

## Bipolarité et vie sociale

:::

Se projeter dans l'avenir, on a du mal. Et se souvenir d'un passé peu glorieux, on a du mal.

--/--

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

--/--

Je n'arrive pas à parler à quelqu'un en dehors des crises. En crise, je m'isole. Je ne vais pas vers les autres

--/--

En pleine crise on ne va pas vers les autres. Si j'établis quelque chose quand je suis en état libre, j'installe un réseau qui va m'aider au moment des crises.

*(Animateur)* Dans la vie, la réalité se trouve dans le lien qu'ont les individus avec leur environnement que l'on soit bipolaire ou non. La vie, c'est avoir des projets. La consultation d'autres personnes n'est pas une soumission ; c'est une ouverture d'esprit.

--/--

*(Animateur)* En pleine crise on ne va pas vers les autres. Si j'établis quelque chose quand je suis en état libre, j'installe un réseau qui va m'aider au moment des crises.

--/--

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

--/--

La manifestation chez mon père n'est pas du tout la même que la mienne. Mon père était malade, il ne le savait pas. Il fait partie des mecs d'une ancienne génération. Avec lui, je ne parle pas de la maladie.

--/--Moi, je vis seule. Je n'appelle pas mes amis. Il est difficile de faire la démarche. Je ne dirais pas que je vais mal. J'ai appris qu'il ne faut pas en parler. S'il y a un problème, c'est de ma faute. C'est nous qui devons faire des efforts. Dans ma famille, si ça ne va pas, ils disent que c'est de ma faute.

J'ai appris à mentir. Je ne parle pas de ma pathologie. Vous êtes le maillon faible.

--/--La solution que j'ai trouvée est que j'ai choisi une personne de confiance. « Ils » l'appellent. Ma mère n'est pas contente que je ne l'aie pas choisie. J'ai pensé à ma sœur mais j'ai préféré l'ami qui m'a hébergé à Noël, l'an dernier. C'est quelqu'un en qui j'ai confiance ?

- Le couple

- Lutter contre les dépressions. Se faire fracasser dans les phases maniaques. Les idées qui passent qui défilent, tout cela fracasse le proche et ce n'est pas facile à vivre

- C'est aussi l'irritabilité.

- Tu donnes une image négative des choses!

- C'est un cercle vicieux, un cercle vicieux rapide.

- Les bipolaires ne sont jamais fatigués, ça mouline tout le temps. Ça met le turbo quand ils sont actifs. Ça rumine quand ils sont passifs.

- Vivre avec un bipolaire, c'est possible. Couple et bipolarité : éternité. Il faut vivre avec sa bipolarité. Couple et bipolarité, c'est possible malgré les difficultés. Ça ne passe que si il y a connaissance de la maladie des deux côtés. Si il y a déni d'un côté ou de l'autre, ça ne peut pas fonctionner. La connaissance, oui mais il y a des choses qu'il faut laisser. Il y a des choses à dépasser. Il faut lâcher. Il faut savoir arrêter d'essayer de comprendre. Ça n'a rien de raisonnable. C'est incompréhensible. La seule grille de compréhension, c'est la connaissance.

- La dernière crise, j'ai dit des choses terribles. Je t'ai fait souffrir. Tu as galéré pendant un an. Je culpabilise. Ce n'est pas ta femme qui a fait. Ce n'est pas moi qui a fait. Tu as été d'une grande intelligence, d'une grande compréhension et tu as pardonné. La souffrance, je m'en excuse. Je me rappelle de ça quand je vais bien. C'est difficile de vivre avec ça.

- Ma femme peut dire des choses horribles.

- Ce qui est difficile, c'est de trouver un temps pour en parler. C'est compliqué. Faudrait une période pour mettre à plat. Est-ce que vous arrivez à trouver ce moment ?

- Quand on a les mots, le conjoint accepte les choses difficiles.

- Non ! Ça m'énerve ! Je ne peux pas !

- Il faut trouver le moyen de parler. Je rencontre souvent des couples qui se déchirent autour de la bipolarité parce qu'ils n'ont pas encore échangé. Lors des entretiens chacun parle de sa souffrance, l'autre entend, écoute la souffrance de l'autre. C'est un grand pas qui en annonce d'autres. Cela débouche sur la réflexion, la prise de recul. Et chacun retrouve son lien affectif.

- Je l'ai connu en 2005. Nous nous sommes mariés en 2012. Il était parfait à l'accouchement, parfait, attentif. Maintenant, ça a changé.

- C'est long et difficile en ce moment.

- Il est dans une phase de silence. Au début il voulait parler (à ces parents) mais ça se délite en ce moment.

- Je verrai avec le temps, j'attends, je verrai.

- On se connaît depuis 20 ans. On vit chacun de son côté. On se retrouve. Elle m'accompagne d'une manière remarquable. Elle a fait face à des phases de manie aiguë. On a vécu en couple pendant 15 ans et il y a trois ans qu'on s'est séparé. On vit chacun de son côté.

- C'est le compromis. On voit beaucoup ça chez les couples dont l'un est bipolaire. Mais, tout de même, il faut avoir les moyens.

- Qu'est-ce qui a fait que vous vous êtes séparés ?

- La libido était nulle. Par contre nous partageons de la tendresse. Elle en avait marre de mes excès maniaques. On s'est séparé pour la ménager.

- C'est la bonne formule de compromis. Vivre avec un bipolaire, c'est épuisant. La tension est très forte. Il y a nécessité de présence. On est dans la culpabilité etc.

- Pour toi aussi, c'est épuisant, ça fait trois ans qu'elle est diagnostiquée ! Tu ne relâches pas ?

- Oui, je dors mieux, je n'ai envie de faire qu'une chose, c'est d'être tranquille. J'ai pu lâcher prise. Je fais davantage d'activité mais j'ai de moins en moins de patience.

- L'âge joue !

- Mon mari parle de cet épuisement, ce qui rend les choses difficiles. Jamais on n'arrive à parler de ce qui ne va pas. La fatigue a une incidence sur le quotidien. Ça demande beaucoup d'énergie. Ça use. Il y a eu un épisode où ça été très compliqué même si les crises n'ont pas été énormes.

- Moi, ça me pompe de l'énergie que ce soit en dépression ou quand ça va vite.
- J'ai l'impression de devoir tout réapprendre à chaque fin de crise.
- Avec une phase maniaque, on a l'impression de perdre deux ans de sa vie. En phase dépressive, j'entendais, mais je ne voulais pas faire.
- Ton corps est épuisé. Il a besoin de chercher quelque chose. Je me sens mieux en sortie de dépression aujourd'hui. Je ne veux pas être dans la négation. N'y être méchant avec moi-même.
- Je suis toujours sous tension, quand il est dépressif j'ai peur qu'il fasse des bêtises. Quand il est en phase haute, il est agressif.
- K2 dès sa création a fait une hypothèse : le proche et le bipolaire sont en souffrance tous les deux. Ce n'est pas la même souffrance. Le principe étant de faire communiquer proches et bipolaires ou plus exactement le bipolaire avec son environnement social.
- Aujourd'hui, ton mari est en sortie de dépression, moment où l'on a besoin de prendre confiance. Toute cette inquiétude ce n'est pas lui. Il ne faut pas l'attribuer à sa personnalité.
- Ce qui est compliqué c'est quand on se connaît depuis longtemps. C'est difficile quand ça surgit. La personne vous a connu comme il faut, elle vous a aimé pour ça, elle se trouve en face d'un monstre. Ma femme n'accepte pas ce que j'ai dit en phase haute et basse "Je ne le reconnais pas". Il faudrait qu'elle aime les trois personnes qui sont en toi, quand t'es dépressif, quand t'es maniaque, et quand t'es normal. J'ai eu du mal à encaisser mais ça a fini par passer.
- Il y a des fois, c'est tellement gros qu'on ne peut pas comprendre. Elle, peut-être, ne cherche pas à comprendre.
- Je pense que c'est impossible pour un bipolaire de vivre avec une personne normale. Ça ne peut-être que le feu et la glace. Ma femme a tendance à se venger quand je redeviens normal. Elle me ressort les choses de quand j'étais malade et ça casse tout. On n'en arrive à une incompréhension totale de la personne et au déni.

- Il faut que je change ma façon de voir les choses. Je vis avec des petits bas. Cela fait trois ans que je n'ai pas été hospitalisée. Ce n'est pas un infirmier, c'est un conjoint qui écoute. Je dois reconnaître que mon humeur varie. Lui, il le sait. On discute.

- Je dois se détacher du côté « On est avec quelqu'un qui est malade ». Nous sommes aspirés par l'avenir. Nous devons nous satisfaire quand tout va bien.

- Pour ma grossesse, j'ai consulté un centre pharmacologique pour savoir si le traitement était compatible: Abilify, Xeroquel. Le traitement est compatible bien qu'on ait peu de recul en France sur le tandem. On a un désir d'enfant tous les deux. Je sais que je flippe. J'ai peur de la décompensation etc..... Il ne faut pas s'empêcher de voir les choses en face. Je croyais ne pouvoir jamais être en couple. Dans notre relation, il y a des choses à imputer à la vie en général et dans notre couple en particulier. Il ne faut pas confondre, la maladie n'est pas partout. Si ça ne va pas, ce n'est pas forcément dû à la maladie. Tous les couples sont comme ça, tout n'est jamais parfait. On finit par croire que c'est le conjoint qui bouste, mais moi aussi je bouste.

- Avant de rencontrer mon mari, j'étais avec des hommes en difficulté. J'aurais aimé sauver la terre entière. Si je n'avais pas rencontré mon mari, Je n'aurais pas trouvé l'équilibre

- Quand on s'est rencontré, j'étais entre deux eaux. Il a senti ma fragilité. J'ai décidé de vivre avec mon mari. La première dépression a été violente pour lui. Je ne savais plus que faire. Au moment du déménagement, je ne voulais plus déménager, mais je n'avais plus le choix, mon propriétaire vendait l'appartement. Mon mari m'a proposé de revoir ma décision quand ça irait mieux. Je lui ai dit : « Si tu ne veux plus rester avec moi, on arrête ». Il aurait pu dire " Je m'en vais". Je suis restée. J'ai fait une grande dépression (hospitalisation) pendant ma grossesse et Héloïse est arrivée.. Dans la dépression, Ce que on laisse paraître, ce n'est pas ce qu'on est. Il aurait pu dire "c'est bon, je te remercie". Tu l'aurais dit, on ne serait pas ensemble.

- Je souffre 24 heures sur 24. Avant l'hospitalisation, j'étais mieux que maintenant. Aujourd'hui, je n'ai pas de moment sans souffrir. Je n'ai pas d'espaces libres. J'ai des moments de dépression très puissante. Cela a détruit mon couple.

- La bipolarité a détruit mon couple. La mère de mes enfants, c'est quelqu'un en or. Au bout d'un moment, ma maladie et mon comportement, ça les lasse.

--/--Comment faire pour arriver à ce que le couple fonctionne d'égal à égal avec une personne qui se soigne et l'autre non. Il faut faire attention aux relations de domination : « Toi, tu es malade. Moi, je suis normal »

===

--/-- (*proche*) On a le droit de s'éloigner l'un de l'autre. Chacun a son jardin secret, ses amis même si on ne va pas voir ailleurs sexuellement. On arrive mieux à se retrouver. Il ne faut pas qu'on bascule dans la surveillance, on doit rester dans une confiance mutuelle.

--/-- Il me garde les médicaments parce qu'il est inquiet et il a demandé une prescription hebdomadaire

--/--

L'infirmière passait tous les jours même si mon chéri était là. J'assume ma maladie... Je me protège de ma maladie 7 jours sur 7. Je ne fais pas semblant. La maladie me remet en cause à chaque instant. La vie en couple, c'est se remettre en question. C'est encore plus dur pour tous les deux avec cette maladie. C'est l'amour. Mon chéri a confiance, il sait que je vais revenir

--/--

Le traitement (certains !) fait qu'on ne prend pas son pied. C'est culpabilisant. Il n'y a pas d'aboutissement. « Je ne t'ai pas fait jouir ». J'ai l'impression de ne pas lui donner. C'est sur le bon chemin. Je suis trop exigeante avec moi.

--/--

Le couple, ça veut dire aussi sexualité. Par moment il y a désinhibition et pulsions. A d'autres moments, il y a impossibilité d'avoir une relation. Ça a abîmé mon couple avec la

complicité des médecins. Si on n'est pas prévenu, si les toubibs ne font pas leur boulot sur les effets secondaires (surtout les antidépresseurs) le ciment du couple, la sexualité, est éteint. Sous Anafranil, j'ai été impuissant. Ma femme a quitté le lit conjugal et n'y est jamais revenu.

--/--

Avant je préservais le boulot. Maintenant j'ai des choses à perdre et je ne veux pas les perdre. En résumé, mon épouse, c'est mon équilibre. Ma femme a eu un rôle stabilisant, indicateur de mes sautes d'humeur

--/--On ne prend pas son pied, c'est culpabilisant, c'est peut-être aussi valable pour les hommes ?.

--/--

Il ne faut pas hésiter à dire que ça ne vient pas du couple. Si le couple s'entend, de ne pas le dire peut abîmer la relation. La difficulté du couple s'ajoute à la difficulté du bipolaire

=====

J'ai vécu en couple longtemps. J'ai 2 enfants très proches de moi. Je me retrouve devant le fait que quand on n'a pas quelqu'un de proche avec soi, on va plus loin dans la pathologie. Ma mère était là, loin dans la distance.

Si je n'avais pas eu quelqu'un, j'aurais pu rester 8 mois sans sortir.

A la deuxième hospitalisation ma mère me dit qu'elle ne me lâchera pas. Elle a prévenu les pompiers.

Un ami m'a dit « Tu prends ta brosse à dents, tu viens passer Noël avec nous ».

Les gosses, je ne pouvais faire que le minimum syndical.

Mon médecin savait que ça n'allait pas (c'était une torture pour moi de parler).

Je suis allée plus loin par rapport aux hommes et à la maladie. Comment mon ex aurait-il réagi ? J'ai découvert la lâcheté des hommes par rapport à la maladie. Les femmes jouent un rôle complètement à l'inverse

- le foyer familial (enfants)

--/-- Ma fille est bipolaire. Son mari m'a passé les brochures. Je suis venu voir comment ça peut se passer. Ma fille va bien. Elle est sortie de l'HP début février. Depuis elle travaille

sur un mi-temps thérapeutique. Elle prend ses distances avec la famille et avec moi. Elle dit qu'elle a résolu un peu tout. J'ai lu que l'on n'est pas toujours équipé. J'ai été dans le déni. Le diagnostic pour les parents est difficile. Elle a fait un voyage pathologique. A son retour, elle a voulu être hospitalisée. On veut bien faire. C'est difficile

- **Le réseau social**

--/-- Les banques, les assurances ne vous prennent pas si vous prenez un traitement ou si vous avez une telle maladie. Il vous demande votre attestation Sécurité Sociale et voient que vous êtes pris en charge à 100%

--/-- Tu peux demander à la Sécurité Sociale une attestation sur laquelle ne figure pas que tu es prise à 100%

--/-- C'est ta vie privée

--/-- Pour redémarrer mon travail, le mi-temps c'est mieux. Je ne supporte pas la pression. J'aime avoir mon temps. Il faut que je me libère. Il faut que je sois content de ma journée

--/-- C'est difficile pour moi de trouver les bons mots. J'ai appris la patience. Quand je suis avec des gens normaux, je suis normal. Avec des bipolaires, je suis bipolaire. Professionnellement, je ne le dirai pas, au niveau social parmi mes connaissances non plus. J'étais chez des amis qui étaient avec 2 personnes que je ne connaissais pas, j'en ai parlé. Avec la fille on s'est reconnu bipolaire, on s'est senti bipolaire

===

(Animateur) En pleine crise on ne va pas vers les autres. Si j'établis quelque chose quand je suis en état libre, j'installe un réseau qui va m'aider au moment des crises.

--/--

Je n'arrive pas à parler à quelqu'un en dehors des crises. En crise, je m'isole. Je ne vais pas vers les autres

--/--

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

--/--

J'ai éliminé certains membres de ma famille, certains amis. Je suis malade mental et on me renvoie que je suis malade mental. Je ne l'accepte pas je préfère dire que je fais avec.

« J'ai perdu 80% de mon énergie.

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

Ce qui caractérise l' « après diagnostic », c'est le doute (on est dans la peur). Vous devenez une éponge si vous demandez l'avis à l' proche et si vous n'y prenez pas garde ».

- Le milieu professionnel

- Travailler après avoir été shooté à l'hôpital pour les états maniaques. J'ai travaillé à Londres, en Espagne, ça finit par ressembler à de l'instabilité.

- C'est la phase maniaque qui est davantage difficile, dangereuse. J'ai changé au moins 10 fois de travail. C'est toujours un nouveau départ, une remise à zéro. C'est usant.

- À Bipol'air Drôme - Ardèche, il y a beaucoup de personnes qui ne travaillent pas.

- Je n'ai pas pu avoir de carrière.

- Travailler après avoir été shooté à l'hôpital pour les états maniaques. J'ai travaillé à Londres, en Espagne, ça finit par ressembler à de l'instabilité.

- Les proches sont dans la souffrance : ils ne sont pas malades mais leur souffrance n'est

- Mon fils est bipolaire, il a 30 ans. Il a été diagnostiqué en 2008. En ce moment il est bas. Il dort. Au travail, il est en échec. Il a tout fichu en l'air. Pourtant, il a fait une formation d'un an qui s'est très bien passée à ST électronique. Les employés se sont moqués de lui parce qu'il avait un emploi adapté. Je me suis plainte au DRH. - On lui a demandé d'envoyer un mail en anglais dès le premier jour. Ils l'ont cassé. Il était bien copain avec ses collègues de formation. ST électronique a rappelé. Mon fils n'a pas voulu revenir.

-/-

J'ai commencé par faire des petits boulots puis j'ai travaillé 20 ans dans la même entreprise. Le patron est super. Je suis sur un mi-temps thérapeutique

--/-- Mon employeur a de la compassion. Il s'est renseigné sur le trouble bipolaire. « Je ne suis pas à ta place, ça doit être dur à vivre. Si tu crois partir en vrille en haut ou en bas, tiens nous au courant pour nous permettre d'anticiper auprès des clients

--/--

Au travail, je ne l'ai jamais dit. Quand je l'ai dit, j'ai été licencié.

--/-- J'ai fait ma carrière jusqu'au bout. Dans les phases aiguës d'avant le diagnostic, j'ai été hospitalisé. Après le diagnostic et le traitement, quand j'avais les signes d'un changement d'humeur, je me suis rendu à l'hôpital. En phase haute cela durait 12-15 jours, en phase basse, 1 mois. Puis, j'ai été stabilisé.

--/--

Pour redémarrer mon travail, le mi-temps c'est mieux. Je ne supporte pas la pression. J'aime avoir mon temps. Il faut que je me libère. Il faut que je sois content de ma journée

--/--

Pourtant l'automatisme donne plus confiance en soi.

--/--

--/--

Je vais jouer franc-jeu, je vais le dire à mon principal. Je vais être dans la communication.

Je vais dire que je suis un peu plus fragile.

--/--

Je n'ai rien dit au boulot. Dès fois, c'est un miracle d'y aller. Quand je me suis fait embaucher, ça allait. J'étais formateur. Je faisais des déplacements au niveau mondial. J'ai repris un boulot technique parce que j'ai 2 enfants. Il fallait que je reste sur place. Ça fait une douzaine d'années où je m'emmerde. Je n'ai pas l'énergie pour changer, alors, je reste. J'ai l'impression de perdre mon temps. Je me fais chier. J'ai fait un accès maniaque assez haut, heureusement, ils ne m'ont pas viré. Je suis parti 15 jours. Le fait de revenir leur a fait du bien. Dès fois, je pars en vrille. J'ai cassé une porte. En phase basse, c'est très dur.

--/--

J'ai 2 identifications : faire partie de la société, être comme tout le monde

La barre est haute.

En crise haute, j'ai l'impression qu'on m'exploite. En crise basse, je démissionne.

J'ai galéré toute seule mais je dis « j'ai la petite forme »

Gérard a dit qu'on se servait de la maladie : je ne suis pas d'accord. C'est que la souffrance est tellement là qu'on ne peut plus travailler.

Le travail, c'est comme un menu, on a des choix nombreux et on prend n'importe quoi. On se résigne. Le travail redonne la santé. C'est dur les premiers mois. Je trouvais que les collègues étaient cons. Mais avec le travail, il y a des choses qui se passent. La démission est un échec. L'école est un échec. Il faut qu'on trouve un travail et être d'accord avec tout.

--/--

On m'a dit « tu vas te faire dépasser, ça va être le bordel de A à Z. »

--/--

--/--

Le papa de ...dit que faire un master n'est pas forcément bon. Un métier manuel permet de remettre de l'ordre.

=====

Tu peux être franc avec la médecine du travail mais pas sur ton lieu de travail

--/--

Je parle de ma RTH (reconnaissance adulte handicapé) à certains pas à d'autres.

--/--

La médecine du travail dans les grandes entreprises est de mèche avec l'employeur.

--/--

--/--

Je vais me mettre en arrêt pendant les crises. Ne pas être jeté si j'ai une absence. Je déclare mon handicap à l'E.N.. C'est à double tranchant  
Je l'ai dit à un principal pas à l'autre.

--/--

--/--

Un bipolaire ne met pas en danger les gens en dehors de ses crises. Si on devait empêcher de travailler un bipolaire, il y aurait beaucoup de gens au chômage. On a de très grands hommes politiques qui sont très gravement bipolaires : Roosevelt, Churchill, tous avec la responsabilité d'un pays.

--/--

(Proche) Lorsqu'il faut prendre des décisions, il y a des postes que l'on ne peut pas avoir. Il faut réfléchir et ne pas se mettre en situation qui met en danger les autres et soi-même.  
Ca ne veut pas dire qu'elle ne pas être employée ailleurs.

--/-- (Animateur) Qui juge de ça ?

=====

Je suis bipolaire. Professionnellement, il m'a été difficile d'arriver à la retraite.  
Je suis stabilisé depuis 10 ans par le lithium. J'ai fait un accès maniaque l'an dernier qui a entraîné une hospitalisation à St Egrève (Je dormais très peu. Je téléphonais à droite et à gauche). J'ai été attaché à un lit pendant 2 jours. J'ai été diagnostiqué à 40 ans et j'ai été en arrêt maladie pendant 2 ans, puis j'ai été mis sous lithium. A mon retour, j'ai eu un poste aménagé et j'ai eu 10 ans de repis. Puis j'ai fait une phase maniaque. Depuis de suis stabilisé avec 3 thymorégulateurs  
Pendant 30 ans, je n'ai eu aucun avancement. C'est ce que m'a coûté la maladie.

--/-- Mère d'un bipolaire de 28 ans. Il a été diagnostiqué en 2008. Il n'a pas de but, pas de travail (le travail lui est interdit par le CMP). Il est bas mais il fait du footing. Il se couche tard, se lève tard (*double désarroi*)

--/-- Je suis prof à la fac. Les collègues me remplacent. Je craque en novembre.  
Après coup, j'ai mauvaise conscience. Je reconnais que pouvoir se débrouiller avec ses collègues de travail, c'est exceptionnel.

--/-- Ma famille a les moyens. De ce fait des choses sont possibles. Je suis gérant d'un gîte. J'ai repris l'activité à mon compte, ce n'est pas facile. Je suis travailleur indépendant. Je ne suis ni public, ni privé. J'ai pu ruser. J'ai des règles (avoir un comptable). Je dois guérir d'une blessure profonde (séparation). La sortie de dépression, ce serait de trouver des éléments forts pour avancer. Il faut alimenter le côté positif et faire du pas à pas pour atteindre ses objectifs.

--/--

Le travail que j'ai eu (élagage) est sans contrainte. Je suis mieux. Je n'acceptais pas la contrainte au travail. Je ne comprenais pas certaines règles. J'étais contestataire.  
Pourquoi faire ce qu'on me demande, alors que je fais mieux. On ne veut pas.

--/--

Dès qu'on est bipolaire, on a des pressions invraisemblables. Toutes les semaines les employeurs venaient me relancer à l'hôpital.

--/--

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

Professionnellement, il m'a été difficile d'arriver à la retraite.

Stabilisé depuis 10 ans par le lithium.

J'ai fait un accès maniaque l'an dernier qui a entraîné une hospitalisation à St Egrève (Je dormais très peu. Je téléphonais à droite et à gauche). J'ai été attaché à un lit pendant 2 jours.

Pendant 30 ans, je n'ai eu aucun avancement. C'est ce que m'a coûté la maladie.

--/--

--/--

Je suis bipolaire. Professionnellement, il m'a été difficile d'arriver à la retraite.

Stabilisé depuis 10 ans par le lithium.

J'ai fait un accès maniaque l'an dernier qui a entraîné une hospitalisation à St Egrève (Je dormais très peu. Je téléphonais à droite et à gauche). J'ai été attaché à un lit pendant 2 jours.

Pendant 30 ans, je n'ai eu aucun avancement. C'est ce que m'a coûté la maladie.

--/--

J'ai eu des problèmes au travail au niveau relationnel. Je suis sensible aux remarques. Cela génère chez moi de l'angoisse. Ma psychothérapie est importante (être moins dans l'inconnu, dans la peur, comprendre, se libérer). La psychothérapie, c'est vraiment le top.

--/--

Ma tentative de travail ne s'est pas bien passée. Le moral est assez bien. Je me suis arrêté de fumer, c'est une victoire. J'ai repris le vélo. Je me suis rapproché de ma famille, de mes amis. Mi-août, j'ai fait une nouvelle tentative de travail : ce n'est pas allé du tout. Je suis resté 15 jours dans ma chambre.

Je suis obsédé par mon avenir professionnel. Je fais des efforts. Je me motive pour le sport.

J'établis des contacts. J'évolue doucement. Je suis sceptique. Parfois, ça ne va pas du tout.

Côté relation : j'ai retrouvé mon meilleur copain. Il a été en Martinique sur un projet que j'avais mis en place. Je n'ai pas pu partir à cause de la maladie. Ca m'a fait vraiment mal.

En début de semaine, mon ex-copine est revenue des Etats-Unis. Nous étions partis ensemble.

La relation s'est rompue suite à mes conneries pendant ma phase maniaque. Elle est rentrée.

J'ai eu le courage de l'appeler. Ca a été un choc. J'éprouve beaucoup de sentiments, pas elle.

Ca me plombe. J'ai peur que ça me fasse plonger.

Ma fille lutte.

Le week-end, elle reste sous la couette. Son travail accapare toute son énergie.

Elle a arrêté sa psychothérapie car elle dit « qu'elle n'a plus rien à lui dire ». Elle donne l'impression qu'elle est forte et dans son travail on s'appuie sur elle.

--/-- J'ai changé de boulot. J'ai démissionné. Pas de mission, pas de travail, pas cool. En avril, sur un état hypomaniaque, je n'ai pas pris mes médicaments.

--/--

Ca m'est arrivé dans un boulot de merde. Ce qui m'a dérangé, c'est que les autres ne reconnaissent pas mon travail

--/-- Le travail que j'ai eu (élagage) est sans contrainte. Je suis mieux. Je n'acceptais pas la contrainte au travail. Je ne comprenais pas certaines règles. J'étais contestataire. Pourquoi faire ce qu'on me demande, alors que je fais mieux. On ne veut pas.

En crise haute, j'ai l'impression qu'on m'exploite. En crise basse, je démissionne.

J'ai galéré toute seule mais je dis « j'ai la petite forme »

Gérard a dit qu'on se servait de la maladie : je ne suis pas d'accord. C'est que la souffrance est tellement là qu'on ne peut plus travailler.

Le travail, c'est comme un menu, on a des choix nombreux et on prend n'importe quoi. On se résigne. Le travail redonne la santé. C'est dur les premiers mois. Je trouvais que les collègues étaient cons. Mais avec le travail, il y a des choses qui se passent. La démission est un échec. L'école est un échec. Il faut qu'on trouve un travail et être d'accord avec tout.

J'ai 2 identifications : faire partie de la société, être comme tout le monde

La barre est haute.

En crise haute, j'ai l'impression qu'on m'exploite. En crise basse, je démissionne.

J'ai galéré toute seule mais je dis « j'ai la petite forme »

Gérard a dit qu'on se servait de la maladie : je ne suis pas d'accord. C'est que la souffrance est tellement là qu'on ne peut plus travailler.

Le travail, c'est comme un menu, on a des choix nombreux et on prend n'importe quoi. On se résigne. Le travail redonne la santé. C'est dur les premiers mois. Je trouvais que les collègues étaient cons. Mais avec le travail, il y a des choses qui se passent. La démission est un échec. L'école est un échec. Il faut qu'on trouve un travail et être d'accord avec tout.

Je n'ai rien dit au boulot. Dès fois, c'est un miracle d'y aller. Quand je me suis fait embaucher, ça allait. J'étais formateur. Je faisais des déplacements au niveau mondial. J'ai repris un boulot technique parce que j'ai 2 enfants. Il fallait que je reste sur place. Ça fait une douzaine d'années où je m'emmerde. Je n'ai pas l'énergie pour changer, alors, je reste. J'ai l'impression de perdre mon temps. Je me fais chier. J'ai fait un accès maniaque assez haut, heureusement, ils ne m'ont pas viré. Je suis parti 15 jours. Le fait de revenir leur a fait du bien. Dès fois, je pars en vrille. J'ai cassé une porte. En phase basse, c'est très dur.

J'ai envie de passer l'agrégation. J'ai envie de changer de job. Quand je suis dans un job, je pense à ce que je vais faire derrière.

Dans l'ensemble, on est combatif. Pour l'instant je travaille comme prof à mi-temps. Mais j'aimerais être ingénieur de recherche. L'E.N., c'est la sécurité. J'ai fait un travail d'intérim sans rapport avec mes études. Je dois chercher une ouverture en dehors de l'E.N..

### Vie dans la société

--/--

(Animateur) Dans la vie, la réalité se trouve dans lien qu'ont les individus avec leur environnement que l'on soit bipolaire ou non. La vie, c'est avoir des projets. La consultation d'autres personnes n'est pas une soumission ; c'est une ouverture d'esprit. J'ai consulté et c'est grisant de me sentir en adéquation. La consultation s'est, peut être, le passage obligé du bipolaire. C'est, peut-être, aussi, pour cela qu'il assure. Tout récemment, j'ai consulté 5 ou 6 personnes et j'ai mené à bien un entretien délicat avec le directeur du Centre Hospitalier. J'ai également beaucoup consulté pour créer K2 et je n'ai jamais improvisé dans la conduite de l'association. C'est mon moyen de coller avec la réalité.

--/--

--/--

Je m'isole complètement quand je suis en période de crises

---

--/--

(Animateur) En pleine crise on ne va pas vers les autres. Si j'établis quelque chose quand je suis en état libre, j'installe un réseau qui va m'aider au moment des crises.

--/--

--/--

J'étais brillante. Je comprenais sans aller aux cours.  
Ne pas faire ce que j'attendais de moi m'a déçu. Je ne l'accepte pas.  
Mon frère a réussi. Je supporte mal d'entendre parler de lui.  
Quand, je vois ce dont j'étais capable !

Propriété K2 Bipolaire