec le travail psychothérapique, j'arrive à un "blindage" surtout dans le travail.

-/-

Blindage ! Ce n'est peut-être pas le mot parce que dans ce cas tu t'interdirais toute manifestation d'émotions et ça deviendrait explosif. Se protéger d'accord, mais le blindage, ça devient de la dynamite.

-/-

J'ai bien ressenti ce que tu sentais. La tristesse me touchait. J'ai eu une période où je ne ressentais plus rien. Ça me gênait. J'ai des périodes où quand je perds ma sensibilité, ça m'inquiète.

-/-



C'est la conséquence de l'hyperémotivité. Je reste bloqué sur un événement qui m'a causé une émotion +++ . Ça me bloque à tous les niveaux.

-/-

Hier, sur une situation dramatique, je me suis surprise à avoir du recul. J'ai mis ça sur le compte des médicaments. Le traitement me met dans du coton. Devant l'émotion, je pourrais être effondrée, surtout en famille.

-/-

Les émotions jouent avec la personnalité, c'est une disposition particulière du cerveau. Quelqu'un qui n'a plus de sensations, c'est quelqu'un qui est en état de dépression. Ça peut être un signe avant-coureur de la dépression (en psychoéducation ont dit prodrome). L'hypermotivité c'est la rencontre entre une personnalité et la maladie.

-/-

Le traitement me donne trop de recul. Les enfants n'aiment pas. J'en ai parlé au médecin, il a baissé le traitement.

-/-

On perd toujours quelque chose avec l'émotivité !

-/-

Est-ce seulement le changement de traitement ?

-/-

Non, c'est toujours le même dosage. Puis des fois, je n'ai plus du tout de stress.

-/-

Quelque part, tu ne te reconnais plus. Tu as peur du calme plat. Personne n'en a envie, ni moi, ni mes proches. Quand le cerveau ne régule pas les orages émotionnels, tu es submergé par le doute.

-/-

Il y a certaines parties du cerveau qui t'aide à prendre du recul. Je sais que je ne dois pas dire « calme plat », sinon je ne suis plus moi. Je dois m'en souvenir dans les phases maniaques et dépressives.

-/-

Moi, c'est tout le contraire. J'ai une sensibilité que je n'ai jamais pu exprimer (ni en famille, ni au conjoint, ni dans le relationnel). Je pleure en faisant de la musique. Je ne me sentais pas, pourtant, en hyperémotivité. En dépression, je ne ressens plus rien. Les attaques de



la vie ne m'atteignent pas. Je me referme dans ma coquille et je n'ai plus de contact social. En phase hypomaniaque, je ressens bien les émotions. Je suis sensible aux autres, attentionnée aux autres. Je suis dans le module « gestion des émotions » du Centre Expert. C'est une prescription selon l'histoire de vie de chacun. L'émotion, ça se voit physiquement, on ne peut pas tricher.

-/-

Y a-t-il une fatigue psychique ? Est-ce que le cerveau ne fonctionne pas à cause d'elle ? Ça peut ne pas carburer. Mais s'il carbure trop, c'est dommageable pour le cerveau. Certains traitements réparent.

-/-

Pour moi, les émotions, c'est un choix.

-/-

-/-

Pourtant les émotions sont la caractéristique de la personnalité. En phase basse l'hyper sensibilité ne leur donne pas leur vraie valeur. Elles font apparaître les émotions comme négatives. Et pourtant elle révèle le côté de chacun. On ne peut pas se priver de ça. En phase haute, l'hyper sensibilité s'exprime par un meilleur rapport aux autres. À ce moment, on se confie plus à moi. C'est trop d'un coup et c'est trop d'à-coups. Passer d'un côté à l'autre, ce n'est pas évident. Des fois, je suis heureux pour rien du tout, d'autre je suis triste, je ne sais pas pourquoi.

-/-

Il n'y a pas forcément de facteurs repérables qui déclenchent l'émotion, ça peut ne pas être immédiat, ça peut-être décalé dans le temps.

-/-

-/-

M'arracher la peau des doigts, me mettre à me ronger les ongles, c'est un signe de mon émotion

-/-

Les hommes, à la différence des femmes, veulent régler, seuls, leurs problèmes.

-/-

Mes déclencheur de stress, c'est la pression du milieu des proches. Les remarques au travail, je ne les supporte pas.



-/-

-/-

La situation qui déclenche une phase, c'est pour moi le déménagement.

-/-

L'hypersensibilité au travail, c'est le thème. J'ai eu travaillé en pleurant. On se cache.

-/-

Ça dépend le niveau de tolérance. Mon patron m'a dit que si je n'atteins pas un certain chiffre d'affaires, il remet en cause mon emploi. Et je pleure. Je n'ai pas trouvé autre chose que d'accepter. La question du chiffre d'affaires ne se posait pas jusque-là.

Aujourd'hui, je m'angoisse. Ça me gêne pour travailler.

-/-

Le module TCC du Centre Expert "Gestion des émotions" est un moyen pour traiter les émotions

-/-

Cette hypersensibilité fait perdre la raison et le contact avec la réalité. On est touché.

Selon les phases, on se déconnecte de la réalité.

-/-

On peut le travailler mais avec qui ?

Je sais que je peux gérer. Nous, nous ne posons qu'une question à la fois. On reste sur la chose. Comme je ne peux pas avoir de famille, je suis seul. C'est ingérable. Je ne peux pas aller plus loin. Ça bloque.

-/-

L'hypersensibilité du bipolaire, c'est au-delà du normal, de ce que l'on peut imaginer. Il ne peut y avoir de mots pour le dire. C'est du domaine de l'irréel.

-/-

Les gens qui sont dans la catégorie "bipolaire", ne veulent pas de conflit. S'il y a des conflits, ils vont faire la gueule. L'hypersensibilité prend le dessus et la communication s'arrête là.

-/-

L'émotion entraîne la fatigue. Est-ce qu'on peut tenir ? Parfois je suis incapable d'aller faire mon footing.

-/-



Gérer les émotions, ça bouffe énormément d'énergie. Le travail bouffe énormément d'énergie parce qu'il entraîne des émotions.

-/-

-/-

L'hypersensibilité, ça fait partie de votre charme. Il faut en faire quelque chose.

-/-

Quand on monte en humeur puis qu'on redescend, c'est la culpabilité. Je ne gère pas. L'hypersensibilité, ça prend toute la place.

-/-

Je laisse des chantiers non finis. Par l'hyperémotivité, je m'écroule. Je suis coupable. Je suis débordé par l'émotivité. Une vie bipolaire, c'est stérile, c'est zéro.

J'ai un cercle de proches qui me connaissent bien, qui ont appris à connaître la maladie et les signes avant-coureurs chez moi. Ils savent les points où je suis sensibles, mes fragilités.

J'ai mis en place une hygiène de vie. Je vois mon psychiatre tous les deux mois. Mon généraliste joue un grand rôle dans mon équilibre général. Je poursuis une psychothérapie. Tout cela m'aide. J'ai essayé le cahier d'humeur, je trouve qu'il me renvoie sans cesse à la maladie, chaque jour, inlassablement. Pour moi c'est un esclavage qui a tendance à m'ôter toute l'énergie que j'ai pu acquérir pour gérer la maladie.

-/-

La créativité est fréquente, on voit ça chez les peintres. Je ne gère rien de ma créativité. C'est ingérable. Malgré tout, je me maintiens en vie.

-/-

Pour moi, l'hyperémotivité se déclenche quand je vois ma compagne sensible à mes réactions. C'est important de ne pas la brusquer. Sinon je suis très mal.

-/-

-/-

L'hypersensibilité est un trait caractéristique du bipolaire. Il est hypersensible par rapport à la norme. La confrontation avec la norme le conduit à l'épuisement psychique.



Angoisse

.....

– L'angoisse multipliée par l'émotivité du bipolaire, c'est horrible

=====

– Je pense que c'est important de savoir respirer, d'apprendre à respirer. Ce sont des choses qui détendent, qui cassent l'angoisse. Mais le gros problème, c'est qu'il ne faut pas avoir d'autres choses à faire. C'est dur de partir de chez soi pour marcher, un peu courir, s'asseoir, respirer. Je sais que je n'y vais pas toujours facilement.

.....

– Je ne suis pas trop sujet à l'angoisse. Je suis davantage sujet à l'inquiétude. Je ne suis pas sujet non plus à des crises d'angoisse si ce n'est peut-être dans la dépression, dans des conditions particulières. L'avenir, le passé, je ne suis pas bien avec ça, mais c'est de l'inquiétude

.....

– Dans ma génération, à notre âge, c'est mal accepté de dire qu'on est angoissé

.....

– L'angoisse peut naître dans un certain lieu (par exemple le lieu de travail) sans raison précise et disparaître quand on quitte le lieu. Mais cela ne veut pas dire que ce soit le lieu qui provoque l'angoisse. C'est le rappel de l'état d'émotion vécue dans une situation traumatisante antérieure

.....

– le bipolaire et le proche peuvent être dans l'angoisse et les échos de ces deux angoisses amplifient l'angoisse de chacun



.....

- Le questionnement c'est du domaine du conscient. L'angoisse c'est du domaine de l'inconscient. Tu ne peux agir que sur le conscient. Tu n'agis pas sur l'angoisse

.....

- Les anxiolytiques aident. Mais le travail en profondeur se fait en psychothérapie, davantage en psychothérapie analytique puisque ça demande de chercher au fond de sa construction.

.....

- L'amour m'aide. Ça m'a stabilisé. Sur le coup, je ne m'en rendais pas compte. Je me sentais égoïste

.....

- L'expérience avec mon fils: être près de lui, dans le silence, être là et attendre. Il faut beaucoup de patience, la présence l'apaise.

.....

- Comment arrêter la crise d'angoisse ? Ça me fait penser à la migraine. Ça arrive on ne sait pas pourquoi et ça s'en va on ne sait pas non plus pourquoi.

.....

- Je suis étouffé de là (plexus) et je n'ai plus de tête

.....

- J'attendais la mort, personne ne peut faire quelque chose sur le moment

.....

- On est tellement pris à l'intérieur de soi que le monde extérieur ne compte pas

- Transpiration, gorge serrée, mal au ventre, tremblement.



- On est vide, impression d'insécurité !

::::

- Pour moi la crise d'angoisse forte, c'est la survie. Je lutte contre la mort

--On est un jouet, on se sent incapable de faire face, incapable de décider, on est traumatisé. C'est une souffrance extrême, c'est une paralysie douloureuse. Tu es submergé, tu te noies.

--On est un jouet, on se sent incapable de faire face, incapable de décider, on est traumatisé. C'est une souffrance extrême, c'est une paralysie douloureuse. Tu es submergé, tu te noies.

- L'angoisse, ce n'est pas seulement celle du bipolaire mais c'est aussi celle du proche. Je ne crois pas du tout aux gens normaux. Il existe un rapport entre le trouble anxieux et le trouble bipolaire. Et le trouble anxieux concerne le bipolaire comme le proche. La différence entre l'angoisse et l'anxiété et que l'angoissé est dans un "état d'angoisse" et qu'il n'a pas de moyens pour s'en sortir. L'anxiété, on met un mot sur son origine en réfléchissant et on est capable de s'en sortir. Si tu es capable de mettre un mot sur ton trouble, ce n'est pas l'angoisse, c'est de l'anxiété. Si tu n'es pas capable de mettre un mot, c'est de l'angoisse et ce n'est pas de l'anxiété

::::

- L'angoisse est un état, il n'a pas d'objet. Son origine ne se trouve pas dans des événements présents. C'est une résurgence de troubles profonds. Ainsi, on ne peut pas le confondre avec la peur ni avec l'inquiétude face à des événements. C'est tout autre chose.



--Mes manifestations de l'angoisse sont une impression d'affolement général, un malaise maximum, je perds la tête, mon corps est coupé de ma tête.

.....

--On est un jouet, on se sent incapable de faire face, incapable de décider, on est traumatisé. C'est une souffrance extrême, c'est une paralysie douloureuse. Tu es submergé, tu te noies.

- Tout le monde a de l'angoisse, tout le monde a des émotions mais chez le bipolaire ça se multiplie de façon anormale

-- L'angoisse n'a pas d'objet. Le fait d'en parler va nous donner de la ressource pour les moments de grandes émotions. L

- L'angoisse n'a pas d'objet. L'angoisse est un état. Dans l'état d'angoisse, il y a beaucoup de choses qui sont impossibles à faire, il y a des paralysies, la communication qui ne fonctionne pas, il y a des douleurs physiques. C'est une souffrance. On ne sait pas dire ce qui provoque l'angoisse. L'angoisse n'a pas d'objet
es proches pourront ainsi davantage comprendre, parce que l'angoisse du bipolaire c'est quelque chose qu'on ne comprend pas.

- Pour moi, c'est invalidant. Il y a des choses que j'ai envie de faire mais je ne les fais pas. C'est comme si j'avais un verre d'eau. Il est devant moi, et je n'arrive pas à le prendre. C'est doublement invalidant. On n'arrive pas, et en plus on a une image de soi très négative. Qu'est-ce qui m'arrive ? J'ai envie, ça n'a pas l'air dur et je n'y arrive pas. Je me culpabilise, je suis dans l'impuissance.

-- Je pense que le moteur de l'angoisse, c'est la culpabilité.

- Moi j'ai tendance à faire ça au boulot. D'avoir l'angoisse de ne pas y arriver, d'avoir des échéances trop importantes. Et dans ces cas-là je suis ultra productive mais du coup je me mets dans des états pas possibles à être épuisée, à en rêver toute la nuit et être complètement surmenée, à ne plus penser qu'à ça. Mais il y a d'autres angoisses où c'est le blocage complet. Au boulot, par exemple, c'est une angoisse perpétuelle. Je fais, je fais, je produis. C'est l'angoisse. Ça me rend malade. D'ailleurs samedi, si je suis tombée évanouie par terre, je me demande si ce n'est pas lié à ça. Parce que j'étais super nerveuse le matin. Il suffit d'un coup de speed.



– Je n’arrive pas bien à travailler donc je fuis. Je fuis dans le sommeil, la lecture ou par le téléphone. Ça désangoisse pour un temps. Mais en fait, après, ça va augmenter mes angoisses. C’est le cercle vicieux de l’angoisse. Quand on a fui, on fait des choses pour s’éviter d’y penser. Il n’y a pas assez de stress pour passer à l’acte pour de bon. Je reporte d’aller voir l’ophtalmo, et pourtant d’y voir clair résoudrait mon problème. Ne pas y voir dans mon métier, c’est quand même un truc de base.

– Je n’ai jamais été en retard sans en être malade. Professionnellement je n’ai aucun souvenir d’avoir été en retard si ce n’est le jour où j’ai eu un accident. Autrement je prends **mes** dispositions. Quand j’ai rendez-vous, j’arrive avec au minimum une demi-heure d’avance. Quand j’ai rendez-vous chez un médecin, c’est pareil. Ça oblige à avoir des calepins un peu spéciaux. Je ne peux pas enchaîner les rendez-vous. Je suis obligé de prévoir large. Ça peut faire bizarre.

– Vous, les personnes bipolaires, n’arrivez pas à relativiser. Parce que la première angoisse, on a tous eu ça. Mais après, quand tu as un petit peu d’expérience et que tu as vécu plusieurs situations comme ça, tu n’arrives pas à te dire « bien oui ! Bien, tu es en retard, tu l’as pas fait exprès ». J’essaye de raisonner ma femme « si c’était notre habitude, on pourrait nous cataloguer, mais ce n’est pas le cas ! »

– En fait, c’est pas ça le problème !

– Moi ce que j’observe, c’est que avant d’être dans une dépression profonde voire suicidaire, ma femme est dans un état d’angoisse. Et ce qui est inquiétant, c’est que cette phase d’angoisse qui s’étire, qui perdure, je sais que ça va mener à la dépression voire à la tentative de suicide. Ceci peut s’inscrire sur une échelle. Il y a déjà l’angoisse et l’anxiété, puis après ça devient de la dépression, puis le plus bas de la dépression

– Pour moi l’angoisse, c’est plus un comportement d’évitement c’est-à-dire que je ne peux pas, que je n’arrive pas. Par exemple, cet après-midi, mon mari m’a dit « tu iras seule à la Maison des Associations et je te rejoindrai ». Et je lui ai dit « ça m’angoisse » parce que d’habitude il vient me chercher et le fait qu’il ne le fasse pas, ça m’a angoissé. Et quand je l’ai fait, personnellement, j’étais fière de moi. Je me suis dit « j’y suis arrivée ». J’ai vaincu l’angoisse mais cela ne veut pas dire que la semaine prochaine, ou dans 15 jours, ça ne sera pas le même problème. C’est-à-dire que sur le moment j’arrive à vaincre mais ça ne veut pas dire que demain j’arriverai à vaincre. C’est l’angoisse.

-



Solitude

--/--

Moi, j'ai l'impression de me démerder tout seul

--/--

Je souffre certainement de la solitude. J'ai beaucoup d'amis, une famille proche, plusieurs associations... Tout cela trompe ma solitude. En ce moment, j'ai du mal. Je décroche mon téléphone. La solitude, j'en souffre terriblement en dépression légère et moyenne. Quand je suis en « épisode libre » (normothymie), j'aime la solitude, je peux même la rechercher. La vie sociale est bien remplie, la rencontres sont satisfaisantes, alors la solitude devient une ressource. Quand je vois arriver une dépression, même légère, je prends peur, je m'isole,

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

ce qui accentue le processus.

La dépression isole, pendant ce temps la vie court. Les amis perdent l'habitude de vous voir. C'est la désolation en fin de dépression et ça compromet gravement la guérison.



--/--

Je me rends compte que j'ai voulu m'éloigner pour ne pas faire souffrir ma famille, pour éviter de faire mal.

C'est ainsi nous qui fabriquons notre solitude.

--/--

La solitude des proches, ce sont mes enfants de 14 et 16 ans qui en ont pâti. Ils essayaient de me faire sortir de la chambre, ils avaient peur que je sois au chômage, qu'ils n'aient plus à manger.

--/--

La solitude extérieure dans la rue, en famille, c'est un vrai problème. En clinique, on est quelqu'un. Je vais chercher du pain : personne ! Je bois un café dans un bar : personne ! Nous rentrons à reculons dans notre appartement.

--/--

Ma maladie m'a coupé de mes relations professionnelles, amicales, familiales. Cela s'est fait progressivement. J'ai fait un état maniaque à 35 ans. J'ai été diagnostiqué tôt. J'ai été mis sous lithium 10 ans après. Je suis retourné au travail avec un statut d'handicapé. Le sentiment de solitude est moins important aujourd'hui depuis que je suis stabilisé. J'ai eu une forte crise maniaque cet été qui m'a conduit à l'hôpital. Je ne me sens pas seul avec ma compagne.

--/--

Ma maladie m'a coupé de mes relations professionnelles, amicales, familiales. Cela s'est fait progressivement. J'ai fait un état maniaque à 35 ans. J'ai été diagnostiqué tôt. J'ai été mis sous lithium 10 ans après. Je suis retourné au travail avec un statut d'handicapé. Le sentiment de solitude est moins important aujourd'hui depuis que je suis stabilisé. J'ai eu une forte crise maniaque cet été qui m'a conduit à l'hôpital. Je ne me sens pas seul avec ma compagne.



--/-- Je me sentais seule dans ma famille. Pourtant à l'instant d'avant, je plaisantais, j'étais attentive. Je me sentais seule à me demander ce que je foutais là, à être malheureuse, à ne plus que savoir que faire et à me voir m'éloigner de la vie, à me refermer sur moi-même, à lutter pour paraître



Le décalage

--/--

Exclus, maladie mentale, hôpital psychiatrique, tous ces mots (maux) me font peur. Tout cela met en évidence le décalage, de ne pas être dans la réalité, de ne pas être perçu comme les autres, de ne pas percevoir comme les autres même si c'est parfois une force

--/--

--/--

A Paris, tout le monde est très performant, le décalage est encore plus fort. J'ai caché ma maladie, mes hauts et mes bas. Je veux avoir l'air le moins malade possible. C'est complètement toxique comme fonctionnement ! Ça va me faire du bien de quitter Paris. Je me suis caché à moi-même et je deviens de plus en plus normal.

--/--

Je suis en décalage permanent. Quand je me lève, j'angoisse de ce que je dois faire, je ne rentre dans la journée qu'après 1 ou 2 heures.

--/--

C'est pourquoi, je dois faire des grilles d'évaluation pour savoir où j'en suis par rapport à la normalité (que je n'ai pas en moi, que je ne perçois pas et que je suis obligé d'aller chercher chez les autres).

C'est un travail éprouvant que je mets en mots en psychothérapie. Cette dernière m'a servi notamment à ma maintenir au travail. Elle m'a apporté une expérience dans ma relation à l'autre et m'a servi dans mon approche de la relation humaine (mon métier)

La façade sociale

--/--



On a une maladie, on est pas une maladie. Cette maladie nommée PMD (psychose maniaco-dépressive) est très parlante. On est dépassé par la maladie. Elle nous fait faire des choses qui nous situent en dehors de la société

===

Anecdote qui confirme que je joue un jeu et que mon entourage finit par le jouer : Une personne de mon entourage proche m'a dit « Es-tu sûr d'être bipolaire et de ne pas dire que tu es bipolaire parce que c'est la mode ? »

Cela d'autant plus que le bipolaire, sur l'évènement, je réagis d'une façon adaptée.

===

(Modératrice) Le bipolaire a un masque.

--/--

C'est très fort et ça ressemble au mensonge

--/--

Ca se voit. Mais si on ne peut pas en parler, il faut le cacher.

--/--

Des fois, ça donne un côté séduisant

--/--

--/--

(Modératrice) Le bipolaire a un masque.

--/--

--/--

À Paris, tout le monde est très performant, le décalage est encore plus fort. J'ai caché ma maladie, mes hauts et mes bas. Je veux avoir l'air le moins malade possible. C'est complètement toxique comme fonctionnement ! Ca va me faire du bien de quitter Paris. Je me suis caché à moi-même et je deviens de plus en plus normal.



Chacun, chaque moment est particulier. Je dois composer avec chaque situation. Je suis dans la crainte de la mauvaise humeur de l'autre. Chacun est unique et différent.

--/--

Le bipolaire a une facilité incroyable à donner une façade. Cela peut s'apparenter au mensonge. En phase de suicide, il donne le change aux proches. Il les ménage. Il ment. Dans la maladie bipolaire, il y a deux pôles, le bipolaire et la maladie. K2 est convaincue que le traitement de cette maladie passe par un travail en commun (avec les proches, avec les médecins psychiatres)
Le nœud du bipolaire, c'est de choisir d'assumer sa maladie.

- Mensonge : Le mensonge existe dans toutes les phases, il est fréquent et permet au bipolaire de donner la façade: Il veut faire croire qu'il n'est pas dépressif ou qu'il n'est pas en phase maniaque. Il veut donner l'image que tout va bien. C'est son moyen de se protéger et de protéger son entourage.
- La maladie nous conduit à vivre anormalement dans un monde normal. Devons-nous nous en excuser ? Toutefois nous devons considérer que nous menaçons l'équilibre de nos proches

Les émotions-hypersensibilité

:::

Que de crises de larmes quand j'ai repensé aux hospitalisations ! J'aurais voulu être plus calme mais ça m'a fait du bien. C'est sorti de moi. Le traumatisme de ce qui s'est passé ! La peur que j'aie de moi aussi ! Ça va mettre du temps.



====

C'est vrai que nos émotions, on ne les contrôle pas. Si on les contrôlait, est-ce qu'on pourrait penser différemment ?

66/66

Le corps n'est pas un bon indicateur pour moi. Les réactions physiques sont le résultat d'une émotion irraisonnée. Je somatise beaucoup. Ça n'avait aucune raison de me faire un mal pareil...

--/--

Très sensible enfant. Toute contrariété occasionnait une « crise de foie » (7h). La contrariété pouvait être une injustice, un accident, une empathie avec quelqu'un qui souffrait, un état d'âme, une promesse pas tenue, un ami qui m'a dit qu'il viendrait et qui n'est pas venu etc....Depuis le diagnostic et le traitement, cette hypersensibilité a pris la forme d'une anxiété. Je ne fais plus d'aquarelle qui génère trop d'angoisse, j'ai du mal à parler en public alors que je le faisais facilement. J'ai trouvé un équilibre grâce à la psychothérapie. Les sensations sont conservées voire embellies parce qu'elles se sont débarrassées de l'inquiétude. Il y a des bons moments que je savoure. Je suis heureux, entre autre, d'être en phase avec les gens, d'être réceptif, de redonner. L'hyperémotivité prend alors une force qui s'inscrit dans une dimension sociale et s'ouvre sur beaucoup d'espoir.

--/--

Je suis hypersensible depuis ma naissance.
Petite, j'écoutais « Le vilain petit canard ». C'était inconcevable pour moi que tout le monde se moque de lui. Je suis sensible à un film, à un animal qui meurt.
Je ressens des choses que les autres ne ressentent pas.
Je vis des choses que les autres ne vivent pas.

--/--



Je suis hypersensible depuis la mort de mon père qui a accéléré la maladie. J'ai failli perdre ma mère. Au travail, j'ai des problèmes relationnels dus à mon hypersensibilité. J'ai choisi d'être aide soignante et je côtoie la souffrance. Ça me crée des problèmes parce que je réagis différemment. Très dépressive, je ne sais pas où j'en suis. Quand le psychiatre m'a annoncé mon trouble de l'humeur, ça a été un choc. Je parle peu (je ne parlais pas beaucoup avant) par peur de gêner les autres.

--/--L'hypersensibilité a des incidences sur la vie de couple, la sexualité, la violence, les baffes qui partent sur les enfants.

--/--Je regarde une peinture, j'en tremble. Je regarde un film, je bloque et ne peux pas voir la suite. Je ne suis plus disponible pour faire autre chose. La société vous apprend à contrôler vos émotions dès l'école. Et pour moi qui ne sais pas faire, c'est pas bon. Il y a un décalage qui peut s'appeler l'immaturité.

===

--/--

Ma fille avait une hypersensibilité difficile à comprendre. La mort d'un homme ne lui apportait pas d'émotion par contre la mort d'un animal était dramatique. Elle est dépressive depuis l'adolescence, bipolaire depuis 2008. Elle travaille actuellement à Lyon. Elle a un appartement. Elle est indépendante et c'est, pour elle, très important.

Intervention d'un médecin adhérent

Le thème peut s'aborder sous 2 aspects :

- l'hyperréactivité émotionnelle qui est mise en évidence par l'étude de ce qui se passe dans notre cerveau (imagerie)***
- l'hypoactivité de la zone qui contrôle les émotions.***

***Il peut y avoir une cause héréditaire : déficience de la transmission de l'influx nerveux
Il existe une relation entre génétique et environnement.***



Les signes avant-coureurs arrivent très tôt dans la vie.

Les facteurs déclenchants sont les évènements de la vie. Le bipolaire a une sensibilité particulière à ce qui se passe dans l'environnement.

Dans la mélancolie, il n'y a plus de réactivité. Par contre la sensibilité est accrue en période hypomaniaque (goût, ouïe, sexualité etc.)

Avec l'émotivité, on parle d'une humeur changeante et de la capacité à rentrer en résonance avec le monde ambiant (se comporter comme une éponge).

Les traitements ne sont pas miraculeux. De plus cette hypersensibilité crée une nostalgie, un regret de l'état hypomaniaque.

Il existe des tests pour mesurer l'hyperactivité émotionnelle.

Les tests doivent être réalisés en phase intermédiaire qui n'est ni dépressive, ni maniaque..

Chez les bipolaires : l'intensité affective est importante, la réactivité émotionnelle est supérieure. On note qu'elle s'accompagne d'une humeur changeante liée à l'émotion.

Conclusion : L'émotivité et l'hypersensibilité sont des traits spécifiques à la bipolarité quelque soit la période.

Il y a toutefois un distinguo à faire entre

- *L'hyporéaction de l'épisode dépressif (pas de réaction aux stimuli extérieur)*
- *L'hyperréactivité de l'épisode hypomaniaque et maniaque (beaucoup de réactions aux stimuli extérieurs)*

--/--

Pour ma part, je ne peux pas, à franchement parler, parler de facteurs déclenchants.

Je constate souvent une accélération mais les signes me sont déjà apparus (que ce soit de la manie ou de la dépression).

L'accélération se fait souvent devant des situations délicates dans lesquelles le choix est difficile voire impossible : un problème d'éthique, le soutien d'une politique, d'un projet, d'une personne. Ca peut être un accident, un évènement fort de la vie. C'est toujours lié à une charge émotionnelle très forte.

J'ai eu à vivre des événements dramatiques qui n'ont eu aucune influence sur mon humeur.

De mon point de vue, je ne pense pas qu'il y ait une relation entre le déclenchement d'une crise et le contexte environnemental. L'épisode commence pour des raisons internes et les épisodes de la vie peuvent accentuer.

Par contre, j'ai constaté que j'ai été capable de provoquer très consciemment un auto-déclenchement d'une phase hypomaniaque dans certaines situations.



Pour comprendre mon hypersensibilité, j'ai une image : le globe à neige (ce jouet qu'on agite pour imiter les flocons de neige). L'émotion agite la neige et provoque un trouble profond (au physique comme au moral). Tout se bouscule. Tout est remis en cause et il faut beaucoup de temps pour que la neige repose à nouveau sur le fond. Cela ne se maîtrise pas.

Bonjour,

Pour répondre à la nécessité d'un "module de gestion des émotions" que propose le Centre Expert

Je dirais pour faire court que gérer ses émotions relève d'une grande pratique de soi-même.

Pour en avoir discuté avec des bipolaires de type I, il s'agit d'avantage de mettre en place des stratégies pour contourner les situations générant des émotions.

Parce que la potentialité de l'émotion est toujours présente, sur le fil du rasoir, pas loin de la catastrophe.

Il faut donc éviter les situations génératrices d'angoisse (éviter d'avoir une femme, éviter le travail, vendre sa voiture...)

Travailler à se conforter dans une vie de routine: ne pas boire, aller se coucher tôt, ne pas aller en boîte et surtout ne pas se marier et supplier les personnes chères ne pas avoir l'intention de mourir. Éviter les choix cornéliens (éviter les maîtresses, préférer un animal).

Il faut ne pas avoir peur d'anticiper, ne pas avoir peur de prévoir les effets à retardement des situations stressantes.

Mais si l'on ne peut pas s'empêcher, d'avoir une vie politique, de mener des combats, d'avoir une entreprise, d'avoir une maîtresse, d'oser tout dire à son médecin, il faut passer par la psychothérapie. Roosevelt, bipolaire qui avait charge d'un pays, aussi petit soit-il, se faisait réguler par un psychothérapeute.



Je revendique un psychothérapeute par bipolaire (Je peux aussi envisager un travail collectif comme le psychoéducation).

Mais tout d'abord, il faut faire entendre l'émotion aux médecins à la dimension que la vivent les bipolaires.

Aussi je suis très heureux que le médecin propose de mettre en place un "module de gestion des émotions".

Mon avenir, c'est celui que j'ouvre chez les autres.

Sincèrement

Pierre



Euthymie (intervalles libres)

La vie dans les intervalles libres

. De regarder les choses en face et de ne pas porter de jugement sur elles, c'est quelque chose que j'ai appris en psychothérapie. J'arrive à faire corps avec la maladie sans m'angoïsser de trop. Même si c'est difficile, sur l'événement, j'arrive à faire les choses. Nous avons fait, tous, tous les scénarios catastrophe. Nous avons en nous cette mémoire. On la traîne et elle fonctionne pour nous envoyer par le fond. On est tellement allé loin que finalement on devrait arriver à ne plus avoir peur de rien. Dans certaines situations, je pense que c'est un peu là où j'en suis. La confiance en soi, c'est un peu la connaissance de soi-même.

:::

Sur les événements de la vie, c'est difficile de discerner et de savoir si je suis en hypomanie ou pas, quand je suis excité ou trop angoïssé. J'ai du mal à avancer. Ça sème le doute.

:::

L'angoisse est un moteur des scénarios-catastrophes : est-ce qu'on ne peut pas agir pour faire le scénario inverse ?

:::

. Le retour a été très dur. Je me suis remise dans mes soucis. Je me suis séparée de mon compagnon. Je vais déménager dans 2 semaines. Je suis très contente d'avoir trouvé un appartement bien. C'est une chance, il se trouve dans le même immeuble que celui de mon frère. Ce n'est pas évident de me retrouver seule. Avec mon compagnon, c'était devenu invivable. Maintenant, ça se calme. Au niveau du boulot, j'ai eu rendez-vous, hier, avec le DRH. Il me propose un mi-temps sur un poste de ludothécaire et un mi-temps dans une banque alimentaire. Mon temps de travail va augmenter au fur et à mesure. Ça fait beaucoup d'évènements d'un coup.



Je suis sur une phase plus stable. J'ai des projets, c'est mieux

--/--

Point de vue bipolaire

--/--

En normothymie, je n'ai pas de problème avec la confiance en moi. En phase haute, on n'en parle pas, je perds toute notion et je suis en hyperconfiance. En phase basse, je manque totalement de confiance en moi. Je remets en questions mes décisions

--/--

Nous avons 2 repères extrêmes, la dépression et la manie. Nous ne savons pas où se situe la « normale ». Ayant connu l'hypomanie et ses grandes facilités, quand nous sommes au point zéro, nous avons souvent l'impression d' « être réglé » trop bas. Nous avons besoin du regard des autres, mais ces autres doivent être choisis pour leur honnêteté.

--/-- Je vais vous citer une phrase d'Emmanuel Mounier (*par cœur*):

« Le manque de confiance en soi est la conséquence des doutes générés par la maladie. On ne voit pas, on manque de repères, on est toujours entraîné de rechercher l'équilibre. La construction identitaire passe-t-elle par l'incorporation des normes ?

--/-- Je suis bipolaire depuis le lycée et j'ai été diagnostiquée depuis 2 ans. Ça va mieux. J'ai l'impression que je vais gérer. Il y a maintenant des mots sur ma situation. J'ai accepté le traitement. J'ai trouvé un bon psychiatre. J'ai éprouvé beaucoup de souffrance psychique avant d'être diagnostiquée. Je suis contente d'être bipolaire, la vie est moins ennuyeuse. Mais je ne sais pas si je choiserais d'être bipolaire comme le dit Kay Jamison.



Mon mari a accepté que je revienne. Je lui ai fait savoir que je suis bipolaire. Il s'est renseigné. On a besoin l'un de l'autre mais on a besoin de vivre nos « trucs ». C'est pesant de se sentir différent On nous aime peut être parce qu'on est différent.

Point de vue Proches (euyhimie)

C'est un homme brillant. Il est dans le déni de sa maladie. Il a participé à de nombreuses formations notamment en développement personnel. Il suit une thérapie psychanalytique qui aide à parler. Après un arrêt, il a repris son traitement. Il sort de la déprime, il est même un peu hypomaniaque. Il cherche la relation, le contact avec les mains. Ca le rassure.

« Quand je sors de mon cadre de vie, je vrille » Louis.

De: janiaud.mn

Date: 10/11/2011 13:07:58

A: k2.bipolaire@orange.fr

Sujet: Re: CR du dernier Groupe de Parole

merci Gérard, pour le CR, l'envoi du texte de 2007, qui résume bien la maladie, le combat contre et et la vie avec.

A propos de ce que j'ai dit à la réunion et que j'avais mal exprimé: *"il a fallu, une fois appeler les pompiers"*.

A propos des enfants, j'aurais dû dire: *"les dernières rechutes en dépression ont été repérées à la suite de leur intervention"*

Le terme "souffrance impossible" a dépassé ma pensée, je ressens plutôt une *"souffrance difficile"* et je me réjouis que nous ne soyons pas dans quelque chose de pire qui pourrait arriver si on gère mal.



Ce que je n'ai pas dit à propos du diagnostic, pour ne pas monopoliser la parole ni blesser Béatrice mais que je mettrais volontiers dans le parcours de vie: Ce sont ses collègues qui nous informé de ses 1ères absences au travail et de l'impossibilité de la joindre (fin 2005). On la poussait alors à consulter, elle voyait son généraliste et une psychologue mais peut être pas assez régulièrement. Tout le monde pensait à la dépression. Elle prenait les antidépresseurs prescrits, mais pouvait, je pense, arrêter sans consulter.

Le diagnostic de bipolarité a été porté plus tard lorsque le généraliste qui avait, en hésitant beaucoup, accepté de me parler plus (j'avais un peu forcé la porte en prétextant une angine). Il s'est alors rendu compte de la distorsion entre ce qu'il disait à Béatrice et ce qu'elle en faisait et m'a donné une adresse de psychiatre acceptant de donner un rendez-vous aux parents d'une personne majeure. D'où sa 1ère hospitalisation en 2008.

Enfin, ce que j'entends à propos de ma gêne lorsque j'ai été reçue à la clinique par le médecin avec Béatrice l'an dernier, quelque temps avant la sortie de sa 2ème hospitalisation, est que j'ai donc parlé au médecin, mais avec une grande peur d'aggraver la mal être de Béa et qu'elle interprète mal ce que je disais. En effet, je pensais et je pense toujours que je devais parler car il me semble que les soignants doivent savoir ce qui se passe et ne peuvent se contenter de ce que m'avait dit le dr Vincent qd j'avais réussi à le voir pour savoir si Béa s'était rendu à ses rendez-vous: "Madame, il n'y a qu'une solution que, votre fille vienne me voir quand ça ne va pas" ou "Ses collègues à la fac ont tort de couvrir ses absences comme ils le font" (comme elle est absente sans prévenir et sans arrêt de travail, puisque quand elle chute, elle ne consulte plus ils commencent par la remplacer pour que ses cours soient assurés et personne ne fait remarquer qu'elle ne fait pas de recherche.

Il me semble que sans entraver le secret médical et la liberté du malade, on peut réfléchir à une simplification du dialogue famille-soignants. Béatrice a essayé de résoudre ce pb en demandant à Etienne Flavigny d'être la personne de référence sur Grenoble, mais il se pose le même type de question. cela aussi, je le mettrais volontiers dans le parcours de vie. En tout cas merci vraiment de donner un espace d'expression aux proches des patients et des pistes pour agir, en voyant que certains ont pu avancer....



Pseudonyme Anne-Catherine (proche) :

Dans mon ressenti, je ferai la distinction entre les intervalles libres de mon conjoint et ceux de mon fils.

Mon ressenti de proche de conjoint : j'attends cette période avec grande impatience, ce d'autant que les intervalles libres deviennent au fil du temps de plus en plus courts et rares...

Si je devais associer un mot à cette étape, je dirais « réparation ».

Réparation, car c'est pour moi, le temps de rencontres, d'explications, de nouveaux repères, de « replacements » de chacun dans la cellule familiale, de récupération. Ça n'est en aucun cas une période douce, tant elle est forte d'émotions.

C'est le temps où je peux enfin cesser mon rôle de « femme forte ». J'ai enfin le droit d'être petite et fragile !

Ces derniers temps, ces intervalles libres sont tellement courts que la sérénité n'a pas le temps de s'installer.

Mon ressenti de mère est très différent puisque ces intervalles libres sont longs (bientôt 2 ans depuis la dernière crise).

Je savoure, je contemple, je me réjouis en étant tout de même en constante attention : les intervalles libres de mon fils sont loin d'être plats et je suis toujours un brin angoissée dans les « hauts et bas » à l'idée que l'amplitude redevienne énorme.

Il y a une chose étonnante : mon fils et mon mari n'ont jamais eu de phase haute ou basse en même temps.



Kay Redfield Jamison, bipolaire, professeur d'université en psychiatrie spécialiste de la maniaco-dépression.

M'en donnerait-on le choix, je me suis souvent demandé si je voulais être maniaco-dépressive. ...

Chose étrange, je crois que je choiserais d'avoir cette maladie.

Ce n'est pas simple. L'accès mélancolique est horrible au-delà de tout ce qu'on peut s'en représenter - mots, sons, images - et je ne voudrais pas en passer par une dépression prolongée. Méfiance, manque de confiance en soi et de respect de soi, incapable de jouir de la vie, de marcher, parler ou penser normalement, épuisement, terreurs nocturnes, terreurs diurnes, tout cela détruit les relations. Il n'y a rien de bon à dire de la dépression si ce n'est qu'elle vous apporte l'expérience d'être vieux, vieux et malade, et mourant. D'être lent d'esprit, de manquer de grâce, d'élégance et de coordination. D'être laid, de ne pas croire un instant aux possibilités de la vie, aux plaisirs du sexe, au ravissement de la musique, à votre aptitude à rire et à faire rire les autres...

La dépression elle est terne, vide, intolérable. Et assommante. Les gens n'ont pas le courage de rester près de vous. Ils pensent qu'ils le devraient, il leur arrive même d'essayer....

Alors pourquoi voudrais-je être concerné de près ou de loin par cette maladie ?

Parce que je crois honnêtement que je lui dois d'avoir éprouvé plus de choses, plus profondément. D'avoir eu plus d'expérience, plus intenses. D'avoir aimé davantage et d'avoir été plus aimée. De rire plus souvent pour avoir plus pleuré. De mieux apprécié le printemps au sortir de l'hiver. D'avoir porté la mort « aussi étroitement qu'une salopette », et d'en avoir mieux conscience - comme de la vie. ...D'avoir appris lentement la valeur de l'affection, de la bienveillance et de la sincérité....

J'ai pris la mesure de mon esprit et de mon cœur, vu combien tous deux sont fragiles, et demeurent si mystérieux.

Déprimée, je me suis traînée à quatre pattes pour traverser une pièce, et cela pendant des mois. Mais normale ou hypomaniaque modérée, j'ai couru plus vite, pensé plus vite, aimé



plus fort que la plus part des gens que je connais. Je pense que cela tient à la maladie – à l'intensité qu'elle donne aux choses, et à la perspective qu'elle m'impose. Je crois qu'elle m'a fait toucher les limites de mon intelligence qui ne sait toujours pas ce qu'elle veut, et les limites de mon éducation, de ma famille, de mon instruction. ...

J'avais conscience de découvrir de nouveaux espaces de mon cœur et de mon esprit. Certains de ces aspects inconnus de moi-même étaient beaux à vous couper le souffle, à vous tuer sur le coup – moi, ils m'aidaient à vivre.

Mais toujours, il y avait cette découverte de moi-même et, dans mon état normal, que je dois à la médecine et à l'amour, je ne peux pas imaginer devenir blasée de la vie, parce que je connais ces échappées inépuisables. (Kay Redfield Jamison ; De l'exaltation à la dépression ; Robert Laffont (Page 225)

Une image à donner

--/--

Les bipolaires : les gens ne savent pas qui ils sont. On raconte tout et n'importe quoi. Il y en a qui m'ont vu en pleine crise : ils se sont inquiétés. Je leur offre soit un tableau « petite fleur », soit une présentation dramatique.



Le désarroi du bipolaire

--/--C'est un peu le contraire. J'ai dit que j'avais voulu dormir. Je ne pouvais pas le dire à mes enfants (suicide). Pour qu'on ne me traite pas de malade ! En stabilisation, j'étais considérée comme bien. On ne pouvait pas admettre que j'étais malade. J'ai souffert de ça. Je peux comprendre que mon fils ne supporte pas mes médicaments. On me reprochait mes médicaments. Je n'arrive plus à envisager la vie de couple. Je ne supportais plus d'avoir à expliquer mes hauts et mes bas. Cela s'ajoute à toute la problématique des couples. J'ai un problème avec ça. Je ne peux plus envisager une vie de couple et une vie stable avec mes enfants et mon mari. Il y a eu les aventures et le libertinage. Je n'ai pas envie de la vie de couple bien que je crois en l'amour. Les rencontres se font au début des phases maniaques.

La phase dépressive n'est pas marrante pour le conjoint. Ça peut faire peur à l'autre. Ma maladie ne me fait plus peur. J'ai envie de prouver que je suis fiable.

--/--On a l'impression d'être fliqué, observé, sous la dépendance. Il y en a qui fonctionnent dans le conflit, d'autres dans la dépendance et d'autres quittent le navire.

--/--Cette façon de se sentir sale, c'est une chose avec laquelle on est mal dans le couple. On va toujours se sentir inférieur, dépendant, vilain petit canard

--/--

Que ce soit le travail, le copain, à l'intérieur des choses quelque chose s'est cassée. Il me faut une béquille. Jeune, je ne me sentais pas comme les autres. Je cherchais quelqu'un qui avait les mêmes problèmes que moi (toxico, galère). Je ne méritais pas mieux. Avant j'étais avec un mâle qui voulait se marier. Ça m'a fait peur. C'est passé par des moments de



souffrance. On se sent sans limite. On peut être en confiance quand ça va bien. On me fait une réflexion et tout repart.

--/-- Proche avec des hauts et des bas. L'habitude ! On se fait à l'idée. Mais même avec l'habitude, c'est difficile. En ce moment, elle fait une fixation sur moi. Elle est très agaçée par tout ce qui se passe. Il ne faut rien bouger, ne rien changer. Elle ne supporte pas mes auxiliaires de vie (elle leur fait des grimaces dans le dos). L'ambiance est très lourde. Ce n'est pas vivable. Par contre, elle a des moments de générosité.

--/--

Des fois, on reçoit une bonne nouvelle et on se demande pourquoi on n'est pas heureux.

--/--

Est-ce que les bipolaires en hyperactivité ont peur d'être en manie ?

--/--

J'ai peur ! Je ne sais pas dire si je suis heureux de vivre quand je suis en hypomanie

--/--

C'est une maladie méconnue, parfois, on a presque peur de nous même. C'est tellement dur de faire comprendre aux autres.

--/--



Maman, je ne me marierai jamais. Je n'aurai pas d'enfant. Un enfant n'a aucune reconnaissance

--/--

Mère d'un bipolaire de 28 ans. Il a été diagnostiqué en 2008. Il n'a pas de but, pas de travail (le travail lui est interdit par le CMP). Il est bas mais il fait du footing. Il se couche tard, se lève tard (*double travail*)

--/--

Aujourd'hui, j'ai du mal à aller voir les gens. Je ne vois personne.
Quand ça ne va pas, je mens. Je dis que j'ai des migraines alors que je n'en ai pas. Je suis migraineuse.
Je suis très émotive. Je pleure devant un oiseau qui meurt.
Je me suis beaucoup dévalorisée. Les gens pensent que j'ai confiance en moi et je ne veux pas les décevoir.
Etre bipolaire, pour mon ego, c'est difficile.
Bipolaire, ça veut dire que tu es fou.
J'ai peur de l'HDT.

--/--

J'ai 24 ans.
En 2005 après le bac, j'ai poursuivi mes études aux USA. J'ai fait une dépression de 3 mois.
Depuis, c'est le yoyo.
L'an passé, j'ai fait une dépression sévère suivie d'une phase maniaque impressionnante (achat de 2 voitures et grande agressivité). L'hiver n'a pas été bon, le printemps « au taquet ». J'ai poursuivi mes études de BTS bâtiment gros œuvre pendant 6 mois puis ça a été la dépression. Les études n'ont pas abouti. Je ne supporte pas.
Je suis sportif de haut niveau en VTT mais cela ne m'aide pas, je déprime.
Ma formation construction ne me permet pas de trouver de travail.
Aujourd'hui, je suis à peu près stabilisé.
En 2009, j'ai eu 2 mois d'espace libre et en mai, juin, juillet un épisode maniaque qui a été traité avec Dépamide et Zyprexa.



J'ai du mal à avoir le goût des choses. Le ski, qui a été ma passion, ne me fait ni chaud ni froid. Je suis dans une impasse, je trouve le temps long. Je suis encore chez les parents. Ils acceptent ma maladie et me soutiennent beaucoup.

Je me demande si la succession de phases, n'entraîne pas de séquelles.

Intervention : Ton analyse est claire avec beaucoup de hauteur. Tu as conscience de la nécessité du traitement. Tu t'interroges et tu poses les bonnes questions.

Toute ma vie, j'ai été « speed ». Depuis tout petit, je n'ai jamais fait d'effort. Tout était facile. Toutes les semaines, je vois un psychothérapeute et je vois 1 fois par mois un psychiatre sur Annecy qui me prescrit les médicaments (Jaquesy). En ce moment, nous sommes dans l'adaptation du traitement.

Ca me stresse que le stress retombe sur moi même (médicaments).

Je n'ai pas d'assurance. J'ai peur de ne pas retrouver le goût à la vie.

Modératrice : Je suis neutre, ni bipolaire ni proche, il me semble que tu n'es pas positif.

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.

--/--

--/--

--/-- Diagnostiquée il y a 5-6 ans. j'ai vu un psychiatre. J'ai bataillé avant d'être diagnostiquée. J'étais une adolescente agitée. J'ai eu un DEUG. Au travail, c'est très difficile. Je me suis posé beaucoup de questions. J'ai fait une psychothérapie. Vivre avec quelqu'un : c'était le dysfonctionnement. J'acceptais mal. Il y a 8 mois, j'ai accepté la maladie et le traitement.

--/--

J'ai besoin d'être reconnu et entendu comme tel, comme un malade atteint d'une maladie mentale et je pourrai de ce fait parler, m'exprimer avec d'autres malades, leurs proches .
Ceci afin de trouver un équilibre quotidien entre ce que je suis et ce que je suis intérieurement.



--/--

J'ai fait une dépression sévère suite au décès de ma sœur d'une leucémie. J'ai rechuté. J'ai eu envie de passer à l'acte. Je suis traité depuis 1 an. Mon entourage est odieux. J'ai mes affaires à Mon frère a reçu les gens en disant : « Elle est sous curatelle simple, elle ne pourra pas vous payer ». Ca complique tout. Faut-il le dire ou ne pas le dire ?

--/--

Je suis épouse et mère de bipolaire. Le père est en période basse. Il est resté tout l'été dans une chambre sans sortir.

Le fils a été diagnostiqué en 2005 au moment de la mort de sa sœur. Il est plutôt bien en ce moment. Ces crises maniaques sont très fortes. Que se soit en phase haute ou basse, il fait des crises de persécution.

J'aurai voulu qu'il vienne ici. Mais il a refusé.

--/--

J'ai été diagnostiquée, il y a 14 ans. J'ai cru que c'était la fin du monde. Le médecin m'a donné une brochure... j'étais catastrophé.

Je faisais de la compétition à haut niveau de cyclisme, les études marchaient bien, j'ai fait une dépression à ne plus pouvoir marcher, ni manger. J'étais aux prises de crises d'angoisses.

Ma grand-mère est bipolaire, mon frère cadet également. Je me pose des questions pour mes enfants plus tard.

Mes périodes dépressives ont été liées à des ruptures et des événements émotifs.

Je rencontre un psychologue tous les 15 jours si tout va bien, toutes les semaines si ça ne va pas.

Je suis sous lithium.

En ce moment, je subis un état dépressif (je suis sous antidépresseur). Je prends également un anxiolytique. De tempérament très anxieux, ça m'évite les pertes d'énergie qui me pompent.

Souvent hospitalisée d'une semaine à 10 jours, je dors 3 jours. J'ai l'impression d'être lavée, de ressusciter.

Aujourd'hui je me couche à 19 h et me lève à 8h, et je suis terriblement fatigué.

Mes phases d'excitation sont moins nombreuses.



J'avais cette maladie à la naissance de ma fille.

Je suis dynamique.

Préjugé : avoir le statut d'invalidité est assimilé à pauvreté.

Je suis séparé.

Le papa de ma fille cadette a demandé l'autorité exclusive : cela génère un stress énorme. Il y a eu refus en première instance du tribunal.

Ma fille est toujours à ranger. Comme moi ; elle est hyperactive.

Les secrets de famille génère le mal : la maladie de ma mère, celle de ma grand-mère ont été cachés.

Mon père était le plus hermétique. Maintenant c'est lui avec lequel je communique le plus (depuis qu'il a fait une dépression)

Ma mère est dans un déni total de sa maladie, pourtant elle en a tous les signes.

Ca évolue dans la cellule familiale. Certes dépressive, j'ai néanmoins des projets.

Mon ex-conjoint ne supporte pas que j'aille mieux.

« Ce n'est pas forcément les médicaments qui font grossir. C'est une réaction à l'angoisse, une envie de combler quelque chose ».

--/--

« J'ai des hauts et des bas, est-ce pour autant que je suis bipolaire »

« La bipolarité, c'est davantage dans les excès qui peuvent conduire à la désadaptation sociale »

« Il y a 6 mois que j'ai été diagnostiquée, j'étais aux prises d'achats compulsifs »

« Est-ce que les crises sont déclenchées par 1 événement ? »

« Pour moi, non, les événements accentuent mais ne déclenchent pas l'état »

« Je suis dans l'hyperactivité (j'assume 3 postes de travail), je combine, je suis excessive »

« En état maniaque, je me sens très mal. Les médicaments cassent la création et la capacité de travail. »

« C'est frustrant. J'écrivais, j'étais active. C'était fatiguant pour moi et pour l'entourage.

Tomber comme un feu, ça me fait peur. Les effets secondaires, ça casse »

--/--

Diagnostiquée l'an dernier dans une grande ville, j'hésite à repartir.

Je suis encore dans le déni. Mon traitement m'ôte les angoisses.



J'ai arrêté la psychothérapie (tous les mois et demi). J'ai un travail à $\frac{3}{4}$ de temps. Je suis partie en vacances. Ca ne s'est pas bien passé sur le plan relationnel. J'ai fui seule dans ma ville. J'ai dépensé mon argent et suis devenue agressive et déprimée. Je me couche, le soir, pour fuir. « J'ai fait une dépression sévère après le décès de ma sœur suite à une leucémie. Après errance, je suis détectée bipolaire. J'ai une addiction à l'alcool je suis soignée d'un cancer aux intestins. Je fais une dépression sévère qui me conduit à la clinique des coteaux. Je fais une tentative de suicide.

Je suis résistante aux traitements et je traverse une période mixte (je passe de la dépression à l'exaltation très rapidement).

J'ai une période d'errance psychologique, je visite les cimetières. Je suis hospitalisée 3 semaines (dépakote, tégréto).l).

Depuis, ça va mieux. Je désire reprendre le travail mais j'ai en tête de demander une invalidité pour le dos.

Je pense avoir été bipolaire depuis longtemps (crise au moment du décès du père).

J'ai tout de suite reconnu la maladie, je n'ai pas eu de période de déni. Par contre, je n'ai pas admis la rechute.

J'ai le réflexe « médecin » quand ça déborde d'un côté comme de l'autre.

Mon sommeil est difficile.

Je souhaite reprendre des séances d'hypnose.

Je fais une analyse (j'ai subi des sévices sexuels à 4 ans)

Je suis coupée de la famille (« Guéris, on verra après »). Elle m'accuse de faire du cinéma.

En revenant d'Afrique, j'ai exercé ma profession (diplôme d'état).

« J'ai fait une dépression sévère après le décès de ma sœur suite à une leucémie.

Après errance, je suis détectée bipolaire. J'ai une addiction à l'alcool je suis soignée d'un cancer aux intestins. Je fais une dépression sévère qui me conduit à la clinique des coteaux. Je fais une tentative de suicide.

Je suis résistante aux traitements et je traverse une période mixte (je passe de la dépression à l'exaltation très rapidement).

J'ai une période d'errance psychologique, je visite les cimetières. Je suis hospitalisée 3 semaines (dépakote, tégréto).l).

Depuis, ça va mieux. Je désire reprendre le travail mais j'ai en tête de demander une invalidité pour le dos.

Je pense avoir été bipolaire depuis longtemps (crise au moment du décès du père).

--/--

J'ai tout de suite reconnu la maladie, je n'ai pas eu de période de déni. Par contre, je n'ai pas admis la rechute.

J'ai le réflexe « médecin » quand ça déborde d'un côté comme de l'autre.

Mon sommeil est difficile.

Je souhaite reprendre des séances d'hypnose.

Je fais une analyse (j'ai subi des sévices sexuels à 4 ans)

Je suis coupée de la famille (« Guéris, on verra après »). Elle m'accuse de faire du cinéma.



En revenant d'Afrique, j'ai exercé ma profession (diplôme d'état).

Ma fille a 47 ans. Je vis seule avec elle. Son humeur a changé, ça va passer. Elle a vu un psychologue, ça n'a pas arrangé. Elle a pris des médicaments et elle a arrêté. Deug d'anglais : arrêté. Concours IUFM, bien réussi mais 1 mois avant de sortir de ses études, elle démissionne (« ça ne me plaît plus »). Elle est monitrice de ski (bafa). Aujourd'hui elle a réussi un concours de fonctionnaire. On l'a mise au magasinage, car du fait de sa maladie, on ne peut pas lui confier un poste.

Dans notre culture, on soigne la maladie qui vient de l'extérieur. Ce qui est du dedans, ce qui est de nous, nous devons faire avec.

Elle a passé 15 jours à l'hôpital psychiatrique de Saint Egrève.

Mon mari était chercheur au CNRS, puis il a fait un AVC. Je suis infirmière.

Elle fait du Tai chi et du Yoga.

Au printemps, elle a fait des achats compulsifs notamment des vêtements qu'elle ne porte pas.

Après, elle a déprimé. Elle s'allonge et se repose.

Depuis cette année, elle prend du lithium par phytothérapie, mais ce n'est pas régulier.

Vous habitez avec des fous, vous devenez fous.

Ca le rassure quand je suis en période dépressive. Il est valorisé, il a le pouvoir sur moi.

Quand je vais bien, je m'assume. Quand je ne vais pas bien, je me justifie de mon état. Je lui laisse avoir un ascendant sur moi.

Je me suis cachée pendant mes épisodes maniaques. Parfois, je débloque, je ne me rappelle pas du tout, ça ma fait peur !



Le regret

--/-- Je suis bipolaire depuis 25 ans. Pendant les 15 premières années, j'étais détecté comme bipolaire, mais je ne prenais pas de lithium. J'ai une grande souffrance rétrospective. Je ne savais pas ce que j'ai fait. Je prends moins d'initiative, je fais moins de projet, je suis en retraite depuis 2 ans.



J'étais brillante. Je comprenais sans aller aux cours.
Ne pas faire ce que j'attendais de moi m'a déçu. Je ne l'accepte pas.
Mon frère a réussi. Je supporte mal d'entendre parler de lui.
Quand, je vois ce dont j'étais capable !



Le désarroi du proche

– J'ai fait une tentative d'aller vivre ailleurs. Une amie très proche s'était dévouée. « Je vais m'occuper de toi ». Elle m'a accueilli chez elle. Elle a vite vu que c'était au-dessus de ses forces.

– Mon fils est bipolaire depuis trois ou quatre ans. Il est sur un poste de professeur de maths. Je fais la navette avec Grenoble, nous habitons à 100 km. On souhaite le mettre sous tutelle. Nous avons rendez-vous avec le psychiatre. Nous allons voir l'expert. On s'endette pour lui. Nous sommes étonnés de voir l'ingéniosité et l'intelligence qu'il a pour l'escroquerie (Cételem etc.). On veut préserver ses droits.

--/--

Mon épouse est diagnostiquée depuis 1 mois. Elle est hospitalisée. La première phase a eu lieu suite au décès de l'enfant d'une amie. Elle est en phase maniaque avec rejet des proches (y compris les enfants). C'est une difficulté. Ca supprime le ciment des sentiments. Sur le terme, comment faire ? Il faut être armé. Nous avons 2 enfants en bas âge. Le diagnostic a été posé rapidement. Elle a fait un 2^{ème} épisode, l'hôpital la lâché après quelques jours. Elle était encore en phase maniaque. Elle est partie à Amsterdam, hospitalisée et reconduite. Elle est rehospitalisée d'une façon très dure.

--/--

Conjointe de bipolaire. J'ai pris contact avec le président. Les choses se sont apaisées. Il a fait une phase maniaque suite à des événements graves qui ont été vus comme un « pétage de plombs » en 2008. C'était apocalyptique-parano, communications



téléphoniques constantes. C'est fini entre nous. La mélancolie, je ne sais pas la prendre. Pour moi la dépression c'est la même chose que la mélancolie. J'ai peur d'avoir été violente avec lui. Je ne sais pas m'y prendre. Je lui dis « Secoues-toi »

--/--

Ca a commencé par des angoisses. C'est difficile à détecter si la dépression va suivre. Pour la dépression, ça vient bien avant la crise d'angoisse. Je suis sur le chemin d'identifier. C'est très difficile. L'émission de France Inter m'a rassurée. Mais la dépression entraîne une autre jusqu'à la chronicité. Je ne pouvais pas prévoir. Ça m'a fait l'admettre. J'ai pu le dire. Je sais que ça reviendra mais je suis préparée. Il arrive qu'il y est des crises spontanées quand c'est devenu chronique ? Ca n'en finirait pas. Par rapport aux proches : mes frères me demandent « pour quelle raison ? » : Il n'y en a pas !

--/--

Dépakote, zyprexia, on n'a pas trouvé le truc pour que ça se stabilise. Beaucoup de psychiatres sont là pour encaisser le fric

--/--

Ce qui est terrible, ce sont toutes ses dettes. On aurait pu se ruiner. Les amis me disent « Faut lui couper la carte ». Mais ça ne se fait pas comme ça.

--/--

Maman d'un garçon de 30 ans. C'est l'aîné. Il a été diagnostiqué depuis 2 ans. Sa maladie s'est déclarée dans sa dernière année d'étude d'ingénieur. La rupture avec sa copine a déclenché la maladie. Je l'ai retrouvé clochard. Le papa ne veut plus le voir. Il a des milliers d'euros de dettes. J'ai choisi de m'occuper de mon fils. J'habite Grenoble avec lui loin de mon domicile. Je le laisse 2 ou 3 jours seul. L'école d'ingénieur est finie. C'est un surdoué, il a eu son bac à 15 ans. Je le motive, j'écoute, c'est mon travail à plein temps. Je fais la



démarche de le mettre sous curatelle pour éviter les conflits. J'ai dit à son psychiatre « Nous sommes une équipe, je sais qu'on va y arriver ». Je dois en plus m'occuper de la fratrie (16, 22 ans). Il n'accepte pas que je l'aide. Il m'a dit « Casse-toi, la grosse ». Je fais une thérapie. J'ai la chance de pouvoir être aidée pour aider mon enfant. Il est parfois charmant, il est parfois bordélique. Je ne veux pas le lâcher, même s'il m'insulte. Mais la maladie n'excuse pas tout.

--/--

Mon fils a été diagnostiqué en 2010. J'ai eu un contact avec l'UNAFAM puis avec K2. J'ai besoin d'une aide pour booster, recadrer. Le parent est perdu, il ne comprend pas. Il a besoin de soutien. Je voudrais que mon fils fonctionne comme tout le monde.

--/--

Mon entourage a peur de la maladie. Les autres m'ont fait réagir face aux symptômes de la maladie. Je ne suis pas stabilisée. La sortie de dépression est difficile.

--/--

Mon fils dort beaucoup. Par moment, il reprend de l'énergie (il est allé au ski hier). Il se mettait en danger. Il ne veut plus voir sa psy, ne veut plus de son traitement. Il a peur du dehors, des entretiens. Il est difficile de le remettre à la recherche d'emploi. Pourtant, c'est un garçon ouvert.

Il prend du Clopixol et de l'Effexor

« Ce médicament me coupe les ailes » dit-il.

Ni il déprime, ni il a de l'énergie. Il n'a pas d'envie. Il va à un entretien, il ne va pas au rendez-vous suivant.

Il est dans un état plat.

Actuellement, il est dans le déni de sa maladie.

En ce moment, je prends tout.

Mais il est allé au ski et il voit les amis de son frère à qu'il donne un coup de main dans leur activité de garagiste. Ils disent de lui qu'il est tout à fait normal.

Il a envie d'aller au cinéma.



C'est à 40 ans que les troubles de mon amie se sont déclanchés. J'ai souffert.
K2 m'a permis de ne pas culpabiliser. Des fois, j'ai eu peur qu'elle fasse des bêtises.
L'entourage a très peur. C'est un handicap. Plus on accepte la maladie, plus on arrive à vivre normalement.
Le handicap a ses contraintes (l'intervenante est dans un fauteuil).

--/--

--/--

Mon fils a 21 ans. Il a été diagnostiqué en Juillet 2007. En seconde, il a eu des problèmes de sommeil. Il était obnubilé par les concerts. Il a eu son bac malgré tout. En math sup, il a commencé par une grande période de travail puis au printemps, il a participé à un nombre anormal de concerts : Pau, Lille où il a perdu ses chaussures ; Il fait confiance à tout le monde et se fait dépouiller. Cet été, j'ai dû faire intervenir le SAMU. Il a été admis à l'hôpital psychiatrique de Saint Egrève. Il a fugué et s'est trouvé à la rue. Il est entré en conflit avec son père. La 2^{ème} HDT, en décembre a duré 4 mois. L'hôpital l'a fait sortir parce qu'il avait besoin de lit. Il a arrêté son traitement puis il est allé en dérive dans la rue (Association SDF, SAMU social etc.) Il est à la maison depuis 3 mois, dépressif sans médicament. Il est totalement dans le déni. Mais sa dépression est relativement douce. Il a 3000€ de dette à la SNCF (concerts). Depuis la Toussaint, il est en baisse. Il refuse la communication, il ne parle pas ou tout du moins, il ne fait pas une phrase complète. Récemment alors que je devais partir, il m'a dit « A quelle heure tu pars demain ? Je me lèverai pour te dire au revoir ». Cette petite phrase me montre qu'il est encore là. Il se lave. Si je ne suis pas là, il fait son café. Il a nettoyé sa chambre.

Il n'a pas eu d'épisode maniaque depuis 1 an malgré l'absence de médicaments. Il est attiré par la nuit, la rue, l'alcool.

Ca a modifié la famille. Son père et son frère sont dans le déni de sa maladie. Pour le père, son fils n'existera que lorsqu'il sera guéri (« je m'en occuperai quand il ira bien »). Il n'invite pas son fils.

Il se protège. Ca lui pompe de l'énergie. Il est aussi dans le déni parce qu'il est jeune et que tout lui était facile. La personne qui lui annonce sa maladie a beaucoup d'importance : le mode s'écroule



--/-- Je me suis trouvée seule avec mon fils à l'hôpital, j'étais seule. Il était bipolaire et en HDT, je n'ai pu en parler à personne sauf à une copine.
Je n'ai qu'une seule sœur. Elle ne m'a pas parlé depuis la crise maniaque de mon fils et je suis contente que maintenant, elle me rappelle.

--/-- Je suis proche d'une personne qui est régulièrement en dépression. La souffrance est très forte pour le proche. On ne sait pas comment agir et je suis inquiète de la voir seule. Elle a voulu vivre seule à Noël. C'est un moment difficile, il faut tenir. Je suis son unique soutien. En ce moment, elle ne veut pas me voir, la souffrance est plus forte. On n'a pas le droit d'abandonner une personne en difficulté.

--/-- J'ai du mal à comprendre la honte de mes enfants, leur peur. Ils n'en ont parlé à personne (sauf au grand-père), à aucun copain. Mon fils m'a dit : « Maman, ne dis rien de l'hôpital psychiatrique ». Il a mal pris que j'ai dit que j'ai été hospitalisée pour dépression. C'est lourd pour lui.

--/-- Vous avez une souffrance bien présente. Ma fille n'est pas à l'aise non plus. Les enfants, ça les gêne, ça les rend triste, ils se sentent seuls.

Mon fils a été diagnostiqué en Novembre 2008. Après une crise violente, j'ai eu recours à la HDT. Les relations se sont améliorées. Il voit son médecin tous les 15 jours. Son traitement est très sédatif, il ne fait que dormir. Il se lève à midi.

Il ne travaille pas. Il a peur des entretiens, il a perdu confiance en lui.

Le psychiatre a peur de ses accès de violence.

Pourtant la communication s'établit. Il arrive à me dire « Pourquoi tu m'as fait comme ça », « J'ai plus envie de la vie ».

Il demande une opération du cerveau pour remettre ce qui n'y ait pas.

--/--

Pour la maman, l'HP est une protection.

Ma famille m'exprime un ras-le-bol.

Mon psychiatre m'a pris pour une menteuse (doute sur la prise de médicaments).

J'ai quitté Saint Egrève pour un psychiatre libéral.

J'ai eu un épisode dépressif cet été avec passage à l'acte (je n'ai pas l'impression de faire mais je me vois faire)



--/-- Je me suis trouvée seule avec mon fils à l'hôpital, j'étais seule. Il était bipolaire et en HDT, je n'ai pu en parler à personne sauf à une copine.

Je n'ai qu'une seule sœur. Elle ne m'a pas parlé depuis la crise maniaque de mon fils et je suis contente que maintenant, elle me rappelle.

--/--

Frère adulte en phase maniaque ou hypomaniaque.

Il y a 1½ an, il refusait de parler, il était prostré dans le canapé.

En janvier, il était davantage vivable, il avait de l'intérêt pour la TV et les journaux.

En ce moment, il parle, il parle, il parle. Il passe d'un sujet à un autre. Il a un raisonnement très sensé, mais aussi des incohérences. Il a beaucoup de mémoire. Il interpelle dans la rue, les gens ne peuvent plus s'en défaire et il n'a pas d'ami

Il dit qu'il n'est pas malade mais que c'est moi qui suis malade.

Il part sans prévenir (6-22h) et dilapide son argent (T.V., montres).

Comment le faire soigner ?

J'ai interrogé son médecin il me répond : « Il faut attendre qu'il fasse quelque chose dans la rue ».

--/-- Mon compagnon n'avait pas des papiers de la « personne de confiance », il a été interné. Je ne savais pas où il était et n'a rien su pendant plus d'une journée. Mon compagnon a commencé par faire des dépenses inconsidérées. Je l'ai « perdu » pendant 1 jour. Je n'ai pas pu le voir pendant 4 jours. Le psychiatre du CMP ne savait rien de son dossier antérieur. Quand j'ai posé des questions sur l'antériorité, il ne savait pas. Dans la souffrance dans laquelle il est intellectuellement, qu'elle est la part des médicaments. C'est une grande souffrance intellectuelle et physique

--/--

Comment peut-on faire ?

Est-ce que le proche a une possibilité de faire changer la solitude ?



Est-ce que le proche doit faire le premier pas ?
Comment faire pour rétablir le lien ?

--/--

La solitude du proche. Le mur, ça me parle bien. La pire des solitudes, c'est d'être seul avec quelqu'un.

--/--

La dépression pompe l'énergie des proches. Il y en a qui n'ont pas cette énergie. Il faut trouver le moyen de se ressourcer.

--/--

J'ai fonctionné par mimétisme. Je ne me suis pas autorisé à être moi-même. Le sentiment de solitude du proche est très important et il faut le prendre en compte. J'ai mis mes limites. J'ai affirmé que j'avais besoin d'amis. J'essaie de les voir à l'extérieur, j'ai des activités. Il m'a fallu 10 ans pour que je me l'autorise.

--/--

L'état mixte est le moment le plus dangereux car simultanément l'agitation, l'anxiété et l'impulsivité font courir des risques très importants de suicide.

--/--

Je suis admirative de ces jeunes pour qui ça va si vite.

--/--

Je suis divorcée. Ma maladie est liée à plusieurs causes. J'ai fait de grosses dépressions. Je suis ingénieur-chercheur en physique. J'ai été conseillère général. Je suis en hyper activité. Je vois un psychologue. Le couple n'allait pas bien. Quand j'allais bien, c'est mon mari et nos enfants qui n'allaient pas bien. J'ai été mise en disponibilité.

Mon mari ne s'intéresse plus à nos enfants.

A la mort de mon meilleur ami, j'ai fait une dépression très longue (9 mois). Je ne sors plus de chez moi. Au boulot, ça a pu passer. J'ai vu un psychiatre. Je suis restée murée. Ma mère m'a hospitalisé au Coteau. Là-bas, j'acceptai d'être malade.



J'ai une cousine qui est bipolaire. Après un surmenage dû à des échéances importantes, j'ai fait une dépression de 11 mois. Je ne répondais plus au téléphone.

Le réseau d'amis de ma mère a pris les choses en main. Au Coteau, j'ai rencontré des bipolaires.

La solitude après mon divorce, m'a fait très peur. Dépressive, je m'enferme complètement.

--/--

Modératrice

La solitude semble être un facteur déclenchant.

--/--

Le proche se sent seul, exclu. Le proche attend que le bipolaire vienne vers lui. C'est difficile pour le proche parce qu'on ne sait pas la réaction de la personne. On ne peut pas dire qu'est ce que tu peux « être tarte ». Quand vous voyez que ça ne va pas (ce n'est pas normal) vous ne pouvez pas dire « tu n'es pas normal »

Définition du mot « Désarroï »

(Etat d'une personne profondément troublée, confusion, dérangement, désordre, détresse, trouble)

Pour ma part je ne conserve que « détresse et trouble »

Avant l'établissement du diagnostic

Détresse : Nous nous trouvons confrontés à un problème, qui nous échappe totalement et que

nous ne pouvons gérer et encore moins trouver une solution.

Venant d'une famille de « non-dit » se trouver face à ce problème est d'autant plus difficile car le dialogue est impossible.

Le silence devient encore plus pesant, notre détresse grandit devant cet enfant qui nous devient étranger par son comportement et ses réactions.

Détresse devant notre solitude et la solitude dans laquelle s'enferme l'enfant.



Détresse face au corps médical qui refuse de parler aux parents en sachant que ces mêmes parents auront à leur charge le malade.

Désarroï devant notre propre désarroï

Trouble : Nous nous remettons en question à savoir :

Qu'avons-nous fait,

Avons-nous été trop sévères, trop stricts, avons-nous trop demandé à cet enfant, attendions nous plus que ce qu'il pouvait donner ?

Ou pas fait,

Pourquoi en tant que parents, aimants, attentionnés, nous n'avons pas vu, pas remarqué les premiers signes de cette maladie.

Après l'établissement du diagnostic

Notre détresse est moins « grande » car on peut enfin poser un mot sur le comportement de

L'enfant.

Mais cette détresse ou ce désarroï cohabite en permanence avec nous, au même titre que le

Bipolaire doit apprendre à cohabiter avec la maladie.

Le parent doit constamment refouler ce désarroï qui est là, qui revient comme une petite musique, petite musique qui nous le savons ne nous quittera jamais.

Michèle (Pseudo ?)



Les bipolaires revendiquent une place. Les proches revendiquent une place. Nous avons tous la même place dans la société. Nous devons faire attention, les uns et les autres à notre communication. Ni le proche, ni le bipolaire ne doit prendre le dessus. Ils ne doivent pas se servir de la maladie pour servir des fins personnelles

(Voir le texte d'Anne-Catherine « L'incompréhension »)

Elle culpabilisait quand elle n'allait pas bien.

Les facteurs déclenchants sont le changement de temps et hypersensibilité : ça part, on ne sait pas pourquoi, ça part pour 3 mois.

En tant que proche, je suis inquiète. Je me soucie quand elle s'enferme chez elle durant trois mois.

Je suis impuissante, je ne sais pas quoi faire. Il n'y a pas de solution. On ne comprend pas.

--/--

Peur des rechutes vers le haut.

Ses frères le considèrent comme malade.

Moi, sans le considérer comme un fou, je ne suis pas à l'aise

--/--

Il y a une différence de communication avec un bipolaire ou avec quelqu'un qui ne l'est pas.

Ecoute

Se protéger





Déni du malade, déni du proche

--/--*Mon mari ne supporte pas quand je lui dis ce que j'ai vécu.*

--/--*Il faut demander ce que le proche a ressenti. J'ai la chance d'avoir des amis à qui en parler.*

--/--*Il est très difficile pour le malade de reconnaître.*

--/--*Ma femme me demande de m'excuser*

--/--*Nous on encaisse, on reçoit, on ne digère pas. J'attends une explication. Le bipolaire se rend compte de ce qu'il dit, de ce qu'il fait.*

--/--*On a besoin de cette reconnaissance des préjudices causés.*

--/--*Le bipolaire ne se rappelle pas, mais il peut dire « Je vous ai rendu la vie difficile, comment vous vous en êtes sortis ».*

--/--*Même en en reparlant, j'ai oublié que j'ai été désagréable. On me reproche de ne pas m'excuser. Est-ce de ma personnalité ?*

--/--*La maladie n'excuse pas tout.*

--/--*On reporte les responsabilités sur les bipolaires.*

--/--*La parole difficile peut déclencher des crises*

--/--*modératrice. Il y a une forte attente. Chacun a besoin de reconnaissance. Chacun veut que l'on reconnaisse ce qu'il vit dans son cœur.*



Mon fils dort beaucoup. Par moment, il reprend de l'énergie (il est allé au ski hier).

--/--

Mon mari ne supporte pas quand je lui dis ce que j'ai vécu.

--/--

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.

--/--

Il faut avoir eu un échange sur la maladie et être sûr de sa communication pour que le malade majeur accepte que ses proches voient le médecin. Un entretien des parents seuls avec le psychiatre quand la personne majeure concernée n'est pas là, est une violation et un abus de pouvoir.

--/--

Quand mes parents prennent rendez-vous avec le médecin, sans mon accord, c'est une mauvaise idée. Ils trahissent ma confiance. C'est un coup de poignard dans le dos. Les parents m'ont téléphoné après. Je n'avais plus envie de les voir ni de voir le psychiatre.

--/--Le proche a du travail pour mettre en exergue la personnalité du bipolaire. C'est pourquoi le proche a besoin de soutien. Pour connaître la personnalité du bipolaire, il est nécessaire d'être dans l'écoute. Le proche doit faire attention à la contagiosité. Le toucher est très important dans la communication.

Parole d'un proche



Vivre avec une personne bipolaire.

Vivre avec un Maniaco-Dépressif oblige le proche et son entourage à faire preuve d'une grande capacité d'adaptation à chaque changement d'humeur. Que ce soit la phase maniaque ou la phase dépressive dont les humeurs sont extrêmes, aucune d'entre elles n'est plus facile à supporter que l'autre. Les phases d'humeur extrêmes que connaissent les personnes atteintes d'un trouble bipolaire sont horriblement dures à vivre pour les proches, et encore plus s'il y a des liens affectifs. Le proche est terrifié de voir la spirale dans laquelle s'enferme la personne malade. Il doit résister pour ne pas sombrer, faire preuve de courage pour ne pas prendre de décisions qui casseraient les liens affectifs. Il est important pour l'entourage de connaître la maladie pour pouvoir garder son intégrité face à toutes les attitudes déroutantes. Le proche doit se faire aider pour garder sa solidité car il est très facile de se culpabiliser et encore plus si l'on n'est pas assez informé de toutes les facettes de la maladie.

En tant que proches, nous avons toujours l'impression que nous ne verrons plus la personne dans un état « normal ». Certaines crises sont tellement longues que nous nous demandons toujours si elles vont s'arrêter. Nous ne savons pas quel comportement avoir, et peu importe ce que nous faisons, rien n'aboutit. Du moins c'est ce que croyons ...

Le bipolaire est tellement dans son monde à lui, que d'y rentrer semble impossible. Je dirais que ce qui est le plus important c'est d'être à l'écoute, attentif, patient et encourageant pour tout et n'importe quoi. Ils ont besoin de soutien. Il est difficile de donner des conseils tellement chaque cas est particulier, il n'y a pas non plus d'attitude précise à avoir.

Il y a pourtant des périodes de bonheur, puisqu'il y a des moments où nous les retrouvons comme le premier jour où nous les avons aimés. La vie reprend normalement son cours, nous oublions les mauvais moments.. et vivons surtout dans l'espoir de ne plus connaître de nouvelles crises, et si une rechute devait se produire, qu'elle le soit le plus tard possible. Le proche aimerait tellement qu'il aille mieux, mais il est impuissant.

- *Pour mémoire*



- *Perception de la réalité par le biais de la maladie, distorsion (bipolaires et proches)*
- *« Appropriation d'un pouvoir ou de domination » (Vivre avec un maniaco-dépressif) : proches*
- *Le comportement du bipolaire peut sembler enfantin comme d'une grande sagesse. Immaturité et maturité mêlées (références à la réalité)*
- *Déni du malade, déni des proches (pudeur)*
- *Écoute*



Vie affective selon les phases

Intervalles libres

Hypomanie

Manie

Dépression



Parents de bipolaires

Je suis très touchée de voir le parcours des jeunes qui sont venus au Groupe de Parole après que leurs parents y soient venus et pour ce jeune qui vient de si loin.

Mon fils a été diagnostiqué après une phase maniaque très haute qui l'a conduit à l'HP (HDT).

Il a fugué de l'HP et s'est réfugié dans le déni.

L'hiver dernier, il a traversé une phase maniaque et en a éprouvé une certaine honte. Il s'est retrouvé dans la rue avec les SDF. Il a été hospitalisé et est sorti trop tôt par le fait que l'hôpital avait besoin de lit.

En ce moment, il est à la maison, en phase dépressive. Il n'a pas de contact avec les amis.

Tout a commencé en 1^{ère} S. Il a déambulé dans toute la France. En général, sa phase basse est en hiver, sa phase haute au printemps.

...il me téléphonait quand même.

J'ai réussi à le faire inscrire à math sup. Il a un bon niveau. Il a une équivalence de licence en maths. Il fait un épisode maniaque et abandonne les cours petit à petit. Actuellement, il ne fait rien.

Son père n'arrêtait pas de le « virer », jusqu'au jour où mon fils s'est enfui alors qu'il n'était pas sorti depuis le printemps. Il est revenu.

En phase haute, il est très sociable, très ouvert, généreux et dépense beaucoup. Il doit passer au tribunal pour une dette de 3000€ à la SNCF.

En phase basse : « Une maman qui veut faire prendre des médicaments, ce n'est pas normal »

--/--



Ça doit être complètement différent quand il s'agit de son enfant qui est bipolaire, surtout pour la maman. Voir cet enfant que l'on a toujours protégé, le voir souffrir autant, ça doit être générateur d'angoisse

:::

(Animateur) La relation est troublée du fait de la maladie. Est-ce une relation fusionnelle? Est-ce relatif aux mères? Nous parlons ici beaucoup de la souffrance des mères. Sont-elles les seules à pouvoir en parler? Où sont les pères?

:::

:::



Le surprotéger, à son âge, c'est de la maltraitance. Ce n'est pas de l'aide. C'est pour lui un problème.

:::

:::

Quand il est agressif, je change de pièce, je sors. Il agit comme l'enfant roi. C'est un tyran.

:::

--/-- Il n'arrive pas à prendre de décisions. Il est dans son monde. « Tu prends ta douche, on va se promener ». Il ne voit que son football. Il a besoin de se concentrer. Au jeu, il était en colère parce qu'il ne gagnait pas.

--/--

Ma fille est bipolaire. Son mari m'a passé les brochures. Je suis venu voir comment ça peut se passer. Ma fille va bien. Elle est sortie de l'HP début février. Depuis elle travaille sur un mi-temps thérapeutique. Elle prend ses distances avec la famille et avec moi. Elle dit qu'elle a résolu un peu tout. J'ai lu que l'on n'est pas toujours équipé. J'ai été dans le déni. Le diagnostic pour les parents est difficile. Elle a fait un voyage pathologique. A son retour, elle a voulu être hospitalisée. On veut bien faire. C'est difficile

--/-- En tant que mère, la maladie donne un autre regard. Je donne plus à ma fille souffrante qu'à mon fils plus jeune

--/-- Attention, on s'habitue. J'ai l'image du couple de mes parents. Ma mère était hyperactive et mon père alcoolique. Je ne savais pas où me situer. « Si tu n'avais pas



existé, j'aurais été plus heureuse ». Elle fait une psychothérapie mais elle est bloquée. J'ai l'impression d'être sa mère. Grâce à la maladie, j'ai fait du travail. L'éloignement de ma mère me fait du bien. J'espère qu'elle va voir que je vais bien (pleurs). Je pleure souvent, faut pas s'inquiéter.

:::

On peut être angoissé même quand on n'a pas cette maladie. S'il y a un échec, je pense que c'est difficile à remonter. C'est pareil pour le proche. Vis-à-vis de mon fils, il est important que nous ayons confiance en lui. Quand on a un malheur, on ne se pose pas de question et on ne perd pas confiance. Il faut assurer l'avenir.

--/--

Dans l'entourage, tu es marqué. Le regard sur toi est différent. On nous met une étiquette. Maniaque-dépressif, ça fait peur et c'est difficile à vivre. C'est un handicap. C'est moins pire, pour les gens, que de dire bipolaire. Je ne le ressentais pas avant mais depuis les rechutes, ça me démolit

--/--

J'ai l'impression que ça va mieux pour moi quand ma fille est en état libre
Mes parents, je leur dis que ça ne va pas même si ça les inquiète

--/--

Je fais la distinction entre les phases aiguës et les phases libres. C'est plus dur de communiquer en phase libre

--/--

Je vois bien ma mère, discours larmoyant « Tu n'es pas malheureux ». Ça m'agace. Elle me dit « Je voudrais que tu sois heureux » ; en face de ça, elle passe son temps à m'agresser.

--/--



--/--

La maladie, je la tiens de mon père. Mon père est détaché alors que ma mère est complètement dedans.

XXX

Mon fils dort beaucoup. Par moment, il reprend de l'énergie (il est allé au ski hier). Il se mettait en danger. Il ne veut plus voir sa psy, ne veut plus de son traitement. Il a peur du dehors, des entretiens. Il est difficile de le remettre à la recherche d'emploi. Pourtant, c'est un garçon ouvert

Je suis très touchée de voir le parcours des jeunes qui sont venus au Groupe de Parole après que leurs parents y soient venus et pour ce jeune qui vient de si loin.

Mon fils a été diagnostiqué après une phase maniaque très haute qui l'a conduit à l'HP (HDT).

Il a fugué de l'HP et s'est réfugié dans le déni.

L'hiver dernier, il a traversé une phase maniaque et en a éprouvé une certaine honte. Il s'est retrouvé dans la rue avec les SDF. Il a été hospitalisé et est sorti trop tôt par le fait que l'hôpital avait besoin de lit.

En ce moment, il est à la maison, en phase dépressive. Il n'a pas de contact avec les amis.

Tout a commencé en 1^{ère} S. Il a déambulé dans toute la France. En général, sa phase basse est en hiver, sa phase haute au printemps.

...il me téléphonait quand même.

J'ai réussi à le faire inscrire à math sup. Il a un bon niveau. Il a une équivalence de licence en maths. Il fait un épisode maniaque et abandonne les cours petit à petit. Actuellement, il ne fait rien.

Son père n'arrêtait pas de le « virer », jusqu'au jour où mon fils s'est enfui alors qu'il n'était pas sorti depuis le printemps. Il est revenu.

En phase haute, il est très sociable, très ouvert, généreux et dépense beaucoup. Il doit passer au tribunal pour une dette de 3000€.

En phase basse : « Une maman qui veut faire prendre des médicaments, ce n'est pas normal »



Le bipolaire et les enfants

Grossesse

– Pour ma grossesse, j'ai consulté un centre pharmacologique pour savoir si le traitement était compatible: Abilify, Xeroquel. Le traitement est compatible bien qu'on ait peu de recul en France sur le tandem. On a un désir d'enfant tous les deux. Je sais que je flippe. J'ai peur de la décompensation etc..... Il ne faut pas s'empêcher de voir les choses en face. Je croyais ne pouvoir jamais être en couple. Dans notre relation, il y a des choses à imputer à la vie en général et dans notre couple en particulier. Il ne faut pas confondre, la maladie n'est pas partout. Si ça ne va pas, ce n'est pas forcément dû à la maladie. Tous les couples sont comme ça, tout n'est jamais parfait. On finit par croire que c'est le conjoint qui bouste, mais moi aussi je bouste.

– Il faut l'arrêter au deuxième mois. Au bout de deux mois, c'est le psychiatre et l'obstétricien qui décident. Certains éléments de mon traitement peuvent être transmis à mon bébé.

– Pour ma part, j'ai eu trois enfants, trois cas. J'ai pris du Dépakote pendant quatre mois puis il a été arrêté. Il n'y a eu rien de mis à la place. Au bout de quatre mois de grossesse, j'ai fait une grosse dépression. Je me suis retrouvée à l'hôpital. J'avais l'impression que ma fille n'était pas mon bébé. L'envie ensuite m'est revenue. Elle est née prématurément. J'ai repris du Dépakote à six mois de grossesse. A la naissance, ma fille a été sevrée. Chaque cas est particulier.

– Mon traitement est conforme à la grossesse : Abilify, Xeroquel. J'ai fait ma première crise à 17 ans, c'était une crise maniaque. Depuis j'ai eu neuf hospitalisations. Il a fallu 10 ans pour trouver un traitement. J'ai enchaîné les phases dépressives et les phases maniaques. Il n'y avait pas d'état libre. Je suis fiancée. Je travaille en ce moment sur un emploi adapté. Je suis reconnu travailleur handicapé, j'ai l'AAH et je suis CDD



jusqu'en mai 2015, après je passerai en CDI. Je travaille en couture industrielle. Ce n'est pas passionnant mais ça me donne un rythme. Je choisis entre le matin et l'après-midi. Je donne des cours aux nouveaux arrivants. Ça me va. J'ai repris le sport. Mon médecin m'a dit que le sport était indispensable. En ce moment, je suis un peu au taquet. En Août, j'ai douté de tout. J'ai amorcé une dépression. Je remettais tout en cause et je ne m'accordais aucune valeur. J'ai téléphoné au CMP. Le Xeroquel a été modifié. Je veux tenir sur la durée. Mon fiancé m'a fait sa demande de mariage. Je suis heureuse. La maladie fait partie de notre couple comme le reste. Nous avons un projet de bébé. Nous sommes plein d'espoir. On peut y arriver. La vie ce n'est pas que la maladie même si la maladie fait partie de la vie. Je suis inscrite au module « gestion des émotions » et « affirmation de soi » au Centre Expert. Pour l'ouvrage de K2, je vais faire un témoignage avec mon compagnon sur le thème du couple.

:::

J'ai beaucoup culpabilisé par rapport aux enfants. J'étais en mode automatique. Mais aujourd'hui, je les regarde, ça leur fait du bien. J'ai eu la chance d'être suivi par la Triade (Unité couple-enfant au CHU de Grenoble)

:::

Mon fils est dans le déni. Il se plaint d'avoir pris du poids. Le traitement l'a fait grossir de 10 à 12 kg. Il soigne son image. Il dit que son traitement le rend « zombie ». En phase maniaque, il est violent verbalement. Il ne faut pas que je le contrarie. Il me traite d'« enculée ». C'est affreux. Je ne sais plus quoi faire. C'est difficile pour lui de se tenir au travail, il ne reste pas longtemps. C'est très difficile ! Faut-il que je sois malade ? S'il refuse son traitement, je ne peux plus vivre. J'ai cru qu'après son hospitalisation, il avait compris. Mais non. Il fait de la boxe, du self défense et de la course à pied... Il se crève.

--/--Le conjoint joue le rôle de « parent » (référence : analyse transactionnelle) vis-à-vis de « son malade », à toi qui sors de l'hôpital. Un rapport s'installe dans lequel tu as peur pour toi « mon chemin, c'est de devenir un adulte ! ». Si on analyse la situation, il y a un déséquilibre. C'est mon fils aîné qui m'a porté. Il a joué ce rôle là. Quand je suis sortie, on



a parlé. J'ai eu la sensation de lui accorder cette maturité. Je lui ai donné un rôle de jeune adulte. Je devais reconquérir mon terrain d'adulte pour que les rôles ne soient pas inversés à vie. Je dois être plus clairvoyante pour lui.

--/--

J'ai 2 fils. Un de 19 ans qui réussit et qui se protège, l'autre très sensible. J'ai des difficultés à l'élever parce qu'il est en empathie avec moi au niveau émotionnel. Je n'arrive pas à le contrôler. Je souffre, il souffre. Son désarroi, mon désarroi.

--/-- Affinité ! Je sens le même genre d'émotivité que lui. Et cela fait naître quelque chose de l'ordre du non-dit qui s'ajoute à ses difficultés scolaires.

--/--

Parfois, je n'ai pas envie d'inquiéter mes parents

--/--

S'ils le ressentent, ils vont s'inquiéter

--/--

On n'accepte pas la maladie parce qu'aussi on ne veut pas inquiéter les parents

--/--

Moi, j'ai l'impression de me démerder tout seul

--/--

(Modératrice) Deuil de l'enfant idéal. Son enfant démarre surdoué, puis c'est la chute, la déception. Il y en a qui ont accepté. Il y en a qui ont accepté que leur enfant ait accepté.

--/--



Comment vous pouvez parler à votre enfant devant lui. Moi, je ne pourrais pas
--/--
Je pense que nous ne sommes pas dans la même situation
--/--
Mes parents, s'ils s'occupaient de moi comme vous de votre fils, je les enverrai chier !
--/--
Il a bien fallu prendre les choses en main
--/--
Un adulte je suis, je n'ai pas envie d'une relation d'adulte à enfant
--/--
Je suis bien contente d'entendre notre fils parler ainsi, ça nous autorise à vivre. C'est
d'abord son affaire même s'il ne gère pas sa maladie
--/--
Moi, je n'oserai pas dire tout ça devant lui.... J'aurai pas osé le faire devant lui
--/--
(Fils) Ça serait bien qu'il vienne
--/--
Personnellement si mon fils vient, je ne viendrai pas. Je ne serai pas à l'aise par peur de le
mettre mal à l'aise

--/-- Ce n'est pas facile mais je m'y habitue. Mais d'être bipolaire me dérange pour avoir
un enfant. Il faut arrêter pendant les premiers mois. J'ai eu les médicaments, jeune. Mon
père les prend. C'est familial. Je n'ai jamais arrêté le Théralithe. Je ne l'oublie jamais. Je
sais que si je l'arrête, ça sera grave parce que j'ai vécu des épisodes lourds

Je suis en arrêt pour un problème de genou. Je ne sors que pour le kiné.



J'ai été diagnostiquée il y a 4-5 ans. J'ai l'impression d'être stabilisée. Tout va bien. Je n'ai plus le stress de l'agression. Je fais attention à mon hygiène de vie.

J'ai beaucoup d'inquiétude par rapport aux enfants. J'ai fait une grave dépression avec tentative de suicide. C'est aux Coteaux que j'ai été diagnostiquée. J'ai voulu retourner aux Coteaux pour être en sécurité. Je me sens bien là-bas à l'abri du monde extérieur mais aussi de moi-même (prévention suicide).

J'ai un mari exceptionnel qui comprend. J'ai parlé à mes enfants de ma maladie. Ma fille de 17 ans sait.

--/--

Comment ? Quels mots vous utilisez ?

--/--

Quand je suis trop agressive, je vais m'excuser. Elle comprend. Je lui explique que c'est la maladie.

Ma fille me pose beaucoup de soucis en ce moment. C'est grave. Je peux affronter sans aller aux Coteaux

Conjoint de bipolaire

- Tu as bien expliqué comment t'y prendre : "La laisser tranquille avec un peu de surveillance". Il ne faut pas perdre la main. Ma femme était dans un accès mélancolique, j'ai eu de la chance qu'elle a voulu être hospitalisée.

- Est-ce que les bipolaires ne sont pas vécus comme un peu "provoc" ?

- La maladie bipolaire, on dit que ça exacerbe les traits de caractère.

(phrases se succédant)

- *Je crois que c'est dans ma personnalité mais c'est aussi ma fonction. Il ne faut pas tout mettre sur le compte de la maladie.*



- *Ta fonction est de faire ouvrir les yeux, les nôtres, ceux des médecins.*

- *En couple, on est pas dans l'apparence.*

- *Pour moi, c'est peut-être là que je suis le plus sur l'apparence*

- *Mariée, si vous avez des enfants, ça change tout. Qui protège-t'on dans la façade (soi, son mari, les enfants, le travail ect. ?). On n'a pas conscience de ça mais ça a peut-être une influence.*

- *Il y a un moment où tu n'en peux plus d'être dans la façade. Et dans les crises comment tu fais ?*

- *C'est là que joue la prévention. J'avais posé un deal avec mon médecin pour qu'elle m'hospitalise dès que je montais en hypomanie ou dès que la dépression devenait sévère. Ça m'a beaucoup aidé. Ça m'a permis d'avancer en toute sécurité.*

- *Il y a une différence entre être au fond du trou et avoir une petite fluctuation.*

- *La façade, c'est vis-à-vis de la société. J'ai réussi à ne pas être dans l'apparence. J'ai essayé d'être honnête sans me laisser aller.*

- *Ça c'est se préserver !*

- *C'est se protéger du regard des enfants!*

- *Ce sont les parents qui sont dangereux pour les enfants.*



- Est-ce un problème de discipline ? De volonté ? Quand on va mal on n'a pas envie de se faire du bien voir même on peut ne pas avoir envie de se faire du mal.

- Je suis inquiet pour la façade.

- Quelle discipline peut tenir avec la bipolarité ?

- La vie ! C'est plus fort que soi finalement.

- En couple, on est pas dans l'apparence.

--/--

Le traitement (certains !) fait qu'on ne prend pas son pied.

C'est culpabilisant. Il n'y a pas d'aboutissement. « Je ne t'ai pas fait jouir ». J'ai l'impression de ne pas lui donner. C'est sur le bon chemin. Je suis trop exigeante avec moi.

--/--Non, tout est normal comme tout le monde. Je ne regarde pas la maladie. On s'aime.

C'est une relation d'un être humain avec un autre être humain.

--/--Cela fait des années que nous vivons ensemble. Ses maladies lui créent une fragilité.

Je suis là pour le soutenir. Je ne vais pas toujours voir son médecin. Je vois comment ça va. Je ne gère pas tout. Je vois s'il doit aller à l'hôpital. C'est ainsi que nous sommes ensemble.



--/--Cela fait des années que nous vivons ensemble. Ses maladies lui créent une fragilité. Je suis là pour le soutenir. Je ne vais pas toujours voir son médecin. Je vois comment ça va. Je ne gère pas tout. Je vois s'il doit aller à l'hôpital. C'est ainsi que nous sommes ensemble.

--/-- On a été ensemble pour toutes les phases maniaques. Elle n'est pas là parce qu'elle est en voyage. Je lui dois énormément. Nous avons une relation de tendresse. Quand je ne vais pas bien, elle prend les choses en main.

--/--Au mois de janvier, je suis en bas. Au mois d'Août, je suis en haut. Il oublie la femme que je suis quand je varie. Il sait qu'il va me retrouver. Je ne veux pas d'un compagnon qui me donne l'étiquette de malade. Ma mère me fait porter le poids de ma maladie. Elle sait que c'est elle qui m'a faite et elle me charge. C'est à elle de travailler ça.

--/--

(Proche) La maladie rejaillit sur le couple. Avec mon conjoint on « s'engueulait » pour un rien. On a fini par constater notre hypersensibilité. La façon d'agir de notre fille aurait pu faire voler en éclat notre couple.

--/--

J'ai 30 ans. Ma compagne est bipolaire. Cela fait 10 ans que nous sommes ensemble. Elle a été diagnostiquée à 17 ans. Elle a eu son bac malgré 6 mois d'hospitalisation. Nous avons vécu plein d'années super bien à part quelques petites chutes. Nous avons fait attention à avoir une vie stable. Elle se surveillait, avait beaucoup de lecture... studieuse...



Nous avons eu l'opportunité d'un projet immobilier (2009). Ça a déclenché des hauts et des bas. Depuis 1 an ½, ce n'est pas bon. Il y a eu plusieurs hospitalisations. Nous avons aménagé, décidé qu'elle fasse moins de travail à la maison. Ça ne va pas. Elle est internée depuis lundi. C'est reparti avec beaucoup de médicaments. Elle est dans un état grave. Je me demande pour l'avenir. Je ne me sens pas bien. J'ai des doutes. Je suis venu voir avec vous. Ici, on peut bien en parler. La psychiatrie, c'est trop officiel.

--/--

On apprivoise la maladie comme on est apprivoisé. Mon compagnon, c'est le premier qui est resté après la crise. Preuve d'amour d'abord mais capacité de se remettre en cause. Ça a été un grand bouleversement. Je n'imagine pas ce qu'il a pu ressentir. Je ne sais pas comment il a réagi en apprenant qu'il avait une femme bipolaire. Les bipolaires sont en état d'insatisfaction, de challenges, d'objectifs

Proches

- Les proches sont dans la souffrance : ils ne sont pas malades mais leur souffrance n'est pas prise en compte. Y compris chez les médecins. Les proches ont des difficultés à être reconnus vis-à-vis du corps médical.

(A une maman proche) Ce que votre fils a fait comme bêtises, c'est une catastrophe. Il s'est acoquiné à des maghrébins et à des siciliens peu fréquentables. Je vis avec la trouille au ventre, peur d'être attaquée. Je regarde si je suis suivie. J'ai peur. Et ces voyous vous disent « Si vous portez plainte, il vous arrivera quelque chose ». C'est insupportable.

--/--

On a peur du moindre enthousiasme. Quand on est en couple, on ne peut pas faire semblant. On est 24h sur 24 ensemble.



====

(Modératrice) Le proche ne doit pas être dans un accompagnement thérapeutique. Sinon, il y aura des conséquences dans la relation. Le traitement doit être pris de manière automatique.

--/--

J'accepte de mon compagnon, je n'accepte pas de ma mère. Elle, ce n'est pas de l'accompagnement. Ce qu'elle fait, c'est pour se rassurer, pas pour moi. C'est de l'égoïsme.

--/--

(proche) Ce n'est pas de l'égoïsme



Bipolarité et vie sociale

:::

Se projeter dans l'avenir, on a du mal. Et se souvenir d'un passé peu glorieux, on a du mal.

--/--

En phase basse, il n'y a pas de communication, ça ne passe pas. En phase haute, je suis dans l'action, je ne pense pas aux autres

--/--

Je n'arrive pas à parler à quelqu'un en dehors des crises. En crise, je m'isole. Je ne vais pas vers les autres

--/--

En pleine crise on ne va pas vers les autres. Si j'établis quelque chose quand je suis en état libre, j'installe un réseau qui va m'aider au moment des crises.

(Animateur) Dans la vie, la réalité se trouve dans le lien qu'ont les individus avec leur environnement que l'on soit bipolaire ou non. La vie, c'est avoir des projets. La consultation d'autres personnes n'est pas une soumission ; c'est une ouverture d'esprit.

--/--

(Animateur) En pleine crise on ne va pas vers les autres. Si j'établis quelque chose quand je suis en état libre, j'installe un réseau qui va m'aider au moment des crises.



--/--

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. »

--/--

La manifestation chez mon père n'est pas du tout la même que la mienne. Mon père était malade, il ne le savait pas. Il fait partie des mecs d'une ancienne génération. Avec lui, je ne parle pas de la maladie.

--/--Moi, je vis seule. Je n'appelle pas mes amis. Il est difficile de faire la démarche. Je ne dirais pas que je vais mal. J'ai appris qu'il ne faut pas en parler. S'il y a un problème, c'est de ma faute. C'est nous qui devons faire des efforts. Dans ma famille, si ça ne va pas, ils disent que c'est de ma faute.

J'ai appris à mentir. Je ne parle pas de ma pathologie. Vous êtes le maillon faible.

--/--La solution que j'ai trouvée est que j'ai choisi une personne de confiance. « Ils » l'appellent. Ma mère n'est pas contente que je ne l'aie pas choisie. J'ai pensé à ma sœur mais j'ai préféré l'ami qui m'a hébergé à Noël, l'an dernier. C'est quelqu'un en qui j'ai confiance ?

- Le couple



- Lutter contre les dépressions. Se faire fracasser dans les phases maniaques. Les idées qui passent qui défilent, tout cela fracasse le proche et ce n'est pas facile à vivre
- C'est aussi l'irritabilité.
- Tu donnes une image négative des choses!
- C'est un cercle vicieux, un cercle vicieux rapide.
- Les bipolaires ne sont jamais fatigués, ça mouline tout le temps. Ça met le turbo quand ils sont actifs. Ça rumine quand ils sont passifs.
- Vivre avec un bipolaire, c'est possible. Couple et bipolarité : éternité. Il faut vivre avec sa bipolarité. Couple et bipolarité, c'est possible malgré les difficultés. Ça ne passe que si il y a connaissance de la maladie des deux côtés. Si il y a déni d'un côté ou de l'autre, ça ne peut pas fonctionner. La connaissance, oui mais il y a des choses qu'il faut laisser. Il y a des choses à dépasser. Il faut lâcher. Il faut savoir arrêter d'essayer de comprendre. Ça n'a rien de raisonnable. C'est incompréhensible. La seule grille de compréhension, c'est la connaissance.
- La dernière crise, j'ai dit des choses terribles. Je t'ai fait souffrir. Tu as galéré pendant un an. Je culpabilise. Ce n'est pas ta femme qui a fait. Ce n'est pas moi qui a fait. Tu as été d'une grande intelligence, d'une grande compréhension et tu as pardonné. La souffrance, je m'en excuse. Je me rappelle de ça quand je vais bien. C'est difficile de vivre avec ça.
- Ma femme peut dire des choses horribles.



- Ce qui est difficile, c'est de trouver un temps pour en parler. C'est compliqué. Faudrait une période pour mettre à plat. Est-ce que vous arrivez à trouver ce moment ?

- Quand on a les mots, le conjoint accepte les choses difficiles.

- Non ! Ça m'énerve ! Je ne peux pas !

- Il faut trouver le moyen de parler. Je rencontre souvent des couples qui se déchirent autour de la bipolarité parce qu'ils n'ont pas encore échangé. Lors des entretiens chacun parle de sa souffrance, l'autre entend, écoute la souffrance de l'autre. C'est un grand pas qui en annonce d'autres. Cela débouche sur la réflexion, la prise de recul. Et chacun retrouve son lien affectif.

- Je l'ai connu en 2005. Nous nous sommes mariés en 2012. Il était parfait à l'accouchement, parfait, attentif. Maintenant, ça a changé.

- C'est long et difficile en ce moment.

- Il est dans une phase de silence. Au début il voulait parler (à ces parents) mais ça se délite en ce moment.

- Je verrai avec le temps, j'attends, je verrai.

- On se connaît depuis 20 ans. On vit chacun de son côté. On se retrouve. Elle m'accompagne d'une manière remarquable. Elle a fait face à des phases de manie aiguë. On a vécu en couple pendant 15 ans et il y a trois ans qu'on s'est séparé. On vit chacun de son côté.

- C'est le compromis. On voit beaucoup ça chez les couples dont l'un est bipolaire. Mais, tout de même, il faut avoir les moyens.



- Qu'est-ce qui a fait que vous vous êtes séparés ?
- La libido était nulle. Par contre nous partageons de la tendresse. Elle en avait marre de mes excès maniaques. On s'est séparé pour la ménager.
- C'est la bonne formule de compromis. Vivre avec un bipolaire, c'est épuisant. La tension est très forte. Il y a nécessité de présence. On est dans la culpabilité etc.
- Pour toi aussi, c'est épuisant, ça fait trois ans qu'elle est diagnostiquée ! Tu ne relâches pas ?
- Oui, je dors mieux, je n'ai envie de faire qu'une chose, c'est d'être tranquille. J'ai pu lâcher prise. Je fais davantage d'activité mais j'ai de moins en moins de patience.
- L'âge joue !
- Mon mari parle de cet épuisement, ce qui rend les choses difficiles. Jamais on n'arrive à parler de ce qui ne va pas. La fatigue a une incidence sur le quotidien. Ça demande beaucoup d'énergie. Ça use. Il y a eu un épisode où ça été très compliqué même si les crises n'ont pas été énormes.
- Moi, ça me pompe de l'énergie que ce soit en dépression ou quand ça va vite.
- J'ai l'impression de devoir tout réapprendre à chaque fin de crise.
- Avec une phase maniaque, on a l'impression de perdre deux ans de sa vie. En phase dépressive, j'entendais, mais je ne voulais pas faire.
- Ton corps est épuisé. Il a besoin de chercher quelque chose. Je me sens mieux en sortie de dépression aujourd'hui. Je ne veux pas être dans la négation. N'y être méchant avec moi-même.



- Je suis toujours sous tension, quand il est dépressif j'ai peur qu'il fasse des bêtises. Quand il est en phase haute, il est agressif.
- K2 dès sa création a fait une hypothèse : le proche et le bipolaire sont en souffrance tous les deux. Ce n'est pas la même souffrance. Le principe étant de faire communiquer proches et bipolaires ou plus exactement le bipolaire avec son environnement social.
- Aujourd'hui, ton mari est en sortie de dépression, moment où l'on a besoin de prendre confiance. Toute cette inquiétude ce n'est pas lui. Il ne faut pas l'attribuer à sa personnalité.
- Ce qui est compliqué c'est quand on se connaît depuis longtemps. C'est difficile quand ça surgit. La personne vous a connu comme il faut, elle vous a aimé pour ça, elle se trouve en face d'un monstre. Ma femme n'accepte pas ce que j'ai dit en phase haute et basse "Je ne le reconnais pas". Il faudrait qu'elle aime les trois personnes qui sont en toi, quand t'es dépressif, quand t'es maniaque, et quand t'es normal. J'ai eu du mal à encaisser mais ça a fini par passer.
- Il y a des fois, c'est tellement gros qu'on ne peut pas comprendre. Elle, peut-être, ne cherche pas à comprendre.
- Je pense que c'est impossible pour un bipolaire de vivre avec une personne normale. Ça ne peut-être que le feu et la glace. Ma femme a tendance à se venger quand je redeviens normal. Elle me ressort les choses de quand j'étais malade et ça casse tout. On n'en arrive à une incompréhension totale de la personne et au déni.



- Il faut que je change ma façon de voir les choses. Je vis avec des petits bas. Cela fait trois ans que je n'ai pas été hospitalisée. Ce n'est pas un infirmier, c'est un conjoint qui écoute. Je dois reconnaître que mon humeur varie. Lui, il le sait. On discute.

- Je dois se détacher du côté « On est avec quelqu'un qui est malade ». Nous sommes aspirés par l'avenir. Nous devons nous satisfaire quand tout va bien.

- Pour ma grossesse, j'ai consulté un centre pharmacologique pour savoir si le traitement était compatible: Abilify, Xeroquel. Le traitement est compatible bien qu'on ait peu de recul en France sur le tandem. On a un désir d'enfant tous les deux. Je sais que je flippe. J'ai peur de la décompensation etc..... Il ne faut pas s'empêcher de voir les choses en face. Je croyais ne pouvoir jamais être en couple. Dans notre relation, il y a des choses à imputer à la vie en général et dans notre couple en particulier. Il ne faut pas confondre, la maladie n'est pas partout. Si ça ne va pas, ce n'est pas forcément dû à la maladie. Tous les couples sont comme ça, tout n'est jamais parfait. On finit par croire que c'est le conjoint qui bouste, mais moi aussi je bouste.

- Avant de rencontrer mon mari, j'étais avec des hommes en difficulté. J'aurais aimé sauver la terre entière. Si je n'avais pas rencontré mon mari, Je n'aurais pas trouvé l'équilibre

- Quand on s'est rencontré, j'étais entre deux eaux. Il a senti ma fragilité. J'ai décidé de vivre avec mon mari. La première dépression a été violente pour lui. Je ne savais plus que faire. Au moment du déménagement, je ne voulais plus déménager, mais je n'avais plus le choix, mon propriétaire vendait l'appartement. Mon mari m'a proposé de revoir ma décision quand ça irait mieux. Je lui ai dit : « Si tu ne veux plus rester avec moi, on arrête ». Il aurait pu dire " Je m'en vais". Je suis restée. J'ai fait une grande dépression (hospitalisation) pendant ma grossesse et Héloïse est arrivée.. Dans la dépression, Ce que on laisse paraître, ce n'est pas ce qu'on est. Il aurait pu dire "c'est bon, je te remercie". Tu l'aurais dit, on ne serait pas ensemble.



- Je souffre 24 heures sur 24. Avant l'hospitalisation, j'étais mieux que maintenant. Aujourd'hui, je n'ai pas de moment sans souffrir. Je n'ai pas d'espaces libres. J'ai des moments de dépression très puissante. Cela a détruit mon couple.

- La bipolarité a détruit mon couple. La mère de mes enfants, c'est quelqu'un en or. Au bout d'un moment, ma maladie et mon comportement, ça les lasse.

--/-- Comment faire pour arriver à ce que le couple fonctionne d'égal à égal avec une personne qui se soigne et l'autre non. Il faut faire attention aux relations de domination :
« Toi, tu es malade. Moi, je suis normal »

===

--/-- (proche) On a le droit de s'éloigner l'un de l'autre. Chacun a son jardin secret, ses amis même si on ne va pas voir ailleurs sexuellement. On arrive mieux à se retrouver. Il ne faut pas qu'on bascule dans la surveillance, on doit rester dans une confiance mutuelle.

--/-- Il me garde les médicaments parce qu'il est inquiet et il a demandé une prescription hebdomadaire

--/--

L'infirmière passait tous les jours même si mon chéri était là. J'assume ma maladie... Je me protège de ma maladie 7 jours sur 7. Je ne fais pas semblant. La maladie me remet en cause à chaque instant. La vie en couple, c'est se remettre en question. C'est encore plus dur pour tous les deux avec cette maladie. C'est l'amour. Mon chéri a confiance, il sait que je vais revenir

--/--



Le traitement (certains !) fait qu'on ne prend pas son pied.

C'est culpabilisant. Il n'y a pas d'aboutissement. « Je ne t'ai pas fait jouir ». J'ai l'impression de ne pas lui donner. C'est sur le bon chemin. Je suis trop exigeante avec moi.

--/--

Le couple, ça veut dire aussi sexualité. Par moment il y a désinhibition et pulsions. A d'autres moments, il y a impossibilité d'avoir une relation. Ça a abîmé mon couple avec la complicité des médecins. Si on n'est pas prévenu, si les toubibs ne font pas leur boulot sur les effets secondaires (surtout les antidépresseurs) le ciment du couple, la sexualité, est éteint. Sous Anafranil, j'ai été impuissant. Ma femme a quitté le lit conjugal et n'y est jamais revenu.

--/--

Avant je préservais le boulot. Maintenant j'ai des choses à perdre et je ne veux pas les perdre. En résumé, mon épouse, c'est mon équilibre. Ma femme a eu un rôle stabilisant, indicateur de mes sautes d'humeur

--/--On ne prend pas son pied, c'est culpabilisant, c'est peut-être aussi valable pour les hommes ?.

--/--

Il ne faut pas hésiter à dire que ça ne vient pas du couple. Si le couple s'entend, de ne pas le dire peut abîmer la relation. La difficulté du couple s'ajoute à la difficulté du bipolaire

=====

J'ai vécu en couple longtemps. J'ai 2 enfants très proches de moi. Je me retrouve devant le fait que quand on n'a pas quelqu'un de proche avec soi, on va plus loin dans la pathologie. Ma mère était là, loin dans la distance.

Si je n'avais pas eu quelqu'un, j'aurais pu rester 8 mois sans sortir.

A la deuxième hospitalisation ma mère me dit qu'elle ne me lâchera pas. Elle a prévenu les pompiers.

Un ami m'a dit « Tu prends ta brosse à dents, tu viens passer Noël avec nous ».



Les gosses, je ne pouvais faire que le minimum syndical.

Mon médecin savait que ça n'allait pas (c'était une torture pour moi de parler).

Je suis allée plus loin par rapport aux hommes et à la maladie. Comment mon ex aurait-il réagi ? J'ai découvert la lâcheté des hommes par rapport à la maladie. Les femmes jouent un rôle complètement à l'inverse

- le foyer familial (enfants)

--/-- Ma fille est bipolaire. Son mari m'a passé les brochures. Je suis venu voir comment ça peut se passer. Ma fille va bien. Elle est sortie de l'HP début février. Depuis elle travaille sur un mi-temps thérapeutique. Elle prend ses distances avec la famille et avec moi. Elle dit qu'elle a résolu un peu tout. J'ai lu que l'on n'est pas toujours équipé. J'ai été dans le déni. Le diagnostic pour les parents est difficile. Elle a fait un voyage pathologique. A son retour, elle a voulu être hospitalisée. On veut bien faire. C'est difficile

- Le réseau social

--/-- Les banques, les assurances ne vous prennent pas si vous prenez un traitement ou si vous avez une telle maladie. Il vous demande votre attestation Sécurité Sociale et voient que vous êtes pris en charge à 100%

--/-- Tu peux demander à la Sécurité Sociale une attestation sur laquelle ne figure pas que tu es prise à 100%

--/-- C'est ta vie privée

--/-- Pour redémarrer mon travail, le mi-temps c'est mieux. Je ne supporte pas la pression. J'aime avoir mon temps. Il faut que je me libère. Il faut que je sois content de ma journée



--/-- C'est difficile pour moi de trouver les bons mots. J'ai appris la patience. Quand je suis avec des gens normaux, je suis normal. Avec des bipolaires, je suis bipolaire. Professionnellement, je ne le dirai pas, au niveau social parmi mes connaissances non plus. J'étais chez des amis qui étaient avec 2 personnes que je ne connaissais pas, j'en ai parlé. Avec la fille on s'est reconnu bipolaire, on s'est senti bipolaire

===

(Animateur) En pleine crise on ne va pas vers les autres. Si j'établis quelque chose quand je suis en état libre, j'installe un réseau qui va m'aider au moment des crises.

--/--

Je n'arrive pas à parler à quelqu'un en dehors des crises. En crise, je m'isole. Je ne vais pas vers les autres

--/--

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).

--/--

J'ai éliminé certains membres de ma famille, certains amis. Je suis malade mental et on me renvoie que je suis malade mental. Je ne l'accepte pas je préfère dire que je fais avec.

« J'ai perdu 80% de mon énergie.

On est une autre personne. On est dans le regret.

Ce qui caractérise l' « après diagnostic », c'est le doute (on est dans la peur). Vous devenez une éponge si vous demandez l'avis à 1 proche et si vous n'y prenez pas garde ».



- Le milieu professionnel

- Travailler après avoir été shooté à l'hôpital pour les états maniaques. J'ai travaillé à Londres, en Espagne, ça finit par ressembler à de l'instabilité.

- C'est la phase maniaque qui est davantage difficile, dangereuse. J'ai changé au moins 10 fois de travail. C'est toujours un nouveau départ, une remise à zéro. C'est usant.

- À Bipol'air Drôme - Ardèche, il y a beaucoup de personnes qui ne travaillent pas.

- Je n'ai pas pu avoir de carrière.

- Travailler après avoir été shooté à l'hôpital pour les états maniaques. J'ai travaillé à Londres, en Espagne, ça finit par ressembler à de l'instabilité.

- Les proches sont dans la souffrance : ils ne sont pas malades mais leur souffrance n'est

- Mon fils est bipolaire, il a 30 ans. Il a été diagnostiqué en 2008. En ce moment il est bas. Il dort. Au travail, il est en échec. Il a tout fichu en l'air. Pourtant, il a fait une formation d'un an qui s'est très bien passée à ST électronique. Les employés se sont moqués de lui parce qu'il avait un emploi adapté. Je me suis plainte au DRH. - On lui a demandé d'envoyer un mail en anglais dès le premier jour. Ils l'ont cassé. Il était bien copain avec ses collègues de formation. ST électronique a rappelé. Mon fils n'a pas voulu revenir.



--/--

J'ai commencé par faire des petits boulots puis j'ai travaillé 20 ans dans la même entreprise. Le patron est super. Je suis sur un mi-temps thérapeutique

--/-- Mon employeur a de la compassion. Il s'est renseigné sur le trouble bipolaire. « Je ne suis pas à ta place, ça doit être dur à vivre. Si tu crois partir en vrille en haut ou en bas, tiens nous au courant pour nous permettre d'anticiper auprès des clients

--/--

Au travail, je ne l'ai jamais dit. Quand je l'ai dit, j'ai été licencié.

--/-- J'ai fait ma carrière jusqu'au bout. Dans les phases aiguës d'avant le diagnostic, j'ai été hospitalisé. Après le diagnostic et le traitement, quand j'avais les signes d'un changement d'humeur, je me suis rendu à l'hôpital. En phase haute cela durait 12-15 jours, en phase basse, 1 mois. Puis, j'ai été stabilisé.

--/--

Pour redémarrer mon travail, le mi-temps c'est mieux. Je ne supporte pas la pression. J'aime avoir mon temps. Il faut que je me libère. Il faut que je sois content de ma journée

--/--

Pourtant l'automatisme donne plus confiance en soi.

--/--

--/--



Je vais jouer franc-jeu, je vais le dire à mon principal. Je vais être dans la communication.
Je vais dire que je suis un peu plus fragile.

--/--

Je n'ai rien dit au boulot. Dès fois, c'est un miracle d'y aller. Quand je me suis fait embaucher, ça allait. J'étais formateur. Je faisais des déplacements au niveau mondial. J'ai repris un boulot technique parce que j'ai 2 enfants. Il fallait que je reste sur place. Ça fait une douzaine d'années où je m'emmerde. Je n'ai pas l'énergie pour changer, alors, je reste. J'ai l'impression de perdre mon temps. Je me fais chier. J'ai fait un accès maniaque assez haut, heureusement, ils ne m'ont pas viré. Je suis parti 15 jours. Le fait de revenir leur a fait du bien. Dès fois, je pars en vrille. J'ai cassé une porte. En phase basse, c'est très dur.

--/--

J'ai 2 identifications : faire partie de la société, être comme tout le monde
La barre est haute.

En crise haute, j'ai l'impression qu'on m'exploite. En crise basse, je démissionne.

J'ai galéré toute seule mais je dis « j'ai la petite forme »

Gérard a dit qu'on se servait de la maladie : je ne suis pas d'accord. C'est que la souffrance est tellement là qu'on ne peut plus travailler.

Le travail, c'est comme un menu, on a des choix nombreux et on prend n'importe quoi. On se résigne. Le travail redonne la santé. C'est dur les premiers mois. Je trouvais que les collègues étaient cons. Mais avec le travail, il y a des choses qui se passent. La démission est un échec. L'école est un échec. Il faut qu'on trouve un travail et être d'accord avec tout.

--/--

On m'a dit « tu vas te faire dépasser, ça va être le bordel de A à Z. »

--/--



--/--

Le papa de ...dit que faire un master n'est pas forcément bon. Un métier manuel permet de remettre de l'ordre.

====

Tu peux être franc avec la médecine du travail mais pas sur ton lieu de travail

--/--

Je parle de ma RTH (reconnaissance adulte handicapé) à certains pas à d'autres.

--/--

La médecine du travail dans les grandes entreprises est de mèche avec l'employeur.

--/--

--/--

Je vais me mettre en arrêt pendant les crises. Ne pas être jeté si j'ai une absence. Je déclare mon handicap à l'E.N.. C'est à double tranchant

Je l'ai dit à un principal pas à l'autre.

--/--

--/--

Un bipolaire ne met pas en danger les gens en dehors de ses crises. Si on devait empêcher de travailler un bipolaire, il y aurait beaucoup de gens au chômage. On a de très grands hommes politiques qui sont très gravement bipolaires : Roosevelt, Churchill, tous avec la responsabilité d'un pays.

--/--

(Proche) Lorsqu'il faut prendre des décisions, il y a des postes que l'on ne peut pas avoir. Il faut réfléchir et ne pas se mettre en situation qui met en danger les autres et soi-même.



Ca ne veut pas dire qu'elle ne pas être employée ailleurs.

--/-- (Animateur) Qui juge de ça ?

=====

Je suis bipolaire. Professionnellement, il m'a été difficile d'arriver à la retraite.

Je suis stabilisé depuis 10 ans par le lithium. J'ai fait un accès maniaque l'an dernier qui a entraîné une hospitalisation à St Egrève (Je dormais très peu. Je téléphonais à droite et à gauche). J'ai été attaché à un lit pendant 2 jours. J'ai été diagnostiqué à 40 ans et j'ai été en arrêt maladie pendant 2 ans, puis j'ai été mis sous lithium. A mon retour, j'ai eu un poste aménagé et j'ai eu 10 ans de repis. Puis j'ai fait une phase maniaque. Depuis de suis stabilisé avec 3 thymorégulateurs

Pendant 30 ans, je n'ai eu aucun avancement. C'est ce que m'a coûté la maladie.

--/-- Mère d'un bipolaire de 28 ans. Il a été diagnostiqué en 2008. Il n'a pas de but, pas de travail (le travail lui est interdit par le CMP). Il est bas mais il fait du footing. Il se couche tard, se lève tard (*double désarroi*)

--/-- Je suis prof à la fac. Les collègues me remplacent. Je craque en novembre.

Après coup, j'ai mauvaise conscience. Je reconnais que pouvoir se débrouiller avec ses collègues de travail, c'est exceptionnel.

--/-- Ma famille a les moyens. De ce fait des choses sont possibles. Je suis gérant d'un gîte. J'ai repris l'activité à mon compte, ce n'est pas facile. Je suis travailleur indépendant. Je ne suis ni public, ni privé. J'ai pu ruser. J'ai des règles (avoir un comptable). Je dois guérir d'une blessure profonde (séparation). La sortie de dépression, ce serait de trouver des éléments forts pour avancer. Il faut alimenter le côté positif et faire du pas à pas pour atteindre ses objectifs.

--/--



Le travail que j'ai eu (élagage) est sans contrainte. Je suis mieux. Je n'acceptais pas la contrainte au travail. Je ne comprenais pas certaines règles. J'étais contestataire. Pourquoi faire ce qu'on me demande, alors que je fais mieux. On ne veut pas.

--/--

Dès qu'on est bipolaire, on a des pressions invraisemblables. Toutes les semaines les employeurs venaient me relancer à l'hôpital.

--/--

- 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.

Professionnellement, il m'a été difficile d'arriver à la retraite.
Stabilisé depuis 10 ans par le lithium.

J'ai fait un accès maniaque l'an dernier qui a entraîné une hospitalisation à St Egrève (Je dormais très peu. Je téléphonais à droite et à gauche). J'ai été attaché à un lit pendant 2 jours. Pendant 30 ans, je n'ai eu aucun avancement. C'est ce que m'a coûté la maladie.

--/--

--/--

Je suis bipolaire. Professionnellement, il m'a été difficile d'arriver à la retraite.
Stabilisé depuis 10 ans par le lithium.

J'ai fait un accès maniaque l'an dernier qui a entraîné une hospitalisation à St Egrève (Je dormais très peu. Je téléphonais à droite et à gauche). J'ai été attaché à un lit pendant 2 jours. Pendant 30 ans, je n'ai eu aucun avancement. C'est ce que m'a coûté la maladie.

--/--

J'ai eu des problèmes au travail au niveau relationnel. Je suis sensible aux remarques. Cela génère chez moi de l'angoisse. Ma psychothérapie est importante (être moins dans l'inconnu, dans la peur, comprendre, se libérer). La psychothérapie, c'est vraiment le top.



--/--

Ma tentative de travail ne s'est pas bien passée. Le moral est assez bien. Je me suis arrêté de fumer, c'est une victoire. J'ai repris le vélo. Je me suis rapproché de ma famille, de mes amis. Mi-août, j'ai fait une nouvelle tentative de travail : ce n'est pas allé du tout. Je suis resté 15 jours dans ma chambre.

Je suis obsédé par mon avenir professionnel. Je fais des efforts. Je me motive pour le sport. J'établis des contacts. J'évolue doucement. Je suis sceptique. Parfois, ça ne va pas du tout. Côté relation : j'ai retrouvé mon meilleur copain. Il a été en Martinique sur un projet que j'avais mis en place. Je n'ai pas pu partir à cause de la maladie. Ça m'a fait vraiment mal. En début de semaine, mon ex-copine est revenue des Etats-Unis. Nous étions partis ensemble. La relation s'est rompue suite à mes conneries pendant ma phase maniaque. Elle est rentrée. J'ai eu le courage de l'appeler. Ça a été un choc. J'éprouve beaucoup de sentiments, pas elle. Ça me plombe. J'ai peur que ça me fasse plonger.

Ma fille lutte.

Le week-end, elle reste sous la couette. Son travail accapare toute son énergie. Elle a arrêté sa psychothérapie car elle dit « qu'elle n'a plus rien à lui dire ». Elle donne l'impression qu'elle est forte et dans son travail on s'appuie sur elle.

--/-- J'ai changé de boulot. J'ai démissionné. Pas de mission, pas de travail, pas cool. En avril, sur un état hypomaniaque, je n'ai pas pris mes médicaments.

--/--

Ça m'est arrivé dans un boulot de merde. Ce qui m'a dérangé, c'est que les autres ne reconnaissent pas mon travail

--/-- Le travail que j'ai eu (élagage) est sans contrainte. Je suis mieux. Je n'acceptais pas la contrainte au travail. Je ne comprenais pas certaines règles. J'étais contestataire. Pourquoi faire ce qu'on me demande, alors que je fais mieux. On ne veut pas.

En crise haute, j'ai l'impression qu'on m'exploite. En crise basse, je démissionne.

J'ai galéré toute seule mais je dis « j'ai la petite forme »

Gérard a dit qu'on se servait de la maladie : je ne suis pas d'accord. C'est que la souffrance est tellement là qu'on ne peut plus travailler.



Le travail, c'est comme un menu, on a des choix nombreux et on prend n'importe quoi. On se résigne. Le travail redonne la santé. C'est dur les premiers mois. Je trouvais que les collègues étaient cons. Mais avec le travail, il y a des choses qui se passent. La démission est un échec. L'école est un échec. Il faut qu'on trouve un travail et être d'accord avec tout.

J'ai 2 identifications : faire partie de la société, être comme tout le monde

La barre est haute.

En crise haute, j'ai l'impression qu'on m'exploite. En crise basse, je démissionne.

J'ai galéré toute seule mais je dis « j'ai la petite forme »

Gérard a dit qu'on se servait de la maladie : je ne suis pas d'accord. C'est que la souffrance est tellement là qu'on ne peut plus travailler.

Le travail, c'est comme un menu, on a des choix nombreux et on prend n'importe quoi. On se résigne. Le travail redonne la santé. C'est dur les premiers mois. Je trouvais que les collègues étaient cons. Mais avec le travail, il y a des choses qui se passent. La démission est un échec. L'école est un échec. Il faut qu'on trouve un travail et être d'accord avec tout.

Je n'ai rien dit au boulot. Dès fois, c'est un miracle d'y aller. Quand je me suis fait embaucher, ça allait. J'étais formateur. Je faisais des déplacements au niveau mondial. J'ai repris un boulot technique parce que j'ai 2 enfants. Il fallait que je reste sur place. Ça fait une douzaine d'années où je m'emmerde. Je n'ai pas l'énergie pour changer, alors, je reste. J'ai l'impression de perdre mon temps. Je me fais chier. J'ai fait un accès maniaque assez haut, heureusement, ils ne m'ont pas viré. Je suis parti 15 jours. Le fait de revenir leur a fait du bien. Dès fois, je pars en vrille. J'ai cassé une porte. En phase basse, c'est très dur.

J'ai envie de passer l'agrégation. J'ai envie de changer de job. Quand je suis dans un job, je pense à ce que je vais faire derrière.



Dans l'ensemble, on est combatif. Pour l'instant je travaille comme prof à mi-temps. Mais j'aimerais être ingénieur de recherche. L'E.N., c'est la sécurité. J'ai fait un travail d'intérim sans rapport avec mes études. Je dois chercher une ouverture en dehors de l'E.N..

Vie dans la société

--/--

(Animateur) Dans la vie, la réalité se trouve dans le lien qu'ont les individus avec leur environnement que l'on soit bipolaire ou non. La vie, c'est avoir des projets. La consultation d'autres personnes n'est pas une soumission ; c'est une ouverture d'esprit. J'ai consulté et c'est grisant de me sentir en adéquation. La consultation s'est, peut être, le passage obligé du bipolaire. C'est, peut-être, aussi, pour cela qu'il assure. Tout récemment, j'ai consulté 5 ou 6 personnes et j'ai mené à bien un entretien délicat avec le directeur du Centre Hospitalier. J'ai également beaucoup consulté pour créer K2 et je n'ai jamais improvisé dans la conduite de l'association. C'est mon moyen de coller avec la réalité.

--/--

--/--

Je m'isole complètement quand je suis en période de crises

--/--

(Animateur) En pleine crise on ne va pas vers les autres. Si j'établis quelque chose quand je suis en état libre, j'installe un réseau qui va m'aider au moment des crises.

--/--

--/--

J'étais brillante. Je comprenais sans aller aux cours.
Ne pas faire ce que j'attendais de moi m'a déçu. Je ne l'accepte pas.
Mon frère a réussi. Je supporte mal d'entendre parler de lui.
Quand, je vois ce dont j'étais capable !



Les soins

- A chaque fois qu'on parle de médicaments, les gens de mon entourage réagissent. Hier j'ai été avec une fille qui n'arrivait pas à dormir. Je lui ai dit "Prends un somnifère". Elle s'est énervée : « T'es un dealer ou quoi ! J'ai pas envie de gens qui prennent des antidépresseurs". J'ai joué la comédie comme si je n'en prenais pas. Si on a envie que quelqu'un partage sa vie, c'est une motivation à ne pas le dire.

- Le Centre Expert

Centre Expert de la bipolarité de Grenoble

K2 est partenaire du Centre Expert à plusieurs titres. Les adhérents, surtout les jeunes de moins de 30 ans, ont accepté de participer à la première session de psycho-éducation qui a fait l'objet d'une recherche. Pour compléter la recherche, K2 a été sollicitée pour mettre en place un Groupe de Parole Expérimental. Il s'agit d'un Groupe de Parole qui se déroule en même temps que la session de psychoéducation. Chacune des expériences fonctionne sur le même critère avec les mêmes outils d'évaluation (Temps, IRM, bilan biologique, cognitif...)

Le Groupe de Parole 2012 comprenait 12 adhérents qui se sont réunis toutes les semaines. Ils ont fini fatigués sur le plan psychique plus que sur le plan physique

--/--

C'est stabilisant de prendre conscience de la maladie. K2 rend service.

--/--

- Les traitements



...

Il n'accepte pas de médicaments mais le lithium, je ne le sens pas comme un « médicament ». Le lithium ne me fait pas grossir. Pour moi c'est un médicament sans problème.

...

...

Moi je suis très sensible à mon apparence. On pourrait reconnaître qu'il a un problème d'image. J'ai arrêté le Dépakote, en mars, parce qu'il me faisait grossir, le Ziprexia, aussi, fait grossir. Ça n'aide pas. Dans un sens, on peut le comprendre.

...

--/-- Elle m'embête cette maladie. J'ai eu de petites crises sans hospitalisation. On a construit une maison. J'ai flanché. Je me pose la question « Est-ce que ça va rechuter ». J'avais arrêté mon traitement. Théralite, Abilify, Tercian, Lamictal, Prosac. Je n'ai pas eu d'amélioration. Mon nouveau traitement est Théralite et Xeroquel. J'ai rechuté de ma faute. Depuis le lithium est remonté.

--/--

Il ne faut jamais bricoler son traitement. Tu as touché au Lamictal qui doit t'empêcher de sombrer. C'est ce qui t'a amené au fond. Plus on vieillit plus on a l'expérience de la maladie. Personnellement, j'ai tellement perdu de choses avec mes états maniaques que j'ai été soulagé du diagnostic et du traitement ? Je n'ai jamais arrêté le traitement. Pour quelqu'un qui n'a pas connu les conséquences de ses dépressions et de ses états maniaques, l'arrêt du traitement peut se faire plus facilement. Plus on avance dans la vie, plus les pertes sont nombreuses (couple, enfants, travail, maison etc.)

--/--

Le traitement est plus simple, apparemment ça suffit. Lithium + Xeroquel... à vie...



--/--

L'oubli des médicaments, ce n'est pas comme une rhino. Ce n'est pas pareil ! Ca n'a pas les mêmes conséquences

--/--

J'ai 27 ans, pas d'enfant. Diagnostiqué depuis 2 ans. Stabilisé. Je me demande si le Zyprexa n'a pas sur moi des effets secondaires Je dors beaucoup, 10 h par nuit. J'ai l'impression d'être toujours fatigué. J'aimerais changer de traitement mais si je baisse, je ne dors plus. Je n'ai pas d'émotion. Je ne ressens pas grand-chose. C'est bizarre. Quand je demande au toubib. Il me dit que ça va bien comme ça. Il ne m'écoute pas.

--/--

--/--

===

Proche. Ma femme a fait une phase maniaque aiguë. Elle a été hospitalisée à St Egrève. Elle est maintenant en stabilisation. Je suis intéressé par le thème pour me projeter. Je reste prudent devant les dérapages. Je suis venu écouter le vécu des autres.

===

. Puis, ça a été la dépression. Je me sens mieux depuis 1 mois. Je suis sous Xéroquel. Ca me remonte, mais ça me tasse. Il a un effet de sédation. J'étais bloquée, je suis comme un légume. Je n'ai plus de communication. J'aime parler habituellement. Là ! Plus rien. Ca a été dur, ces 8 mois ensemble. Ca a été dur pour lui. Il se sentait impuissant. On se relève tous les deux. Le toubib a baissé le Xéroquel. Je me sens revivre.

===

Cela tient autant pour les bipolaires que pour les proches. Il existe une toute nouvelle thérapie, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Elle se concentre sur l'instant présent par le biais de la méditation. Il s'agit de porter son attention au moment présent, sans juger. Elle permet d'avoir une autre attitude à l'égard des pensées et des émotions. Elle est efficace sur le stress.



--/--

L'oubli des médicaments, ce n'est pas comme une rhino. Ce n'est pas pareil ! Ça n'a pas les mêmes conséquences

--/--

Ils ont trouvé la maladie qui correspond au médicament.

(Animateur) On ne tripote pas son traitement sans le médecin. C'est à nous de nous faire entendre pour qu'il nous l'adapte

--/-- Mon fils sous Zyprexa a mangé beaucoup plus. Il a pris du poids. Depuis qu'il prend Dépakote, ça va. Il fait du sport pendant plusieurs heures par jour. En HDT il est sous l'autorité de l'hôpital qui refuse qu'il travaille et qu'il passe ses examens.

Quand on va au CMP, on ne voit que des malades qui ont des handicaps plus lourds et qui sont dociles. Mon fils a du mal avec ce qu'on veut lui faire faire. En janvier, ils ont refusé qu'il se présente à un examen pour rentrer dans les impôts. Il a le niveau. Il aurait pu avoir un emploi protégé.

--/-- *(animateur)* Tu prendras des médicaments toute ta vie. La bipolarité n'est pas de ces maladies qu'on guérit. Le cerveau du bipolaire est marqué génétiquement, il n'y a rien à faire que de trouver des palliatifs pour que la maladie s'exprime le moins possible. La combinaison de la génétique et le parcours de vie déclenche la maladie. Le cerveau n'est pas capable de gérer les émotions. Les thymorégulateurs les bloquent. Il te faudra en alimenter ton cerveau tous les jours jusqu'à la fin de tes jours pour te protéger des phases maniaques et dépressives

--/--



« Ce médicament me coupe les ailes » dit-il.
Ni il déprime, ni il a de l'énergie. Il n'a pas d'envie. Il va à un entretien, il ne va pas au rendez-vous suivant.
Il est dans un état plat.
Actuellement, il est dans le déni de sa maladie.
En ce moment, je prends tout.

--/--

Le lithium fait chuter la libido

--/--

Pendant qu'il était en état maniaque, il était très sûr de lui. Il avait une estime de lui au dessus de la normal.
Maintenant, il est stable. Il m'a dit qu'il a eu une crise et qu'il n'en aura plus.

--/--

Je me forçais. Je n'avais pas envie. Je suis malheureuse. Le lithium plus les antidépresseurs : C'est fini, il n'y a plus rien qui se fait

--/-- Le médecin a tendance à toujours te régler bas. Il faut souvent mentir. Le seul repère, ce sont « les autres ». Les autres te renvoient ton image.

--/--

J'ai 28 ans. Je prends du Dépakote. Il n'a pas d'effet sur les phases dépressives.
J'ai été diagnostiqué à 23 ans en HDT. J'ai des idées suicidaires, mais je ne passe pas à l'acte. Il y a des antécédents familiaux. J'ai été diagnostiqué à la 2^{ème} hospitalisation. L'an dernier, j'ai fait une phase hypomaniaque, suivie d'une dépression. Je n'ai pas essayé le lithium. Je prends un neuroleptique en phase haute.

Les effets secondaires



--/--

Le toubib ne pense pas comment on est. Pour lui, ça n'a pas d'importance. Le Zyprexa m'a fait grossir de 10 kg. Ce n'est pas son problème.

--/--

Ma femme a des effets secondaires avec Abilify, les raideurs dans le cou, elle n'a pas d'émotion, une mono expression, des gestes robotisés, les capacités intellectuelles diminuées. L'hôpital lui a donné l'Abilify pour baisser l'humeur.

===

--/--

Ma femme a des effets secondaires avec Abilify, les raideurs dans le cou, elle n'a pas d'émotion, une mono expression, des gestes robotisés, les capacités intellectuelles en baisse. L'hôpital lui a donné l'Abilify pour baisser l'humeur.

--/--

Quand je n'ai pas de traitement, je ne gère pas. Tous les jours je pense que j'ai envie d'arrêter le traitement, ne serait-ce que pour les effets secondaires. Je n'ai aucun désir sexuel. Je suis morte. Je suis incapable. J'ai l'impression d'être seule.

--/--

Le Zyprexa me rend boulimique le soir. Je prends 3 repas le soir. J'ai pris 20 kg en quelques mois

--/-- Une bonne silhouette est signe de bonne santé

--/-- Ma boulimie est liée au Lithium qui m'ouvre l'appétit et fait chuter ma volonté. Les 6 premiers mois de lithium, j'ai pris 20kg puis 5. J'ai fait moult régimes. L'obsession à maigrir



a été la plus dure des addictions à faire passer (voir les anorexiques) Une ivresse s'installe comme pour le sport.

--/-- Je peux aller au travail en prenant du Tercian. Mais c'est dur le matin. Je mets 3 ou 4 réveils puis les parents me lèvent

--/-- Je me lève tôt, mes nuits sont hachées, pas réparatrices.

--/-- Tercian ! J'en prends soit 1 soit 2, je suis un peu éteinte dans la journée. Je me sens dépendante

--/-- Depuis ma crise maniaque, avec le traitement, je n'arrive plus à me lever

--/-- Les médicaments poussent à manger. C'est plus fort que moi et les médecins n'y font rien. Ça ne les intéresse pas.

--/--

Effets secondaires : J'ai les dents qui se déchaussent et des problèmes aux yeux.

--/--

Je suis sous traitement. Si je baisse, je retourne en dépression. J'ai grossi. Le gros effet secondaire, c'est que ça m'assomme. Je me rends compte que les médicaments sont une béquille. Est-ce que ça va durer toute la vie ?

--/--



« Moi, j'ai tout perdu, tout repris »

« Mon conjoint a pris 30 kg, il a abandonné le sports. Quand il fait, il fait à fond. Quand il est contrarié, il a recours à la nourriture »

« La faim me réveille la nuit surtout dans les espaces libres (neutres). Avec Théralithe, j'ai pris 8 kg. Je suis passé à Tégrétol et Dépakote ». J'essaie d'avoir une hygiène de vie (piscine, montagne...).

« J'ai pris 12 kg (Dépamide, Effexor, Tercian). Je me levais la nuit pour manger. J'ai maigri, je suis contente »

« L'angoisse, une envie de combler quelque chose, créer chez moi des fringales ».

« J'ai pris 22kg. Mon image de moi s'est dévalorisée. Cela accentue ma dépression. Je n'ai plus aucune raison de me lever, de m'habiller. »

-« Comment le docteur explique cela. Il m'a répondu tranquillement : c'est parce que vous connaissez les effets secondaires que vous réagissez »

-« je préfère retrouver mes états maniaques. Et puis, il est difficile d'être entendu par mon médecin. Je suis peut-être écouté mais pas entendu »

« Les médecins ne se préoccupent pas des effets secondaires pourvu que vous ayez un comportement social acceptable. »

« L'image de soi n'a pas d'importance pour le médecin »

« J'ai fait appel à un nutritionniste pour ma fille. Elle subit un phénomène de remplissage. Je ne sais pas si le traitement n'agit pas sur la partie du cerveau qui commande la faim ».

« L'effet secondaire que je ressens le plus fort est le manque de concentration. J'ai des difficultés pour accommoder (ma vue baisse). Je plane. J'ai des problèmes de lecture, je me fatigue très vite. Je suis dans le bus, je rate fréquemment l'arrêt. Avant, j'étais Napoléon, je dormais 4 heures et j'étais d'aplomb, parfois, je me sens une loque. »

« Mon traitement accentue mon besoin d'alcool, de cigarettes et de cannabis. Gaffe »

« Je ressens une ivresse quand je jeune, je me sens bien malgré la faim ».

« Il faut renoncer à sa silhouette, sa libido, sa créativité et accepter une hygiène de vie. Ce n'est pas le top. Pour notre entourage, ce n'est pas évident. J'étais plus rigolote quand je ne prenais pas de traitement »



« Je marque tout, avant le traitement j'imprimais tout dans ma tête, j'étais réputée pour ma mémoire »

« J'ai des troubles de concentration énormes (lecture, télé, conduite). Je suis très fatigable (conduite, lecture etc.). Globalement, je suis plus triste. Je rentre dans la famille comme si j'étais dans une famille d'accueil. Ca se voit sur les photos, c'est dur pour eux. ».

« Mon conjoint a arrêté son traitement. Il ne supportait pas son manque de libido, sa prise de poids, la perte de son agressivité créatrice »

--/--

Mon fils de 27 ans est hospitalisé depuis avril, il a pris 25 kg (Depakote, tercian). Il se sent mieux depuis qu'il prend un traitement (moins de phase maniaque, moins de dépression).

--/--

« Mon conjoint a pris 30 kg, il a abandonné le sports. Quand il fait, il fait à fond. Quand il est contrarié, il a recours à la nourriture »

--/--

« La faim me réveille la nuit surtout dans les espaces libres (neutres). Avec Théralithe, j'ai pris 8 kg. Je suis passé à Tégrétol et Dépakote ». J'essaie d'avoir une hygiène de vie (piscine, montagne...).

« J'ai pris 12 kg (Dépamide, Effexor, Tercian). Je me levais la nuit pour manger. J'ai maigri, je suis contente »

--/--

« Ce n'est pas forcément les médicaments qui font grossir. C'est une réaction à l'angoisse, une envie de combler quelque chose ».

--/--

« J'ai pris 22kg. Mon image de moi s'est dévalorisée. Cela accentue ma dépression. Je n'ai plus aucune raison de me lever, de m'habiller. »

--/--

« J'ai fait appel à un nutritionniste pour ma fille. Elle subit un phénomène de remplissage. Je ne sais pas si le traitement n'agit pas sur la partie du cerveau qui commande la faim ».

« L'effet secondaire que je ressens le plus fort est le manque de concentration. J'ai des difficultés pour accommoder (ma vue baisse). Je plane. »



--/--

« J'ai des problèmes de lecture, je me fatigue très vite »

--/--

« Je suis dans le bus, je rate fréquemment l'arrêt »

--/--

« Avant, j'étais Napoléon, je dormais 4 heures et j'étais d'aplomb, parfois, je me sens une loque. »

--/--

« Mon traitement accentue mon besoin d'alcool et de cigarettes »

--/--

« Tout ce qui est actif est nocif »

--/--

« Je ressens une ivresse quand je jeune, je me sens bien malgré la faim ».
« Il faut renoncer à sa silhouette, sa libido, sa créativité et accepter une hygiène de vie. Ce n'est pas le top.
Pour notre entourage, ce n'est pas évident. J'étais plus rigolote quand je ne prenais pas de traitement »

--/' Je marque tout, avant le traitement j'imprimais tout dans ma tête, j'étais réputée pour ma mémoire »

--/--

« L'entourage a le regret de ce que j'étais avant. On est un peu abandonné. Une partie de la famille pense que je suis un légume.

--/--

J'ai des troubles de concentration énormes (lecture, télé, conduite). Je suis très fatigable (conduite, lecture etc.)
Globalement, je suis plus triste.
Je rentre dans la famille comme si j'étais dans une famille d'accueil. Ca se voit sur les photos, c'est dur pour eux. ».

--/--

Ce qui a déclenché, c'est l'antidépresseur (seroplex)
En phase maniaque, il est très excité. Son psychiatre lui a donné un médicament, s'il vient à avoir un épisode maniaque (Zypréxa).



Le refus du traitement

--/--

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.

L'HDT de mon fils a été levé. Il n'a plus d'obligation de soins. Il ne prend plus de médicaments. Nous cherchons à nous renseigner pour le sevrage (cocktail de plantes). Il sourit, il est serein. Il fait du sport. Le psychiatre le trouve bien. Il veut passer un concours pour rentrer aux impôts. Il a repris contact avec ses copains. Il a une bonne relation avec moi. Il ne veut plus entendre parler de la maladie. Il s'énerve vite. Il doit faire attention. Il ne déprime plus (est-ce l'arrêt du Risperdal).

La communication est très bonne : nous discutons beaucoup surtout à l'occasion de randonnées. Mais il ne faut pas que je le titille. Il est à l'écoute surtout de son frère qu'il vénère.

Est-ce que je suis le mauvais élément ? Je fais tout à sa place, peut-être trop.

--/--

J'ai épousé un homme très actif, il y a 15 ans.

Puis, il a été violent, dépensier, colérique.

Il est peu gentil avec mes enfants (d'un premier mariage).

Il se sent dévalorisé et n'a aucune ambition. Il a même dit à ma fille « tu es une vraie serpillière ». Et ça va crescendo.

Une psychologue m'informe qu'il est malade. J'en parle à mon mari qui me dit « je suis au fond du trou et je ne sais pas comment m'en sortir » Ma fille aînée est son bouc-émissaire.

Il est traité pour dépression.

Nous avons beaucoup dialogué. Il n'accepte pas son traitement. Il l'a arrêté (et c'est bien qu'il me l'ait dit).

Les soins : On s'habitue à venir, comme on s'habitue à ne plus venir. Il ne faut pas grand-chose pour faire un petit pas de plus et on est là...

Le médecin qui prescrit les médicaments



- À Valence, c'est le désert médical. Les médecins ne sont pas sérieux. Ils ne sont pas professionnels. Ils ne connaissent pas la maladie. C'est l'association Bipol'air qui nous apprend. C'est elle qui supplée aux manques.

- Nous, on a une de la chance, on a pu s'adresser au Centre Expert. Ma femme était suivie à Saint-Étienne. Ça n'allait pas du tout. Elle est rentrée, elle était à deux doigts de la mort. Elle est sortie, elle était très mal. Moi, ça ne me convenait pas. Je ne la reconnaissais pas. Je me suis fâché. J'ai téléphoné au responsable du Centre Expert. Il m'a rappelé au bout de trois quarts d'heure. Il m'a dit de demander à mon médecin de lui téléphoner, si besoins est "Vous le harcelez, il faut le convaincre de m'appeler". Il a appelé. Ils se sont mis d'accord pour mettre en place un traitement. Je suis content de la façon dont ça s'est passé.

- Mon médecin a demandé au Centre Expert pour qu'ils se mettent d'accord sur le traitement.

- Le responsable du Centre Expert a posé le diagnostic. Maintenant ça va bien. C'est grâce à ta connaissance du Centre Expert.

- Les médecins connaissent peu la maladie bipolaire. Ils sont méfiants. Le bipolaire a de grands moments pendant lesquels il est parfaitement sociabilisé. Cela explique, peut-être, l'inquiétude du médecin que le bipolaire peut juger avec une acuité pertinente.

- Ils ne sont pas dans le mouvement. Les amis, les proches, ne comprennent pas. Ils ont fini par partir.



--/-- (bipolaire) J'ai dit à la médecine du travail que j'étais bipolaire, on m'a enlevé mon poste auprès d'enfants

--/--

Il y a 2 points qui ne vont pas. Avec le médecin, il n'arrive pas à nous dire pourquoi le taux de lithium est trop bas. Il n'y a plus de solution. On avait demandé un 1/2 temps thérapeutique, il y a un refus. C'est injuste

--/--

Pourquoi les médecins ne parlent pas de K2 ?

--/--

(Animateur) K2, n'a pas la même fonction ! Les médecins sont sur le registre de la médecine et du serment d'Hippocrate. K2 est sur le registre social avec une déontologie, -

--/--

Les labos s'infiltrent au travers des contrôles et les médecins n'y résistent pas

===

Il me dit que mon bénévolat ce n'est pas bien, que n'est pas la peine de chercher un autre travail

--/--

Le médecin m'a dit : pas de travail, pas de stress. Il n'a pas voulu que je travaille. J'ai travaillé quand même et j'étais beaucoup mieux

--/--

--/--

(Animateur) Le social, il faut que les médecins en tiennent compte mais il ne faut pas qu'ils s'en mêlent. Ce n'est pas leur affaire. J'ai connu des médecins qui ont conseillé de divorcer, d'arrêter de travailler, d'imposer un adulte à une famille etc... Ils doivent prendre en compte le contexte social mais ça doit s'arrêter là



--/--

(Modératrice) Au-delà du médicament et de la confiance en le toubib, il faut que tu t'affirmes. L'arrêt du traitement vient souvent d'un malaise avec le psychiatre.

(Modératrice) Il faut qu'elle voit son médecin ou un autre

===

(Modératrice) Au-delà du médicament et de la confiance en le toubib, il faut que tu t'affirmes. L'arrêt du traitement vient souvent d'un malaise avec le psychiatre.

Au-delà du médicament et de la confiance en le toubib, il faut que tu t'affirmes. L'arrêt du traitement vient souvent d'un malaise avec le psychiatre.

Non, il insiste. Il m'a dit en sortant de l'hôpital que Xéroquel m'allait bien, que j'étais bien...et je ne suis pas bien du tout ! Il ne m'entend pas du tout.

--/--

--/--

J'ai dit à mon médecin que j'ai un changement de comportement avec Xéroquel. Je n'en voulais plus parce que j'ai voulu me suicider avec ce médicament. Le médecin m'en a à nouveau prescrit parce qu'il trouve qu'il me va bien. Il ne m'a pas écouté.

--/--

Maman d'une fille bipolaire. Cela fait 2 ans que je viens à l'association. Je me questionne beaucoup sur la confiance que je peux faire aux médecins et sur l'efficacité des traitements

--/--

Nous estimons que c'est une maladie à vivre en couple. La méthode des psy c'est « je soigne le patient et uniquement le patient ». Début 2010, on lui téléphone. Il ne répond pas. Du coup on change. On va au CMP. On est reçu par une roumaine qui a tordu le nez pour la présence de ma femme. Et maintenant, elle sourit.

- Le psychothérapie



- Je suis malade depuis l'âge de 14 ans. J'ai été hospitalisée trois mois sur Grenoble. J'ai été diagnostiquée en 2000. Mon parcours est très chaotique. Dans mon malheur, j'ai la chance de pouvoir travailler. Je travaille depuis 20 ans sur un plein temps. Il y a eu de fortes exaltations puis des dépressions. La dernière a déstabilisé ma relation. J'ai été trois mois en mi-temps thérapeutique. En juin, j'ai eu mon invalidité, ce qui me permet de travailler à mi-temps. Je suis suivi au CMP. Je rencontre mon médecin tous les deux mois. Ce qui m'a aidé c'est que j'ai intégré une chorale. C'est mon hygiène de vie.

-/-

Il manque un travail de psychothérapeute. Pour moi ça m'a aidé.

-/-

En plus du psychiatre, on a un psychologue pour l'écouter. Il est bien avec elle. Gérard nous a aidé, l'association nous a aidé.

- Dans la logique, je suis d'accord avec toi. Mais sur le réel, pour le bipolaire, ce contrôle n'existe pas. Nous contrôlons rien de nos émotions. Nous les subissons. Elles font de nous ce qu'elles veulent et c'est là notre fragilité. Elles nous envahissent. Mais parfois ce n'est pas une mauvaise chose. Il faut lire les Jamison pour s'en rendre compte. En tout cas, ce n'est pas dans le contrôle que ça tient, ça se tient davantage dans une hygiène de vie qui va tempérer l'émotion et aussi dans la connaissance de ses manifestations. L'émotion est là, nous sommes impuissants. L'accueillir est la seule chose que nous pouvons faire. Nous devons travailler à ne pas en être coupable. Cela se fait en psychothérapie.

=====

- J'ai commencé ma Thérapie Comportementale et Cognitive avec le psychiatre pour les angoisses justement. Il m'a demandé un exercice qui paraît absolument hallucinant. En gros c'est que j'imagine des drames tout le temps. Il y a un coup de frein. Je me dis ça y est il y a quelqu'un qui s'est fait écraser sur le passage clouté. Il va falloir que j'appelle les pompiers. Il dit en gros qu'il faut prendre l'angoisse et la traiter. Il me demande ce qui aurait pu se passer, quelle pensée alternative on peut avoir. D'abord un, il ne s'est rien passé et comment on peut remédier à cette angoisse qui naît malgré tout. C'est super dur de faire des choses comme ça.



.....

- En psychanalyse, l'angoisse serait le résultat d'un conflit qui a fait traumatisme dans l'enfance

.....

- La psychanalyse amène au point du conflit générateur de l'angoisse. Ce conflit étant ramené à la conscience peut alors être maîtrisé par la pensée

.....

- La psychanalyse amène au point du conflit générateur de l'angoisse. Ce conflit étant ramené à la conscience peut alors être maîtrisé par la pensée.

.....

:::

(psychothérapie systémique)

On parle de nous, de nos espérances, de la façon dont les actions de l'un joue sur les actions de l'autre et de l'ensemble de la famille. De petites saynètes nous servent de support. On traite les émotions que chacun vit dans la famille. Tous ensemble. Nous sommes filmés. Les thérapeutes regardent et interprètent. Pour notre famille, la fréquence est d'une fois par mois.

:::

:::

La psychothérapie est un recul, nous, nous avons une vie à reconstruire mais notre corps est fatigué.

:::

(voir Kochmann page 36-37)



La Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience MBCT (Mindfulness Based Cognitive Thérapie)

Sur le principe de Jon Kabat-Zinn

« La souffrance naît de l'écart entre ce que les choses sont et ce que l'on voudrait qu'elles soient »

Pleine conscience : « État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment par moment » (Kabat-Zinn. 2003)

--/--

(proche) Il s'agit de cas physiologique qui concerne les organes, le cerveau est un organe. La psychothérapie est-elle adaptée à un bipolaire ?

--/--

On n'arrive pas à suivre mais il y a des choses qui apparaissent. Dans ma démarche, j'arrive à contourner. Ça m'a permis de faire cet effort

--/--

Rechercher topo sur la psychothérapie psychanalytique (oubliée par les psychiatres souvent imprégnés de l'école américaine)

--/--

Bipolaire de type I. J'ai attaqué une TCC. Je suis content, je pense que ça m'apporte. On parle avec le thérapeute et on voit comment on réagit. Il nous apprend à ne pas réagir de façon négative.

--/--

Qu'est ce que la TCC ?

:::

Elle essaye de me faire penser différemment. Elle explique les situations et me donne son point de vue. Alors ça me fait penser différemment. Quand je parle, j'ai tendance à dire la



même phrase. Elle me dit : « chaque fois que tu la diras, on va mettre papier dans une boîte ». C'est une sorte de contournement du système de pensée.

:::

(Modératrice) Le psy évalue le niveau d'anxiété. On affronte la situation pour, de plus en plus, en affrontant d'autres. On commence doucement pour se confronter aux situations les plus angoissantes par la suite. On ne va pas analyser les causes profondes.

:::

Elle essaye de me faire penser différemment. Elle explique les situations et me donne son point de vue. Alors ça me fait penser différemment. Quand je parle, j'ai tendance à dire la même phrase. Elle me dit : « chaque fois que tu la diras, on va mettre papier dans une boîte ». C'est une sorte de contournement du système de pensée.

--/--

:::

Par rapport à une situation, le psy cherche à me faire voir les choses autrement, il me fait penser différemment. Lors de ma dernière séance, il m'a fait noter toutes mes situations d'évitement. À 100 % je vois que je peux avoir une autre réaction.

--/--

:::

Elle essaye de me faire penser différemment. Elle explique les situations et me donne son point de vue. Alors ça me fait penser différemment. Quand je parle, j'ai tendance à dire la même phrase. Elle me dit : « chaque fois que tu la diras, on va mettre papier dans une boîte ». C'est une sorte de contournement du système de pensée.

--/--

(Animateur) C'est la Thérapie Comportementale Cognitive. C'est une thérapie mise au point en Amérique. Elle est courte. Elle est dans le concret. Elle met en évidence l'obstacle et apprend à le contourner. Elle est rapide et demande à traiter chaque obstacle. Il y a une différence très nette entre le point de vue américain de culture très jeune et celui de l'Europe d'une culture plus ancienne. La référence européenne est la psychanalyse. La psychothérapie analytique cherche en profondeur le pourquoi des obstacles. Elle est plus longue mais aussi plus efficace dans le temps. Je pense qu'elle



s'adresse davantage à des bipolaires stabilisés. La TCC est plus adaptée dans la période de recherche de stabilisation.

--/--

Toute forme de psychothérapie est intéressante à partir du moment où l'on réfléchit sur soi-même et sur ses émotions. La psychothérapie analytique permet de traiter les émotions. Il faut une personne qui les reçoive sans se sentir menacée. À partir de là, on prend du recul. La TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive) est intéressante par sa rapidité (12-15 séances). Elle ne traite pas le fond, comme la psychanalyse, mais elle permet de contourner ses émotions

J'ai bien compris ce que vous me dites: "Pour aller mieux le chemin passe parfois par le plus mal".

Il est difficile de faire tomber la résistance qu'il y a à reconnaître notre maladie comme si ne pas la voir, ce n'était pas l'avoir.

C'est ce que l'on découvre dans la conférence à quelque degré que nous soyons dans l'acceptation de la maladie.

Je comprends bien cela. Je ne l'ai pas vécu, heureux de mettre, enfin, un mot sur mes comportements inexplicables et ravageurs.

Mais chacun avance avec son histoire et sa compréhension du monde.

--/--

:::

J'ai fait une analyse plus jeune, je suis en psychothérapie analytique aujourd'hui. J'ai appris que c'est un gros orgueil de croire que l'on est seul dans la vie et que l'on peut mener sa vie tout seul. Le bipolaire a peut-être un avantage, c'est qu'il a besoin des autres. Je l'ai accepté. On existe par son rapport aux autres mais c'est davantage flagrant chez le bipolaire. Ce péché d'orgueil je l'ai eu longtemps. Le fait d'avoir un lien avec les autres et de le cultiver est un avantage. Sinon on est aliéné, notre place est à l'hôpital psychiatrique. En état maniaque ou dépressif, on n'est pas en lien, on n'est pas avec les gens.



- **L'hygiène de vie : sommeil, abstention d'alcool et de drogues, régularité de vie**

- Plus tu es fatigué et plus tu vas être fatigué. Quand tu sais ça, l'hygiène de vie serait de ne rien faire.

- Des fois, je ne suis pas content de moi. Je me dis que je ne fais rien. Le lendemain, je fais. Je n'arrive pas à m'écouter.

- Se retenir de dormir, c'est un combat.

- Pourtant, il est recommandé d'éviter de faire la sieste.

- J'ai quelques repères: me laver, manger, et faire un minimum de ménage (évier propre, WC, salle de bains).

- Oui, mais on ne peut pas de faire dans les phases. Il faut installer l'hygiène de vie entre les phases. Et cela nous permet d'éviter de rentrer dans les phases et de donner une bonne image de nous.

- On rejoint le thème prochain : il faut une bonne hygiène de vie pour donner une bonne image de soi. C'est une introduction à la façade sociale.

La régularité : dès que ce n'est pas régulier, ça part d'un côté ou d'un autre. Se lever à heures régulières, manger à la même heure etc. mais tout cela pose des problèmes. Le problème des médicaments : il faut se cacher pour prendre ses médicaments. C'est difficile, le regard sur la société. Prévenir ses amis et ses proches de cette « manie », faut



l'assumer. Mais les amis en parlent à leurs amis. Et on ne sait pas à qui ils le disent. Ça se trouve, il le disent à ta future copine à qui tu veux choisir le moment de le dire. On ne peut pas faire les choses à l'improviste. Aller au restaurant, partir en vacances, au ski. Il faut tout préparer. L'alcool, on peut pas en boire. Alors si c'est la fête, ça fait drôle pour les autres. Certains se posent des questions. Il faut l'assumer son hygiène de vie.

- Au début des études, l'hygiène de vie, ça faisait vieux, ça faisait psychorigide. J'avais du mal. C'est peut-être l'instinct de l'hygiène de vie. Quand tu as changé à cause de la maladie, tu viens plus facilement à l'hygiène de vie. J'ai appris à être à l'écoute de moi et à me socialiser. Je me couche régulièrement. Je me fais à manger. Je vais au marché, je fais du sport. Tout ça, ça calme.

- L'hygiène de vie, c'est pour moi un besoin biologique. Le travail, le sport, le soin de la santé, j'ai mon hygiène de vie forte. Je suis stabilisée. Selon les phases, c'est difficile, on ne peut pas soigner son hygiène de vie. Tout ce qui est social, c'est difficile dans la dépression. Il n'y a pas que les médicaments à prendre en compte. Il faut que je m'y tienne.

- L'hygiène de vie, ça coûte, c'est une contrainte et parfois ça peut désocialiser, vous tenir en dehors de la société.

- Il y a des objectifs que je ne peux pas tenir. Comment vous faites ?

- L'hygiène de vie est tributaire de la phase dans laquelle on se trouve.

- L'hygiène de vie c'est une prévention qui se fait entre les phases.

- Au fond du trou, on est pas capable.

- J'ai commencé à lasurer mes volets, trois mois après j'y suis encore. Il me faut accepter de le faire à cette vitesse et assumer les questions des autres.

- En phase dépressive, on a besoin de dormir. Est-ce qu'il ne faut pas s'écouter !



Je sais que je dois entretenir le lien social. C'est primordial (bibliothèque, café) mais quand je ne le peux plus, c'est le signe de la dépression.

- L'activité est importante (physique, intellectuelle, artistique).

Chacun doit s'occuper selon ses capacités. En phase haute, ces activités temporisent la montée d'humeur et nous laisse un pied dans le réel.

- Je ne faisais plus de sport mais en reprenant le travail, tout s'est dénoué.

- L'alcool et le meilleur des désangoissants. Mais bonjour les effets secondaires. Il n'est pas compatible avec notre traitement d'autant plus que nous sommes sujets aux addictions. Il ne faut pas se servir de la maladie bipolaire pour excuser les addictions.

- En phase basse, mon sommeil est récupérateur. Il faut que j'accepte de trop dormir. En phase haute mon sommeil est récupérateur en trois heures.

- J'ai besoin de huit heures de sommeil.

- Sept à huit heures est un minimum.

- Avoir une vie stable. Trois heures de sommeil, ce n'est pas suffisant. Le premier signe de la phase maniaque, c'est le manque de sommeil parce qu'on en a pas besoin.



- Je suis bipolaire depuis l'an dernier. Je suis un peu rapide en ce moment. J'ai fait une crise cet été. Une semaine je suis en exaltation et une semaine je suis en dépression. En ce moment je suis un peu dans les vapes. Je pense que l'hygiène de vie est le deuxième facteur après le traitement

--/--

C'est ce que j'essaie de faire. Me centrer sur moi-même. Chercher à être calme. Avoir confiance en moi au travail. Ça m'envahit l'esprit. K2 me fait du bien. J'ai une relation plus stable et j'accepte de vivre avec la maladie. J'arrive à faire du développement personnel. J'ai de petits plaisirs mais je ne suis pas stable dans ma relation. J'ai peur de la relation, pas de moi.

--/--

On peut dire la même chose pour un non bipolaire. Il faut aller vers la stabilité si on veut bien vivre sa vie. On commence à savoir comment la prendre. J'ai vu l'incidence des neuroleptiques.

--/--

Faire confiance à la vie. Si on se projette trop loin, ce n'est pas possible. Essayer de vous faire confiance et de faire confiance à 2 ou 3 personnes.

--/--

- Au début des études, l'hygiène de vie, ça faisait vieux, ça faisait psychorigide. J'avais du mal. C'est peut-être l'instinct de l'hygiène de vie. Quand tu as changé à cause de la maladie, tu viens plus facilement à l'hygiène de vie. J'ai appris à être à l'écoute de moi et à me socialiser. Je me couche régulièrement. Je me fais à manger. Je vais au marché, je fais du sport. Tout ça, ça calme.

- L'hygiène de vie, c'est pour moi un besoin biologique. Le travail, le sport, le soin de la santé, j'ai mon hygiène de vie forte. Je suis stabilisée. Selon les phases, c'est difficile, on



ne peut pas soigner son hygiène de vie. Tout ce qui est social, c'est difficile dans la dépression. Il n'y a pas que les médicaments à prendre en compte. Il faut que je m'y tienne.

- L'hygiène de vie, ça coûte, c'est une contrainte et parfois ça peut désocialiser, vous tenir en dehors de la société.

- Il y a des objectifs que je ne peux pas tenir. Comment vous faites ?

- L'hygiène de vie est tributaire de la phase dans laquelle on se trouve.

- L'hygiène de vie c'est une prévention qui se fait entre les phases.

- Au fond du trou, on est pas capable.

- J'ai commencé à lasurer mes volets, trois mois après j'y suis encore. Il me faut accepter de le faire à cette vitesse et assumer les questions des autres.

- En phase dépressive, on a besoin de dormir. Est-ce qu'il ne faut pas s'écouter !

- *Régularité des prises des médicaments etc.*

--/--

L'HDT de mon fils a été levé. Il n'a plus d'obligation de soins. Il ne prend plus de médicaments. Nous cherchons à nous renseigner pour le sevrage (cocktail de plantes). Il sourit, il est serein. Il fait du sport. Le psychiatre le trouve bien. Il veut passer un concours pour rentrer aux impôts. Il a repris contact avec ses copains. Il a une bonne relation avec moi. Il ne veut plus entendre parler de la maladie. Il s'énerve vite. Il doit faire attention. Il ne déprime plus (est-ce l'arrêt du Risperdal).

La communication est très bonne : nous discutons beaucoup surtout à l'occasion de randonnées. Mais il ne faut pas que je le titille. Il est à l'écoute surtout de son frère qu'il vénère.

Est-ce que je suis le mauvais élément ? Je fais tout à sa place, peut-être trop.

(voir le Groupe de Parole concernant l'état maniaque qui a suivi)



- **Psychoéducation**

--/-- (animateur) Nous allons conclure par le Groupe de Parole Expérimental qui vient de se terminer :

Ce que j'ai constaté, c'est que les bipolaires s'épuisent à vivre normalement dans la société. Cet épuisement peut s'expliquer par les difficultés à se lever le matin, le fait de ne pas être opérationnel pendant une partie de la journée et la course contre le temps. Cet épuisement est aussi le fait que le bipolaire lutte constamment à se recalibrer par rapport à la normalité et l'énergie qu'il déploie est importante. Ça ne lui donne pas de répit. On peut remarquer aussi une obsession au travail. Si le bipolaire n'a pas son travail, il souffre du manque et culpabilise. Le bipolaire fonctionne souvent avec des addictions. Il y a bien sûr d'autres choses à dire qui concerne ses relations, son mode de vie, son traitement etc.

- **Groupe expérimental K2**
- **Groupe de Parole K2**

--/--

Mon compagnon a été rassuré. J'ai vu 2 personnes du bureau à l'HP de St Egrève. Nous avons trouvé du soutien. Nous n'avons pas été seuls dans les décisions

--/--

--/--

Si je suis en phase haute, je mobilise la parole, si je suis en phase basse, je ne peux rien dire, l'animateur fait attention à être attentif à tout un chacun.

--/--



--/--

Le Groupe de Parole a totalement changé les choses pour moi. J'ai appris à ne pas faire le forçing sur moi et sur les autres parce que je ne sais pas évaluer jusqu'à quel point il faut forcer ou ne pas forcer.

--/--

--/--

Exclus, maladie mentale, hôpital psychiatrique, tous ces mots (maux) me font peur. Tout cela met en évidence le décalage, de ne pas être dans la réalité, de ne pas être perçu comme les autres, de ne pas percevoir comme les autres même si c'est parfois une force

--/--

Le thème est un prétexte. Il y a toujours possibilité d'amener un sujet ou d'apporter quelque chose d'urgent. Moi, je me laisse prendre par certaines choses que je ne laisse pas passer. Je laisse aussi passer d'autres choses. A moi de cadrer quand la parole part trop vers la thérapie et de tempérer les propos.

--/--

Ce que l'on constate, c'est que quand les proches ne sont pas là (ça nous est arrivé récemment sur le thème de la relation amoureuse), le Groupe de Parole va vite dans quelque chose de sombre. Quand les proches sont là, la discussion prend de la hauteur et s'ouvre.

--/--

L'association compte 15 adhésions famille (qui comprennent au minimum 2 membres) et 13 adhésions individuelles. Le nombre des actifs est de 43 personnes au minimum. Deux familles ont quitté l'association pour un départ au Chili et pour un changement de diagnostic.



--/--

(Modératrice) Le Groupe de Parole permet un lien entre le bipolaire et le proche. La relation, seule, avec son proche, c'est très lourd. La relation par l'intermédiaire du Groupe est un compromis plutôt sympa.

--/--

) Le thème est un prétexte. Il y a toujours possibilité d'amener un sujet ou d'apporter quelque chose d'urgent. Moi, je me laisse prendre par certaines choses que je ne laisse pas passer. Je laisse aussi passer d'autres choses. A moi de cadrer quand la parole part trop vers la thérapie et de tempérer les propos.

- La publication de K2

Publication

Voici 3 ans que nous amassons du matériel pour la publication de K2. Il s'agit de citations de Groupe de Parole et d'écrits d'adhérents. L'ensemble représente 280 pages réparties dans le plan de l'ouvrage. Certains d'entre-nous se sont investis dans leur parcours de vie (nous les travaillons au dictaphone pour ceux qui ont des difficultés à écrire). Nous avons un adhérent qui va écrire le chapitre « Relation bipolaires-proches » et nous appelons des rédacteurs. La rédaction consiste à trouver un fil rouge et de l'agrémenter des citations recueillies. Je vous contacterai. En attendant, je vous envoie le plan.

- Les soins parallèles : relaxation, méditation, yoga, homéopathie etc.

--/--

La sophrologie est intéressante dans la gestion des émotions.

--/--

Et dans le bouddhisme, il y a des idées qui me parlent

--/--



(Modératrice) La sophrologie est une technique de relaxation. Elle identifie le stress. Elle permet de visualiser les origines. Elle permet de déposer son fardeau. Elle met en face une situation de bien-être. Il faut la pratiquer régulièrement car nous ne sommes pas dans un état constant.

Pseudo A.C.

Je voulais juste réagir même si je suis bien d'accord sur le fait que souvent seul le curatif existe au détriment du préventif.

Mais, pour bien connaître le fonctionnement des CMP (aussi bien professionnellement que en tant que proche) je voulais dire que les CMP fonctionnent sur la base d'un travail d'équipe: psychiatre, infirmiers, psychologue, assistante sociale, secrétaires; si les psychiatres ne sont présents que une à 2 fois/semaine, les infirmiers, eux sont présents au quotidien et disponibles et c'est bien leur rôle que de recevoir des patients en urgence, de les orienter, ou de tirer la sonnette d'alarme afin qu'ils voient un psychiatre en urgence.

J'ai pu vérifier ce "bon" fonctionnement au CMP de Tullins aussi bien pour l'hospitalisation consentie de Yoann alors qu'il était délirant que pour un rendez-vous en urgence pour Guy en décembre dernier alors qu'il était au fond du trou.

Yoann en 2009 voyait le psychiatre tous les 3 mois et le relais était pris mensuellement par une infirmière.

Voyant qu'il n'allait pas bien, Le suivi fut très vite quotidien avec consultation en urgence par un autre psy que le sien (à la demande de l'infirmière) et aboutissait à une hospitalisation consentie et en douceur. De la même façon, quand j'ai interpellé le CMP alors que Guy était au fond du trou en décembre dernier, on a pu voir un infirmier le jour même et une consultation en urgence au CHS (puisqu'il n'y avait plus de vacation de psychiatre au CMP) le lendemain.

Ces 2 faits pour rappeler le rôle de l'équipe des CMP: si un psychiatre n'est pas disponible entre 2 portes, interpellé en urgence un(e) infirmier me semble toujours possible et c'est bien là l'avantage des CMP par rapport aux psychiatres libéraux. Mr A ou sa femme ont-ils fait cette démarche? (J'ai peut-être eu la chance de tomber sur un CMP qui travaillait réellement en équipe?..)



Rencontrer les CMP (mais toute l'équipe et pas seulement les psychiatres!) me semble très positif : ça permettra aux professionnels comme aux membres de K2 de se connaître et de poser les limites des interventions de chacun.



L'hospitalisation

- Toute seule, je n'y arriverai pas. J'ai vécu des moments très difficiles. Aller à l'hôpital, c'était pour moi une sécurité.
- J'ai fait la demande d'être hospitalisé pour sortir de mes problèmes.
- Ce n'est pas pareil en phase maniaque qu'en phase dépressive. En phase maniaque, tu es forcé d'aller à l'hôpital.
- Le souvenir de l'hospitalisation n'est pas le même.
- Ma femme a toujours dit que j'ai un devoir de secours vis-à-vis d'elle.
- Pour toi (à sa compagne), ça ne passerait pas.
- Oui ! Complètement !
- Même si le conjoint hospitalise, ça ne lui fait pas plaisir. C'est difficile pour lui. Quand je reviens de l'hôpital, j'ai envie de le revoir. J'ai été séparée de lui pendant un mois et demi.
- Il faut franchir le pas d'hospitaliser. La première fois, c'est difficile. Après, c'est plus facile.
- C'est compliqué ! Dans la dépression, j'ai envie de mourir mais j'ai un sursaut. Il faut que je bouge.
- Quoi qu'il arrive, je suis obligé de l'hospitaliser. Ça m'est arrivé deux fois, sinon elle ne serait pas là.



- Avoir un bipolaire qui veut aller en soins, c'est un avantage. J'ai cette chance. Je pense que sinon je serais passé en force.
- Moi, je suis contre l'hospitalisation.
- Pour moi, je souhaite l'hospitalisation pour me mettre à l'abri. Ainsi, les enfants ne me voyaient pas. Je ne faisais de mal à personne.
- Pour moi, c'était un soulagement. J'avais des moments où je n'avais plus envie de vivre.

--/--

(Modératrice) L'hôpital s'est fermé sur lui-même.

--/--

Les médecins sont dans la toute puissance.

===

(Modératrice) L'hôpital s'est fermé sur lui-même.

--/--

Les médecins sont dans la toute puissance.

--/--

J'ai beaucoup d'inquiétude par rapport aux enfants. J'ai fait une grave dépression avec tentative de suicide. C'est aux Coteaux que j'ai été diagnostiquée. J'ai voulu retourner aux Coteaux pour être en sécurité. Je me sens bien là-bas à l'abri du monde extérieur mais aussi de moi-même (prévention suicide).



--/--

Tout l'été j'ai eu des idées suicidaires. J'ai refusé le Coteau et St Egrève.
Avec Abilify, impossible de manger, de boire.
J'ai été hospitalisée.
On me disputait parce que je ne mangeais pas.
J'ai fugué de l'hôpital parce que je n'étais pas comprise.
Chez moi, impossible de boire, d'avaler et de prendre mes cachets.
Rehospitalisée, j'ai eu des perfusions pour me nourrir.
Je ne pouvais plus respirer sans oxygène.
Maintenant, j'ai un carnet de rendez-vous de ministre.
Je dois rentrer à l'hôpital pour me faire enlever des taches sur le foie.
Pour mon psychiatre, il semblerait que ce soit l'Abilify qui a provoqué tout ça.



La stabilisation

--/-- On ne peut pas être stabilisé uniquement avec le traitement.

--/--

Bipolaire depuis 30 ans. Stabilisé par le lithium. Après 10 ans, j'ai fait une crise maniaque. Je suis aujourd'hui stabilisé.

--/--

Ma fille a été diagnostiquée l'an dernier à la suite d'une crise maniaque. Aujourd'hui elle travaille à temps plein et ça va bien. Avec le lithium, elle se sent normale. Elle vit normalement.

L'acceptation de la maladie

--/--

Je suis marié, j'ai deux enfants, je suis bipolaire depuis 2007. Ça tire vers le haut. J'ai honte de la maladie et j'ai du mal à vivre les phases hautes. J'ai des difficultés à dire que ce n'est pas ma faute.

Le choix du psychiatre



La relation médecin / patient

--/--Bipolaire depuis 1988. J'ai fait un épisode maniaque en 2011. J'ai été hospitalisé un mois. Je suis marié depuis 13 ans. Plus le temps passe, plus les crises s'espacent. Au niveau de ma participation à K2, le CMP n'est pas chaud, voire contre. Moi, je trouve mon compte dans K2 et au CMP.

Introduction

--/--

J'ai dit à mon médecin que j'ai un changement de comportement avec Xéroquel. Je n'en voulais plus parce que j'ai voulu me suicider avec ce médicament. Le médecin m'en a à nouveau prescrit parce qu'il trouve qu'il me va bien. Il ne m'a pas écouté.

--/--

(Modératrice) C'est normal qu'ils tâtonnent. Mais c'est vrai qu'ils peuvent avoir des réponses automatiques et ne pas tenir compte du patient

--/--

J'ai 27 ans, pas d'enfant. Diagnostiqué depuis 2 ans. Stabilisé. Je me demande si le Zyprexa n'a pas sur moi des effets secondaires Je dors beaucoup, 10h par nuit. J'ai l'impression d'être toujours fatigué. J'aimerais changer de traitement mais si je baisse, je ne dors plus. Je n'ai pas d'émotion. Je ne ressens pas grand-chose. C'est bizarre. Quand je demande au toubib. Il me dit que ça va bien comme ça. Il ne m'écoute pas

--/--

(Modératrice) La dimension sociale est souvent absente

--/--

(Animateur) Le social, il faut que les médecins en tiennent compte mais il ne faut pas qu'ils s'en mêlent. Ce n'est pas leur affaire. J'ai connu des médecins qui ont conseillé de divorcer, d'arrêter de travailler, d'imposer un adulte à une famille etc... Ils doivent prendre en compte le contexte social mais ça doit s'arrêter là



--/--

(Modératrice) Ce n'est pas interdit de changer de médecin. Il ne te l'a pas enlevé ?

--/--

Non, il insiste. Il m'a dit en sortant de l'hôpital que Xéroquel m'allait bien, que j'étais bien...et je ne suis pas bien du tout ! Il ne m'entend pas du tout.

--/--

(Modératrice) Au-delà du médicament et de la confiance en le toubib, il faut que tu t'affirmes. L'arrêt du traitement vient souvent d'un malaise avec le psychiatre.

-

Toutes les fois que je n'ai pas été écouté, je suis parti. Si le médecin n'entend pas que tel médicament ne me va pas pour toutes sortes de raisons, physiques, psychiques, relationnelles, etc.... Je vais voir un autre toubib. Que le médecin ne m'entende pas, c'est le meilleur moyen pour que j'arrête mon traitement. Alors, je le quitte. Mais si j'accepte le traitement sans que je lui dise qu'il ne me convient pas, je ne peux que m'en prendre qu'à moi-même.

--/--

J'ai dit à mon médecin que j'ai un changement de comportement avec Xéroquel. Je n'en voulais plus parce que j'ai voulu me suicider avec ce médicament. Le médecin m'en a à nouveau prescrit parce qu'il trouve qu'il me va bien. Il ne m'a pas écouté.

--/--

(Modératrice) C'est normal qu'ils tâtonnent. Mais c'est vrai qu'ils peuvent avoir des réponses automatiques et ne pas tenir compte du patient

--/--



J'ai 27 ans, pas d'enfant. Diagnostiqué depuis 2 ans. Stabilisé. Je me demande si le Zyprexa n'a pas sur moi des effets secondaires. Je dors beaucoup, 10h par nuit. J'ai l'impression d'être toujours fatigué. J'aimerais changer de traitement mais si je baisse, je ne dors plus. Je n'ai pas d'émotion. Je ne ressens pas grand-chose. C'est bizarre. Quand je demande au toubib. Il me dit que ça va bien comme ça. Il ne m'écoute pas.

Comment s'inscrit-elle dans une dimension sociale ?

--/--

Le médecin m'a dit : pas de travail, pas de stress. Il n'a pas voulu que je travaille. J'ai travaillé quand même et j'étais beaucoup mieux.

--/--

Il me dit que mon bénévolat ce n'est pas bien, que n'est pas la peine de chercher un autre travail.

Témoignages bipolaires (relation médecin/patient)

--/--

Mon toubib me voit trop émotive, il ne voit pas l'intérêt de la psychothérapie.

--/--

« Mon traitement accentue mon besoin d'alcool et de cigarettes »

--/--

-« je préfère retrouver mes états maniaques. Et puis, il est difficile d'être entendu par mon médecin. Je suis peut-être écouté mais pas entendu »

« Mon fils, non plus, ne se sent pas entendu. »

« Les médecins ne se préoccupent pas des effets secondaires pourvu que vous ayez un comportement social acceptable. »

« L'image de soi n'a pas d'importance pour le médecin »

--/--



-« je préfère retrouver mes états maniaques. Et puis, il est difficile d'être entendu par mon médecin. Je suis peut-être écouté mais pas entendu »

« Mon fils, non plus, ne se sent pas entendu. »

« Les médecins ne se préoccupent pas des effets secondaires pourvu que vous ayez un comportement social acceptable. »

« L'image de soi n'a pas d'importance pour le médecin »

--/--

« Comment le docteur explique cela ? « C'est parce que vous connaissez les effets secondaires que vous réagissez »

Témoignage des proches (relation médecin/patient))

-/-

Souvent les psychiatres n'arrivent pas à imaginer qu'un bipolaire n'a pas seulement des phases critiques, mais qu'il a des espaces libres pendant lesquels il est tout à fait adapté. Le psychiatre considère que le bipolaire est bipolaire à temps complet et cela est préjudiciable. Bien sûr, il y a des personnes trop pressées d'aller au travail. C'est souvent le cas chez les bipolaires en sortie de dépression. Ils se cassent le nez. Un de nos adhérents s'est grillé sur toutes les agences d'intérim dans sa petite ville car il ne tient pas le travail au-delà de deux jours. Je lui ai dit d'attendre d'être stabilisé pour ne pas se mettre en difficulté. Je suis sûr qu'il faut avoir de la patience. Se casser le nez, ce n'est pas bon, c'est un retour en arrière. Moi-même, j'ai été agressif. Une fois passée la dépression, dans la fragilité de l'après dépression, l'agressivité devient une force. Mais il faut chercher à savoir où se situe le bon moment et ne pas se laisser guider par cette fougue nouvelle de la sortie de dépression. Malheureusement parfois aussi, c'est la famille qui pousse le bipolaire à reprendre trop tôt. L'effet est inverse, l'agressivité se retourne contre lui et on redescend dans la dépression. Nous avons fait un Groupe de Parole sur le thème "la sortie de dépression". Je pense que ce moment précis détermine tout l'avenir du bipolaire. S'il passe ce cap délicat, quand la situation se représentera, il sera armé pour la affronter.

-/-



Le point de vue du médecin (relation médecin/patient)



Comment vivre et gérer la bipolarité

===

Il me dit que mon bénévolat ce n'est pas bien, que n'est pas la peine de chercher un autre travail

--/--

Le médecin m'a dit : pas de travail, pas de stress. Il n'a pas voulu que je travaille. J'ai travaillé quand même et j'étais beaucoup mieux

--/--

- Citoyens à part entière, comment les bipolaires s'inscrivent-ils dans la société ?

--/--

Le bipolaire paye de toutes façons les conséquences de sa maladie, le fait d'être malade.

--/--Le bipolaire est adulte tout le temps, il a son statut d'adulte même dans les situations de crises. On vient nous porter secours mais il faut se reprendre la crise passée.

--/--

Je dois faire un effort important pour me confronter à la réalité. Le décalage émotionnel, je dois le jauger avec mes proches, ma sœur en particulier, les amis, les collègues. J'ai besoin de l'autre pour me situer, bien davantage que les autres êtres humains. Ça a l'intérêt de la concertation et c'est un plus.

--/--

Personnellement aussi, j'ai aussi du mal le matin. Il faut que je prenne des précautions : me coucher tôt, mettre les deux réveils, les faire sonner 1 heure avant le lever. J'ai la tête dans



le seau pendant au moins 2 h. Je dois être particulièrement vigilant pour la conduite. Il y a un lien entre cet état et le Tercian. Mais le Tercian fait partie de mon traitement de base. Si je l'arrête, je ne dors plus et j'ai les signes de l'hypomanie.

--/--Les petites choses qui vous ramènent à la vie : le jour qui se lève, retrouver un vêtement, retrouver les autres, accepter la critique (impossible en phase dépressive)

--/--Je respecte les règles. Pourquoi existent-elles ? Comment faire autrement ? J'ai eu ma maîtrise. 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. Névrose, psychose ? On est dans la névrose. Je vis ma sortie 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

--/--Il faut que je calme ma volonté

--/--Non, c'est l'humeur que tu dois calmer. On contrôle sa volonté, on ne contrôle pas son humeur. La volonté, c'est la personnalité. L'humeur, c'est la maladie. La culpabilité c'est autre chose, elle est variable selon les personnalités. La psychothérapie m'a aidé à ne pas me rendre coupable. Pour tout, j'essaie de faire la distinction entre ma volonté et mon humeur, entre ma personnalité et ma bipolarité.

Je pense qu'il y a un facteur génétique.

Aux cours de mes études, je sortais avec 3 filles à la fois, l'une était de Paris, l'autre de Grenoble, la dernière de Guadeloupe. Je ne savais plus où donner de la tête. Ca a déclenché des bouffées délirantes.

J'ai été hospitalisé. Ca m'a déstabilisé.

J'évite les gens agressifs.

Je me protège des gens qui peuvent me faire du mal.

Mon hygiène de vie, c'est aussi la culture (conférences, expositions, etc.)



Je cultive l'optimisme.

Aujourd'hui, j'ai un bon rythme de vie. Je vois les gens que je veux. Je ne me prends pas la tête.

Maintenant, je vis avec ma chienne. Je n'ai pas de conflit comme ça. Je ne veux pas me remettre à l'esclavage.

--/--

Avant ma première dépression (il y a 5 ans) : depuis l'âge de 5 ans, j'étais hypomane. Mon ego était normal et j'avais confiance en moi.

Pendant la dépression, je n'ai aucune confiance en moi, je n'ai aucune valeur.

En période hypomane ma confiance en moi dépasse la normale. L'estime de moi est surdimensionnée. Je suis superficiel et j'ai un ego invraisemblable.

La dernière phase a été la catastrophe. J'ai été nostalgique de mes phases hypomaniaques. J'ai été nostalgique de mes performances, de mes capacités...

Comment éviter les rechutes ?

Hygiène de vie :

Pour une ébauche sur le chapitre hygiène de vie

Santé :

De l'eau régulièrement

Un bon petit déjeuner, déjeuner correct, un dîner léger

Coucher et lever réguliers (peu importe l'heure sauf si le décalage crée de la culpabilité et angoisse)

Anticiper (préparer ses bagages à l'avance, la préparation d'un dîner etc.)

Analyser son énergie à sa juste valeur, l'enthousiasme est sain

Repérer les signes des émotions

Palpitations, maux de tête, tensions musculaires, respiration rapide, oppression, démangeaisons, impatience, fourmillement, énervement, stress, tremblement, déséquilibre,



évanescence, démangeaisons, inattention, rumination, inattention,, confusion de l'esprit, sentiment de peur

En vrac

- Différencier l'humeur normale d'une humeur pathologique
- Réseau de soutien
- Surveiller l'humeur
- Sommeil régulier (7-9 h) Ne pas se recoucher. Pas de sieste (psychoéducation) ni de grasses matinées
- Faire de l'exercice même peu
- Sortir
- Parler de ses difficultés à des personnes de confiance mais ne pas s'y complaire
- Apprendre à se détendre
- Pas d'alcool si ce n'est très occasionnellement (ne pas installer de dépendance)
- Favoriser le meilleur sommeil (éviter les dîners trop copieux, le café, la cigarette avant le coucher, réserver la chambre à coucher pour dormir (éviter ordinateur, T.V.)

Une philosophie de vie (à rédiger)

Empathie.

Un peu de temps pour méditer.

Jouer plus souvent.

Assieds-toi, en silence, au moins 10 minutes par jour.

Dors durant 7 heures au moins.

Prends des marches quotidiennes de 10 à 30 minutes et en marchant, souris.

Traitement :

Personnalité:

Ne compare pas ta vie à celle des autres. Tu n'as aucune idée à quoi ressemble leur vie.

Évite les pensées négatives ou les choses dont tu ne peux contrôler. Investis plutôt ton énergie dans le moment présent.

N'en fais pas trop. Connais tes limites.

Ne te prends pas trop au sérieux, personne d'autre ne te prend au sérieux.

L'envie est une perte de temps. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.

Oublie les problèmes du passé. Ne remémore pas aux autres les erreurs du passé. Ça ruine votre bonheur présent.

La vie est trop courte pour la gaspiller à détester.

Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas le présent.

Personne n'est en charge de ton bonheur sauf toi.



Le trouble bipolaire fait simplement partie de toi
Souriez et riez le plus souvent possible.
Tu n'as pas à gagner chaque dispute. Accepte d'être en désaccord.

Pardonne autant que possible.
Ce que les gens pensent de toi ce n'est pas de tes affaires.
Ton travail ne prendra pas soin de toi lorsque tu seras malade. Tes amis oui. Garde le contact.

Vie:

Qu'il s'agisse d'une situation bonne ou mauvaise, elle va changer...
Peu importe comment tu te sens, lève-toi, habille-toi et présente-toi.
Le meilleur est encore à venir.
Quand tu te réveilles le matin, remercie d'être en vie.

Techniques de relaxation



L'arrêt de traitement : Le miroir aux alouettes

--/--

Je veux essayer de ne pas voir de médecin et de me soigner en médecine chinoise

--/--

J'ai tenté, mon fils est parti en phase maniaque

--/--

Les bouquins parlent tout le temps des médicaments, ça m'agace

--/--

On a essayé les plantes. Il a fait une crise maniaque

--/--

Moi aussi, ça m'intéresse. J'ai entendu parler d'un masseur qui guérissait, mais je suis hyper vigilante et je préconise les médicaments

--/--

J'ai trouvé du bonheur dans le bouddhisme qui dégage de l'énergie. Mais ils disent que le schizophrène et le bipolaire doivent suivre un traitement. Je crois qu'on ne peut pas y échapper. Je sens une épée de Damoclès malgré le traitement.

--/--



Faut-il en parler ?

--/-- J'ai dit à mon compagnon la vérité sur mon trouble bipolaire. Ça lui a donné le choix. Je n'aurais pas voulu qu'il découvre par lui-même. Il a hésité. Nous sommes ensemble depuis cinq ans. Il me soutient, il est génial. Il ne joue pas à l'infirmier. Ma vie va changer, je suis enceinte.

--/--

Il faut faire attention à qui on parle, comment on le dit et pourquoi on le dit

--/-- J'ai essayé de le dire à quelqu'un. Je ne l'ai pas revu. Je suis irritable parce que j'ai des accrochages. J'ai dit que j'étais bipolaire. Je le gère. Ce n'est pas simple, je ne l'ai jamais revu.

--/-- Il ne me l'a dit que le mois dernier.

--/-- Est-ce qu'il faut le dire ? C'est dur de mentir. J'ai passé toute ma vie à tricher. Avec des connaissances ou dans le Groupe de Parole, je parle, je suis honnête. Je suis bien. Je veux cet échange dans ma vie. J'ai besoin de ce regard. De l'autre côté, c'est dur

--/-- (*Modératrice*): J'envisage mal une vie de couple sans être transparente.

--/-- C'est dur d'être obligé de mentir. Dans un espace intime, j'aimerais ne pas être obligée de mentir.

--/-- Je ne lui ai pas posé de questions (à son mari). Il m'a dit son traitement. Ça m'a énervé

Me conseillez-vous de cacher cette maladie ?



Mon fils n'a pas voulu signaler sa « reconnaissance handicapé » à son DRH.

--/--

Je n'ai voulu en parler dans mon dernier emploi

--/--

A mon dernier boulot, à la demande des dirigeants, il faut impérativement le dire

--/--

Je pense qu'il ne faut pas en parler à l'embauche mais en cours.

--/--

L'équipe a été informée, ça s'est bien passé

--/--

Pour moi, l'ambiance est particulière. Indépendamment de la maladie, une personne me met la pression. C'est malsain. J'essaye de me protéger. Je postule ailleurs.

--/--

Du coup, comment tu vas faire.

--/--

Je ne dirai pas ma maladie

--/--

Après, cela me semble inévitable

--/--

Il y a des gens qui ne sont pas capable d'entendre

--/--

Même dans la famille, tu ne peux pas le dire. Il y a plus d'aide du côté de l'amitié.

--/--

La famille a honte

--/--

J'ai une sœur qui me soutient. Les autres difficilement

--/--

C'est dur pour moi. Le faire comprendre à la famille, c'est autre chose. Par contre au niveau des amis, c'est complètement accepté. On ne me considère pas différente. Il n'y a pas de rejet

--/--



(Modératrice) Le bipolaire doit-il le dire ? C'est peut-être à évaluer au cas par cas

--/--

Les dirigeants d'entreprises sont intransigeants. Si l'employeur a la sensibilité de reconnaître le bipolaire, c'est possible

--/--

J'ai dit que j'étais reconnu handicapé, mais je n'ai pas dit pourquoi. L'employeur a appelé Cap Emploi qui a dit que c'était confidentiel. J'ai dit que j'avais une Affection Longue Durée et qu'il n'y avait pas de rémission

--/--

Certains employeurs ont une indulgence. J'ai fait reconnaître ma difficulté. J'ai maintenant un mi-temps. Je pense que j'ai bien fait.

--/--

Je n'ai d'explication à donner pour dire mon besoin de traitement. On est lâché. On n'est pas obligé de le dire sinon il faut que le dossier, qui nous protège, soit prêt

--/--

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.

« Je n'en parle pas à mon entourage (mes amis, ma famille même proche)

Des amis m'ont quitté à la connaissance de ma maladie et ma femme a eu un comportement de méfiance) »

--/--



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.

--/--

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. »

--/--

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.

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 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.



- 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.

--/--

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.

--/--

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.

--/--

- 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.

--/--

Je ne peux pas parler de ma maladie, c'est me mettre en danger.



Même mon conjoint n'a pas à savoir de quoi je souffre.

--/--

Lors d'un entretien d'embauche, une personne atteinte du cancer ne dit pas « je suis soigné en chimiothérapie ». Les troubles nous obligent à être prudent. Prendre le temps d'avoir le temps. Plutôt que téléphoner, je privilégie le courrier.

--/--

Ne pas en parler, peut être un handicap. Quand mon mari et mon fils ont eu un comportement anormal, cela a évité qu'ils soient étiquetés fous. Je préfère annoncer la maladie.

--/--

Dans une relation amoureuse, pour moi, c'est traître de ne pas le dire. C'est ne pas avoir confiance.

--/--

Est-ce qu'on doit anticiper ? « Attention, je fais des troubles bipolaires ! »

Est-ce que je dois trimbaler mes dépressions et ma maladie dans les moments où je vais bien ?

--/--

Au lycée, j'avais un ami bipolaire (maman bipolaire). Il avait un comportement farfelu. Si, mes camarades et moi n'avions pas su, on l'aurait laissé tomber. En sachant, ça a été différent. On l'a aidé. Ça a été fondamental de savoir.

--/--

Que tout le monde sache, ça ne me fait pas envie. Parfois le rejet, parfois l'aide. Les deux ne me plaisent pas.

--/--

J'ai un frère qui est médecin, il ne m'accepte pas. Il a peur d' « attraper la maladie » !!!

--/--

Il faut choisir les personnes à qui le dire. Mais, on peut se tromper. Moins je le dis, mieux je me porte. Le dire, c'est prendre un risque. La maladie, comme la mort, ça fout la trouille.

--/--

Nous étions dans l'incompréhension de ses arrêts maladie. Elle était bipolaire. Nous n'avons eu aucun sentiment de compassion parce qu'on ignorait.

--/--

Il ne faut pas faire de généralité. Tout cela dépend du moment et des personnes. Moi, en tant que mère, je suis très prudente. J'ai rencontré des hermétiques qui bouffent de l'énergie. Certaines personnes sont « aidantes ». Mais l'annonce de la maladie peut aussi déstabiliser la relation.

--/--

Entre bipolaire, on arrive à s'épauler. Nous avons un regard plus généreux. Le dire, il suffit d'une personne pour tout casser.



Questionnement d'Alice

(pseudo)

Répondre à ces questions c'est comprendre un peu (un peu seulement) le trouble bipolaire et celui qui le porte, c'est ce que nous allons essayer de faire (travail en Groupe de Parole).

-Est-ce une maladie?

-Y a-t-il des formes plus ou moins graves de bipolarité?

-Est ce une maladie à vie?

-Peut-on en guérir?

-En étant bipolaire, puis-je avoir une vie stable: tenir mes engagements, garder un travail ou suivre des études, avoir une relation amoureuse durable...

-Je suis sensée prendre beaucoup de médicaments : quelles sont les conséquences à long terme d'un traitement si lourd? (Accoutumance, perte d'efficacité, effets secondaires...)

-Qu'apportent les médicaments, sont ils efficaces pour me protéger de mes pulsions?

-Quel suivi me préconisez vous? Psychanalyse, psychothérapie, participation aux groupes de travail de votre association? Le simple suivi psychiatrique est-il suffisant?

-Dans quels cas l'hospitalisation survient-elle? Seulement en cas d'envies suicidaires? A quelles conditions est-ce bénéfique? Dans quelle mesure des tiers peuvent-ils m'hospitaliser de force?

-Je n'ai que 23 ans mais l'impression d'avoir déjà tout vécu, surtout le pire.



Habituellement, que font les bipolaires en période maniaque, en phase dépressive? Y a-t-il des limites à leurs agissements?

-Comment atténuer ce besoin de vivre intensément?

-Quelle est ma part de responsabilités dans toutes les erreurs que j'ai commises? Est-ce que le fait que je sois diagnostiquée comme bipolaire me dédouane en partie de ces responsabilités?

-J'ai tendance à oublier les événements difficiles que j'ai vécus, est-ce préjudiciable?

-J'ai fait les pires choses, mon entourage s'en remettra-t-il? Et moi?

-Comment faire comprendre aux gens ce que je vis et ressens? Est-ce que tout le monde est capable de comprendre? Est-ce que je m'y prends mal? Où dois-je abandonner l'idée que (par exemple) mon père me comprenne un jour?

-Me conseillerez-vous de cacher cette maladie? A qui dois-je éviter d'en parler?

-J'aimerais rencontrer des bipolaires plus âgés afin de savoir comment ils ont évolué, de voir si je me reconnais en eux et comment ils gèrent leur trouble. Ont-ils gardé des séquelles de leur passé, sont-ils toujours aussi extrêmes?

-Y a-t-il des avantages ou une quelconque force que je puisse tirer de cette maladie?



L'association K2

- Nous, c'est grâce à l'association K2 qu'on a trouvé l'énergie et la motivation de se soigner.

-/-

Je recommande K2. On apprend à se connaître. On est pas seul. On démystifie. J'ai appris à ne plus avoir honte

-/-

Bipolaire depuis 2002. Je suis en retraite. Depuis que je viens à K2, j'accepte les rechutes mais elles ont moins d'ampleur.

-/-

J'ai été diagnostiquée en 1999. Je suis ici grâce à mon fils qui souffrait d'une mauvaise relation avec moi du fait de la maladie. Mon premier entretien avec le président a contribué à améliorer les relations avec mon fils et j'en suis contente.. C'est quelque chose qui compte depuis dans ma stabilité.

-/-

Je suis bipolaire, diagnostiquée depuis un an. J'espère retravailler. Je ne me sens pas malade en ce moment. Je n'ai pas envie de me retrouver avec des gens bipolaires. J'ai du mal à revenir ici.

--/--

(Animateur) Nous avons des collaborations avec les médecins de ville et les médecins du secteur public. Nous avons un partenariat privilégié avec le Centre Expert du Trouble bipolaire.

La relation de K2 avec les médecins est délicate. Quand nous leur envoyons un bipolaire, nous ne pouvons pas, par la suite, leur demander de ses nouvelles. Ce serait leur demander de trahir le secret professionnel. Nous sommes, ici, dans une limite de notre action notamment celle de prévention ?



--/--

(Modératrice) Cela vient aussi du fait que nous ne sommes pas des pro et que les médecins ne nous reconnaissent pas comme leurs interlocuteurs

XXX

La relation de K2 avec les médecins est délicate. Quand nous leur envoyons un bipolaire, nous ne pouvons pas, par la suite, leur demander de ses nouvelles. Ce serait leur demander de trahir le secret professionnel. Nous sommes, ici, dans une limite de notre action notamment celle de prévention ?

XXX

K2, a une autre fonction que celle des médecins ! Les médecins sont sur le registre de la médecine et du serment d'Hypocrate. K2 est dans le registre social avec une déontologie, non officielle, définie dans nos statuts

--/--

(E_pouse) C'est la deuxième fois que je participe au Groupe de Parole. Je suis très contente de venir. J'ai besoin d'aide, je souffre de solitude. Mon père qui était bipolaire, s'est suicidé. J'ai un frère schizophrène.

--/--

(Animateur) L'association est en rapport avec les 2 hôpitaux psychiatriques de Grenoble : Le CHA de Saint Egrève et le pavillon Dominique Villars du CHU de Grenoble ainsi qu'avec la Clinique du Coteau. Nous avons des contacts avec les psychiatres libéraux de ville qui nous paraissent avoir une bonne connaissance du trouble



bipolaire. Nous sommes en liaison avec le Centre Expert du Trouble Bipolaire du CHU de Grenoble.

--/--

(modératrice) L'association est là pour donner un soutien aux proches et aux bipolaires. L'entourage est un facteur d'équilibre. L'entourage s'épuise. Il y a une grosse incompréhension

--/--

(Animateur) K2, a une autre fonction que celle des médecins ! Les médecins sont sur le registre de la médecine et du serment d'Hypocrate. K2 est dans le registre social avec une déontologie, non officielle, définie dans nos statuts

--/----/--

En nommant le mal, on lui fait perdre de sa force. Les découvertes, on les traite petit à petit. Je vois dans l'association combien il est important d'être en groupe.

--/--

J'en ai pris plein la figure. On ne comprend pas. A partir du moment où le diagnostic a été prononcé, nous avons senti qu'on amorçait le premier pas. Je me suis intéressé de près à la maladie. On est ses proches mais on habite loin. Ca complique. Des amis grenoblois de niveau médical ont proposé K2. C'est une bonne idée. On a envie de partager avec d'autres. Depuis que nous parlons, dans cette assemblée, on finit par ne plus savoir qui est bipolaire ou qui ne l'est pas.

- **Le concept**

Le projet de l'association s'inscrit en plusieurs axes :

- Rendez-vous personnalisés et permanence (CHAI de Saint Egrève)
- Constitution d'un réseau de partenaires (médecins psychiatres, médecins généralistes, personnel de santé, hôpitaux, cliniques, associations connexes, etc.)



- 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. 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.

- 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**.

- Écriture à parité bipolaires / proches de publications

- **Le Groupe de Parole**

--/--

(Animateur) Dans le Groupe de Parole de k2, tout fonctionne à égalité bipolaire/proche. Votre parole ne va pas l'emporter sur celle de votre fils et la parole de votre fils ne l'emportera pas sur la votre.

Concept

Contribution :



Les contributions au travail du Groupe de Parole seront ajoutées au compte-rendu pour les personnes absentes, pour les personnes qui souhaitent intervenir après le Groupe de Parole ou pour celles qui voudraient apporter une modification au compte-rendu.

Pour répondre à ta première question, j'ai trouvé en cette première réunion un accueil chaleureux, un groupe de personnes muées par un désir d'entraide et d'écoute attentive, ainsi qu'une reconnaissance qu'on a besoin les uns des autres.

Bonjour,

Les professionnels répondent nécessairement aux critères et a priori d'une société (doxa). Ainsi, ils ne sont pas les mieux placés pour apporter une réponse à votre recherche.

Seules les associations qui travaillent en marge d'un système social, peuvent, de fait, être à l'écoute d'une parole qui se libère des préjugés.

La bipolarité est un handicap psychique qui trouve ses origines dans une configuration du cerveau toute particulière. Ce sont des handicapés psychiques "à temps partiel" parce qu'ils sont capables, en dehors des crises, d'avoir un travail (souvent très intelligents), d'avoir une famille, etc.

Roosevelt, Churchill, Napoléon, Baudelaire, Victor Hugo, Frédéric Dard, Hemingway, Schuman, Nicolas de Stael, etc... souffraient de troubles bipolaires.

Cette maladie s'appelait à l'époque maniaque-dépression.

Ces malades sont donc à la charnière entre le monde standard et celui de l'aliénation.

Cette position particulière peut être utile à la réflexion que vous proposez. Elle se trouve à l'interface, à une place de traducteur.

Pour répondre à votre question, c'est dans cette recherche que nous nous situons, en recul des ornières (inévitables) d'une société.

Cela, pour l'instant, peut ressembler à une utopie comme tout objet de recherche



Sincèrement
Gérard Ferroud

- Exemples de personnages célèbres

--/--

Une recherche existe actuellement pour considérer que le trouble bipolaire se trouve à l'interface entre la folie et le dite « normalité. L'étude permettrait de mieux comprendre la folie et les composantes qu'il faut avoir pour être un bon individu social.

Les grands hommes bipolaires: Hugo, Churchill, Napoléon, Einstein, Van Gogh etc. étaient insupportables en société. Ils prenaient beaucoup de liberté avec la norme. Et c'est peut-être pour cela qu'ils ont été plus disponibles à d'autres tâches. Il y a une grande évolution, qui retentit dans les médias, qui réfléchit à donner une place aux maniaco-depressifs dans la société et de les sortir de la folie.

- Reconnaissance Adulte Handicapé. AAH

--/-- Par rapport à la pression et à l'hypersensibilité, voici la suite de mon histoire.

L'assistante sociale m'a fait faire une demande de pension d'invalidité et de reconnaissance « handicapé ». Je ne l'ai pas dit à mon employeur. Mais, il suspecte et il a une attention. Il a appelé la conseillère pour qu'elle lui dise ma maladie « Sachez qu'elle est sujette au stress et à la pression ». Le fait qu'on sait que je viens d'un organisme « handicapé » me fait reconnaître et j'ai pu arriver à travailler. Ma fragilité a été entendue et acceptée par mon employeur. En phase basse, on m'a dit de faire ce qu'on me disait même au ralenti.



====

Si tu es sujet à rechutes, il faut que tu t'orientes vers une reconnaissance de travailleur handicapé. Il faut voir avec l'A.S.

--/--

T'es complété, j'ai l'AAH et je travaille. Tous les 3 mois, je fais le point et on me paye en fonction jusqu'à concurrence du SMIC.

--/--

L'AAH est révisable tous les 3 ans

--/--

768€ est le seuil sans travail pour être logique avec le RSA

--/--

AAH Allocation Adulte Handicapée. C'est une aide à la personne handicapée. La personne a le droit de travailler. C'est très souple et ça permet à la personne d'avoir le droit d'être malade. A mon avis, c'est une situation dans laquelle on ne doit pas se complaire au risque de s'installer et de rester totalement inactif, ce qui est insupportable pour le bipolaire.

Toi, tu as fait le choix de ne jamais travailler malgré ton diplôme d'ingénieur, mais c'est ton choix

--/--

- H.D.T, H.O

--/-- (animateur) La SDT remplace la HDT. La HDT concernait l'hospitalisation en Hôpital Psychiatrique, la SDT s'étend plus largement jusqu'au domicile des patients. La personne ayant fait l'objet d'une SDT est signalée au représentant de l'État (Article L3212-5 de la loi du 5 juillet 2011)

- Curatelle, tutelle



--/--

C'est dur la curatelle par rapport à son enfant. On a failli le faire pour notre fils. Tu n'arrivais plus à gérer ton compte en banque.

- **Personne de confiance**
- **Bribes de lois**

--/-- (Animateur) Des lois (2002-2011) ont été votées pour protéger l'utilisateur de l'autorité parfois excessive de l'hôpital mais il y a des moyens de les contourner. Le Docteur Chabannes va dans le sens d'une application de cette loi qui donne une reconnaissance à l'utilisateur. Il nous a soutenu, par exemple, pour notre entrée à la Maison des Usagers (loi 2002). C'est un grand chantier que mène K2 : chercher un espace pour mettre en corrélation le travail de l'hôpital et le terrain social. La loi de 2002 est mal appliquée et la Maison des Usagers a bien du mal à remplir son rôle de plaque tournante entre l'hôpital et les associations extérieures.

- **Maison des Usagers**

Maison Des Usagers au CHA de Saint Egrève

Le 2^{ème} mardi de chaque mois, K2 tient une permanence à la Maison des Usagers du Centre Hospitalier de St Egrève. La Maison des Usagers a été instituée dans les services hospitaliers depuis la loi de 2005. Mises en place par les structures hospitalières, elles permettent d'assister l'utilisateur à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement dans les difficultés qu'il rencontre. Les associations d'aide et d'accompagnement sont l'interface entre le milieu hospitalier et l'environnement social des patients. C'est à ce titre-là que nous intervenons.



Nous avons reçu une trentaine de personnes (, patients et proches venus pour la plupart de l'extérieur et très peu(2) de patients hospitalisés alors que la MDU se situe dans l'enceinte de l'hôpital. Nous avons demandé audience au Directeur du CHA, qui a accepté que K2 intervienne dans les unités.

C'est une grande avancée car nous ressentons très fortement le manque de communication que nous avons avec les psychiatres (privés et libéraux).

Les médecins s'occupent de la dimension psychique sans considérer les conséquences de la maladie au niveau social. La plupart du temps, ils s'enferment avec leur patient, ignorant les proches et leur réalité quotidienne. Et cela aboutit à des situations dramatiques



Bibliographie

Bibliographie :

Kay Redfield Jamison De l'exaltation à la dépression. Laffont.

Dr Kochman et Dr Meynard. Les troubles bipolaires. Sanofi Aventis.

Dr Christian Gay. Vivre avec un maniaco-dépressif. Hachette Littératures.

Dr Gay, Jean-Alain Générmont, Vivre avec des hauts et des bas. Hachette Littératures.

Dr Sami-Paul Tawil Le miroir de Janus Laffont

Pr Marc-Louis Bourgeois. Manie et Dépression. Odile Jacob.



A ventiler

--/--

La caractéristique du bipolaire est de tout faire pour assumer. J'appelle quand je suis au bout.

--/--

Il y a une perte de la réalité en phase haute. C'est caractéristique. Elle perd pied. Elle se réfugie dans l'ailleurs.

--/--

« Tu as fais ça », « Tu lui as réconté ta vie. J'ai oublié total. On me le raconte, je ne veux pas le croire.

--/--

L'amnésie partielle ou totale se rencontre en phase dépressive comme en phase maniaque

--/--

Pour moi qui faisais beaucoup de stop, je me confiais à des gens que j'étais sûr de ne jamais revoir

--/--

On décolle, on ne nous reconnaît pas.

--/--

On se met en danger.

--/--

(Proche) Partir en vrille, c'est rompre avec les tabous.

--/--

Très séducteur, brillant. Pas de limite. Ça passe facilement à autre chose. Il y a une addiction à cet état.

--/--

Les proches en face de la phase haute pensent que c'est la personnalité.

--/--

Excessive, j'ai des amis qui m'ont pensé alcoolique



--/--

Ca nous rapproche un peu mais pas les proches (je ne vois plus mon frère). Ma mère qui était plus proche ne me croyait pas quand je disais que je suis dans le trou. Elle disait « bouges ton cul ». Elle se mentait.

--/--

Les autres peuvent nous détruire, je m'isole.

--/--

Modératrice : C'est le repli

--/--

Ca génère du mensonge. Plus on est mal, plus on ment.

--/--

Le mensonge est un moyen de survie.

--/--

Quand quelqu'un a raconté des cracks par rapport au fait d'être absent au travail et de ne pas être absent.

--/--

(à ses parents), c'est vous qui disiez que j'allais être renvoyée. J'ai toujours tendance à ne pas suivre ce que tu dis.

--/--

Modératrice : Vous souhaiteriez qu'elle dise qu'elle n'est pas mal.

--/--

Vu que je ne sais pas comment faire, je préfère me dire qu'elle va bien.

--/--

Au début de la maladie, il l'a géré. Il nous téléphone quand ça ne va pas. Il a une grande volonté d'autonomie. Il n'appelle pas quand ça va mal. C'est un signe.

--/--

Je n'ai pas le choix. Tu pourrais décider. Inch Allah.

--/--

Modératrice : Tu choisis d'assumer la maladie



Il y a un conflit de valeur : il faut déterminer ce qui est à amputer à la maladie. Ce qui t'aide, c'est de savoir qui tu es. On devrait tout axer sur la personnalité. Pour moi, ce qui est important, c'est d'être à l'écoute de moi-même, de m'écouter contrairement à ce que font les autres et contrairement à ce que j'ai toujours entendu : « il faut faire plaisir aux autres »

--/--Mes parents ne voulaient pas se remettre en question. Ce n'est pas eux, c'est moi. Je savais que ça venait d'eux. J'ai fait le constat très tôt. Je me suis demmerdé. Je sais faire la part des choses. J'ai des traits de caractère que j'ai reconnus. Je pense que plus la personnalité est forte, moins on laisse de chance à la bipolarité. Est-ce que le fait de mieux se connaître est une arme contre la maladie ? Quand on arrive à gérer, on gagne aussi. C'est vrai que quand ça monte, j'ai envie de faire un accès. Je m'accroche à la réalité et c'est dur. J'aimerais partir en « live »

--/--

J'ai l'impression d'être inexistante. Dire « je », ça ne me définit pas. Je ne peux pas le poser sur moi. Je ne peux pas le dire

--/--

--/--Il faut faire le deuil de ses parents

--/--Ma maman n'a jamais su ce qu'était la bipolarité. J'étais quelqu'un qui sautait les plombs. Pourtant les références ne sont pas que les autres.

--/--Si on met tout sur le plan de la maladie, pour les proches et pour les bipolaires, la vie due bipolaire est impossible.



--/--

On se cache. On ménage les autres et on ne nous le rend pas. Nous faisons énormément d'efforts. Ça demande beaucoup d'énergie.

--/--

Si je dis « tu ne peux pas comprendre ». J'arrête. Ce n'est pas possible. Je ne peux pas. Le proche n'a pas les moyens d'entrer en contact. On ne peut pas attendre. D'où la solitude du proche. Si le bipolaire est traité, ça va.

--/--

C'est une douleur interne. En croyant bien faire, les gens nous enfoncent.

Je me rebellais quand ma mère n'acceptait pas que je ne sois dans sa ligne. Elle a souffert, elle a commencé une psychothérapie. Mon père est bipolaire, alcoolique. Ma mère est dépressive. Je me suis fait 2 mondes. A 14 ans, j'étais extravagante. La culpabilité est envahissante. C'est bien différent de la confiance. Est-ce que le bipolaire aura la force ? Est-ce que je ne trouve pas l'excuse de la bipolarité. Je suis bipolaire, merde ! Je dois parler de moi et non de la bipolarité.

Les bipolaires revendiquent une place. Les proches revendiquent une place. Nous avons tous la même place dans la société. Nous devons faire attention, les uns et les autres à notre communication. Ni le proche, ni le bipolaire ne doit prendre le dessus. Ils ne doivent pas se servir de la maladie pour servir des fins personnelles.

J'éprouve du plaisir à vivre une belle vie.

On ne peut pas quantifier le désespoir. Moi, j'étais dans une prison. Je n'ai jamais voulu disparaître. Ma mère pense que je ne passerai pas à l'acte. Ma mère me dit « Pleure, ça ira



mieux demain ». Mon compagnon est rassuré. Je l'écoute quand je ne suis pas trop haute. Il faut qu'il me stoppe pour ne pas que j'aïlle trop haut

--/--

A vouloir changer les autres qui refusent, on est mis de côté. Il faut apprendre à ne pas bousculer les habitudes même si on se sent investi d'une mission.

--/--

C'est le Robin des bois, idéaliste, qui n'est plus d'actualité. On se leurre à l'organisation de la société. On se heurte à vouloir tout changer

- J'ai mis 20 ans à comprendre. J'aurai beau lui parlé, c'est comme si je disais à un paralysé : « Lève-toi et marche »
- Jugement, a priori, travailler sur les idées reçues
- Notre rôle, c'est d'être là, à l'écoute, et c'est insupportable. On est impuissant.
- C'est normal qu'avec tes références à toi, tu refuses l'autre. Et ça te stresse.
- Il a fallu 20 ans pour que l'intellect rejoigne les tripes.
- Est-ce bien de leur dire les choses ?
- Il y a des moments où mes limites sont atteintes.
- Dans mon système de repères, je ressens les choses comme ça, mais toi, tu les ressens différemment.



- C'est plus facile pour quelqu'un de proche ! Pas sûr parce qu'un couple, c'est 2 étrangers qui échangent sur des codes communs et qui n'échangent pas sur ce qui n'est pas commun
- L'attitude de l'entourage est essentielle.
- La mixité bipolaires/proches est essentielle dans le Groupe de Parole
- « T'es pas dans les normes ». C'est du racisme.
- Un enfant, ce n'est pas ta chose. C'est tout un schéma que les parents projettent sur leur enfant. On n'accepte pas que son enfant ne soit pas dans les normes.
- Mon système de pensée est un danger pour l'autre. Je dois en tenir compte si je veux communiquer

On a des troubles avec les proches. On cache son jeu pour ne pas inquiéter. Moi, ma famille est très inquiète. C'est difficile. Je vis complètement normalement. Je ne suis pas très bien. Je ne le dis pas pour les protéger. On fait des efforts pour ne pas faire souffrir. On est triste dans cette maladie. On ne veut pas faire souffrir les gens qu'on aime.

Je suis une femme comme les autres. A deux, on peut gérer. Je peux faire des écarts. Mais il peut me laisser gérer quand tout va bien. En ce moment, je gère le quotidien.

--/--

Je suis divorcée. Ma maladie est liée à plusieurs causes. J'ai fait de grosses dépressions. Je suis ingénieur-chercheur en physique. J'ai été conseillère général. Je suis en hyper activité. Je vois un psychologue. Le couple n'allait pas bien. Quand j'allais bien, c'est mon mari et nos enfants qui n'allaient pas bien. J'ai été mise en disponibilité.

Mon mari ne s'intéresse plus à nos enfants.

A la mort de mon meilleur ami, j'ai fait une dépression très longue (9 mois). Je ne sors plus



de chez moi. Au boulot, ça a pu passer. J'ai vu un psychiatre. Je suis restée murée. Ma mère m'a hospitalisé au Coteau. Là-bas, j'acceptai d'être malade.

J'ai une cousine qui est bipolaire. Après un surmenage dû à des échéances importantes, j'ai fait une dépression de 11 mois. Je ne répondais plus au téléphone.

Le réseau d'amis de ma mère a pris les choses en main. Au Coteau, j'ai rencontré des bipolaires.

La solitude après mon divorce, m'a fait très peur. Dépressive, je m'enferme complètement.

--/--

Ma maladie m'a coupé de mes relations professionnelles, amicales, familiales. Cela s'est fait progressivement. J'ai fait un état maniaque à 35 ans. J'ai été diagnostiqué tôt. J'ai été mis sous lithium 10 ans après. Je suis retourné au travail avec un statut d'handicapé.

Le sentiment de solitude est moins important aujourd'hui depuis que je suis stabilisé. J'ai eu une forte crise maniaque cet été qui m'a conduit à l'hôpital. Je ne me sens pas seul avec ma compagne.

Conséquences. Elles peuvent être dues à un manque de maturité affective peut-être lui-même lié à l'affection qui ne leur a pas été donnée pendant leur enfance. Les parents ne voient pas toujours leur hypersensibilité et l'émotivité. L'enfant se sent rejeté se retire de plus en plus dans son monde. La solitude, la mise à l'écart lui empêchent souvent de créer des liens, de s'engager dans une liaison amoureuse. La réaction émotionnelle à cette difficulté est souvent une agressivité qui est une expression de la maladie et non un trait de son caractère. Il y a lieu de ne pas les confondre pour ne pas induire des conséquences graves. Très souvent la bipolarité pose de nombreux problèmes pour un couple. Dans ce cas il est important d'avoir un conjoint bienveillant, compréhensif, aidant, aimant, prêt à prendre des dispositions pour protéger la vie familiale.

Les bipolaires prennent des risques, ils aiment le changement tout en ayant peur de l'inconnu.

(Rupture du couple, éloignement des enfants, perte de confiance, passer pour instable, perte de confiance par irrégularité, irrégularité+émotion+ ne pas regarder derrière soi font que l'expérience est difficilement acquise ce qui donne l'impression d'immatunité)

Conséquences de la difficulté de la relation

--/--

Mon amie déprime depuis 4 semaines. Elle écrit en ce moment (tout est négatif). Elle a manqué d'affection. Ses parents n'étaient pas présents. Son père était médecin. Il était interdit de parler à table. Les enfants étaient livrés à eux mêmes. Les garçons ont tous des problèmes.



De : [Gérard Ferroud](#)

Date : 06/04/2011 16:53:24

A : [Marcoz Claudine](#); [Jacquesson Anne-Catherine](#); [Pério Alain](#)

Sujet : Tr : Trois essais sur la théorie de la sexualité

Actuellement son père est mort. Je l'ai forcée à aller à son enterrement.

Sa mère dit qu'elle est déséquilibrée.

Elle est solitaire. Elle courait partout et ne s'est pas attachée à une activité. Elle fait la concierge.

Elle a été diagnostiquée, il y a 3 ou 4 ans.

ses crises de 2 à 3 mois sont plus intenses que dans sa jeunesse.

Elle a des colères, elle hurle. J'en ai peur. Maintenant j'ai toujours l'assistante de vie, elle n'ose pas.

Mes parents sont travailleurs sociaux. Ils demandent que j'assume. « C'est beaucoup dans les actes ». « Les handicapés sont dans la maladie ». « Tu dois réaliser qui tu es dans les actes (personnalité) ». « Tu dois justifier tes compétences (je sais qui je suis) ». « Donc, elle doit savoir ce qu'elle est ». « Si je ne me lève pas, j'assume ». La vie ne dépend pas de mes actes ni de ma personnalité. J'ai fait mal, je m'excuse. Point barre. Le chat, les plantes peuvent mourir. Le monde du travail est privilégié en France.

--/--Savoir qui l'on est et ça suit. Ma vie ne dépend pas de mes actes. Je sais qui je suis

--/--C'est le problème de l'être et des actes. La vision du bipolaire est différente. Il a envie d'évoluer, de progresser, de voir. Je trouve ça très positif.

Bonjour à tous,

Ci-dessous, un texte adressé à ma psychothérapeute.

(Un texte sur l'"Immaturité" du bipolaire va suivre.)

J'ai consacré ma séance à mon "immaturité" apparue avec la maladie. Je pense qu'elle est le lot de beaucoup de bipolaires.

Dans mon oscillation entre dépression et exaltation, dans les mouvements d'humeur relativement importants dans les espaces libres, dans le fait d'avoir du mal à me situer, je peux mettre à jour ce qu'on a coutume d'appeler "Immaturité" qui s'accroît par les symptômes de l'immaturité affective..



Je me suis reconnu dans "l'enfant pervers polymorphe" de Freud. Celui-ci n'a pas encore été "poli" par l'éducation d'une structure sociale. Tout le registre du possible est donc en potentiel.

C'en est suivi une discussion (voir ci-dessous)

Sincèrement

Gérard

-----*Message original*-----

De : [Gérard Ferroud](#)

Date : 06/04/2011 16:32:00

A : [Aussedat Hélène](#)

Sujet : Trois essais sur la théorie de la sexualité

Bonjour Madame Aussedat,

Je me suis replongé dans les trois essais sur la théorie de la sexualité de Freud

Je vous en donne ma lecture qui bien sûr n'a aucune prétention.

Chapitre: "Perception perverse polymorphe" et "Pulsions partielles" (repère 92)

Dans la première partie Freud amène le concept de "dignes psychiques". Il inclut, dans sa définition, la morale. La morale fait référence à la loi, à l'ordre d'une société, au jugement social, aux interdits, au surmoi...

"A cet égard, l'enfant ne se comporte pas autrement que la femme moyenne inculte"...

"Mais sous la conduite d'un habile séducteur, elle prendra goût à toutes les perversions et en maintiendra l'usage dans son activité sexuelle."

"Dans son activité professionnelle, la prostituée met à profit la même prédisposition polymorphe et, par conséquent, infantile"...

Il fait un lien entre séduction et débordements.

"Il est instructif de constater que, sous l'influence de la séduction, l'enfant peut devenir pervers polymorphe et être entraîné à tous les débordements imaginables".



Il me semble que les débordements, tels que Freud les annonce, soient le fait d'un jugement moral en rapport avec un système social.

Par contre, Freud se débarrasse de l'empreinte sociale et annonce un concept universel de la perversion: « Il devient impossible de ne pas reconnaître dans l'égale prédisposition à toutes les perversions un trait universellement humain et originel ».

En ce qui concerne les pulsions partielles (chapitre suivant), je partage votre avis. Dans ce paragraphe Freud différencie la séduction de la dimension sociale de la perversion. Il apporte la notion de concept de "Pulsion sexuelle" qu'il généralise à l'ensemble de l'humanité.

Votre lecture a beaucoup plus d'ouverture que la mienne, se libérant de l'emprisonnement qu'apporte le "formatage" social ou l'organisation d'un type de société.

Votre approche débouche sur un concept universel du psychisme de l'Homme, ce que probablement Freud était entrain de chercher lors l'écriture de ses Essais.

Et vous savez que cette recherche me convient tout à fait.

Vous remerciant pour cette séance que je considère comme exceptionnelle.

Sincèrement

Gérard Ferroud

Suite en page suivante

Le bipolaire révèle-t-il les symptômes de l'immaturation?



(Immaturité: Etat où le sens et la réflexion ont leur pleine vigueur)

J'ai travaillé, en psychothérapie, ma sensation de me retrouver dans la définition du "Pervers polymorphe" de Freud. La maladie, par ses hauts et par ses bas, m'ouvre un champ du possible insondable. Le décalage est maximum alors que la maturité est l'assertivité (vivre en harmonie avec son groupe social et avec soi-même).

J'ai, avant cela, exprimé que la bipolarité pouvait donner de moi une image d'une personne immature. J'ai cité plusieurs situations.

Je gère les symptômes de la maladie et parviens à ne pas renvoyer l'image de l'"immaturité". Je me protège ainsi pour vivre en harmonie avec mon groupe social. Il n'en reste pas moins que dans mon rapport à l'autre, mes émotions me mettent en difficulté.

Je suis toujours en quête de référence pour adopter une attitude conforme et me situer dans le juste milieu entre mes baisses et mes hausses d'humeur.

J'ai besoin du repère des autres. Je suis sous une dépendance qui est la définition même de l'immaturité.

L'exacerbation de mes émotions me crée des difficultés dans mes relations. Elles peuvent aussi faire penser à de l'immaturité.

Elles sont très invalidantes auprès des personnes avec lesquelles je suis engagé affectivement. C'est encore de l'immaturité.

En tout cas, je les ai considérées comme telles (car ce sont les références de mon groupe social), même si je suis convaincu que la maturité est quelque chose d'acquise qu'on ne peut pas perdre... comme le vélo. Jusqu'à 44 ans, avant le diagnostic, je passais pour une personne solide et je n'aurais pas pu exercer mon métier s'il n'en avait pas été ainsi (éducateur de rue dans les cités difficiles).

J'accepte de me mettre sous le regard des autres, je les consulte, prends en compte leur conseil. Cette recherche, dans notre contexte de société, est reçue comme l'expression de la maturité. Elle ouvre la voix de la démocratie, engage le respect des autres et de soi-même.

Quant à mes émotions, elles sont tellement présentes qu'elles me disqualifient.

L'"immaturité affective" ne se maîtrise pas.



Le Groupe de Parole révèle des comportements de personnes souffrant de troubles bipolaires qui peuvent sembler immatures. Le sont-ils vraiment?

Et l'impression donnée, n'est-elle pas ce qui les rend attachants et fait naître l'envie chez l'Autre de déployer une aile protectrice...qu'ils accueillent avec émotion mais...qui est aussi l'acceptation de leur dépendance.

"Le diagnostic est tombé : psychose maniaco-dépressive

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.

C'est dur, aussi, 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.

Le dur, c'est d'oser faire appel aux amis qui vont traquer l'anomalie. Certains sont partis, fuyant à toutes jambes, me laissant seul face à la tristesse et au désarroi, d'autres m'ont abusé.

Et il m'a fallu trouver un médecin, à l'écoute patiente, sans jugement." 2007

Sincèrement

Gérard Ferroud



De : [Gérard Ferroud](#)

Date : 09/04/2011 16:20:56

A : [Polosan Mircea](#)

Sujet : Réf. : RE : Réf. : Emotions et immaturité

Cher Docteur Polosan,

Je vous suis reconnaissant de votre mail et je suis très sensible à votre conscience professionnelle.

Je fais part de vos conseils à la famille de ce jeune en crise.

Vous terminez votre mail par:

"En espérant que vous n'oubliez pas les acquis durant le programme de psychoéducation dans la gestion de vos troubles"

J'espère ne vous avoir fait penser que j'ai des troubles en ce moments sinon ceux qui sont habituels (difficulté du matin et grande sensibilité aux émotions). Je parle d'immaturité parce que c'est l'image que renvoie le bipolaire et je n'y échappe pas depuis que j'ai été diagnostiqué? Cela est dû, aux fluctuations, même minimes, qui font penser à l'immaturité et donnent une impression d'instabilité. La position de responsabilité masque la visibilité des mouvements d'humeur. Elles sont vécues comme un trait de la personnalité qui fait le fort du créateur. C'est peut être pour cela que j'ai beaucoup créé. Mon entourage ne le ressent pas parce que je fais les correctifs nécessaires en tenant compte de leurs réactions.

Je pense que cette instabilité qui fait penser à de l'immaturité est le lot des bipolaires. Pour être plus percutant, je parle de mon cas personnel...

Quant au acquis de la psychoéducation, j'en trouve un grand bénéfice. Ne vous en inquiétez pas. Je passe pour quelqu'un qui gère et qui fait tout ce qu'il peut pour gérer. Et n'oubliez pas que je n'ai jamais arrêté mon traitement, que j'ai cessé de fumer et que je ne bois plus d'alcool. Je ne sais pas si j'ai droit aux femmes. J'applique avec le plus grand sérieux ce que j'ai appris en psychoéducation. Je vous obéis, rassurez-vous!. Je le fais pour vous et pour moi aussi.



Merci encore d'être présent.

Sincèrement

Gérard Ferroud