

## **TEMOIGNAGE DE HELENA**

Ex-épouse de Pierre, bipolaire

J'étais mariée avec un homme bipolaire, mais au début nous ne savions pas qu'il souffrait de cette maladie.

Ce qui m'a marquée, c'est la transition brusque entre une situation normale et tout-à-coup le fait qu'elle se détruit au fur et à mesure. La personne déforme la situation. Moi je suis là, en train d'expliquer le relationnel avec les autres personnes, l'approche des gens : on se rend compte qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond.

Je ne pensais pas à ce problème de maladie et je cherchais à rééquilibrer la situation.

### **Il me faisait perdre pied**

Il était pharmacien ; il était capable de beaucoup de concentration, mais bien plus que normalement. Aussi la fatigue arrivait très vite. Il avait toujours envie de tout décortiquer, même quand ce n'était pas justifié. Même son père le lui disait : « Arrête de te poser des questions ! ». Même si on apportait une réponse simple, cela recommençait sans fin. Il n'était pas dans le concret mais toujours dans la discussion. Il me faisait perdre pied. Mais il avait aussi le pouvoir de renverser la situation, quand il voyait qu'il était allé trop loin. Alors parfois il abandonnait la discussion et allait se coucher.

Lors de la naissance de notre fils Justin il s'est fait beaucoup de souci, mais en même temps il n'était pas dans son rôle. Par exemple, il n'avait pas les gestes adaptés quand il le prenait au bras.

Il ne pouvait plus travailler. Moi je devais donc travailler. Le bébé était confié aux beaux-parents, à la garderie. Je suis quand même restée la première année à la maison ; c'était comme si j'avais eu deux bébés. Il avait une manie de bureaucrate, dans ses écritures. Il n'assumait pas son rôle. Dans cette situation, les gens loupent les moments vrais, comme si cela les angoissait. Ils ne sont pas dans le réel.

Le médecin psy l'a mis en arrêt de travail et ces arrêts se sont additionnés. Il avait un traitement aux anxiolytiques, etc. Il était à contre-courant. Puis est arrivé un épisode délirant ; il confondait les gens.

### **J'avais l'impression d'être dans un autre univers**

Pour moi, pendant ce temps-là, quand je rentrais le soir après une journée dans le réel, cela n'allait pas. Cela provoquait des disputes. J'avais l'impression d'être dans un autre univers que je ne pouvais pas maîtriser. Je l'accompagnais souvent chez le psy. Je croyais que la vie familiale le recentrerait sur la vie normale, sur les choses simples.

### **Chez tout le monde il y a des cycles ; mais chez lui c'était exagéré**

Chez tout le monde il y a des cycles ; mais chez lui c'était exagéré, par exemple l'angoisse. Ses tantes me disaient : « Ah ! Ne l'énervez pas, ne l'énervez pas, en ce moment il n'est pas bien. » Chez eux, la « maladie de la tête » n'existait pas ; il fallait prendre son temps pour essayer de comprendre. Mais moi, je n'avais pas le temps, et d'autant moins si le psy n'arrivait pas à l'aider.

Mon mari détruisait tout ce qui me touchait, pour me déstabiliser. C'était de la destruction quotidienne. Des images me reviennent : quand j'allais chez mes parents (où il refusait de m'accompagner) il se mettait devant la voiture pour m'empêcher de partir.

Tout ceci se passait par cycles – une période bien, suivie d'une période où tout était négatif, etc. Moi je finissais par être toujours inquiète.

Il se lançait dans diverses activités (il est très intelligent) : l'informatique, l'enseignement. Mais il souffrait d'angoisses. Impossible de l'aider, de le persuader. Aussi il perdait toujours ses emplois. C'était infernal, contrats rompus, problèmes financiers.

Ces crises d'angoisse sont dures à comprendre pour l'entourage. Elles ne sont pas maîtrisées et déclenchent les mains moites, et autres symptômes. Pourtant il adorait son métier. Ses employeurs ne voulaient pas le garder, à cause des périodes où il était mal. Ses angoisses se déclenchaient par exemple à l'annonce des responsabilités qu'on voulait lui donner au travail.

Il était grand et très sportif. Sa maladie psychique a causé sa détérioration physique.

### **Pour moi, cela a été une question de survie**

A un moment donné j'ai dit « stop ! ». Notre fils avait 9 ans. Mon mari m'avait tellement usée avec ses incohérences... Toutes ces répétitions vous détruisent petit à petit. J'ai attendu entre les 5 ans et les 9 ans de notre fils. J'avais en même temps des soucis au travail ; j'étais épuisée et je pleurais tout le temps. Mon médecin m'a traitée pour dépression pendant 3 ans.

J'essayais de compenser la situation pour Justin, notre fils. Je l'emmenais beaucoup à l'extérieur, voir des copains. J'ai beaucoup essayé de lui faire vivre une vie la plus normale possible. C'était un enfant joyeux. J'ai toujours favorisé ses activités avec ses amis, pour qu'il échappe à l'atmosphère de la maison. Il y a toujours eu beaucoup d'amour entre lui et moi. Il a fini par comprendre ce que je vivais. Quand nous avons déménagé, il m'a dit : « Maman tu vois, on va être bien tous les deux. Ne t'inquiète pas, ça va aller. »

J'en reparle aujourd'hui avec Justin. Il n'en veut pas à son père.

Mes ex-beaux-parents parents m'ont beaucoup aidée. Ils ne m'en ont pas voulu.

Pour moi, cela a été une question de survie. Le sentiment de culpabilité était très fort ; j'avais pris un engagement avec mon mari en l'épousant, et le divorce me paraissait impossible. Cela m'a mise dans des angoisses énormes. J'ai ressenti de la culpabilité encore après l'avoir quitté. Je ne lui voulais pas de mal, je n'avais pas de rancœur contre lui.

Aujourd'hui nous avons gardé le contact et nos rapports sont apaisés.

\*\_\*\_\*