



Groupe de Parole
Samedi 19 février 2011
A 10h à la Maison des Associations
6, rue Berthe de Boissieux. Grenoble.
Thème : relation amoureuse, vie de couple

Règles :

- Confidentialité
- Respect
- Compte-rendu non nominatif
- Le thème est un prétexte
- Les contributions écrites sont à envoyer dans les 15 jours
- Adhésions
- Prochain thème du Groupe de Parole à déterminer

Information : Permanence à la Maison des Usagers (CHS), 3 rue de la gare. Saint Egrève le 2^{ème} mardi de chaque mois.

Groupe de parole

--/-- J'ai été diagnostiquée à la mort de mon père lorsque j'avais 25 ans. J'en ai aujourd'hui 56. Je n'ai pas de compagnon. Je suis aujourd'hui en arrêt de travail.

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

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

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

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

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

--/-- J'ai été diagnostiqué à 49 ans. Depuis des hauts et des bas, surtout des bas. J'ai fait

1

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tel : 06.13.21.44.97
k2.bipolaire@orange.fr



une T.S. à 20 ans. Je suis suivi depuis 3 ans. La dépamide n'a pas marché. J'ai un traitement antidépresseur (effexor). Je ne fais pas trop de crises maniaques. J'accepte la maladie. Par rapport à l'entourage et au travail, ça passe (hauts).

Haut, je suis euphorique. Je ne monte pas plus haut.

Marié, hors la cellule proche, je n'ai presque plus de relation (je n'ai plus envie de les voir).

Cellule proche : ça va mal. Je sens que je les fais souffrir. J'ai 2 enfants de 13 et 16 ans.

J'ai des réactions inadaptées. Je n'ai pas parlé de la maladie aux enfants. Mais ils me disent parfois « Dis Papa, t'es fou ou quoi. »

--/--J'ai 2 enfants du même âge. Mon seul support, ce sont eux. Ils ont vu que je suis malade. J'en ai parlé. J'ai vu le psychiatre avec eux. Ils ont posé des questions. Ça a fait du bien. Mon fils a vu l'ainé de X... (membre de K2), ça l'a soulagé. Ça peut durer depuis 20 ans et paraître normal. Ils m'ont porté, ils ont l'air heureux.

--/--(Modératrice) C'est un cheminement.

--/--Je ne consulte plus de psychothérapeute.

--/--Mon mari est bipolaire depuis l'adolescence. Les crises ont été violentes. Les enfants ne comprenaient pas. Ils ont été rassurés quand on a mis un nom sur les troubles. Ils ont su pourquoi il n'assurait plus sont rôle de père.

--/--Mon épouse est au courant. Au fil des années, elle s'en est rendu compte.

--/--Le proche est désemparé. Il ne comprend pas et ne se rend pas compte qu'il ne faut pas aborder tous les sujets. Ça creuse un fossé.

--/--Pourquoi ? Quels sujets ?

--/--Ma fille a réagi de telle façon que ça m'a été difficile de lui demander pourquoi. Ça change avec le diagnostic. Est-ce un rejet ou est-ce la maladie ?



Personnalité ou maladie ! Le rapport change. Le proche essaie de comprendre. On entend la souffrance. On pensait que c'était son caractère. Tous les sens sont exacerbés en haut et en bas. Si l'entourage est au courant, c'est un soulagement et le travail se fait en connaissance de cause. Les sujets sont abordés de manière différente. Au bout d'un moment le proche ne dit plus rien pour ne pas être humilié.

--/-- Savoir ce qui relève de la personnalité et de la maladie est essentiel de ce qui constitue les relations avec les bipolaires. Le bipolaire peut en jouer. Le proche peut en jouer.

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

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

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

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

--/-- Le psycho me restreint. Il veut faire de moi autre chose. Il veut me castrer.

--/-- Je ressens ça !

--/-- Il aurait vécu tout seul, c'est son problème.



--/--La vie, c'est fait pour être avec les autres.

--/-- (modératrice) Rencontrer quelqu'un c'est aussi se mettre en danger.

--/--Après un choix, tu peux ne pas vivre avec les adultes. Je n'arrivai pas à suivre le rythme.

--/--Moi, rien n'a suivi !

--/--Mentir, plutôt que leur dire. J'allais très mal, je me cachais. Je disais que j'allais voir une copine. Je mentais. Chez moi, ce n'était pas mentir. Je les protégeais. Après, on dit « elle est vicieuse ». En fait, ce n'était pas vrai. Ce n'est pas un mensonge véritablement. Ca cache un malaise. C'est tout.

--/--La psychothérapie ramène le bipolaire à ce qu'il est vraiment, elle lui donne des limites. Pour arriver à se tenir droit, quand il ne suit pas de psychothérapie, le bipolaire peut en arriver aux mensonges.

--/--Est-ce qu'on peut vivre avec un bipolaire ?

--/--Il faut accepter l'autre !

--/--Ils ont des qualités hors du commun.

--/--Vivre avec un bipolaire, c'est plus que limite. C'est différent pour le conjoint et pour les enfants.

--/--On accepte plus de ses enfants. On n'abandonne pas un enfant.

--/--Je ressens une culpabilité très forte. Qu'est que j'ai fait pour que je ne sois pas bien



(mère, parents). Je ne sais pas voir ce qui est de l'ordre de la maladie et de la personnalité.

--/-- On ne peut pas laisser tomber un enfant, on peut laisser tomber un mari. On n'a pas tous l'âme d'un Saint Bernard.

--/-- (modératrice) La relation dans le couple n'est pas ordinaire. C'est un attachement spécifique.

--/-- Mon conjoint m'a abandonné à cause de la maladie. Mes seuls rapports, c'est quand je prends les enfants.

--/-- C'est une question de génération. Les couples modernes se quittent facilement.

--/-- (modératrice) La séparation n'est jamais facile. Les gens ne se séparent pas comme ils se rencontrent.

--/-- Ce n'est pas facile de quitter un bipolaire.

--/-- La séparation se fait à la suite de quelque chose, de violence. Une connerie peut être violente.

--/-- Contrairement, il peut arriver qu'au contraire ce soit le bipolaire qui s'en aille.

--/-- Pourquoi, ce n'est pas évident. Je la (intervenante précédente) sens dans la souffrance.

--/-- Pourquoi ?

--/-- Les enfants.

--/-- (modératrice) Ce n'est pas toujours juste pour les enfants.



--/-- C'est peut être parce que tu n'es pas encore guéri. Va dans la montagne !

--/-- Non, je veux être toute seule !

--/-- Je me demande si tu n'acceptes pas de vivre normalement !

--/-- Je ne vois pas l'intérêt de cette vie

--/-- Maintenant, il a réfléchi, il demande à sa fille de prendre son temps.

--/-- On est bipolaire pour la vie

--/-- Quand même si on reste, c'est qu'on y trouve un intérêt.

PAUSE

--/-- Bipolaire pratiquant, adhérent K2 depuis janvier. Rencontre Polosan début mars.
Sans traitement.

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

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



--/-- Je n'ai envie de rien. Je ne rentre pas dans la séduction. Je n'ai pas de désir du corps. Selon les phases, c'est très différent. De l'absence totale à la sexualité débordante.

--/-- Est-ce que c'est gênant ?

--/-- Oui les hommes, ça leur manque. Les femmes sont dans l'émotion, les hommes sont dans l'acte.

--/-- Pour moi, c'est différent. Je suis exigeante au niveau sexuel. Demandeuse. J'ai eu 3 amants, 1 que j'aimais, 1 amoureux, 1 copain.

--/-- 3 amants !!! Il me faut la vie entière

--/-- Je ne me reconnais pas dans ce que dit X....

--/-- La libido est en baisse des les phases basses

--/-- J'ai arrêté des relations suite à mes blocages. Comment faire quand je n'ai pas envie.

--/-- (modératrice) La sexualité est compliquée. Les difficultés sont exacerbées par la maladie.

--/-- J'ai du mal avec la séparation et la solitude. J'ai peur.

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

--/-- Le traitement affecte la libido. Je pouvais rester très longtemps sans pouvoir passer à l'acte.

--/-- Il y a des fois, ce n'était plus vivable. Les crises nous ont fait souffrir.



--/-- Sans diagnostic, le couple est en danger.

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

--/-- (modératrice) Est-ce que tu te sentiras de repartir en couple ?

--/-- Non, me remettre en couple avec quelqu'un, je ne suis pas sûr que je vais tomber. J'ai vécu 40 ans en couple.

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

--/-- (modératrice) Qu'est-ce qui t'empêche de partir ?

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

--/-- Il y a quelque chose entre vous. Je sens quelque chose de fort. Quand il est bien, c'est quelqu'un qui rayonne. Je comprends ce besoin de tendresse inassouvi.

--/-- Les limites sont atteintes, je pars.

--/-- (modératrice) Tu as mis beaucoup de temps

--/-- Beaucoup.

Il n'y a pas de signe intangible de la bipolarité. Si c'était un cancer, je ne le laisserai pas, je ne m'y autoriserai pas.



--/-- Le bipolaire est reconnu comme un être attachant. En plus, il a beaucoup de mal avec la solitude. On ne peut pas l'abandonner comme ça.

--/--Le pourcentage de couples divorcés est plus important quand il y a un bipolaire dans le couple.

--/-- J'ai vécu en couple et je me suis séparée. C'était lié à ma personnalité. Je suis partie en phase maniaque. Je ne me reconnaissais plus. Dans la manie, sexuellement on décolle. La sexualité monte, on se met en danger (sida). En phase basse, il ya des attentions, des câlins, le besoin baisse de la sexualité. Je me sens différente

--/--

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

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

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

--/--(Modératrice) Les choses auraient peut-être été différentes pour votre vie de couple si le diagnostic de la bipolarité avait été posé plus tôt.

--/--Si le diagnostic avait été posé dès le premier épisode maniaque, ça aurait tout changé. Je suis allé voir un psychiatre avec ma femme. Je lui ai parlé de plusieurs états dépressifs au cours desquels j'ai été hospitalisé. J'ai parlé de ce que je venais de vivre et que je considérais comme de la folie. Le toubib m'a laissé partir sans traitement. Je ne pouvais pas comprendre et ma femme ne pouvait pas comprendre. Ma relation affective a été altérée, notre sexualité est restée normale. Après mon second épisode maniaque suivi d'une dépression mélancolique, ma femme n'a pas



supporté que notre sexualité ne s'exprime plus. Elle s'est posé des questions. Est-ce que je ne l'aimais plus ? Est-ce que je n'avais plus envie d'elle ? Là-dessus se sont rajoutées tous les frasques de l'état maniaque.

--/-- Ca doit être dur!

--/-- C'est triste!

--/-- Comment vois-tu l'avenir? As-tu envie que ça change?

--/-- Je crois que j'ai peur de la séparation, de l'abandon. Je vis la situation actuelle comme un arrangement autour de quelque chose qui nous lie encore. J'ai aussi un sentiment de culpabilité car je ne me souviens pas des phases maniaques et de ce que j'ai pu faire. J'ai du mal à croire ce qu'on me dit.

Aujourd'hui je dirai peut-être qu'après le second état maniaque, la cassure était irrémédiable. Pourtant j'ai toujours cru pouvoir sauver quelque chose depuis plus de 15 ans.

--/-- Ma femme est en demande constante davantage en période haute. Des fois, je veux qu'on me foute la paix. Je fuis. Ce n'est pas évident. J'ai des élans de tendresse mais j'ai des moments où je veux qu'on me foute la paix. Je ne veux pas de portable. Quand je vais mal, j'ai besoin de solitude.

--/-- (modératrice) Elle n'est pas en capacité d'attendre. Pour comprendre, il faut qu'elle sache, que tu lui apprennes à connaître la maladie. Cette souffrance l'a-t-elle exprimé ?

--/-- Oui

--/-- On n'est pas obligé de dire sa bipolarité.

--/-- Alors là ! Ce n'est pas possible

--/-- Ce n'est pas honnête !

--/-- Ce n'est pas mentir.



--/-- (modératrice) Ce n'est pas viable, je n'accepterai pas.

--/-- Quand on ne vit pas ensemble.

--/-- Comme X..., je lui ai demandé de partir.

--/-- Maintenant on est comme X...

--/-- Le fait de vous retrouver, ça vous a rapproché.

--/-- J'ai fait un état maniaque et X... ne s'est plus occupée de moi.

--/-- Pas de vie sexuelle. Le couple n'est pas porté là-dessus. Beaucoup d'affinités. Un partage d'éthique.

--/-- Comme X... pas de séparation

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

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

--/-- On la sent bien quand elle vient à K2.

--/-- Le problème est particulier par mon handicap. Elle est généreuse dans les intervalles libres. Depuis son traitement, elle a perdu ses forces.

--/-- Elle ne peut plus s'occuper de toi.



--/-- Ce sont les infirmières qui viennent. Elle n'accepte pas. Elle vient chez moi. Elle ne veut pas que j'aille chez elle. Je suis une éternelle optimiste. Quand elle est malade, je n'ai pas le droit de la laisser.

--/-- Elle est jalouse ?

--/--Oui, elle est jalouse des infirmières

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

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

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

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

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

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

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

Je suis séparé depuis 3 ans.

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

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

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

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

--/-- (modératrice) Dans un couple établi, il y a un deuil à faire de l'autre dont on est tombé amoureux.

Construire un couple, c'est faire un travail de deuil.



--/--Ca se transforme

--/-- (modératrice) Il y a du boulot.

--/-- Il faut savoir que la relation se transforme

--/--Ma compagne prend soin de ma sécurité, mon affectivité, de moi.

--/-- (modératrice) C'est un passage important. Mais ce n'est pas la façon de vivre avec 1 personne bipolaire (indépendance de chacun)

**Groupe de Parole
Samedi 16 avril 2011
A 10h à la Maison des Associations
6, rue Berthe de Boissieux. Grenoble.
Thème : à déterminer**