

Troubles bipolaires et confinement : avantages et inconvénients

Le confinement est-il une bonne chose quand on est bipolaire ?

Quand on est en phase down (dépression à divers degrés), on a tendance à se replier sur soi, à couper le contact avec les autres et à rester confiné justement. Dans la période de confinement imposé que nous vivons, on pourrait se dire que ça tombe bien. Or, il faut justement combattre cette tendance au repli en essayant de se forcer à sortir une à deux fois par jour. Actuellement, une heure est autorisée quotidiennement pour circuler dans un rayon d'un kilomètre autour de chez soi. Il faut saisir cette opportunité pour s'aérer, croiser à distance respectueuse d'autres personnes, marcher un peu, faire ses courses. Dans les villes, on profitera en plus d'une absence de bruit, de pollution et de promiscuité qui nous fera du bien.

En phase up (manie à divers degrés), le confinement est en revanche plus difficile à vivre. On a les idées qui fusent, plein de projets, plein d'énergie, moins besoin de sommeil, un sentiment de toute puissance qui peuvent déboucher sur des comportements extrêmes caractérisés par exemple par des achats inconsidérés, des conduites sexuelles débridées, une consommation excessive d'alcool ou de produits stupéfiants. Là, on pourrait se dire que le confinement tombe bien. Les magasins sont fermés, les rencontres sont interdites, les produits stupéfiants circulent moins bien. Mais, c'est sans compter internet, toute la journée enfermée avec cette caverne d'Ali Baba à portée de main où d'un clic on peut commander tout ce qu'on veut (sauf de la drogue, enfin je crois). Et comme on ne s'appartient plus tout à fait quand on est en phase up, réussir à se dire qu'on va profiter de l'heure de sortie pour aller dépenser son énergie en courant, ne fonctionne pas forcément.

En bref, le confinement obligatoire est manifestement plus aisé à gérer quand on est down que up, car on en subit moins les contraintes, les marges de liberté qu'il nous laisse nous suffisant amplement. En phase up, on est coincé dans une cocotte-minute. Il faudrait pouvoir lâcher le plus de vapeur possible. Mais ça ne se passe pas forcément comme ça. La médication est là pour y remédier.

Bon courage en tout cas à tous ceux qui traversent cette période difficilement. Heureusement, elle n'est que transitoire et devrait prendre fin avant l'été.

Stéphane.