**TEMOIGNAGE DE PAOLA**

**Diagnostiquée souffrant de troubles bipolaires**

**Quand la vie se met entre parenthèses … pour donner naissance à une autre**

**Un traumatisme amoureux à l’origine de ma dépression sévère**

En mai 2010, à l’aube de mes 50 ans, mon compagnon m’a quittée. Je ne m’y attendais pas. J’ai alors connu des crises d’angoisse, de panique et un profond sentiment d’abandon. Je me suis retrouvée aux urgences psychiatriques.

Hospitalisée au CPN à Laxou, j’ai « subi » un traitement médicamenteux « de cheval ». A l’époque, les entretiens psychologiques et psychiatriques approfondis n’étaient pas monnaie courante, ce qui a provoqué chez moi un mal être grandissant et j’ai attenté - en vain - à ma vie à 2 reprises.

L’hospitalisation à l’UPM de Lunéville, à la suite de ces événements, m’a permis de rencontrer une équipe soignante qui avait une toute autre approche des soins : empathie, bienveillance, sollicitations non dirigistes à des participations à des ateliers (musique, dessin, écriture, relaxation), à des accompagnements dans le parc avoisinant, ou chez le coiffeur…

Je me suis sentie moins seule et j’ai pu, grâce aux ateliers, exprimer mes souffrances.

**Des états de confusion intermittents**

J’ai connu de nombreuses périodes de mélancolie dans lesquelles je me retrouvais dans un état végétatif, dans l’impossibilité de lire, d’écouter la radio, de sortir du centre, refusant de recevoir mes amis… avec un sentiment grandissant de vide, d’absence de sens à ma vie et de culpabilité.

Puis, sans comprendre, j’ai eu des sursauts de vitalité, voire d’euphorie : je me rendais à Nancy en train, j’allais voir des amis, retrouver mes enfants, j’allais visiter des appartements, puisque mon ex-conjoint avait donné un préavis pour notre ancien appartement (il avait quitté la région pour un travail en Savoie).

Et je revenais ensuite à des états mélancoliques, sans énergie …

**Une famille très présente**

J’ai une sœur qui travaille dans le milieu psychiatrique et qui a beaucoup joué dans ma guérison. C’est grâce à elle que ma famille a pu comprendre les mécanismes de ma maladie et les comportements à tenir à mon égard.

Ma famille m’a rendu visite très souvent au centre et m’a accueillie chez elle lors de mes « permissions ». Son soutien indéfectible a contribué à ma guérison, j’en suis certaine.

**Le déclic**

Si la bipolarité n’avait pas été diagnostiquée à cette période, - je n’avais d’ailleurs aucune connaissance de cette maladie -, je suis persuadée que si j’ai pu sortir de cette dépression sévère, au bout de ces 9 mois d’hospitalisation, et quitter ce centre, c’est grâce aussi à l’équipe soignante qui m’a orientée vers la bonne question. Cette question était destinée à mon ex-conjoint : « reviendras-tu ? »… Une question que j’ai pendant longtemps refusée de poser, par orgueil et par dignité.

Le déclic est arrivé à l’approche des fêtes de Noel. Je devais décider de rester dans le centre ou d’en partir définitivement. Cette question m’est revenue en mémoire… je l’ai acceptée, je crois.

J’ai pris mon téléphone et j’ai appelé mon ex-conjoint. Sa réponse a été négative. Je crois que j’ai eu comme un électrochoc. Je suis sortie le lendemain du centre, comme libérée d’un poids.

**Et si j’étais bipolaire ?**

Tout est redevenu plus clair dans mon esprit lorsque je suis sortie de ce centre. J’ai très vite trouvé un appartement, repris mes activités professionnelles et une vie « normale » avec mes enfants.

Tout s’est ensuite accéléré. Je me sentais forte, capable de tout : de nouveaux amis, de nouvelles responsabilités professionnelles, une énergie à tout crin.

Beaucoup d’énergie…trop d’énergie, beaucoup d’activités, beaucoup de sorties ... et des excès : des dépenses faramineuses, de nombreuses rencontres avec des hommes. Comme s’il fallait rattraper le temps qui s’était arrêté… pendant 9 mois …

Et c’est là que ma famille s’est inquiétée.

Moi ? » non ! tout va très très bien… je revis…enfin ! »

Des proches m’ont entretenue : « tu sais, ce que tu vis, c’est dû à un état précis : une maladie qui s’appelle la bipolarité ». J’ai été dans le déni de cette maladie pendant 6 mois. Un déni inconscient, quand j’y repense. Cette période d’euphorie, je l’ai vécue intensément. J’étais enfin heureuse : j’avais plein de projets, et surtout, je n’avais plus peur de rien. Tout était possible : plus de barrières, plus de freins, plus de blocages. Et je pensais que j’avais droit au bonheur et il est arrivé, pour moi aussi. Je ne me refusais rien… Puis au début de l’automne suivant, la dépression est revenue. De nouvelles angoisses, de gros doutes me perturbaient. Mes amis, ma famille m’ont suggéré de prendre un traitement adapté. Et c’est ainsi que j’ai accepté le traitement de lithium prescrit par ma psychiatre.

 **Et si c’était ma vraie vie ?**

J’ai enfin réalisé et accepté que la bipolarité est une maladie. Depuis que je suis ce traitement, mon humeur s’est stabilisée. Malgré les aléas de la vie qui se présentent, je fais face et je réussis à vivre avec cette maladie. J’ai essayé une fois d’arrêter le traitement et l’état dépressif est réapparu. Je m’en suis rendu compte et j’ai repris aussitôt le traitement. Je sais aussi que je ne me sens pas à l’abri de rechutes. C’est pourquoi je pratique aussi des thérapies annexes telles que le yoga, la méditation, le travail énergétique… et le chant. J’ai aussi lâché prise par rapport à mes contraintes éducationnelles et professionnelles. Je suis toujours suivie par ma psychiatre.

Je ne laisserai personne me faire douter d’être celle que je suis.

Paola