

## Témoignage et parcours d'un bipolaire.

7 ans déjà !

Le diagnostic remonte à 7 ans.

Il se passait des trucs depuis 2 ans, première dépression, puis seconde ... même si je le nommais pas comme ça. Mon médecin m'en a parlé pourtant mais je n'ai pas écouté, entendu. J'ai même pris mes premiers anti-dépresseurs à cette période, sans trop le savoir.

J'ai fini par en parler à ma grande-sœur, bipolaire depuis pas mal d'années. Puis j'ai consulté une psychologue. Elle a été très claire à la suite de la descriptions de mes états, des mes symptômes et m'a demandé de consulter un psychiatre très rapidement.

Pas eu le temps ! Première grosse crise maniaque ! Boum sur la tête !

Je m'étais mis dans la tête de ranger mes outils de jardin, noble cause !

Ça c'est passé à 3h du matin avec la perceuse dans le garage !

Mon épouse m'a récupérée. Je n'avais conscience de rien. La phase maniaque va jusqu'à la perte de conscience totale. Alors zou en pleine nuit direct aux urgences et au HP en hospitalisation contrainte. Je ne comprenais toujours rien, je ne me souvenais de rien. Les infirmiers m'ont raconté un peu par la suite : déambulation dans les couloirs la nuit, agressivité, propos incohérents ... J'ai fait surface trois jours plus tard. J'ai pris conscience un matin au réveil au petit déjeuner. J'ai pensé à mon frère en premier, interné depuis 40 ans.

*« c'est chouette ici, tout neuf, un bon coup de peinture ferait du bien à son unité ! ».*

Et puis le choc, au pied du mur : JE SUIS CHEZ LES FOUS. Je n'ai rien compris aux explications ou pas écouté encore une fois. J'ai pris le traitement mécaniquement, j'étais bien shooté. Quinze jours d'hospitalisation pour redescendre petit à petit. Le pire c'est que je travaillais encore à l'époque. J'avais emmené l'ordinateur, devant mon agressivité on m'a laissé faire. J'ai répondu à l'appel d'offre dans le brouillard – je voyais tout flou – j'ai mis tout une semaine mais j'ai réussi ! La bio de Bashung aussi avec beaucoup de mal.

Puis c'est l'entrée dans la maladie.

Le premier traitement, les premiers effets secondaires, les premiers psychiatres. Deux bien nuls, libéraux ! Aujourd'hui je suis très bien suivi au CMP.

Le fonctionnement avec son psychiatre c'est hyper important, déterminant.

Je suis resté dans le déni, « ça va passé ».

Puis je me suis documenté pour essayer de comprendre, c'est important.

Petit à petit la bipolarité c'est installé dans ma vie et dans ma tête.

J'ai courbé la tête pendant 5 ans, j'ai souffert, je me suis isolé, j'ai tout arrêté. J'ai arrêté de travailler rapidement. J'ai bricolé encore un peu mais même un petit truc, de l'animation avec les enfants comme à mon début de carrière, je n'y arrivais plus. J'ai traversé plein de crises, dans tout les sens, cinq hospitalisations en cinq ans (il y a bien pire!). Je suis passé par plein de médicaments, ça changeait tout le temps.

J'ai accepté ma maladie finalement mais je luttai contre.

J'ai compris plus tard qu'il faut vivre avec.

Quand je refais mon parcours il est semblable à plein de bipolaire.

Un environnement familiale propice (mon père était dépressif, ma grande sœur bipolaire également). J'ai toujours eu ça en moi en fait. Enfant je faisais la dépression de septembre, je n'aimais pas l'école. Plus tard, dans le travail, j'étais connu et apprécié pour mon énergie, mes projets ... avec toujours cette phase de septembre de plus en plus difficile. Vers trente ans les premiers signes sont apparus sans que j'y prête attention, sans interpréter : hyper-activité, premières migraines, de plus en plus de coup de mou.

Et puis ça a craqué à 45 ans.

Événements classiques chez les bipolaires : une promotion professionnelle mal gérée (alors qu'elle c'est très bien passée!) dans un métier très exposé et une histoire de famille difficile. Deux dépressions coup sur coup, pas d'arrêt de travail mais les collègues s'en aperçoivent. On commence à m'en parler, ma famille aussi, de plus en plus inquiète. J'en parle au médecin et vous connaissez la suite.

Je continue, je travaille beaucoup.

Et puis il y a 2 ans  $\frac{1}{2}$ , 2 événements majeurs :

1. 5ème hospitalisation – hypomanie – pas trop fort mais hôpital nécessaire tout de même, une semaine. Mon traitement change complètement. Introduction *du dépamide – du lamictal – du largactil – suppression du lithium*. Rapidement je me sens mieux, les angoisses disparaissent presque. La sortie de l'hôpital est agréable. Je reprend espoir, je commence à y croire.
2. Naissance de mes 2 petites filles en même que cet épisode. Je suis juste sorti de l'hôpital à temps pour la première, j'ai eu peur de rater ça. 2 régulateurs d'humeur sur patte ! Devenir papy c'est un gros changement et c'est tellement chouette.

J'ai redressé la tête. J'ai trouvé du répit ... enfin !

J'ai retrouvé du plaisir à faire des choses, à retrouver une vie sociale.

Je me suis autorisé à revivre.

J'ai commencé un jardin, j'ai refais de la musique, retrouvé mon cercle d'amis et je suis même redevenu bénévole dans deux associations.

J'ai enfin posé les valises.

Et je fais le PAPY !

Aujourd'hui je suis sur le chemin de stabilité.

De grandes périodes, de longs mois où il ne se passe rien du tout.

Ça gigote encore un peu de temps en temps surtout à l'automne. Essentiellement des phases UP et quelques bouts d'état dépressif. Mais ces crises sont moins fortes et très espacées. Plus de grosses dépressions ni de grosses phases maniaques, croisons les doigts.

Pas d'hospitalisation depuis, ça fait deux ans et demi.

Mon traitement c'est allégé aussi.

Je me sens bien.

J'ai enfin réaliser ma démarche invalidité. Je touche une petite pension, comme une pré-retraite.

J'ai trouvé mon rythme.

Je prends mon temps, beaucoup plus qu'avant.

J'ai appris la lenteur.

Je vie AVEC ma bipolarité.

Je me connais bien maintenant, bien mieux qu'avant.

JE VIS.

J'ai lu un jour : « ***L'important ce n'est pas le but.... c'est le chemin !*** »

Oui c'est ça.

Courage les BIPOS.

Faites votre chemin aussi.

C'est difficile mais il y a une issue.