

## Louis

*Du fond de l'abîme vers le soleil*

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 17/11/2009 16:12:34

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Suite à notre conversation

Bonjour,

Voici les documents en pièce jointe.

Bravo pour votre démarche, c'est le signe que vous avez en vous l'idée de vous en sortir.

Dites-moi comment vous ressentez les documents?

Sincèrement

Pierre Valmont

« Gérard, il faut m'aider » (en fin de Groupe de Parole)

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 16/01/2010 18:56:41

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Chapeau!

Salut Louis,

Je salue ta motivation et aussi cette capacité que tu as, à ne pas dramatiser la maladie.

Il est sûr que derrière ton analyse se trouve un entourage qui te soutient sans juger.

Tes proches et l'énergie que je sens en toi, sont les piliers de ton équilibre. Le traitement affinera.

L'étude des signes te permettra de louvoyer (sens marin du terme : prendre le vent, de quelque endroit qu'il vienne, pour avancer) vers le cap. Et louvoyer, c'est accepter une succession de « plus » et de « moins ».

Ton énergie doit te servir uniquement à "faire avec" et ne pas te perdre dans une lutte vaine à être ce que tu n'es pas (réminiscence de tes facilités lors de ta phase hypomaniaque).

Tiens-moi au courant.

Sincèrement

Pierre Valmont

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 18/01/2010 10:52:29

**A :** [Pierre Valmont](#) **Sujet :** RE: Chapeau!

bonjour Pierre,

merci beaucoup pour ce mail, cela me touche vraiment.

Ça ma fait énormément plaisir de participer au groupe de parole. C'était pour moi la toute première fois.

J'ai été fortement touché par le cas de certaines personnes, surtout celui de la maman du jeune qui était en math Sup. J'aimerais pouvoir rencontrer des jeunes comme lui car je me reconnais en sa personne.

En tout cas cela m'aide à poursuivre mes efforts.



Je vous remercie et j'espère participer à de nouveaux groupes de parole.

Cordialement

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 14/02/2010 15:48:19

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Le compte rendu

Bonjour Louis,

As-tu lu le compte rendu?

Il montre ton état dépressif du moment. Mais il y a des ouvertures que la modératrice (Claudine) a su te faire dire: la volonté de se battre. Tu as nommé les clés: le ski, le VTT, l'envie de reprendre des études, l'envie de travailler, l'envie de se dégager du carcan familial. Par ailleurs en sortant du groupe tu as dit "les filles ça va". La libido retrouvée, c'est le signe que tu émerges de la dépression.

Mais il faut se méfier, sortir de la dépression n'est pas simple. Mais tout cela reste un bon signe.

Te verra-t-on samedi prochain (20)?

Ce serait avec plaisir

Sincèrement

Pierre

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 22/02/2010 16:39:45

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** nouvelles

Bonjour Louis,

Le groupe s'est réuni samedi dernier.

Et beaucoup de participants ont demandé de tes nouvelles.

C'est vrai que ton dynamisme et ta volonté ont beaucoup frappé...une belle énergie que la dépression fait plier.

Le groupe était important (21).

Nous avons reçu des gens d'Annecy et de Valence.

Nous avons accueilli une nouvelle participante, 29 ans, jolie, en fin d'études de psychiatrie. Bipolaire et psychiatre, c'est une personne précieuse pour le groupe.

Le groupe s'est réuni dans un restaurant, ce qui est très agréable et que nous refferons.

Bien sûr que tout le monde sait que c'est très loin pour toi.



Si je peux te rendre service, n'hésite pas (tuyaux, info, compte-rendu du groupe sur un thème donné...)

Bonjour à tes parents!

Ils te sont présents. Ce n'est pas le cas pour tout le monde, je te l'assure.

A bientôt de tes nouvelles

Sincèrement  
Pierre

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 23/02/2010 12:38:53

**A :** [k2bipolaire38@gmail.com](mailto:k2bipolaire38@gmail.com)

**Sujet :** RE: nouvelles

bonjour Pierre,  
merci pour ton message. Oui, en effet, c'est à cause de la route que je n'ai pas pu venir mais je regrette. Apparemment, cela à été très positif.  
Je pense adhérer à l'association, cela m'intéresse beaucoup.

En ce qui me concerne en ce moment je suis dans le dur, je dors vraiment mal. Je n'ai également pas trop le moral. C'est vraiment dur pour moi en ce moment.  
J'ai repris une activité professionnelle, lundi, mais je me demande si je vais tenir.

Je me pose beaucoup de questions. J'ai le sentiment d'avoir les pieds scellés et que je ne pourrais jamais m'en sortir!

Je pense vous appeler un soir pour vous demander quelques conseils. Cela me ferait du bien.

D'ici là, merci encore Pierre et à bientôt.

Louis Morel

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 24/02/2010 00:58:26

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: nouvelles

Bonjour Louis,

Il me semble qu'en plus de ton état dépressif, tu sois aux prises d'angoisses.  
Pendant mon activité professionnelle, j'ai dû surmonter de tels problèmes.  
Ce qui me réussissait bien étaient des séances de relaxation chez un kiné prescrites par ton généraliste ou ton psychiatre. C'est courant chez les bipolaires et ça marche aussi bien pour les états dépressifs que pour les états d'exaltation. Cela rentre dans ton 100% ALD. Tu te détends, tu relativises et ça t'aide à dormir.

Il y a plusieurs choses qui me font dire que tu es dans la maîtrise de ton état dépressif

- Ta capacité à une démarche vers une activité professionnelle même si ça te coûte et même si ça ne marche pas. L'envie est là. Attention, tu ne dois pas confondre ce qui est de l'ordre de la maladie et ce qui est de l'ordre du tempérament (Mais quelle est donc ton activité?).
- Tu te battras, c'est écrit dans ton regard, pas toujours dans ce que tu dis (voir dernier compte rendu) pas toujours dans ce que tu écris (ton mail auquel je réponds). Mais ça aussi c'est typique chez nous bipolaires et il faut faire avec: il nous est nécessaire, pour ne pas mourir écartelés, de développer une façade sociale qui fait écran à nos tourments internes. Tes paroles au Groupe de Parole et tes écrits dans ce mail confient des secrets d'habitude emmurés.
- Ta capacité à gérer ton sommeil (aller au travail, faite 300 km pour venir à Grenoble pour 10h)

Tu as la volonté et l'énergie. Seulement, il faut aider la machine et la dorloter un peu (kiné).  
Et puis fais-toi coucouner par les amis et par **tes parents dont tu dois reconnaître l'ouverture d'esprit.**

N'hésite pas à appeler.  
Sincèrement

Pierre Valmont

#### Mail aux parents

De : [k2 bipolaire](#)

Date : 08/03/2010 18:13:24

A : [Morel Parents](#)

Cc : [Louis Morel](#)

Sujet : Notre communication téléphonique



Bonjour,

Voici en résumé ce qu'il en est de l'angoisse:

*L'angoisse n'a pas d'objet.*

*L'angoisse est le symptôme de l'anxiété*

*Il n'est pas possible de mettre un nom sur sa cause.*

*Quand on croit trouver son origine, l'angoisse se déplace sur autre chose.*

*L'angoisse de l'autre est anxiogène.*

*Pour lutter contre l'angoisse: la détente, l'élimination du stress (psychothérapie, yoga, méditation, relaxation, sports etc.).*

*Le stress apparaît quand le seuil de l'adaptation est atteint*

Louis nous avait bien dit que ses parents le soutenaient, et qu'il en était très conscient.

C'est confirmé.

A trois vous allez générer le confort nécessaire pour que l'angoisse lâche prise.

Sincèrement

Pierre Valmont

P.S.: J'ai connu le Docteur Claudésy lors d'une de ses conférences à Annecy

De : [Pierre Valmont](#)

Date : 08/03/2010 18:59:14

A [Louis Morel](#)

: **Sujet** : Connais-toi, toi même!



Bonjour à nouveau,

Je voudrais insister sur une chose:

Il faut se servir du regard des autres pour savoir si le bipolaire que tu es est dans la norme.

Si leur regard donne de toi une image normale, c'est bon. Il ne faut pas en vouloir plus.

Je ne suis pas sûr que le regard que porte sur toi la copine qui t'a quitté soit le même que le tien. Seulement tu ne voudrais pas que ta copine ait de toi l'image que tu portes sur toi-même en ce moment.

Attention à notre déformation de bipolaire!

En hypomanie nous étions hauts, ce n'est pas normal. Notre représentation des choses n'était alors pas normale.

**Et ceci ne doit pas être la référence.**

Nous avons toujours à nous référer à la norme.

Avoir, dans le coin de l'œil le péché d'orgueil du bipolaire hypomane : l'ego.

**On n'est pas nul quand on est normal.** C'est cette évidence qu'il faut se mettre en tête.

Donc, il te faut chercher le regard des autres, celui de tes collègues d'atelier, celui de tes parents, celui de ta copine etc...

Cette sensation "d'être nul" peut être facteur de ton angoisse et de tes pensées liées au suicide. Et il ne faut pas que ce soit toi qui alimentes la machine!

Et c'est un gros péché d'orgueil que de penser que tu es nul.

Dis-moi ce que tu en penses.

Sincèrement

Pierre Valmont

De : [Louis Morel](#)

Date : 12/03/2010 12:14:27

A : [Pierre Valmont](#)

**Sujet** : RE: Connais-toi, toi même!

Bonjour Pierre,

C'est vrai, j'ai peut-être effectivement une image de moi-même qui est très négative mais j'ai vraiment du mal en ce moment,

Je ne fais plus rien de mes journées, je ne vois plus personne, je n'ai aucune envie de faire quoi que ce soit. Je suis vraiment inquiet face à mon comportement. J'ai le sentiment d'avoir tout échoué, j'ai beaucoup de mal pour faire des efforts.

Je n'arrive plus à faire la différence entre la maladie et ce que je suis actuellement. J'ai du mal à croire aux médicaments.

Le docteur Claudésy m'a dit que j'étais encore en dépression et il m'a également changé de molécules car j'avais de l'Abilify et je ne le supportais pas.

Enfin j'ai du mal à croire à la vie.



Je me demande vraiment si j'arriverais un jour à faire face et vivre la vie pleinement.

En tout cas, merci beaucoup, Pierre, de tes messages et de ton aide.

A bientôt

Louis

*De :* [k2 bipolaire](#)

*Date :* 12/03/2010 15:32:07

*A :* [Louis Morel](#)

*Cc :* [Pierre Valmont](#)

*Sujet :* Bonjour!

Bonjour Louis,

Ce que tu me décris est l'effet de la dépression.

Vois les pièces jointes écrites par le Dr Gay spécialiste des troubles bipolaires.

Ce que tu évoques, c'est ta lutte contre la dépression: mais tu as encore cette énergie, c'est un plus.

Je comprends que tu t'inquiètes, et c'est bien normal. Mais tout reviendra, sois-en sûr. L'alternance des phases n'altérera en rien ta personnalité.

Juste à trouver le bon thymorégulateur (régulateur d'humeur).

Et pour cela, il faut tâtonner.

Dis-moi comment va ton travail?

Par quel médicament le Dr Claudésy a-t-il remplacé l'Abilify?.

Ne refuses pas les gens qui t'entourent : ta copine (au hasard) et les autres, tes compagnons de travail, tes parents etc.)

Et écris-moi

Sincèrement

Pierre Valmont

*De :* [Louis Morel](#)

*Date :* 12/03/2010 17:46:11

*A :* [k2bipolaire38@gmail.com](mailto:k2bipolaire38@gmail.com)

*Sujet :* RE: Bonjour!

bonjour Pierre,

Merci d'avoir pris le temps de me répondre.

Le docteur Claudésy m'a remplacé l'Abilify par de la Lamotrigine. Il m'a dit qu'il donnait assez rarement ce médicament aux patients car il pouvait donner des allergies cutanées. Connais-tu ce médicament?

En ce qui concerne le travail, j'ai beaucoup de mal à y aller. Je suis même parti hier en milieu d'après midi et aujourd'hui je n'y suis pas allé.

Pour mon état actuel, ce qui m'inquiète le plus est que je me sens bien que quand je suis tout seul chez moi à ne rien faire. Je refuse tout ce que mon propose. Je n'arrive plus à croire que c'est la dépression et également à l'importance des prises de médicaments. J'ai le sentiment de m'être enfermé dans un cercle infernal et que je ne pourrais jamais en sortir.

Je me dis que c'est ainsi et que je suis comme ça! (ce qui est malheureux!)



Encore merci pour tes messages.

Louis Morel

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 13/03/2010 22:13:59

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Bonjour!

Salut Louis,

Ce que tu vis, je l'ai vécu avec les mêmes manifestations.

Ça ne te console pas, mais ce qui doit te consoler c'est que je m'en suis sorti. Je n'ai aujourd'hui que des formes atténuées qui me laissent opérationnel.

Exactement comme toi, j'ai lutté pour maintenir mon activité professionnelle. J'ai passé le peu d'énergie que j'avais à ne pas montrer que j'allais mal...et j'allais vomir.

J'ai eu les mêmes questions, la même idée de suicide, la même idée que mon état était irréversible.

Tu as de l'énergie, tu fais front à la dépression, tu ne te laisses pas aller. Ce que tu ressens n'est que l'effet de la dépression, sans plus, tu ne baisses pas les bras. Crois-en mon expérience!

Suis-tu une psychothérapie ?. C'est essentiel, ça évite les coups de boutoir et ça met un nom sur les choses. Tu élimines ce qui est de l'ordre de ton tempérament (probablement inquiet) et tu avances.

A bientôt de te lire

Sincèrement

Pierre Valmont

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 13/05/2010 20:47:34

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Echelle

Salut Louis,

Voici un texte (Présentation de Lyon) dans lequel tu verras que tu n'es pas au fond du trou.

Tu es stabilisé bas et tu ne trouves pas l'énergie d'aller à la lumière.

Mais tu peux faire quelques petits trucs qui te permettront de grimper insensiblement.

Cultive ça sans être trop exigeant de toi même. Viser trop haut, c'est s'exposer à tomber plus bas.

2 choses me semblent honnêtes pour l'instant: te raser tous les jours et écrire ton journal que je te propose de m'envoyer.

Après on montera ensemble.

Tu as une chance exceptionnelle d'avoir les parents que tu as. Mais il faudra que tu analyses si oui ou non tu veux et peux travailler avec ton père. (il y a là, un point névralgique qui peut créer des blocages et qui demande une réflexion à faire avec ton père).

Et surtout, garde le contact (06 13 21 44 97)



A bientôt

Pierre Valmont

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 14/05/2010 09:46:35

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Echelle

bonjour Pierre,

Merci pour ton message. Je vais essayer de me tenir à ces deux choses. J'ai le sentiment d'être condamné à vivre ce que je vis. Je m'interdis les choses et refuse tout ce qu'on me propose, je me renferme sur moi même. J'essaie de garder espoir, mais c'est dur. Je pense beaucoup à faire des bêtises. Ca me tarde de retrouver un goût à la vie! Même minime... Je te donne de mes nouvelles dès que possible. Encore merci pour ton soutien.

A bientôt

Louis

*[Refus de parler au téléphone](#)*

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 18/05/2010 12:19:41

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Réf. : RE: Echelle

Bonjour Pierre,

Tout d'abord, je tenais à m'excuser pour hier soir, ça m'arrive quelque fois mais j'espère que tu ne m'en veux pas. Sinon j'essaie de faire des efforts mais c'est extrêmement dur. Je baisse les bras. J'ai sincèrement du mal à y croire mais je garde au fond une petite lueur d'espoir même si elle est minime. Je ne sais point combien de temps je vais rester dans cette situation mais ça commence à sérieusement durer et je suis vraiment inquiet.

Je serai là samedi. Je pense venir avec ma mère. En espérant que cela me fasse du bien. En tout cas je serais bien content de vous retrouver et de vous revoir.



A bientôt Pierre

Louis

**De [Pierre Valmont](#):**

**Date :** 18/05/2010 17:09:53

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Réf. : RE: Echelle

Bonjour Louis,

Ne t'inquiète pas.

Ca m'a surpris mais je comprends...le médecin, le voyage...le doute. Je soupçonne de l'angoisse!

Je ne t'en veux pas.

Tu ne me dis pas ce que t'a dit ton médecin?

Tu n'as pas encore accroché le "petit plus" qui te projette, la petite lueur d'espoir que tu gardes en toi, comme tu dis.

Tu ne resteras pas dans cette situation. Aurélie était dans ton cas. Elle va aujourd'hui très bien et elle travaille. Chaque chose en son temps. Aujourd'hui tu attrapes les deux choses qu'on a dites, demain trois, puis ça va aller de plus en plus vite. Puis un jour, tout te semblera évident. Tellement évident que tu trouveras tout cela normal et que tu oublieras de t'émerveiller. Il faudra te souvenir !

C'est une bonne chose que ta maman vienne samedi. Tu auras peut-être une résistance à l'accepter parce que cela peut te gêner dans ton "affirmation de toi".

Tu es un garçon de 24 ans et tu peux avoir du mal à te sentir sous une dépendance évidente (ce qui est un signe de bonne santé).

Il te faudra analyser tout cela, ne pas avoir ni gêne, ni jugement (de toi, des autres).

Ta maladie te fait vivre des contradictions difficiles (à démêler en psychothérapie)

A bientôt

Sincèrement

Pierre

**De : [Louis Morel](#)**

**Date :** 19/05/2010 10:26:45

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Réf. : RE: Réf. : RE: Echelle

Bonjour Pierre,

Je me permets de t'écrire pour te dire que j'ai reçu un message d'Aurélie et que cela m'a fait énormément plaisir et m'a également réconforté.

Le soutien que vous m'apportez me touche vraiment, cela me fait garder espoir.

Ca me tarde de vous revoir samedi, cela me fera plaisir.

Je n'ai pas grand chose à dire mais je voulais t'écrire un p'tit coup pour vous remercier



une fois de plus. Je vous apprécie.

A samedi

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 19/05/2010 12:28:14

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** soutien

Bonjour Louis,

Tu dis «Je me permets de t'écrire »! Est-ce une formule ou est-ce que tu hésites à m'écrire?

Quand je suis à la maison, je consulte fréquemment ma messagerie et il y a toujours du temps pour soutenir quelqu'un en difficulté.

Même si ce doit n'être qu'une présence.

Alors n'hésite pas!

Je suis content qu'Aurélië t'ait écrit. Vous partagez beaucoup de points communs: un état dépressif important, une énergie, un courage, une nature anxieuse et beaucoup de dynamisme.

Où en es-tu, en ce moment ? Tu peux accrocher le positif comme Aurélië l'a fait cet automne.

Alors courage!

A bientôt

Pierre

P.S.: Que t'a dit le Docteur Claudesy?

**Mail aux parents de Louis, copie à Louis**

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 22/05/2010 19:10:48

**A :** [Morel Parents](#); [Louis Morel](#)

**Sujet :** Suite au Groupe de Parole

Bonjour à vous 2, Isabelle et Louis,

L'affection qui vous lie est émouvante.

La présentation de Lyon (ci-joint) est un travail sur les signes.

Il faut savoir doser et ne pas sombrer dans l'angoisse.

L'intérêt chez vous, c'est que vous êtes indépendants les uns des autres. Vous avez du recul et ne sombrerez pas dans les idées toutes faites ni les préjugés.

On parle donc avec le minimum de parasitage dans la communication.

Louis, il est important de noter ce que tu ressens, comme te le dit ton toubib. Vois pour le sommeil. Ta maman regardera ta capacité à prendre en compte les autres.

Demain, dis-moi ce que tu ressens.

J'ai envoyé un mail commun parce qu'il vous concerne tous les trois.

Je reprendrai une communication personnelle pour chacun d'entre vous.

Sincèrement à toute la famille



Pierre Valmont

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 23/05/2010 11:35:59

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Suite au Groupe de Parole

Bonjour Pierre,

Merci pour ton message, et surtout pour la journée passée d'hier. J'ai fortement apprécié le moment passé avec vous.

Cela me donne vraiment la force de poursuivre mes efforts.

Ca me fait vraiment plaisir de venir à Grenoble pour les groupes de paroles.

Sincèrement, ça me donne vraiment espoir dans la maladie.

Je ne te remercierai jamais assez, Pierre, pour ce que tu fais pour moi, car cela représente beaucoup.

Cet après midi, je vais en vélo avec des amis, mais promis j'irai doucement.

Je t'écris demain pour te donner de mes nouvelles.

A bientôt

Louis Morel

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 24/05/2010 18:30:47

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Suite au Groupe de Parole

Bonjour Pierre,

Je t'écris pour te donner de mes nouvelles et surtout parce que cela me fait plaisir.

J'ai passé un agréable week-end, je me suis motivé pour sortir avec des amis.

Hier j'ai été en vélo avec mon cousin et le soir j'ai été faire un barbecue chez un copain.

Il y avait pas mal de monde, cela faisait vraiment longtemps que j'avais pas passé une soirée comme celle ci,

je suis content car, j'ai été assez à l'aise et que je m'y sentais bien, j'ai également bien rigolé.

Aujourd'hui, j'ai été courir avec ma maman ce matin, et cet après midi, j'ai été à la plage avec des amis.

Cela me change un peu de mon quotidien.

Et pour finir ce soir je vais manger chez une copine.

Il faut que je fasse attention de ne pas reprendre trop fort, je suis vraiment prudent.

Sinon, je suis un peu inquiet car cette nuit je n'ai pas trop bien dormi. Je ne sais pas si



c'est le fait de savoir que je vais reprendre le travail bientôt. Je ne sais pas trop si c'est de l'angoisse ou si je suis anxieux mais j'espère que cela ne va pas durer.

Ma maman te passe bien le bonjour. Elle m'a également dit de te dire qu'elle a été vraiment enchantée de te rencontrer.

A bientôt Pierre

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 24/05/2010 23:21:39

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Suite au Groupe de Parole

Bonjour Louis,

Bravo pour ces bonnes nouvelles.

Je vois que la libido (désir sexuel) te titille. C'est bon signe. C'est la dernière chose qui revient.

Ne pas trop bien dormir ce n'est pas un mal. Ce qui le serait, c'est que tu n'arrives plus à dormir du tout. Avec toutes les choses que tu redécouvres, il y a un peu d'excitation. C'est normal.

T'angoisse pas et tiens moi au courant.

Pierre

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 25/05/2010 17:36:18

**A :** [Pierre Valmont S](#)

**sujet :** RE: Réf. : RE: Suite au Groupe de Parole

Bonjour Pierre,

je voulais t'écrire pour te dire que mise à part ma volonté et ma persévérance, je passe toujours du temps à vouloir faire des bêtises. Cela m'inquiète car j'ai du mal à m'en défaire et ça me fait peur. Ça trotte toujours dans ma tête.

Je ne sais pas ce que tu en penses mais en ce moment j'ai vraiment le sentiment d'être en deux eaux. Je suis quelque fois optimiste et après je suis totalement pessimiste à me demander si mes efforts payeront un jour et si cela en vaut la peine.

Au fond de moi, je me demande si, même avec ces efforts fournis, j'arriverais un jour à retrouver une vie à peu près stable et surtout heureuse.

J'ai senti le besoin de t'écrire parce qu'au moment même où je t'écris je ne suis vraiment pas bien, donc j'aurais aimé savoir ce que tu penses de tout ça.

Merci d'avance Pierre

A très bientôt

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 25/05/2010 21:02:29

**A** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Réf. : RE: Suite au Groupe de Parole

Salut Louis,

Quand tu passes d'un état à un autre (le liquide en gaz par exemple), il y a toujours un moment où l'on est ni l'un ni l'autre.

Tu es entre la dépression et l'état tout juste au dessus de la normale. Les psychiatres appellent ce phénomène "état mixte".

Ne souhaite pas aller trop vite. Ne te mets pas la pression. Plus tu mettras la pression plus tu te retrouveras dans l'état que tu veux quitter (dépressif, idem le gaz qui devient liquide sous la pression).

Faire des bêtises, ou peut-être mettre en scène sa mort, est lié à la dépression. Regarde cela de plus près, c'est aussi une envie de vivre différemment, de dépasser la dépression.

Laisse passer ces idées, ne les retiens pas, elles feront leur chemin.

Tu es angoissé devant le temps perdu et par le fait d'avoir à reconquérir la vie. Ça fait peur à tout le monde. Et vu que nous sommes émotifs et hypersensibles, c'est plus important chez nous.

Laisse passer tout cela, ne t'inquiète pas.

**N'hésite pas à m'envoyer des mails, c'est important.**

Sincèrement

Pierre

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 26/05/2010 13:59:09

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Réf. : RE: Réf. : RE: Suite au Groupe de Parole

Salut Gérard,

merci pour ton message.

Je t'écris juste pour te faire part de ce que le Docteur Claudesy a dit à propos du travail, il ma dit exactement

"pas trop de projection pour le travail SVP".

Donc je ne sais pas trop comment interpréter ça. Je pense qu'il me déconseille de reprendre le travail maintenant.

je verrai bien samedi matin avec lui pour voir ce qu'il pense concrètement.

En tout cas, pour ma part j'ai envie de reprendre le travail.

Sinon, je suis vraiment en souci par rapport à mon état physique car je ne suis vraiment pas en forme. Même les jours où je ne fais pas de sport, je suis fatigué. Est-ce normal d'être autant fatigué?

J'ai eu le Dr Claudesy ce matin au téléphone et il m'a dit que je voulais reprendre trop vite mais personnellement je ne trouve pas que je vais trop vite. Je suis enthousiaste pour faire les choses et mon état physique m'arrête dans mon élan.

Ca m'embête car j'aimerais vraiment pouvoir faire des choses avec un minimum de forme.

Je pense quand même que je suis pas mal anxieux par rapport à tout ce qui m'arrive.

A bientôt Pierre

Merci pour ton soutien

Louis

**De :** [Louis Morel](#)  
**Date :** 26/05/2010 19:21:02  
**A :** [Pierre Valmont](#)  
**Sujet :** RE: Réf. : RE: Réf. : RE: Suite au Groupe de Parole

Bonjour Pierre,

ce serait juste pour savoir si tu avais ou si peux trouver le numéro de portable de madame De Pourtales. Je ne sais pas comment ça s'écrit, la dame qui s'occupe du Centre Expert de Grenoble.

Merci d'avance

Louis

**De :** [k2 bipolaire](#)  
**Date :** 26/05/2010 20:33:46  
**A :** [Louis Morel](#)  
**Sujet :** Tr : centre expert - évaluation

Salut Louis,

Tu trouveras le téléphone de Madame Olivarès dans le mail suivant.

N'oublie pas de demander une lettre de ton psychiatre qui doit mentionner que tu souffres de troubles bipolaires.

Le bilan dure la journée entière.

Sympa de faire 300 km pour faire avancer la recherche.

Je vais répondre à ton premier mail dans un instant.

Sincèrement

Pierre Valmont

**De :** [Pierre Valmont](#)  
**Date :** 26/05/2010 21:28:52  
**A :** [Louis Morel](#)  
**Sujet :** Réf. : RE: Réf. : RE: Réf. : RE: Suite au Groupe de Parole

Salut Louis,

Je t'ai répondu en rouge dans ton mail ci-dessous.

*Tu as eu de belles sensations samedi, puis dimanche, puis lundi.*

*Et mardi tout le monde est parti au boulot sauf toi.*

*Tu ressens une culpabilité qui génère de l'angoisse.*

*Tous partis au travail sans toi et toi tout seul sur la route à te demander si tu pourras les rejoindre.*

*Tout ça, c'est difficile et c'est ce qui te tourmente.*

*Laisse faire. Détends-toi. Fais-toi coucouner et occupe toi doucement, comme le convalescent que tu es.*

*Sincèrement*



Pierre

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 26/05/2010 13:59:09

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Réf. : RE: Réf. : RE: Suite au Groupe de Parole

Salut Pierre,

merci pour ton message.

Je t'écris juste pour te faire part de ce que le Docteur Claudesy a dit à propos du travail, il m'a dit exactement "pas trop de projection pour le travail SVP". *(il veut dire que le travail ne doit pas être ton seul centre d'intérêt, il faut laisser place à tout le reste)*

Donc je ne sais pas trop comment interpréter ça. Je pense qu'il me déconseille de reprendre le travail maintenant, *(non, il te met en garde sur le fait que tu ne dois pas te braquer sur le travail. Le travail doit prendre sa juste place, dans ton esprit et dans ta vie, il ne faut pas négliger tout le reste)*

je verrai bien samedi matin avec lui pour voir ce qu'il pense concrètement.

En tous cas, pour ma part j'ai envie de reprendre le travail *(il ne met pas une opposition à ce que tu travailles, mais il te dit aussi de prendre en compte le reste: les parents, la nourriture, les loisirs, les amis, le vélo, l'hygiène de vie et tout et tout)*

Sinon, je suis vraiment en souci par rapport à mon état physique car je suis vraiment pas en forme, *(la machine n'a pas marché depuis 1 an 1/2, il faut la rôder. Vas-y doucement, tu es entrain de brusquer les choses et de monter en angoisse) même les jours où je ne fais pas de sport, je suis fatigué (après un effort intense, on est fatigué, c'est normal. Dans l'état actuel de ton organisme, il fournit un gros effort).* Est ce normal d'être autant fatigué?

J'ai eu le Docteur Claudesy ce matin au téléphone et il m'a dit que je voulais reprendre trop vite mais personnellement je ne trouve pas allez trop vite *(si ! tu vas vite et tu veux aller plus vite encore. C'est ce qui t'occasionne de l'angoisse. Ralentis la machine, vas te promener tout doucement avec ta maman, assieds-toi sur un banc et contemple, prends le temps de discuter).* Je suis enthousiaste pour faire les choses *(c'est une bonne chose mais ça ne veut pas dire qu'il faut se jeter sur les choses)* et mon état physique m'arrête dans mon élan.

Ca m'embête car j'aimerais vraiment pouvoir faire des choses avec un minimum de forme.

Je pense quand même que je suis pas mal anxieux par rapport à tous ce qui m'arrive.

A bientôt Pierre

Merci pour ton soutien

Louis

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 29/05/2010 17:09:25

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Nouvelles

Bonjour Pierre,

je viens de rentrer de chez le médecin, j'ai bien discuté, je lui ai parlé de mon niveau de fatigue. Il m'a dit que c'était sûrement dû au traitement, surtout la Risperidone mais normalement je ne vais pas tarder à le diminuer.

Sinon je prends maintenant 150mg de Lamotrigine, donc cela va m'aider à décoller. Je continue de prendre mes 2 anti-dépresseurs. Il ne veut pas me les diminuer pour l'instant.



Je lui ai également parlé du travail pour savoir ce qu'il en pensait. Il m'a dit qu'il n'y avait pas de problème si je me sentais d'attaque à reprendre mais j'angoisse quand même. Je me demande si je vais tenir physiquement. Mais j'espère sincèrement que ça va bien se passer car j'aimerais bien que cela dure.

J'essaie de poursuivre mes efforts mais cela n'est pas toujours facile. J'ai quelque fois de grosses baisses de moral.

Je doute encore beaucoup et j'espère que mes efforts payeront un jour.

Je te donnerai des nouvelles du travail pour te dire si cela se passe bien.

A très bientôt Pierre

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 30/05/2010 15:45:17

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Nouvelles

Salut Louis,

La discussion avec ton médecin est très importante et c'est un plus qu'il prenne le temps.

La rispéridone occasionne de la fatigue. Mais je pense aussi que l'épuisement que tu ressens est dû au fait de ta longue inactivité. Cette brusque énergie qui se réveille occasionne de la fatigue.

As-tu demandé à ton toubib ce qu'il entendait par "projection dans le travail"? Je pense qu'il voulait parler d'une obsession que tu risquais d'avoir par rapport au travail qui capte toutes tes forces et t'empêchent de vivre avec ton environnement. Et c'est le serpent qui se mord la queue parce que cette fixation au travail t'empêche d'avoir le recul nécessaire pour réunir tes dispositions au travail.

Une psychothérapie permet de prendre de la hauteur mais en attendant il te faut échanger sur tes ressentis sur ton travail auprès de personnes avec lesquelles tu te sens bien et surtout qui ne te jugent pas (ta mère, ton père, tes frères, tes amis etc... et tu peux faire un cocktail: dire certaines choses à l'une, autre chose à l'autre.)

Les baisses de moral sont normales. Confie-le (ton père par exemple qui sait prendre du recul). Mais cela ne doit pas être un prétexte à te faire plaindre. Laisse s'exprimer en toi la force de ta personnalité. Elle est là, même si tu te décourages. Ce n'est pas ne pas avoir de force, c'est douter un moment. Il faut éviter de s'épuiser dans les consommateurs majeurs d'énergie: le stress, l'angoisse...Et pour cela, il faut parler, échanger. C'est le confort qu'apportent la psychothérapie et **tout autre forme de Paroles.**

Ne cherche pas à faire davantage d'efforts. Ton corps et ton psychisme sont déjà terriblement sollicités par ta sortie de phase dépressive.

Quant au boulot...laisses venir. C'est normal que tu aies le trac. Dis-toi que tu es bipolaire et comme tout bipolaire tu retrouveras ton énergie devant l'événement. Ainsi tu feras ta rentrée avec le minimum d'angoisse (qui est le moteur par lesquels les Hommes réussissent...surtout les bipolaires).

Tiens-moi au courant.

Sincèrement

Pierre

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 31/05/2010 21:20:57

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Alors!

Bonjour Pierre,

Je suis justement bien content car ma première journée se soit bien passée. Le patron est sympathique, je lui ai dis que je sortais de grosse dépression et il a été compréhensif.

Normalement ça va aller crescendo. En tout cas je l'espère.

Je n'ai pas très bien dormi cette nuit, je me suis réveillé à 4h30 et je me suis seulement rendormi vers 5h30 mais j'étais quand même en forme aujourd'hui.

J'espère vraiment que je puisse tenir le rythme, je fais de grosses journées.

Sinon ça m'inquiète toujours car j'ai toujours de mauvaises idées. J'aimerais bien m'en défaire.

Je me demande toujours aussi, si mes efforts vont payer pour qu'un jour je puisse vivre sans trop me poser des questions.

Merci de venir aux nouvelles Pierre.

Je te donne de mes nouvelles en milieu de semaine pour te tenir au courant de l'évolution.

A très bientôt

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 31/05/2010 21:45:01

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Alors!

Bonsoir Louis,

Tout ça, se sont de bonnes nouvelles!

En bon bipolaire que tu es, tu seras toujours réactif sur l'événement.

Question mauvaises pensées, laisse faire, n'appuie surtout pas dessus. Ce sont des résidus de ta dépression.

Avec la motivation, ça passera. Tu vas te surprendre.

Mets-moi un petit mot demain.

Le bonjour à tes parents.

Sincèrement

Pierre



De : [k2 bipolaire](#)

Date : 01/06/2010 20:37:14

A : [Louis Morel](#)

Sujet : 2ème jour,



Salut Louis,

Alors! Cette 2ème journée?

Je t'ai mis au courrier un "agenda de l'humeur" (laboratoire Lilly) qui te permettra d'anticiper.

A bientôt

Pierre

Le bonjour aux parents

De : [Pierre Valmont](#)

Date : 09/06/2010 13:57:00

A : [Louis Morel](#)

Sujet : Challenge



Bonjour Louis,

Tu vas rencontrer des problèmes avec la culpabilité.

Ton challenge va être pour de ne pas céder.

Le fait que tu te reproches de ne pas avoir "tenu" ton travail entraîne pour toi (vulnérable à la sensibilité) d'autres angoisses, à d'autres niveaux.

Le travail! Ce n'était pas le moment. Mais tu y tenais envers et contre tout. L'ambiance ne pouvait pas te convenir. En toute indépendance et courage (lutte contre tes préjugés), tu prends la décision de l'arrêter. Tu dois être bien avec ça et te rendre disponible à autre chose.

Tu dois soigner ta relation avec tes amis, sans avoir d'autres attentes que l'amitié et les moments d'échanges. Pas de projets que tu seras le seul à échafauder.

Tu continues à correspondre avec Aline, sans te projeter dans un avenir où tu serais le seul à décider. Veille à être au diapason, en résonnance.

Tu soignes ta relation avec tes parents. Tu sais que ta mère t'aime et qu'elle a tant envie que tu ailles mieux que tu t'en rendes compte et que ça te stresse.

Tu penses à ton indépendance et tu apprécieras davantage ta situation actuelle.

Tu ne doutes pas de tes capacités et de ton intelligence. Tu as de bons diplômes, la société te les a reconnus... Et si tu doutes encore rappelle-toi le niveau des bipolaires du Groupe de Parole. Ils doutent aussi ; ils sont persuadés qu'on leur a donné leur diplôme et toi, tu penses qu'ils exagèrent.

Avec ça du sport cool et cherche à te détendre..

Sincèrement

Pierre Valmont

De : [Pierre Valmont](#)

Date : 26/06/2010 19:23:05

A : [Louis Morel](#)

Sujet : A afficher



Je me lève à 9 heures

Je déjeune à la cuisine

Je me lave

Je me rase

Je suis près à m'ouvrir au monde.

Je travaille sur l'ordinateur au salon.

J'accepte d'être dérangé.

De : [Pierre Valmont](#)

Date : 28/06/2010 23:34:41

A : [Louis Morel](#)

Sujet : Nouvelles



Salut Louis,

J'ai eu ton père au téléphone.

Il m'a donné de bonnes nouvelles.

Ce matin, rasé de frais, tu as pu aborder ta journée du côté de la vie, avec les gens.

Un bon repas en famille, un frémissement dans le cerveau, une proposition d'escalade, une envie de se surpasser et ça ne marche pas comme tu veux.

Trop vite!

L'essentiel était d'y aller.

Trop vite pour tomber trop bas.

Tu as besoin de toute ton énergie pour contenir ta fièvre du challenge.

Sincèrement

Pierre

De : [Pierre Valmont](#)

Date : 30/06/2010 19:01:15

A : [Louis Morel](#)

Sujet : Nouvelles



Salut Louis,

Alors! Comment vas-tu?

Te contentes-tu de petits objectifs?

Cela doit être un questionnement constant: est-ce raisonnable? Je vérifie auprès de mon entourage (mon père), de mon médecin, de moi-même. Je ne me hasarde pas, je n'improvise pas. Et j'assure ma progression comme à l'escalade. Toujours 3 prises et une corde d'assurance.

Comment supportes-tu le soleil? Il t'agresse ou t'est-il agréable? (c'est aussi un signe de ton humeur)

Sors-tu plus facilement de ta chambre?

A bientôt

Sincèrement

Pierre

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 03/07/2010 10:46:54

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Nouvelles

Bonjour Pierre,

Ca ne va pas trop mal, mais j'ai toujours du mal le matin. C'est difficile pour moi de me motiver pour faire les choses.

Sinon je suis toujours autant isolé. Je n'ai toujours pas de contact avec mes amis. Cela me préoccupe. J'espère que cela reviendra avec le temps comme tout le reste.

Le docteur m'a demandé de faire des choses ludiques pour le moment mais je ne trouve pas la motivation. Je n'ai toujours pas envie de faire du vélo, sortir, aller me promener, voir des amis...

Quelque fois je suis vraiment optimiste et quelque fois ça va pas du tout, je me demande si je vais y arriver!

En tout cas, j'écoute bien tes conseils et cela me donne espoir, cela m'aide à persévérer dans mes efforts.

Pour le soleil, il m'est agréable mais je ne m'y expose pas beaucoup, sinon il m'agresse.

Je sors plus facilement de ma chambre, j'y passe moins de temps qu'avant, mais ça m'arrive encore quelque fois d'y être l'après midi pour regarder un film.

A bientôt Pierre

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 03/07/2010 12:38:40

**A :** [Louis Morel](#)



**Sujet :** De bonnes nouvelles

Bonjour Louis,

Un mail long et bien structuré à 10h46 c'est extraordinaire.

Tu es donc sorti rapidement de la période "chaos" de l'après réveil.

J'ai répondu dans ton texte, c'est plus pratique.

Tes nouvelles sont très bonnes.

Alors ne brusque pas les choses en laissant faire tes pulsions obsessionnelles (travail, performance, sport etc.).

C'est dur mais on y arrive. Appuie-toi sur ton père, qui a beaucoup de recul.

A bientôt Louis

Pierre

-----Message original-----

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 03/07/2010 10:46:54

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Nouvelles

Bonjour Pierre,

Ça ne va pas trop mal, mais j'ai toujours du mal le matin. C'est difficile pour moi de me motiver pour faire les choses (*c'est toujours difficile le matin pour tous les bipolaires. C'est la mise en route, la lutte pour se sortir du lit, mais sois persuadé que sur "l'évènement" tu trouveras l'énergie nécessaire*)

Sinon je suis toujours autant isolé, je n'ai toujours pas de contact avec mes amis, cela me préoccupe, (*Si tu te poses la question, c'est que tu es dans la démarche. Laisse faire les choses, tu es un homme de contact, c'est en chemin... ne pas brûler les étapes*) j'espère que cela reviendra avec le temps comme tout le reste. (+++, *un jour tu écriras : "je suis sûr que cela reviendra..." Rappelle toi la phase dont je t'ai parlé : "Aujourd'hui, je ne peux pas, mais je suis sûr qu'un jour je le ferai"*)

Le docteur m'a demandé de faire des choses ludiques pour le moment (*cela va dans le même sens que ce que ton père te dit et que je te dis. A toi de discipliner ton mental pour faire ce qu'il faut pour l'accepter. Finie l'obsession du travail. Maintenant on cherche à avoir une bonne hygiène de vie mentale surtout et physique. De la régularité, pas d' a coup ni dans le rythme quotidien, ni dans l'esprit etc. L'arrivée d'Aline doit rester ta seule préoccupation et ta seule source d'angoisse qu'il te faudra gérer avec tes trois prises comme en escalade (ton père, ton médecin et moi-même). Quand revient-elle des Etats unis?*)

Mais je trouve la motivation(+++). Je n'ai toujours pas envie de faire du vélo, sortir, aller me promener, voir des amis (*tu es en route, tu reviens de loin, laisse venir!*)

Quelque fois je suis vraiment optimiste et quelque fois, ça ne va pas du tout, je me demande si je vais y arriver! (*états mixtes, tu émerges dans l'intervalle libre*)

En tout cas, j'écoute bien tes conseils et cela me donne espoir, cela m'aide à persévérer dans mes efforts.

Pour le soleil, il m'est agréable mais je ne m'y expose pas beaucoup, sinon il m'agresse. (*Etats mixtes, si tu étais franchement en dépression, il t'aurait agressé*)

Je sors plus facilement de ma chambre. J'y passe moins de temps qu'avant (*et bien voilà, tu lâches prise*). Mais ça m'arrive encore quelque fois d'y être l'après midi pour regarder un film.

A bientôt Pierre

Louis

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 06/07/2010 10:22:37

**A :** [Pierre Valmont](#)



**Sujet :** RE: Nouvelles

Bonjour Pierre,

Ca va pas trop mal, le moral est bon.  
Mais ce n'est pas pour autant que j'arrive à me motiver pour faire les choses.  
Je ne fais toujours pas grand chose de mes journées. Je suis si passif par rapport à la vie.  
Je subis la vie!!!

Quelque fois je me demande si je suis toujours malade. J'ai toujours du mal à situer là où est la maladie et là où est le vrai Louis. Je me demande si la maladie ne m'a pas condamné à vivre comme je vis aujourd'hui, c'est à dire, intéressé par rien, motivé par rien.  
Est-ce qu'un jour je retrouverai le Louis qui est en pleine forme et qui croque la vie à pleine dent. Quelqu'un qui vit tout simplement!

Mais bon, comme tu as pu me le dire, je dois avoir encore quelques cicatrices qui doivent se fermer et je pense que cela ne doit pas se faire en quelques jours.

J'ai peur que cela n'évolue pas.

Voilà pour les nouvelles. Je pense t'appeler bientôt.

A bientôt Pierre.

Louis

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 06/07/2010 20:34:52

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Nouvelles

Salut Louis,  
T'inquiète, bon sang.  
T'inquiète, je te le dirai assez quand il faudra te remuer, ton père aussi.  
Je vais envoyer à toi et ta famille le Bipopnews n°2 des laboratoires Lilly (recherche bipolarité).  
Je vous en ai parlé au dernier Groupe.  
C'est un document très intéressant. A compiler et recompulser.  
As-tu lu le dernier compte-rendu sur les facteurs déclenchants: Ton avis?  
Comment te trouve ton père?  
Personnellement, je te vois serein et c'est bon.  
Des nouvelles d'Aline?  
A bientôt  
Pierre

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 10/07/2010 22:34:21

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Connais-toi, toi même





Bonjour Louis,

J'aimerais que tu me dises quels étaient tes petits plaisirs avant ta première crise maniaque (exemple: être à la terrasse d'un café, s'asseoir un moment sur un banc, rouler en voiture, écouter un disque particulier, regarder un coucher de soleil, etc.)

Nous allons avoir besoin de tout ça pour te reconstruire.

Sincèrement

Pierre

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 11/07/2010 09:49:58

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Tour



Salut Louis,

J'ai regardé l'arrivée de l'étape d'hier;

Je pense que Sylvain Chavanel sera une révélation.

J'ai été ému de l'expression de l'amitié qu'il partage avec Jérôme Pineau.

C'est beau.

Et je suis sûr que tu as retrouvé des sensations que tu as ressenties en VTT, certainement avec plaisir mais aussi avec nostalgie.

Gestion ?

Sincèrement

Pierre

**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 seraient mes vacances d'été avant de reprendre une activité professionnelle. Quand penses-tu?

A très bientôt Pierre

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 12/07/2010 23:06:02

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Tour

Salut Louis,

Je n'ai pas les éléments suffisants pour te conseiller.

Il y a beaucoup de paramètres.

Ecrire prendrait trop de temps.

Appelle-moi demain après 11h30.

Sincèrement

Pierre

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 13/07/2010 21:36:52

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Cap sur la stabilisation



Salut Louis,

Ce texte est magnifique (pièce jointe)

Je connais cet auteur et je peux te dire qu'il n'y a rien dans ce qu'elle exprime que je n'ai pas ressenti.

Elle a compris qu'il fallait un rythme mesuré pour gagner, pas à pas, le chemin d'une certaine "normalité".

Je l'ai compris aussi et je voudrais le faire comprendre.

Et dans ce long combat, j'ai beaucoup de plaisir.

Avec au bout du bout cette compréhension du monde qui te fait découvrir l'essentiel...et que l'on t'envie.

Je suis très heureux de ton échange avec ton père.

Tout est orienté dans le bon sens.

Tu vas te sortir de là.

Sincèrement  
Pierre

Voici un texte dans lequel je me sens bien. Il est le bout de mon cheminement et s'ouvre sur la stabilisation.

P.V.

***Ouvrage de 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 maniacodépressive.

...

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 coeur, 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)

**De :** [Gérard Ferroud](#)

**Date :** 14/07/2010 17:37:42

**A :** [Louis Morel](#)

**Bcc :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** Poids idéal



Ton poids (voir le lien)

[http://www.distrimed.com/divers/page\\_poids.htm](http://www.distrimed.com/divers/page_poids.htm)

Voir autre sites (rapport taille poids)

Ton poids de forme se situe entre 77 kg et 86 kg selon la masse osseuse..

Si tu te tiens à la moyenne 81,5 kg, tu n'as que 4,5kg à perdre.

Avec un tout petit peu d'hygiène alimentaire, le tour est joué !

GP

17 juillet : Arrêt de fumer

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 25/07/2010 12:37:57

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Es-tu bien rentré?





Salut Louis,

J'espère que tu es bien rentré.

Comment as-tu trouvé ce pique-nique?

En tout cas tu étais bien en communication et ton œil était vif.

Tout doux, Romain, et ne perds pas de vue le premier repère qu'est ton père.

A bientôt

Pierre Valmont

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 25/07/2010 13:24:56

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Es-tu bien rentré?

Bonjour Pierre,

Oui, ça va. Je suis bien rentré, mais je suis arrivé à 8h30 car je suis resté boire le thé vers la dame que j'ai ramenée (la vietnamienne).

Je n'arrivais pas à m'en défaire. En tout cas, je confirme que chez elle c'est vraiment le foutoir, je n'ai pas trop apprécié sa fille.

Elle dénie totalement la maladie. Elle prend seulement du mille pertuis. Elle m'a dit qu'on n'avait pas besoin de traitement, qu'on est capable de gérer la maladie juste en se connaissant.

Enfin, je n'ai vraiment pas apprécié cet échange. Il m'a été plus néfaste qu'autre chose.

Sinon oui, j'ai apprécié le pique nique. Ca change des groupes de paroles et ça m'a fait plaisir de pouvoir communiquer avec de nouvelles personnes.

Au fond de moi, je doute toujours. Je me bats quotidiennement, et je me demande si je pourrais vivre un jour pleinement sans trop me poser de questions. Sincèrement c'est toujours difficile.

Je suis optimiste mais quelque fois je baisse totalement les bras, en me disant que je n'y arriverai jamais.

Je garde vraiment la phrase en tête que m'a déjà dite : « je ne le fais pas aujourd'hui mais un jour je le ferai ».

Une fois de plus, merci pour ton soutien qui m'est indispensable.

A très bientôt Pierre

Louis

**De** [Pierre Valmont](#):

**Date :** 25/07/2010 18:06:32

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Es-tu bien rentré?



Salut Louis,  
J'ai essayé de t'appeler après la lecture de ton mail.  
Je pense que tu devais être seul cet après midi.  
Je te réponds dans ton texte.  
Pierre

-----Message original-----

**De :** [Louis Morel](#)  
**Date :** 25/07/2010 13:24:56  
**A :** [Pierre Valmont](#)  
**Sujet :** RE: Es-tu bien rentré?

*Je réponds dans ton texte*

Bonjour Pierre,

Oui, ça va. Je suis bien rentré, mais je suis arrivé à 8h30 car je suis resté boire le thé vers la dame que j'ai ramenée (la vietnamienne).  
J'arrivais pas à m'en défaire, en tout cas, je confirme que chez elle c'est vraiment le foutoir, je n'ai pas trop apprécié sa fille. Elle dénie totalement la maladie. Elle prend seulement du mille pertuis, elle m'a dit qu'on n'avait pas besoin de traitement, qu'on est capable de gérer la maladie juste en se connaissant.  
Enfin, je n'ai vraiment pas apprécié cet échange, il m'a été plus néfaste qu'autre chose.

*(Pas sûr que ce soit néfaste ! Chaque phrase que tu soulignes est l'une de tes étapes que tu as franchies. Chacune d'elle t'a fait souffrir. Chacune d'elle t'a fait mal. Rappeler cette souffrance est difficilement supportable. Mais elles sont le signe de ton évolution positive.*

- Refuser le déni de la maladie,
- Accepter de prendre des médicaments
- Avoir pris conscience qu'un traitement t'était nécessaire et qu'il serait à vie
- Avoir acquis la certitude que tu ne peux pas gérer seul ta maladie.

*Ainsi écouter cette femme a été pour toi comme un effet mémoire. C'est encore difficile pour toi ce renoncement. Cette scène a réveillé tes premières cicatrices. Un jour tu n'auras plus mal parce que tu seras bien avec tout ça. Ça prend du temps et il faut de petits événements, comme cette rencontre, pour avancer. )*

Sinon oui, j'ai apprécié le pique nique, ça change des groupes de paroles et ça m'a fait plaisir de pouvoir communiquer avec de nouvelles personnes.

Au fond de moi, je doute toujours, je me bas quotidiennement, et je me demande si je pourrais vivre un jour pleinement sans trop me poser de questions, sincèrement. C'est toujours difficile. *(Ces questions ! tu les auras toujours mais plus tu avanceras plus tu auras les réponses. La maladie sera pour toi une ressource par l'acuité que tu auras acquise)*

Je suis optimiste mais quelque fois je baisse totalement les bras en me disant que je n'y arriverai jamais *(tu as souvent ce genre de questionnement quand tu es seul, quand tes proches ne sont pas là physiquement et que tu ne sens plus leur affection (mais ce n'est pas le cas et tu es loin d'être seul. Il faut davantage te rapprocher de ton environnement. Ce doit être une priorité pour toi).*

je garde vraiment la phrase en tête que me déjà dit : « Je ne le fais pas aujourd'hui mais un jour je le ferai *.(C'est une phrase fétiche pour moi, je lui dois beaucoup)*

Une fois de plus, merci pour ton soutien qui m'est indispensable. *(merci beaucoup, je suis touché par ta*



*reconnaissance, c'est un beau cadeau )*

A très bientôt Pierre

- (A bientôt Louis)

## Mail aux parents

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 26/07/2010 21:00:29

**A :** [Morel Parents](#)

**Sujet :** Merci



Bonsoir à vous deux,

J'ai hérité de la cancoillotte et je ne le regrette pas.  
J'en suis gourmand et elle est fabuleuse.  
Je viens vous remercier.

Je suis heureux de voir Louis aller beaucoup mieux.  
Il a encore du chemin à faire. Mais il faut prendre son temps et assurer.  
Une trop rapide progression et tout dérape. On se retrouve à la case départ avec à la clé des idées suicidaires.

Il vous appartient de veiller à cela, comme le lait sur le feu, parce que la bête est fouguese.

Je reste à votre disposition.

Sincèrement

Pierre Valmont

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 28/07/2010 11:17:06

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Réf. : RE: Es-tu bien rentré?



Bonjour Pierre,

Je t'écris car je voulais te faire part de petites phrases que j'écris sur un petit bout de papier pour préparer les entretiens avec le Docteur Claudésy.

Je veux savoir ce que tu en penses, si tu penses que cela est normal et si cela va changer ou évoluer.

Ce sont mes ressentis, les questions que je peux encore me poser, le comportement que je peux avoir, cela est un peu varié.

Les voici:

- Je trouve que je suis trop exigeant envers moi même, je souhaite toujours la perfection.
- J'ai du mal à prendre le temps de faire les choses, prendre le temps de vivre.
- Je vise toujours l'excellence, j'ai du mal à me contenter de petites choses.
- Je me questionne sans cesse pour savoir si les choses que je fais sont bonnes ou pas.
- Je ne sais pas quoi faire de mon temps.
- Je n'arrive pas à vivre le moment présent.
- je pense toujours à mon devenir.
- Je ne sais plus m'amuser, faire la fête.
- Aujourd'hui mise à part le sport, je fais rien.
- Je n'arrive pas à diversifier mes loisirs.
- Je pense toujours à la maladie.
- Je ne cesse de penser à Aline, cela me blesse beaucoup. Cela m'obsède et m'empêche de vivre.
- Je reste au lit le matin car je n'ai aucune raison de me lever.
- Est-ce-que mon humeur va encore stagner ou va monter. (Chose que je souhaite)
- J'ai l'impression de vivre soit on ou off (tout à fond ou rien)
- J'ai du mal à renouer contact avec mes anciens amis. (Peur du jugement et qu'ils me prennent pour quelqu'un d'autre)
- J'ai le sentiment de m'ennuyer dans la vie.
- Je n'ai toujours pas de plaisir et d'enthousiasme à faire les choses.

Voilà ! Cela fait beaucoup de choses à la fois, mais ce sont vraiment mes ressentis.

En tout cas je te remercie d'avance Pierre.

A très bientôt.

Louis

*De : [Pierre Valmont](#)*

*Date : 28/07/2010 16:29:46*



A : [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Réf. : RE: Es-tu bien rentré?

Salut Louis,

Tu ne me fais pas réponse à mon dernier mail (texte dans ton mail ci-dessous)  
Te retrouves-tu dans mes réponses?

Je vais répondre ce soir au mail présent.

Ce que je peux d'ores et déjà te dire: C'est que prendre la peine de lister tes questions est le signe que tu es en train de te prendre en main.  
Sois patient! C'est avec ce désir impatient que tu dois te battre aujourd'hui.  
Regarde la vie s'écouler.  
Aujourd'hui les gens sont en vacances. Tu dois être moins angoissé. Ils ne te rappellent plus à ton désir d'être au travail.  
Mets-toi en vacances comme eux.  
Répète cela quand tu angoisses: Vacances, vacances, vacances! Je suis en vacances. Et je regarde la vie couler.  
Sincèrement  
Pierre

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 29/07/2010 13:15:02

A : [Louis Morel](#)

**Sujet :** C'est plutôt bien tout ça!

Salut Louis,

Voici mon avis (qui n'est que mon avis). Voir dans ton texte.

Et il faut affiner ça par la discussion et me répondre sur les points qui te sont les plus importants..

Je compte sur toi et tu verras que tu iras plus vite. Une réponse à une question et on passe à autre chose.  
Certaines questions doivent rester sans réponse pour laisser place à l'évolution mais décider qu'on laisse en suspens est aussi donner une réponse.

Tu as besoin de savoir parce que la maladie a bousculé beaucoup de choses chez toi surtout intellectuellement (tu as un fonctionnement intellectuel). Elle a sûrement révélé beaucoup de ta personnalité profonde. Il te faut reprendre des repères et te rendre le doute supportable. Ton questionnement est évocateur de cette volonté. Je ne cesserai de te conseiller de rechercher le psychothérapeute qui te va bien. Il te permettra d'affronter tes difficultés quotidiennes et de t'aider à mettre de l'ordre. Sais-tu que je fais une psychothérapie depuis que j'ai été diagnostiqué (1995). Elle a beaucoup contribué à me faire tenir debout dans la société et m'a permis d'avoir une activité professionnelle normale.

Je te souhaite bon après-midi.

Sincèrement

Pierre

-----Message original-----

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 28/07/2010 11:17:06

A : [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Réf. : RE: Es-tu bien rentré?



Bonjour Gérard,

Je t'écris car je voulais te faire part de petites phrases que j'écris sur un petit bout de papier pour préparer les entretiens avec le Docteur Claudésy.

Je voulais savoir ce que tu en pensais, si tu penses que cela est normal et si cela allait changer ou évoluer.

Ce sont mes ressentis, les questions que je peux encore me poser, le comportement que je peux avoir, cela est un peu varié.

Les voici:

- Je trouve que je suis trop exigeant envers moi même, je souhaite toujours la perfection

*. (c'est le fond de ta personnalité. Te dire pourquoi tu fonctionnes comme ça, seule la psychothérapie pourra te le révéler)*

-J'ai du mal à prendre le temps de faire les choses, prendre le temps de vivre..

*(C'est le résultat d'une dépression légère. Tu es débordé par ce qu'il y a à faire, manque d'attention, manque de concentration...ça va passer ! Il faut être bien reposé pour avoir les dispositions à se reposer)*

-Je vise toujours l'excellence, j'ai du mal à me contenter de petites choses.

*(C'est à la fois l'expression de ta personnalité et le regret de la phase hypomaniaque. A 24 ans, tu ne connais pas la sagesse, tu es fougueux, c'est difficile de te contenter des petites choses mais ça s'apprend et tu seras surpris d'acquiescer une maturité qui n'est pas de ton âge et qu'on t'enviera)*

-Je me questionne sans cesse pour savoir si les choses que je fais sont bonnes ou pas.

*(Ca c'est la caractéristique du bipolaire qui doit toujours rechercher le juste milieu. Ca s'estompe dans les intervalles libres)*

-Je sais pas quoi faire de mon temps.

*(tant de choses à faire que ça t'angoisse, la passivité compense l'énergie que tu déploies pour vivre. Toujours la dépression légère...mais ça va changer! Laisse venir)*

-Je n'arrive pas à vivre le moment présent.

*(très difficile pour le bipolaire mais rassure-toi, il y a des moments exceptionnels où tu feras corps avec le bonheur. Peut-être les vis-tu en ce moment mais tu le considères tellement normal que tu oublies de les regarder)*

- je pense toujours à mon devenir

*.(excellent moteur de vie, c'est une accroche à l'envie de vivre)*

-Je ne sais plus m'amuser, faire la fête

*(c'est peut être le plus difficile parce qu'il faut être en phase, ce que ne te permet pas la dépression légère. Tu y es bientôt)*

-Aujourd'hui mise à part le sport, je fais rien.

*(très négatif d'écrire cela, c'est déjà une grande chose que tu fasses du sport, contente-toi de tes progrès énormes)*

-Je n'arrive pas à diversifier mes loisirs.

*Que voudrais-tu faire? (il faut que tu me répondes à cette question)*

-Je pense toujours à la maladie.

*(constant chez le bipolaire, signe de son envie d'être en phase mais ça s'atténue dans les espaces libres)*

-Je ne cesse de penser à Aline, cela me blesse beaucoup, cela m'obsède et m'empêche de vivre.

*Et qu'est-ce que tu crois! C'est comme ça quand on est amoureux. C'est très positif. C'est le signe que tu vas mieux. Et tu portes sur ce signe de bonne santé un sentiment négatif. On en reparlera, parce qu'il faut que tu te prépares à accueillir Aline. N'oublie pas qu'à ton âge, la libido est maximum et que si elle ne peut pas s'exprimer, elle peut générer une certaine obsession (psychothérapie).*

-Je reste au lit le matin car je n'ai aucune raison de me lever

*. (le bipolaire a toujours des difficultés à rentrer dans sa journée le matin. Mais ça se relativise chez toi puisque tu es capable de prendre la voiture de bonne heure)*

-Est ce que mon humeur va encore stagner ou va monter.(chose que je souhaite)

*(hygiène de vie et traitement, tu es en voie de l'espace libre. Tout doux, tout doux.)*

-J'ai l'impression de vivre soit on ou off (tout à fond ou rien)

*(personnalité, quand tu n'es pas à fond, tu te juges inférieur, voir pourquoi en psychothérapie)*

-J'ai du mal à renouer contact avec mes anciens amis (peur du jugement et qu'il me prenne pour quelqu'un d'autre)

*Pour ce qui concerne le mal à renouer contact, cela est dû à la dépression légère. Pour le reste de quoi te jugerait-on et pourquoi te prendrait-t'on pour quelqu'un d'autre. Tu as une personnalité pour la vie, de ta*

*naissance à ta mort, bipolaire ou non. Ce questionnaire trouvera une réponse en psychothérapie.*

- J'ai le sentiment de m'ennuyer dans la vie.

*(dépression légère)*

.Je n'ai toujours pas de plaisir et d'enthousiasme à faire les choses.

*(pas sûr ! Plaisir en vélo. Venir à Grenoble. Et sûrement beaucoup de choses en famille (tu me l'as dit au téléphone). Mais tu les oublies, les considérant comme normales. Apprendre à vivre le moment présent et savourer les moments de bonheur... tout une sagesse!)*

voilà, cela fait beaucoup de choses à la fois mais ce sont vraiment mes ressentis.

En tout cas je te remercie d'avance Pierre.

A très bientôt.

Louis

De : [k2 bipolaire](#)

Date : 13/08/2010 23:07:06

A : [Louis Morel](#)

Cc : [Morel Parents](#)

Sujet : Excellence



Cher Louis,

L'excellence d'aujourd'hui c'est pour toi:

- Se raser le matin et s'appliquer à être beau (vêtement).
- Avoir une bonne hygiène de vie (sommeil et repas à heure régulière, alimentation saine etc.)
- Faire du vélo sans chercher les performances
- Travailler régulièrement chez l'oncle
- Créer les conditions de rencontres avec tes amis.
- Vivre le moment présent et savoir apprécier son bonheur
- Rechercher l'échange avec tes parents

### Et c'est tout!

Et ce jusqu'au retour d'Aline.

L'excellence pour toi est d'éliminer les pensées négatives qui "bouffent" ton énergie et te font retomber dans la dépression (Est-ce que je vais redevenir comme avant? Est-ce que je ne suis pas devenu fainéant? Est-ce que je serai à la hauteur quand Aline reviendra etc.)

**C'est là qu'il faut placer l'excellence: Dans le combat de ces idées destructrices.**

Il faut que tu te prépares à **accueillir Aline**. Amour et sexualité sont les plus grands consommateurs d'angoisse.

Nous sommes 3 à avoir, selon nos 3 points de vue, le même avis.

Fais confiance.



Je mets ce mail (qui n'a rien de confidentiel) en copie à tes parents. Ils sont ton soutien n°1.

Et si tu te sens glisser vers la dépression, trouve la force (excellence) de me téléphoner.

Sincèrement

Gérard

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 14/08/2010 09:56:52

**A :** [Louis Morel](#)

**Cc :** [Morel Parents](#)

**Sujet :** Tr : Excellence



Suite du mail d'hier:

J'oubliais la relaxation. Connais-tu des techniques de relaxation (yoga, séances de décontraction après l'effort etc.)? Il te faut poursuivre les massages qui te conviennent bien.

Tout cela est un grand programme. Si tu butes, ce n'est pas anormal. Et tu te dis "Je ne suis pas capable de le faire aujourd'hui mais je suis sûr qu'un jour je le ferai"

Ne te laisse pas enfermer dans tes propres jugements (ils sont tes pires ennemis) et parles-en à ton cadre de soutien. Quelque chose de parler est déjà dépassée.

P.

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 27/08/2010 22:39:15

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Une seule marche à la fois



Louis,

**Tu dois écouter les gens autour de toi.**

**Le travail: niet:** Tu es en instance de travail et en attendant tu aides ton oncle.

Tu dois chercher à reconstruire ton cercle d'amis et tu dois trouver le **courage de reprendre contact avec Ivan:** Cette situation te torture.

Tu dois soigner la relation avec tes parents.

Tu as un autre sujet de tourment qui fait monter ton angoisse: la jeune fille de la pizza.

Que tu testes ta séduction par des discussions après le travail, c'est une chose.

Mais que tu fantasmes l'amener « seule » au cinéma en est une autre.

Aller au cinéma, c'est le flirt et le flirt est le préliminaire de l'acte sexuel. Tu n'es plus un jeune adolescent.

**Là ! tu es en porte-à-faux (angoisse+++)** parce que tu m'as toujours fait comprendre que tu considérais sortir avec Aline (même si je te dis le contraire)

Et tu m'as bien dit que tu t'interdisais de sortir avec 2 filles à la fois.

Tu as donc des choix à faire, sinon tu vas te retrouver au 3ème dessous.

Ne te laisse pas guider parce que tu crois ton plaisir. Ca conduit toujours au déplaisir, à l'insatisfaction, à la non-estime de soi.

Je crois que c'est une crise comme ça que tu traverses...et ça va bien avec ce que te dit Claudésy.

C'est une difficulté qui s'ajoute aux symptômes de la maladie.

De cela, nous reparlerons.

Réponds-moi sur tous ces points. Ecrire fait du bien et donne des points d'ancrage.

Et dis-moi ce que tu as fait en direction d'Ivan ?

Un petit courage et ce sont les grandes étendues de la liberté.

Sincèrement

Pierre

**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 vauz 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 HAS BEEN!! 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

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 30/08/2010 18:01:22

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Une seule marche à la fois

Salut Louis,

Ton mail a été pénible à écrire.

J'ai senti tes larmes, j'ai entendu ton cri.

Mais tout cela est bon. Ça travaille dans ta tête, ça tourne vite, ça te donne le tournis et tu as mal au coeur.

Mais c'est bon. Tu commences le ménage. C'est inconfortable au début mais ça va aller de mieux en mieux et tu auras prise sur ton angoisse.

Ce trouble, ce n'est pas la maladie. La maladie ne fait que le révéler.

C'est le fait de ta personnalité et de ton intelligence (cf Claudésy).

C'est une réflexion que tu n'as pas eue le temps de faire tant ton rythme a été endiablé.

Regarde autour de toi:

Tu vas voir ta mère aimante, sensible à ton malaise. Elle est là, elle t'accompagne. Elle t'entoure de son amour.

Et tu oublies de lui dire que tu es content de l'avoir, d'être près d'elle. Qu'est-ce que tu fais pour elle ?

Regarde ton papa, son analyse, son sang-froid, son affection. Est-ce que tu lui dis que tu es conscient de son soutien? Est-ce que tu lui es reconnaissant d'être là quand tu as besoin de lui ? Qu'est-ce que tu fais pour lui?

Regarde tes grands-parents. Est-ce que tu leur dis la disponibilité qu'ils ont pour toi. Est-ce que tu le vois? Est-ce que tu leur dis ?

Et ton oncle ? Est-ce que tu lui dis? Est-ce que tu le penses ? Le penser, ça transpire, ça se sent, ça se communique sans le dire

Et les frères ?

Et le cousin ?

Et Iva ?

Et tous les amis ?

Et si tu as envie de pleurer, pleure. C'est très courageux de pleurer!

**Tous sont venus à toi, alors, vas à eux...ce sera ton bonheur.**

Il y a Aline: en face de ton désir il y a le sien. Laisse venir. Il est insensé de croire que tout doit venir de toi. C'est du non-respect que de penser que tu peux exercer un contrôle, que tu peux penser à la place l'autre. Laisse-la venir à toi, donne-lui ton désir, accepte le sien. Et vous vous rencontrerez. Laisse Aline t'habiller le cœur.

Ne regarde pas **ta** seule personne, ouvre-toi sur le monde autour de toi.

ET PROFITE ! Ton entourage est exceptionnel.

N'oublie pas que tu es un homme et qu'un homme c'est tout petit et qu'il n'existe que par les autres.

Tranquillise tes parents pour qu'ils partent sereins en vacances.

C'est tout simple, défends-toi, fais circuler tes pensées négatives et destructrices. C'est possible. Tu le sais et je le sais.

L'intelligence doit se mettre au service de ton bonheur et du positif de ta vie.

Et pour cela, il y a le programme que l'on a discuté et avec lequel tu es d'accord:

*Lever 9h-9h30*

*Se faire beau*

*1 objectif (décidé la veille): Rencontre d'un ami, visite, coiffeur, courses, etc.*

*Repas en famille*

*14h: Un petit tour de vélo (l'important, c'est d'y aller)*

*Douche, parfum, beaux habits etc.*

*Chez l'oncle à la pizz*

*Coucher 23h-0h*

*Le mot d'ordre: soigner le cercle de tes connaissances*

Et tu n'en fais jamais plus (+). Tu ne te concentres que là-dessus. Tout le reste tu le dégages, tu le fais circuler. Tu peux !

Pierre

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 30/08/2010 20:26:55

**A :** [Morel Parents](#)

**Sujet :** Louis



Bonjour,

Louis sort de la déprime.

Mais des tas de problèmes à résoudre l'envahissent.

S'en suit une crise existentielle (Qui suis-je ?, que fais-je ? où vais-je ?)

Il remet tout en cause, tout à la fois (Système ON/OFF)

Et comme il dit : il est perdu.

Habitué à son système hypomaniaque où il suffisait de penser à quelque chose ou quelqu'un pour l'avoir. Il tombe de haut. Il est dans le regret de cette phase et c'est malheureusement son seul système de référence.

Dans nos échanges, je le sensibilise à des gestes du quotidien de la vie des hommes. A faire attention à son entourage (ses parents, famille, amis). A ne pas fonctionner comme s'il était le centre du monde (ce n'est pas qu'il soit incorrect mais bien qu'il n'a aucune autre référence).

Mon dernier mail insiste sur ce qu'il aurait dû voir dans son entourage (mère, père, famille, Ivan etc...). Je lui explique comment il passe à côté des choses, comment il ne sait pas les voir. Je pense qu'il s'en est ému.

Je le sensibilise à vivre au présent, apprécier les bons moments, ne pas, pendant ces bons moments, penser à d'autres etc. Là! On a du mal.

Il est de bonne volonté (très) mais il n'y va pas par manque de confiance en lui et en l'autre.

A mon avis, **son état évolue bien** et je suis convaincu qu'il s'ouvrira tout d'un coup et que son épanouissement sera général.

Préparons l'arrivée d'Aline (notre grand chantier) et le départ des parents en vacances.

Sincèrement

Pierre Valmont

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 31/08/2010 13:10:39

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Une seule marche à la fois

Salut Romain,

Tu me copieras cent fois:

Je suis heureux de mon entourage et je lui dis.

Je suis heureux de mon entourage et je lui dis.

Je suis heureux de mon entourage et je lui dis.

Je suis heureux de mon entourage et je lui dis.





Et n'oublie pas que le regard des autres, c'est toi. C'est toi qui te regarde avec tous tes jugements. C'est toi qui te juges.

Basta! Fais circuler, cela n'a aucun intérêt.

Je te sens t'ouvrir à la vie, tu y es bientôt.

Tu vas voir! La vie, c'est passionnant! Et pour le bipolaire que tu es, ce sera doublement passionnant.

Comme ce skipper, jette-toi dans la conquête de la vie. Et n'oublie pas les autres (parce que tu es un bipolaire qui se soigne)

Sincèrement

Gérard

Louis se remet au vélo et commence par un circuit de 80 km, ce qu'il faisait facilement avant son état maniaque. Après une baisse de moral due à la fatigue et au regret, il reprend son vélo sur des distances plus modestes.

De : [Pierre Valmont](#)

Date : 17/09/2010 17:31:57

A : [Louis Morel](#)

Sujet : Plus, plus, plus



Salut Louis,

Je vois que tu as du mal à noter les points positifs de ton évolution. Ils deviennent nombreux. Il faut te questionner sur le fait que tu arrives à lister les points négatifs et non les points positifs (manque d'assurance, peur, modestie, prudence, superstition...)

Je les ai notés pour toi pour ces derniers jours.

Et dis-moi maintenant ! En regardant cette liste, ne te trouves-tu pas dans la vraie vie ?

#### **Quelques points qu'il faut qu'on discute:**

Cette rencontre énorme que nous avons tellement préparée, **ce tête-à-tête, avec Aline, au restaurant**, que tu attends depuis que je te connais (Janvier), comment il se fait que tu oublies de m'en parler?

"J'ai l'impression qu'elle a fait un trait sur notre ancienne relation". C'est un signe de bonne santé que tu doutes. Mais ce que j'insiste à dire, c'est que c'est vrai qu'elle met un trait sur votre ancienne relation. L'ancienne relation s'est terminée avec votre rupture. Mais la nouvelle relation ! Il n'appartient qu'à vous deux de la construire et c'est ce que vous êtes entrain de faire.

Pourquoi n'acceptes-tu pas ton état de forme ? (regret de l'état hypomaniaque et de ce qui va avec)  
L'état de forme physique est variable selon notre entraînement, notre mental, notre vie affective, notre santé etc...

Tu dois prendre conscience de ta forme d'aujourd'hui et en fonction préparer ta forme de demain.

Le régime que tu t'imposes aujourd'hui est trop important. Il t'oblige à t'arrêter et du fait des ruptures de rythmes, tu progresses difficilement.  
Il faut que l'on parle de ça. C'est un trait de ta personnalité qui te gêne dans ton évolution (exemple : travail)

Laisse le temps au temps.

Carpe Diem.

Pierre

### 13 Septembre 2010

- Tu téléphones à 11h30 à Aline quand tu sais toute la dimension affective qu'il y a derrière.
- Tu lui proposes de la rencontrer (émotion et angoisse +++). Bonne maîtrise de soi et grand courage.
- Tu la rencontres chez elle (angoisse +++ pour tous)
- Tu retrouves tes copains à la salle de gymn. La dernière fois, c'était il y a 1 an ½ avant la dépression.
- Tu as vaincu ton complexe de ton corps.
- Tu apprécies la vie (sur la terrasse)
- Tu es capable de trouver belle une étoile
- Tu t'ouvres à tes camarades, à Aline en particulier
- Tu as des réflexes positifs quand ça ne va pas.
- Tu affrontes et tu ne t'enfermes plus dans ta chambre. Tu ne te coupes pas du monde
- Tu te confies, en toute honnêteté, sur des sujets difficiles sur lesquels tu as des préjugés honteux que tu condamnes sévèrement, à ton père et à moi-même.

### 14 Septembre

- Tu fais une sortie de sports avec tes amis ((la sortie +++, avec les amis+++)
- Tu vas facilement chez ton oncle Christophe
- Tu as en tête de reprendre contact avec tes copains (sortie, petite fête). Tu as beaucoup envie d'y aller.
- Tu es étonné que je te dise que tu as gagné une bataille en allant à la salle de gymn (1. C'est bon signe parce que tu considères que c'est normal, 2. tu minimises gravement tes réussites)
- Tu te languis d'être avec les copains pour faire du vélo (tu as envie d'être avec les autres et c'est une victoire)
- Tu éprouves beaucoup de plaisir (« je me fais plaisir ») à faire du vélo, tu retrouves des sensations.

### 16 septembre

- Ces derniers jours, tu as fais du sport tous les jours
- Tu as l'intention de dire à Aline que tu es content d'être avec elle.

- Tu dis vouloir faire attention à l'écouter.
- Tu laisses se dérouler la conversation sans imposer ton rythme.
- Tu prépares ton anniversaire (tu fais la liste des invités, tu réfléchis au lieu).

### 17 septembre

- Tu te lèves à 9 heures pour appeler ton généraliste
- Tu as passé une super soirée au restaurant avec Aline. Tu étais communicatif.
- Tu es allé la chercher chez elle.
- Tu t'es intéressé à son stage, à son séjour
- Vous avez parlé de vous deux (son bracelet que tu n'as quitté qu'une seule fois parce que ton patron t'y obligeait)
- Tu lui as dit quand je regarde ton bracelet, ça me donne la patate
- Tu as su lui montrer (ce qu'il faut mais sans plus) ta souffrance quand Aline t'a dit « Si ça t'aide, c'est bien ». Elle a été désolée d'avoir dit ça.
- Echange très fort : Toi : « j'ai peur d'être déçu » Aline : « Moi aussi j'ai peur » Toi : « Chut »
- « Elle m'a offert un parfum »
- « Nous avons fait une promenade »
- « J'ai envoyé un long message comme avant »
- « Elle m'a envoyé un message gentil ce matin »
- Tu manges au resto avec un copain

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 18/09/2010 17:31:21

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Plus, plus, plus

Salut Pierre,

YES CARPE DIEM.

Comment te dire Pierre, comment te remercier de ce que tu peux faire pour moi, du temps que tu me consacres!!!

Sache que je t'en suis profondément reconnaissant.

Tu es une personne que j'admire et comme tu le sais déjà tu me donnes la force d'avancer et l'envie de me battre.

Merci d'avoir pris le temps d'écrire les cotés positifs de mon évolution. Je les ai imprimés et je prends le temps de les lire souvent.

J'espère que cela continuera à évoluer dans le bon sens. Je croise les doigts.

Je suis vraiment prudent à ce que peuvent me dire les gens par rapport à ma façon d'agir.

L'état hypomaniaque me fait peur !! Je ne veux pas revivre ce que j'ai vécu l'année dernière.

Mon sommeil m'inquiète ainsi que cette angoisse, qui pour moi, m'empêche d'avancer comme je le souhaiterais.

Quand est-ce que je pourrai retrouver un rythme normal sans avoir toute cette fatigue, cette angoisse, ces problèmes de sommeil, tous ces questionnements ?????????? Vivre et se sentir BIEN !! PAS FATIGUE....



Et également retrouver un rythme normal de vie (travail, sport, soirée, amis)  
Sincèrement je me demande quand cela pourra arriver !  
Mais bon, je te fais vraiment confiance, je t'écoute et je me dis que cela va arriver.

Et comme tu dis. CARPE DIEM..... STEP BY STEP..... CRESCENDO.....

J'ai envie de vivre la vie !!

Pierre, encore merci pour ce mail.  
En espérant qu'on aura encore d'autres points positifs à noter.

Je ne te cache pas que j'ai quand même peur de tout ça. De mon évolution, vais-je réussir à rester dans cet état d'esprit positif, ne pas virer.  
Enfin, je garde le moral et j'essaie de rester positif comme tu me le dis.

CARPE DIEM CARPE DIEM.....

Salut Pierre.  
Je t'appelle lundi pour te donner des nouvelles.

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 21/09/2010 15:22:45

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Tr : Réf. : RE: Plus, plus, plus

Salut Louis,

Bien content que ce week-end se soit passé agréablement et que tu aies retrouvé des sensations de bien-être, de sensibilité et de communication.  
Le Tercian t'apaise et te rend plus apte à vivre le moment présent :  
Quant à ta sensation d'humeur haute, c'est une petite alerte, cela arrive au sortir de la dépression. Mais à surveiller tout de même.

Les signes de l'hypomanie sont en pièce jointe

Je t'avais bien envoyé le mail au bon endroit (le voir ci-dessous)

Réponds à ma question (STEP BY STEP???), ça m'intéresse.

Et dis-moi comment ce sont passées les retrouvailles avec tes parents.

Sincèrement

Pierre

Source :

*Professeur Marc-Louis Bourgeois. Manie et dépression. Odile Jacob.*

*Biponews. n°2. Lilly institut.*

*Sami-Paul Tawil. Le miroir de Janus. Robert Laffont.*

### **Hypomanie : Humeur nettement élevée de façon inhabituelle, persistante, expansive ou irritable, tous les jours, pendant au moins quatre jours.**

Signes principaux : (4 signes simultanés peuvent révéler un état hypomaniaque)

- Se sentir d'humeur joviale sans raison particulière.
- Se sentir en symbiose avec les autres ou avec l'environnement.
- Augmentation de la communicabilité et/ou du désir de parler constamment.
- Se révéler séducteur (trice), séduire et être séduit.
- Réussir plus que d'habitude.
- Des changements notés par les proches : vocabulaire, tenue vestimentaire, démarche etc.
- Avoir des activités inhabituelles (écrire, faire du sports, aller au café etc.)
- Sensibilité plus fine au goût, aux couleurs, à la musique, à la nature, à la lecture, aux films...
- Augmentation de la libido (désir sexuel).
- Excitation sexuelle.
- Réduction ou perte du sommeil (3heures).
- Avoir l'impression d'être plus dynamique, agité(e), énervé(e) ou anxieux (se).
- Dépenser plus d'argent que d'habitude.
- Acheter des objets dont on n'a pas besoin.
- Fuite des idées, défilement des idées.
- Hyperactivité (vers un but social, professionnel, scolaire ou sexuel).
- Faire beaucoup de projets.
- Avoir des conduites à risques (utilisation d'alcool et autres substances (cannabis, amphétamines...), conduire vite, faire des sports et des activités à risques, avoir une vie sexuelle désinhibée (multiplication des relations sexuelles souvent sans protection).
- Arrêter son traitement.
- Vouloir rattraper le temps perdu.
- Ne plus tenir compte des remarques ou de l'avis des autres.
- Utiliser de tranquillisants d'une façon inhabituelle.
- La liste n'est pas exhaustive, il peut être établi une liste personnelle (exemple : se remettre à fumer, se mettre à boire, vouloir écrire un roman, rangements frénétiques, utilisation d'un dictaphone, agenda surchargé, achats de vêtements provoquants



etc....)

**De :** [Louis Morel](#)

**Date :** 22/09/2010 12:41:46

**A :** [Pierre Valmont](#)

**Sujet :** RE: Tr : Réf. : RE: Plus, plus, plus

Salut Pierre,

Merci pour la liste des signes de l'hypomanie. Je l'ai bien regardé et un peu analysé.

Je pense que je ne suis pas dans cet état mais je dois être vraiment prudent.

Quelque fois j'ai du mal à faire la différence entre un état dit normal et hypomaniaque.

Ex: "se sentir en symbiose avec les autres ou avec l'environnement"

Pour une personne normale, elle se sent bien avec les autres et l'environnement, et moi je me sens bien avec les autres et l'environnement. Bizarre, bizarre !!!

Où est la différence, la limite entre la normalité et l'état hypomaniaque !!!!!

Cela est pour moi un peu ambigu.

Je ne sais pas si tu vois ce que je veux dire, mais si tu veux je me reconnais dans quelques signes, mais est-ce alarmant ou pas ????

Sinon les retrouvailles avec mes parents ont été très agréables et ça ma fait vraiment plaisir de les retrouver et cela à été réciproque. Normal !

Je pense que cela nous a fait du bien. Les 15 jours avec mes grands parents ont été vraiment top.

Et mes parents ont pu se reposer et penser un peu à autre chose, et surtout ils ont été ENCHANTÉS de leur séjour.

Cela a été bénéfique pour tout le monde.

STEP BY STEP, cela veut dire en anglais "marche par marche" et je pense que je dois aller dans ce sens, DOUCEMENT, c'est un peu une de mes devises dans la démarche de ma convalescence.

Dernière chose, je voulais encore te dire que ton aide m'est indispensable et très précieuse.

Tu es une personne que j'apprécie beaucoup.

A bientôt Pierre

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 22/09/2010 13:16:34

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Tr : RE: Tr : Réf. : RE: Plus, plus, plus

Salut Louis,

J'ai répondu dans ton texte.

Tu me diras ton échange avec le docteur Claudésy.

Bonne journée

Pierre

De : [Louis Morel](#)

Date : 22/09/2010 12:41:46

A : [Pierre Valmont](#)

Sujet : RE: Tr : Réf. : RE: Plus, plus, plus

Salut Pierre,

Merci pour la liste des signes de l'hypomanie, je l'ai bien regardé et un peu analysé, je pense que je ne suis pas dans cet état mais je dois être vraiment prudent.

Quelques fois j'ai du mal à faire la différence entre un état dit normal et hypomaniaque.

Ex: "se sentir en symbiose avec les autres ou avec l'environnement"

Pour une personne normal, elle se sent bien avec les autres et l'environnement, et moi je me sens bien avec les autres et l'environnement. *(c'est le trop, le plus, la symbiose c'est être dedans, à la place de, sans distinction entre soi et les autres. C'est quelque chose que le bipolaire sent bien.)*

Où est la différence, la limite entre la normalité et l'état hypomaniaque!!!!!! *(voir la liste)*

Cela est pour moi un peu ambigu.

Je ne sais pas si tu vois ce que je veux dire, mais si tu veux je me reconnais dans quelques signes, mais est-ce alarmant ou pas???? *(Où te reconnais-tu ?)*

Sinon les retrouvailles avec mes parents ont été très agréables et ça m'a fait vraiment plaisir de les retrouver et cela à été réciproque, normal *(ne prend pas des évènements forts pour des évènements normaux. Il faut savoir se délecter de son bonheur !)*

Je pense que cela nous à fait du bien, les 15 jours avec mes grands parents ont été vraiment top, *(bonheur+++)* et mes parents ont pu se reposer et penser un peu à autre chose, et surtout ils ont été ENCHANTÉS de leur séjour.

Ca été bénéfique pour tout le monde.

STEP BY STEP, cela veut dire en anglais "marche par marche" et je pense que je dois aller dans ce sens, DOUCEMENT, c'est un peu une de mes devises dans la démarche de ma convalescence. *(le top, enfin tu y es)*

Dernière chose, je voulais encore te dire que ton aide m'est indispensable et très précieuse, tu es une personne que j'apprécie beaucoup. *(Merci, à charge de revanche!)*

A bientôt Pierre

Louis

De : [k2 bipolaire](#)

Date : 24/09/2010 16:57:37

A : [Louis Morel](#)

Sujet : Louis



Cher Louis,



Vois-tu. Tu me remercies de t'avoir donné ma connaissance dans la relation du bipolaire et plus largement de la relation humaine.

Je dois te remercier à mon tour.

Rien n'aurait été possible sans toi, sans ton écoute, ta capacité à te mettre en cause, ton analyse et ta maturité.

Ton entourage a profité de tes progrès comme tu as profité de ce que tu as suscité en eux.

En attendant Aline, en disposant ton esprit à l'accueillir, tu as créé de belles choses : la confiance de tes parents, l'orgueil maîtrisé pour aller vers Yvan, le courage de dire ton affection à ton oncle, la main tendue vers les amis et vers ce petit Virgile qui compte sur toi...

Tu avances vite et c'est un bonheur que d'assister à un tel épanouissement.

Vois-tu aussi, ci-dessous, le message que j'adressais à tes parents fin Août ? Que de chemin parcouru en moins d'un mois ? Mais tout vient de beaucoup plus loin encore, sois en sûr !

Sincèrement à toi

Pierre

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 30/08/2010 20:26:55

**A :** [Morel Parents](#)

**Sujet :** Louis

Bonjour,

Louis sort de la déprime.

Mais des tas de problèmes à résoudre l'envahissent.

S'en suit une crise existentielle (Qui suis-je?, que fais-je? où vais-je?)

Il remet tout en cause, tout à la fois (Système ON/OFF)

Et comme il dit : il est perdu.

Habitué à son système hypomaniaque où il suffisait de penser à quelque chose ou à quelqu'un pour l'avoir. Il tombe de haut. Il est dans le regret de cette phase et c'est malheureusement son seul système de référence.

Dans nos échanges, je le sensibilise à des gestes du quotidien de la vie des hommes. A faire attention à son entourage (ses parents, famille, amis). A ne pas fonctionner comme s'il était le centre du monde (ce n'est pas qu'il soit incorrect mais bien que l'expérience hypomaniaque ne lui donne aucune autre référence).

Mon dernier mail insiste sur ce qu'il aurait dû voir dans son entourage (mère, père, famille, Ivan etc...). Je lui explique comment il passe à côté des choses, comment il ne sait pas les voir.

Je le sensibilise à vivre au présent, apprécier les bons moments, ne pas, pendant ces bons moments, penser à d'autres etc. Là! on a du mal.

Il est de bonne volonté (très) mais il n'y va pas par manque de confiance en lui et en l'autre.

A mon avis, **je trouve qu'il évolue bien** et je suis convaincu qu'il s'ouvrira d'un seul coup et que son épanouissement sera général.

Préparons l'arrivée d'Aline (notre grand chantier) et le départ des parents en vacances.

Sincèrement

Pierre



**DE:** [Louis Morel](#)

**Date :** 25/09/2010 11:56:50

**A :** [k2bipolaire38@gmail.com](mailto:k2bipolaire38@gmail.com)

**Sujet :** RE: LOUIS

Pierre,

Ton mail est magnifique et il m'a profondément touché. Je l'ai lu à de multiples reprises. (D'ailleurs j'imprime tous tes mails et je les range dans un petit dossier)  
Ta façon de dire les choses est très claire et très explicite. J'aime lire tes mails.  
Je suis à ce moment précis en train de répondre à ton mail et je prends vraiment plaisir à te répondre, j'aime communiquer avec toi.  
Quelque fois, je n'arrive pas à trouver les mots adéquats pour te répondre tellement tes mails me touchent, certains mots ne sont pas assez forts pour répondre à de tels mails !

Sincèrement Pierre, j'espère garder cette complicité le plus longtemps possible.  
Tu es pour moi quelqu'un d'exceptionnel. Comme tu as pu me le dire un jour, peut être qu'un jour je pourrais intervenir à K2 pour faire part de mon parcours. Je l'espère.  
Si je peux aider d'autres personnes, cela me ferait vraiment plaisir.  
Enfin, je dois quand même de mon côté continuer mes efforts, qui pour moi sont de plus en plus minimes, car je commence à faire les choses naturellement.

Gérard, mille mercis de l'aide que tu m'apportes.

Sincèrement

Louis

A très bientôt.

[Long échange téléphonique à propos de la phrase « Je commence à faire les choses naturellement » On y est ! Et Louis ne s'en étonne pas.](#)

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 27/09/2010 19:39:56

**A** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Louis

Salut Louis,

Peu de nouvelles!  
A mon avis, c'est bon signe.

Sincèrement



Pierre

**DE:** [Louis Morel](#)

**Date :** 27/09/2010 21:27:33

**A :** [k2bipolaire38@gmail.com](mailto:k2bipolaire38@gmail.com)

**Sujet :** RE: Réf. : RE: Romain

Bonjour Pierre,

c'est vrai peu de nouvelles !

Et c'est bon signe. Mais je suis vraiment prévoyant par rapport aux signes hypomaniaques.

Je fais attention à beaucoup de choses, à ma façon de me comporter avec les gens.

Ca va dans le bon sens, mais "BE CAREFUL" (être prudent en anglais)

Je ne souhaite, sincèrement, pas aller plus haut. Je suis bien comme je suis aujourd'hui. C'est sûr il y a beaucoup de choses encore à travailler après cette longue période d'inactivité entre la crise maniaque et mon état dépressif.

Je vais gérer ça vraiment doucement.

Je t'appelle très bientôt.

A bientôt Pierre

Louis

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 06/10/2010 21:19:22

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Aline

Bonsoir Louis,

Au bar de la natation, tu m'as parlé de tes remords. Tu as même parlé de pulsions sexuelles. Ton jugement est déformé par ton énorme sentiment de culpabilité (on parle de pulsions sexuelles pour un violeur).

Je t'ai demandé si tu étais catholique. Tu m'as dit oui.

Je t'ai demandé si tu étais d'accord avec le discours du Pape (relation sexuelle uniquement dans le mariage, interdiction de l'usage du préservatif dans tous les cas, homosexualité etc.)

Tu m'as dit que tu n'étais pas d'accord.

Nous avons discuté pour déterminer si l'acte sexuel avait pour seul but la procréation et nous avons considéré qu'il y avait une dimension d'érotisme dans l'acte d'amour

Et tu as préféré arrêté la discussion à ce moment. Nous touchions des points trop sensibles pour toi. Et je crois que tu n'as pas supporté mon regard...en tout cas tu as détourné le tien.



Je voudrai donner suite à cette discussion parce que je suis persuadé que ces remords nuisent à ta relation avec Aline ... et te bloquent.

Et cela tient au fait que tu as une grande notion de ton engagement, tu vas même au delà de ce que tu crois avoir promis.

Ta relation avec Aline s'est rompue très officiellement au cours de ton dernier épisode maniaque et, que tu le veuilles ou non, à partir de ce moment là, tu n'étais plus engagé avec elle.

Tu pouvais les rencontrer si bon te semblait !

Alors te culpabiliser, et te faire du mal avec ça, alors te répéter (tu me l'as dit 3 fois) " Je n'avais pas à faire ça", ne peut que te tourmenter et générer de l'angoisse.

Tu auto-alimentes ton angoisse sur quelque chose de parfaitement imaginaire, car c'est imaginaire de croire que tu es encore engagé avec Aline après votre rupture.

Alors libre et désengagé, tu pouvais faire ce que tu veux de ta sexualité.

Tu n'as pas à te justifier (te justifier, c'est te sentir coupable et tu n'es pas coupable).

Je voudrais que tu règles tout ça, une bonne fois pour toutes, pour être disponible à une nouvelle relation amoureuse avec Aline ou avec une autre.

Il faut qu'on en discute.

Sincèrement

Pierre

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 27/09/2010 22:40:47

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Réf. : RE: Réf. : RE: Louis

Salut Louis,

Tu maîtrises, tu apprends à connaître les limites.

Tu vas naviguer en louvoyant (prendre le vent, de quelque endroit qu'il vienne, pour avancer).

Ça demande de l'attention et on y prend plaisir. Ça permet aussi de bien faire attention autour de soi...et on apprend beaucoup de choses...sur sa propre personnalité et sur celle des autres.

C'est ce que tu auras gagné avec la maladie...et tu te rendras compte que c'est précieux.

Tu dis "Je fais attention à ma façon de me comporter avec les gens". Ne perds jamais ce cap, c'est le principal, l'essentiel.

Et n'oublie pas "le respect des autres et de toi-même"

A bientôt

Pierre

**De :** [k2 bipolaire](#)

**Date :** 02/10/2010 16:12:37

**A :** [Morel Parents](#)

**Sujet :** Louis



Bonjour à vous deux,

J'ai eu des nouvelles satisfaisantes de Louis.

Il a éliminé toutes ses sources d'angoisse, a découvert la communication et évolue dans la normalité et la joie de vivre.

Il reconquiert les terrains perdus (Aline, famille, amis).

Il ne s'obsède pas pour le travail et ira vers lui tout naturellement (après son anniversaire dont l'organisation et la réalisation restent une épreuve génératrice d'angoisse).

Il prend goût à la vie et profite de l'instant présent.

Je vais modifier graduellement ma communication avec lui pour le laisser évoluer dans l'indépendance (grande dépendance jusqu'à la mi-septembre). J'irai à son rythme.

Bien sûr, je ne le lâcherai pas et compte sur vous pour me prévenir de ses changements d'humeur.

J'espère que vous avez passé de bonnes vacances sans trop d'inquiétude.

Sincèrement

Pierre Valmont

**De :** [Pierre Valmont](#)

**Date :** 03/10/2010 19:42:48

**A :** [Louis Morel](#)

**Sujet :** Indépendance

Bonsoir Louis,

Je suis tellement heureux de te voir sortir de cette longue période sombre sur laquelle, en janvier, tu n'avais pas de prise.

Je voudrais que tu te souviennes de ta certitude et re-certitude (qui te faisait de nouveau plonger) que jamais tu ne serais plus comme avant, que jamais tu ne vivrais la vraie vie, que quelque chose s'était cassé en toi et te condamnait à être un « sous-homme » et même une « sous-merde » comme tu le disais.

C'est alors que tu t'es rapproché de moi et m'a demandé mon appui.

J'ai été ton soutien et quelque fois même ton "maître à penser".

Mais qui dit appui dit dépendance.

L'handicapé est dépendant de sa béquille.

Et tu as été dépendant de ta béquille.

La dépendance à 25 ans n'est pas imaginable dans ma conception de la vie humaine. Elle ne peut être que temporaire, une aide temporaire, un coup de main qui ne s'éternise pas.

Notre relation va donc s'orienter différemment:

Tu n'as plus besoin d'appui mais uniquement de conseils.

Et cette relation qui faisait de moi ta béquille va devenir la relation d'un homme qui marche à côté d'un autre homme, une relation d'échange.

C'est dans cette relation d'échange que tu trouveras désormais l'autre point de vue dont tu as besoin.

J'ai vu dans tes mots (tu as écrit "j'aime notre complicité") et dans tes actes (plusieurs oublis de téléphoner), un désir (peut-être inconscient) de donner une autre forme à notre relation.

Ton engagement dans une honnêteté impitoyable vis-à-vis de toi-même, tes confidences les plus intimes, notre échange profond et puissant lors de ta dépression, ont été si forts qu'il t'est et qu'il nous est nécessaire de prendre du recul.

Il faut vivre !

Voilà donc, Louis ce que je voulais te dire à la veille de ton anniversaire.  
25 ans, c'est la force de la jeunesse. Il ne faut pas la rater.

Je marcherai donc à côté de toi.

Sois-en sûr.

Sincèrement

Pierre Valmont

### *Lettre de la maman (Octobre 2011)*

#### 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 faisaient 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 tes 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 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 arrêta.** Il a arrêté beaucoup de fois.

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

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

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

C'est avec 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'on 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, pour lui, pour nous, tout le reste suit et cela Louis l'a bien compris. Cela fait 1 an que Louis est en phase de stabilisation, il prend son traitement régulièrement, va toujours voir son psychiatre et va toujours à K2

Grâce à K2, nous avons appris à connaître la maladie de Louis. Pour le bien de Louis., C'est ensemble que nous devons travailler. Merci pour tout !

Louis a fait des dépressions depuis l'âge de ses 20 ans, avec du recul nous pensons que Louis est bipolaire depuis l'adolescence, Maintenant il à 26 ans !!!

Ne lâcher rien ... Un merci ne suffit pas, merci !!!

K2 Bipolaire

K2 Bipolaire