

HISTOIRE D'UN HOMME BIPOLAIRE

Je vais vous raconter l'histoire d'un homme bipolaire, il s'appelait Francis, et se disait (dans sa tête) qu'un passage euphorique à dépressif n'était ni alarmant, ni bizarre ! Puis un beau jour, dans un parc parisien où il se promenait tranquillement, il se mit à délirer devant tout le monde, presque aussi intense qu'une crise de schizophrénie . Les urgences sont arrivées et ont diagnostiquées sa maladie : il était bipolaire .

Mon état bipolaire m'a très rapidement amené à l'hôpital

11 ans après cette fameuse journée au parc, l'alarme du camion de pompier résonne encore dans ma tête comme si c'était hier, destination les urgences, c'était en Mai 2002 . C'était l'heure du repas de midi, dans un parc du 13ème arrondissement de Paris, Les pompiers ont été appelés pour un homme qui hurlait sur les passants et joggers . Il les insultait de tous les noms avec une telle violence verbale et des gestes très menaçants . Oui c'était bien moi, les pompiers m'ont interpellé et mis de force dans le camion . J'ai su plus tard, que j'avais plus de 500 euros en petite coupure sur moi à l'arrivée à l'hôpital et que j'avais retiré 800 euros 2 h avant, pourquoi ? Je ne sais pas, je ne sais plus ... En temps normal je ne suis pas dépensier, et je suis bien plus pacifiste que violent !!! J'ignore encore le pourquoi de ces agissements et que c'est-il vraiment passé

À mon arrivée dans le centre des urgences, je n'ai aucune idée que je suis emmené directement au service psychiatrique de l'hôpital, comme les fous disais-je ! Je crie, me débat de toutes mes forces sur ce brancard où je suis comme ligoté, j'insulte les secours très violemment tout en leur demandant des cigarettes et de l'alcool ... J'ai 31 ans, je suis officiellement bipolaire et je suis en pleine crise d'euphorie, pire qu'un état de psychose, je délire totalement ! Plus jamais de ma vie je ne referais une telle crise maniaque, je suis dans le bon hôpital, avec un excellent psychiatre qui me diagnostique en tant que malade bipolaire . Désormais, je suis sous médicaments qui arrivent à minimiser mes troubles de l'humeur afin d'éviter toute rechute et de sévères crises de bipolarité .

Il faut savoir que dans les troubles de la personnalité on retrouve 2 côtés :

L'euphorie, dit » Maniaco » La dépression, dit » Dépressif »

D'où le surnom de » maniaco dépressif » très répandu pour nommer le trouble bipolaire .

La crise de folie que j'ai eu au parc était bien une phase maniaque intense, un pic de délire et d'euphorie extrême . Dans ces instants là, je peux tout faire, j'ai une énergie débordante, confiance à 100%, bref j'exalte de bonheur, je suis surexcité ! Ce n'est bien sûr pas mon vrai visage mais je peux être dans cet état euphorique pendant plusieurs semaines, voire quelques mois La phase la plus noire est le second côté de la bipolarité : la dépression . Le contraire en fait, des idées noires, crise suicidaire, je n'ai plus le goût à rien et dort énormément, mal car ce sommeil n'est pas profond, pas récupérateur ! Dans cet état d'ennui et de lassitude, je n'ai plus envie de rire, vivre ou

même voir du monde, y compris amis et famille, je suis dans une sphère de phobie sociale . Cette phase dépressive est également très indéterminée et peut également durer plusieurs mois . Pour que j'arrive à être soit euphorique ou soit dépressif, rien n'a été fait pour activer cette double personnalité, aucun évènement majeur !

C'est ça, cette maladie mentale qui nous ronge, nous et nos proches, de l'intérieur et se voit à l'extérieur . Des médecins généralistes ou spécialisés m'ont déjà prescrit un antidépresseur à forte dose mais pour moi, cela n'est pas le meilleur des remèdes, je trouve que ces médicaments me pousse plus qu'autre chose à rentrer en état dépressif plus rapidement pour ainsi voir venir un état euphorique quand j'oublie de prendre le traitement, alors à quoi bon ?! Moi, pour réguler mes troubles de l'humeur, je préfère largement les thymorégulateurs . Ils sont spécifiques aux patients bipolaires et sont beaucoup moins nocifs je pense

Certains moments de ma vie de bipolaire sont intéressants

Entre ces 2 personnalités, je suis plutôt calme et serein mais cela ne dure jamais bien longtemps, genre quelques semaines, jamais assez longtemps en fin de compte ! Durant cet instant, je suis moi, Francis non dépressif et non excité, juste un gars bien dans sa tête avec des émotions normales . Puis tout à coup, sans rien faire d'exceptionnel, je retombe entre 2 phases . Un moment hyperactif avec un sentiment de puissance et donc de mieux-être dans mon corps et ma tête . Cette maladie est très cruelle car vous penserez être bien dans votre peau jusqu'à la crise qui vous tétanisera complètement, ce sont des faux instants de joie; les phases up . Quoique j'en dise, c'est quand même grâce à ces stades euphoriques que j'ai pu me lancer dans des défis incroyables, lesquels je n'aurais osé en phase normale, tellement l'envergure était immense . J'ai pu avoir des postes professionnels à forte responsabilité dans des grandes entreprises mondiales . Le rêve quoi !

Dans la vie de tous les jours, les responsabilités ne me font pas peur, au contraire ça me fait vivre ! Je suis exalté devant un projet qui serait, à la base, irréalisable ... Je fonce tête baissée, je marche aux défis et grands objectifs . Je peux compter sur les doigts d'une seule main les nuits complètes où je dors bien; presque aucune ... Je dois dormir moins de 3 h par nuit et me réveille telle une pile électrique, prêt à bondir sur tout et n'importe quoi avec des milliers de projets pleins la tête, je peux tout faire ET en même temps !!! J'ai pleins d'idées, j'effectue des tâches auxquelles je n'ai pas vraiment le savoir-faire et tout cela sans la moindre baisse de régime, je ne suis jamais fatigué ! J'ai toujours l'impression d'être en avance sur le reste de mes collègues, à en vouloir même les aider dans leur travaux . Mes supérieurs m'adorent bien sûr, ils aiment ma polyvalence, ma combativité à toute épreuve et ma joie de vivre . Mais toute (bonne) chose à une fin, ce n'est d'ailleurs pas possible, ce n'est pas un train de vie supportable pour qui que se soit d'ailleurs ! C'est comme quand vous gonflez un ballon, vous souhaitez qu'il soit le plus gros possible mais si vous soufflez trop, à un moment, il éclatera, et bien là c'est pareil, à un moment nous explosons, nos émotions vont trop vite, sont trop fortes, nous rentrons dans une fictive catégorie dite « hors normes » . Tout va si vite que je me perds moi-même et commets des erreurs monumentales, pourtant sans vraiment m'en rendre compte

Je me souviens d'un jour, avant ma (célèbre) promenade au parc du XIIIème, sans même m'en rendre compte, j'étais déjà borderline au travail, j'allais rentrer en plein burn-out . Plus vraiment de sommeil, à peine le temps de m'habiller et manger le matin . Durant les nuits, je travaillais chez moi, lampe de chevet allumée, et vérifiais mon travail, et même celui des autres conjointement !! Statistiques, rentabilité, objectifs etc etc ... Même ce qui ne faisait, à la base, pas partie de mon emploi, je le regardais et avais un avis que je donnais ensuite à mes supérieurs et collègues de boulot, qui restaient, eux, scotchés devant mes prestations ! Il fallait que je soit toujours en mouvement, l'hyperactivité était de rigueur, chez moi si je ne travaillais pas, je pouvais faire le ménage dix fois de suite, c'était limites des TOCS (troubles obsessionnels compulsifs) ... J'étais un vrai maniaque, extravagant mais avec une confiance totale en tout ce que j'accomplissais, j'étais partout mais surtout TROP de partout ... J'ai de la répartie pour tout sujet au travail, j'argumente et je donne en plusieurs exemplaire mes multiples recherches effectuées durant la nuit . Sans le savoir, je suis totalement, et à chaque fois, hors sujet ... Je ne m'en rends même pas compte . Je suis vraiment malade et ressemble certainement à une bête de foire devant les autres . Je me produis en spectacle car c'est ce que je veux, la personne bipolaire a toujours ce besoin de plaire aux autres, toujours . Le malade atteint de bipolarité est continuellement dans le besoin de séduire son interlocuteur et croyez-moi, nous y arrivons très bien, malheureusement bien souvent à vos dépens ...

Bipolarité et pêchés mignons – Dépenses excessives et désirs sexuels intenses –

Sur le plan sexuel, je suis une bête, voire même un goujat ... Je peux être en couple mais cela ne m'empêchera jamais de draguer ouvertement mes collègues de travail . Pourtant je vous assure, j'aime la personne avec qui je suis mais j'ai besoin sur l'instant de draguer et aller plus loin avec d'autres personnes, que j'aimerais aussi ... Avec le temps, en hôpital psychiatrique, j'ai appris que c'était l'un des gros symptômes de cette maladie bipolaire, l'une des raisons également pour lesquels très peu de bipolaires restent mariés ... Les tromperies sont quotidiennes et normales pour nous dans un sens ! Ceci est très compliqué à expliquer ... La séduction, toujours la séduction, il n'y a rien que ça qui compte ! Je peux organiser des sorties avec de parfaites inconnues et même les ramener chez moi si ma femme n'est pas présente, sans même avoir de honte ... Je suis un animal qui a besoin de sexe en continu, peu importe avec qui se sera ... Pourtant je suis très romantique avec les femmes et leur fait des promesses qui ont dut en détruire plus d'une certainement ... En parallèle, j'achète, je dépense sans compter, peu importe les factures à payer, je pense à moi avant tout . Je vais tous les jours au restaurant, j'achète des chaussures hors de prix et je pars en vacances, alors que normalement je n'ai pas les moyens pour cela . Je suis très vite fiché à la banque de France pour chèques sans provision et non-remboursement de mon découvert ... Je ne suis pas bien à l'idée d'évoquer tout le mal que j'ai pu faire à mon entourage et dans quel danger je les ai mis avec moi .

Bizarrement, quand je suis en phase de dépression, les quelques souvenirs que j'ai, me font moins mal . Certainement que je suis plus calme aussi et que je rencontre presque personne . Tentatives de suicide et autres idées noires sont insupportables pour le malade, croyez-moi ! Nous ne nous trouvons d'aucune utilité sur terre et le faisons savoir en continu à nos proches qui souhaitent encore nous parler ! L'estime de soi est au plus bas niveau et je crois que, sans ma conjointe et ma psy à mes côtés, je ne serais

plus de ce monde . Les dettes qui continuent d'arriver et petite crises d'hystérie, souvent pour un rien, auraient pu avoir raison d'une séparation . Même si je sais qu'elle ne peut pas me comprendre et que, quelque fois, elle doit penser que je la prend pour une imbécile !

J'accepte d'être bipolaire et j'ai décidé de tout faire pour aller mieux

Beaucoup de réflexion, de temps et de prise de conscience ont été nécessaires pour que j'arrête de nier cette maladie : Je suis malade bipolaire et je l'accepte ! A force de lecture et de voir que je n'étais pas seul à combattre cette pathologie, ça m'a beaucoup aider . Bien évidemment je ne travaille plus, mais je ne désespère pas un jour de retrouver un job qui me plaise, même à temps partiel pour commencer . De toute façon, ma prise actuelle de médicaments ne me permettrait pas de reprendre un poste à responsabilité; il m'est pas possible de rester concentré et de me motiver sur un objectif avec un état d'hypomanie .

Sans mes phases hautes et basses, je n'ai plus cette (fausse) assurance et énergie que je pouvais avoir, c'est terrifiant de dire cela mais c'est pourtant vrai . Dorénavant, je me contente de l'amour des quelques proches et amis qui sont restés à mes côtés et reste confiant sur un avenir plus serein et surtout plus réel, avec moins d'agitation et de risque suicidaire ! Si vous aussi, vous vous retrouver un peu dans ma description de ma vie de bipolaire, ou même si vous avez des doutes, n'hésitez pas et allez consulter un spécialiste et / ou parlez-en déjà autour de vous . Votre santé mentale est en jeu, ne l'oubliez pas, la vie est quand même belle alors ne la gaspillez pas ...

BIBLIO

J'AI CHOISI LA VIE : ÊTRE BIPOLAIRE ET S'EN SORTIR

LA MALADIE BIPOLAIRE EXPLIQUÉE AUX SOUFFRANTS ET AUX PROCHES

LES TROUBLES BIPOLAIRES POUR LES NULS !

QUI SUIS-JE QUAND JE NE SUIS PAS MOI ? UNE BIPOLAIRE TÉMOIGNE