

Samedi 04 juin 2022
Maison des Associations de Grenoble.

Groupe de Parole sur le thème :

« La relation avec le médecin »

Règles :

- o Confidentialité
- o Secret
- o Respect
- o Aucun jugement. Chacun parle de soi (je)
- o Les prises de notes ne sont pas admises
- o Compte-rendu officiel non nominatif
- o Le thème est un prétexte
- o Les contributions écrites sont à envoyer dans les 15 jours pour qu'elles soient ajoutées au compte-rendu

Thème du prochain Groupe de Parole (25 juin 2022 à 10 h) :

"La façade sociale du bipolaire"
Suivi du Pique-nique de fin d'année

Permanence à la Maison des Usagers :

Dans le Centre Hospitalier Spécialisé (CHAI), 3 rue de la gare. Saint Egrève (derrière la cafétéria). Le 2^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 17h.

Groupe de Parole

14 personnes, 12 bipolaires et 2 proches.

En gras italique, le mot ou la phrase en lien avec le thème du jour.

Joyeuse, Écoute, Espoir, Contente, Triste, Peur et honte, Inquiétude, Espoir, Actif, Anne, Changeant, Espoir, Confiance, Vacances, Alliance thérapeutique, Expérience

Tour de table

- J'étais élève infirmier quand ça s'est déclaré en 1984. J'ai eu des hauts et des bas jusqu'à ce que je prenne du lithium, ça a été magique. Il y a différentes choses pour s'en sortir : la psychothérapie... La prise de poids, par médicament, par traitement, est variable selon, les personnes, les médicaments.



- J'ai 24 ans, diagnostiqué depuis 2 mois, mais le psychiatre dit qu'il n'est pas encore sûr. J'ai eu une bouffée délirante et hospitalisé pendant une semaine.
- Je suis sa petite sœur.
- J'ai eu le diagnostic l'année dernière. Après une phase maniaque. Je suis rentré à l'hôpital en hospitalisation à la demande d'un tiers suite à un accrochage entre ma sœur, mon frère et moi. Je lui ai dit des choses blessantes. Je ne vois plus personne de ma famille depuis novembre 2021. J'ai fait une dépression après le décès de mon mari en 2018, j'ai été dans différentes cliniques pendant un an et demi. Fait des ECT (petits électrochocs). J'ai été un an chez ma sœur en phase dépressive. Ma mère aussi était bipolaire. Ça s'est déclenché à 55 ans pour elle. Je vais à l'hôpital de jour Cassiopée. Je suis suivi par le docteur Duvernay, qui est un excellent docteur. Insomnie sans être fatigué. Mon médecin était réticent à me donner des somnifères, j'ai pris le Lamictal le soir et cela me permet de dormir. Au CMP le docteur Murry m'a enlevé le Tercian et baissé le Théralène.
- Les ECT marchaient bien. Les problèmes de mémoire sont venus après et cela ne me revient pas. Je ne me souviens plus de mon enfance. J'en ai eu 2 à 3 par semaine pendant un an et demi.
- J'ai 33 ans, 2 enfants, diagnostiqué depuis environ 10 ans. Inquiétude, tu crois que ça va et un petit truc te fait partir dans un sens ou dans l'autre. Je n'écoute pas les faits divers, ça me traumatise. Je suis hypersensible. Je force la main au médecin pour reprendre du Tercian. J'ai du Lithium. Les effets indésirables sont transitoires, mais j'ai l'impression d'être « camé », à plat par des médicaments. Le médecin ne dit jamais que ça vient de ça, il fait faire des analyses.
- Ça fait plaisir de vous retrouver. Bravo à Gérard pour sa prise de parole à la Journée mondiale de la bipolarité. Tu as de la chance d'avoir ta petite sœur avec toi, moi, je suis coupé de ma famille depuis 4 ans.
- Je me mets à pleurer devant des émissions, mes proches ne comprennent pas qu'un homme puisse pleurer.
- Il faut être actif dans la relation avec le médecin. Si on ne leur force pas la main, ils ne font rien. Je parle aussi du consentement éclairé.
- Je jongle entre le médecin traitant et le Psy qui ne veut pas bouger. Le médecin traitant change le traitement, mais il n'est pas toujours le plus adapté. Le Psy se sent alors obligé de faire ce qu'il faut.
- Je suis bipolaire depuis 30 ans, stabilisé depuis 10 ans grâce au lithium que je prends depuis 20 ans.



- J'ai 25 ans. Après une rupture sentimentale, j'ai fait une bouffée délirante. Et j'ai vu hypomanie sur ma fiche. Je soignais la dépression par du cannabis. J'ai arrêté il y a 6 ans. Et une grosse prise de poids pour compenser. Maintenant, c'est l'angoisse. J'ai peur de moi, de conduire. Je vais à l'association entre-temps à Sassenage pour faire des activités. J'aime beaucoup la musique. Je ne me suis fait beaucoup d'amis, je ne suis pas stigmatisée. Mais j'ai envie de pleurer, de tout casser si la prof de musique n'est pas là. Ma semaine est pourrie.
- Il y a 30 ans. J'avais du lithium par une injection par semaine. Ça marche dans 40 % des cas, le cannabis aidait à stabiliser mais c'est une addiction.
- J'ai eu un problème à la naissance. Première dépression à 14 ans, mais le diagnostic, seulement 20 ans plus tard. J'ai réussi à travailler. J'ai été 3 ans en arrêt longue, en longue maladie. J'ai aussi eu un cancer du sein. La Sécurité Sociale voulait me mettre en invalidité. La dernière année a été compliquée à cause de crises. Du coup, j'ai pu discuter avec mon entreprise et je suis en invalidité mais tout en restant dans l'effectif de l'entreprise. Mon antidépresseur était incompatible avec le traitement pour le cancer. Heureusement mon médecin était excellent et il a trouvé un traitement alternatif. Depuis que je ne travaille plus, je fais des activités, de l'écriture.
- Je fais des cycles rapides, beaucoup de médecins s'arrachaient les cheveux. J'ai rencontré une très bonne psychiatre. C'est l'anniversaire de ma tentative de suicide et de mon admission en réa.
- Attention, le docteur Bougerol part bientôt à la retraite.
- J'ai fait des ECT et je n'ai pas de souvenirs. Chez moi, c'était un contexte difficile. J'étais dans un foyer et puis on m'a renvoyé chez moi et j'ai fait ma première phase dépressive avec tentative de suicide à 14 ans. Et le diagnostic a été posé seulement à 24 ans. Pendant 10 ans, je me sentais seule. Je me jugeais, j'avais honte de moi. Mon psy a osé me donner du Prozac, qui est un antidépresseur avec un dosage très faible, ce qui me permet de ne pas aller en phase maniaque. J'ai envie d'attaquer en justice le docteur qui m'a fait trop d'ECT, j'étais un zombie. Ça fait du bien de souffler enfin. J'ai envie de devenir pair aidante. Je vais m'inscrire au diplôme universitaire.

Thème

- Ça change la vie d'avoir le bon traitement.
- Il y a un an et demi, il y a eu un problème de fourniture de mon antidépresseur la Miansérine. J'ai voulu essayer de baisser mais j'ai vite remonté. J'ai une relation saine avec mon médecin.



- Mes médecins ont tellement peur qu'il y ait rupture de stock, médicament d'anciennes générations qui ne rapportent plus assez, que j'ai 6 mois de stock chez moi. C'est valable aussi pour d'autres pathologies
- Stabilisation par le docteur Bougerol avec le Lamictal et du Lithium.
- Le CHAI et les CMP tournent à 40 % des effectifs. Le CHU Nord va mieux.
- Ça ne fait pas longtemps que je connais mon médecin, mais je suis dans la méfiance. J'aimerais bien que ce soit naturel, pas lui qui décide de tout.
- Les Psy ont 12 ans de formation et ils le savent. J'avais la jambe pleine de thrombose car le médecin ne voulait pas changer le médicament. Je le croise dans la rue, j'aurais envie de le plaquer. En phase maniaque, j'ai cassé sa vitre avec ma tête. Le psychiatre n'est pas psychologue.
- Hospitalisée juste après une rupture. Le Psy me dit « Votre vie est une série Netflix. Vous feriez mieux de retourner avec votre ami, il vous stabilise ».
- À la Clinique du Dauphiné J'ai voulu me pendre avec le tuyau de douche. Ce n'était pas moi, j'étais « agitée ». Après, ils m'ont envoyée à Saint Égrève.
- 8 jours, après ma TS dont 5 jours en réa, je suis reçue en consultation. Le médecin me demande de raconter ma vie. Et j'ai vu sur la fiche. « Les éléments biographiques de la patiente sont peu crédibles ». Signé par le docteur Bougerol.
- Saint Egrève, c'est l'enfer. Le Psy du CMP voulait me réintégrer à Saint-Égrève entre 2 gendarmes. Je dois le retrouver après l'hospitalisation de jour. Je vais demander à avoir un autre médecin au CMP.
- Les études montrent que les patients sont moins bien soignés par des hommes que par des femmes. J'ai connu 16 psys dont 5 hommes. Ça s'est mal passé avec 4 hommes.
- On nous stigmatise sur un instant sans prendre en compte notre personnalité.
- Quand je travaillais en tant qu'infirmier Psy, on allait voir les patients chez eux. On voyait des choses. À cause de la baisse des effectifs, on ne le fait plus.
- Le médecin est un bourgeois. Ils virent quelqu'un qui a des dreadlocks (mèches de cheveux emmêlées, rasta).



- Et en plus, il y a les scandales de l'industrie pharmaceutique.
- Si un toubib ne gère pas le comportement irrationnel, qu'il s'en aille, c'est son job.
- J'étais le patient modèle qui attend qu'on le sauve.
- Si tu deviens chiant, on te pronostique, un trouble de la personnalité borderline après 30 minutes d'entretien.
- La famille ne doit voir le psychiatre qu'à la demande du patient.
- Il faut être proactif dans la relation avec le médecin.
- J'ai gardé 8 ans mon psychiatre, j'étais la patiente modèle. Il était plus psychologue que clinicien. Il ne me donnait pas beaucoup de médocs et ça m'allait bien. Il m'a écouté pour les effets indésirables, par exemple Depakote sur le poids. Il m'a enlevé un médicament donné par Dominique Villard, l'unité liée au Centre expert. J'ai eu un bon traitement à la clinique Lyon Lumière. Maintenant, j'augmente légèrement le Lamictal quand je sens que je commence à descendre. Je n'ai pas été prise au CMP. On m'a dit : Vous pouvez payer un psychiatre en libéral.
- Le questionnaire du Centre expert n'est pas humain. Il est impossible de faire un diagnostic après ça et 30 minutes d'entretien.
- Psychiatre a pris le temps de bien me connaître. Il faut plusieurs rendez-vous avant de poser le diagnostic de bipolarité.
- Cela risque d'aggraver ton cas si tu n'as pas le bon traitement.
- Certains antidépresseurs peuvent conduire à un virage maniaque.
- Il faut savoir repérer ses prodromes, c'est-à-dire les signes avant-coureurs. Le timbre de la voix peut changer. La mienne devient plus aiguë. L'utilisation excessive du téléphone. La logorrhée. Je ne dors plus. Et des violences. Le type I : Tu fais surtout des phases maniaques. Le type II. Tu fais des dépressions et des hypomanies.
- Ça peut arriver d'avoir des hallucinations en phase maniaque.
- Quand je suis en phase maniaque et que je ferme les yeux je vois des formes et des couleurs



- Synesthésie : c'est associer les couleurs et des formes avec d'autres sens. Hypersensibilité à tous les sens. Si ça se mélange, ça fait des drôles de trucs.
- Un ancien de K2, trésorier, travaille au CEA. Il était hyperperformant en phase hypomaniaque. On le laissait chez lui en étant payé en phase dépressive.
- J'ai une relation de confiance avec le docteur Duvernay. En hôpital de jour à Échirolles. Il est dans l'écoute. Au CMP de Fontaine, il vient habillé cool et la séance dure le temps qu'il faut.
- On peut changer de psychiatre, de méthode. La psychanalyse prend des années et n'est pas vraiment conseillé pour des bipolaires. Les TCC, thérapies cognitives comportementales : Essayer de résoudre le problème d'aujourd'hui.
- Disponibilité des médecins. Il y a beaucoup d'intérimaires en CMP. Les médecins changeaient tout le temps. Je suis parti dans le libéral.
- Il y a aussi le centre de réhabilitation psychosociale, le C3R qui propose de la remédiation cognitive, des ateliers sur l'image de soi. Et cetera.
- Ma psychiatre s'occupe de ma maladie. Ma psychologue de ma personnalité, il y a des choses que je lui dis et pas au médecin.

Mots de la fin :

Confiance, Vive l'été, Content, Espoir, Rassuré, Famille, Relativité, Vigilance, Continuité, Chance, Osez, Reconnaissance, Sérénité.

Prochain Groupe de Parole :

Groupe de Parole à la Maison des Associations, 6, rue Berthe de Boissieux. Grenoble

le samedi 25 juin 2022 à 10 h

Thème : "La façade sociale du bipolaire"