

« La souffrance est invisible mais elle existe »

(Jean-Marc, 73 ans ; sa bipolarité a été diagnostiquée à l'âge de 20 ans)

Question qui m'a été posée par une étudiante en troisième année d'études de psychologie alors qu'âgé de 73 ans je vis avec Ma bipolarité depuis mes 20 ans :

"Comment souhaiteriez-vous que les gens réagissent avec vous quand ils apprennent que vous souffrez de troubles bipolaires ?".

J'aurais tendance à répondre à cette pertinente étudiante à l'origine de cette question ...c'est une excellente question ! qui m'amène à réfléchir à deux fois avant de m'exprimer. Contrairement à ce que j'ai fait lors de l'échange en live en lui renvoyant la balle pour lui demander à chaud ce qu'elle-même en pensait.

Je vais donc tenter après réflexion d'être honnête et précis, devrais-je surprendre plus d'un lecteur dans le contenu de mes réponses.

- 1- Dans quelles circonstances les gens ont-ils eu connaissance de ma bipolarité ?
- 2- Savent-ils vraiment ce qu'est cette maladie et comment peuvent-ils avancer que j'en souffrirais ?
- 3- Comment pourrais-je exprimer un souhait sur leurs réactions à mon égard et serais-je en mesure de les influencer ?

-1- Aujourd'hui, il m'a fallu de longues années pour **ne plus avoir aucun déni sur ma maladie**. Je peux en parler quasiment sans émotions, c'est un grand pas et une force. Ce ne fut pas toujours le cas. Je me souviens que pendant de longues années lorsque je surprénais une conversation qui ne parlait pas peut-être de moi, et que j'entendais le mot « **fou** » je me retournais et j'enrageais. Peu importe comment les gens aujourd'hui apprennent ma bipolarité.

Mais, ce serait mieux qu'ils l'apprennent d'une source compétente apte à décrire la maladie du type de l'association **Bipolaire ? Si Tu Savais !**

-2- **Maladie peu, pas ou mal connue**, y compris par une grande partie du corps médical, elle reste encore diagnostiquée avec un délai de l'ordre de dix années. Que de dégâts pendant cette période de latence qui commence majoritairement à la grande adolescence et atteint des sujets, souvent très intelligents, capables de fréquentes tentatives de suicide malheureusement souvent fatales.

Peut-on parler de souffrance pour autant ? ...**Oui, sans aucun doute !**

En phase dépressive, oui avec des sentiments d'incapacité à subir la vie courante, une passivité, des crises de larmes et/ou de sanglots mais avec le maintien de la conscience de son état. **Il y a souffrance réelle, oui et c'est visible !**

En phase dite maniaque (l'ancienne appellation de la bipolarité était la maniaco-dépression) tout est possible : euphorie, délires mystiques, extases, addictions achats compulsifs, impression de toute puissance, hyperactivité (stérile) hyper créativité etc...

Le danger repose sur **la perte de conscience du réel et du vécu**. Le comble c'est qu'il n'y a pas souffrance visible mais la phase inéluctable qui suit dans le meilleur des cas c'est la phase dépressive profonde aussi grave que la phase maniaque a grimpé dans l'inconscience.

Personnellement, je me méfie plus de cette phase maniaque que de la phase dépressive car on ne la voit pas arriver. D'où l'intérêt d'avoir autour de soi des proches et des témoins capables de déceler cette phase pour conduire le patient vers des soins indispensables.

Il faut *faire baisser la pression de la cocote minute qui est en surchauffe* et risque d'exploser à tous moments. **La souffrance est invisible mais elle existe. Elle est redoutablement cachée par les troubles du comportement.**

-3- **Exprimer un souhait** sur la façon dont le public peut réagir face à la connaissance de ma maladie et quels sont mes pouvoirs pour influencer ces réactions ?

La bipolarité a été reconnue tardivement comme maladie handicapante et beaucoup plus tard que les autres handicaps. Elle était et reste peu connue du public. Elle est invisible en dehors des périodes de troubles de l'humeur et des comportements graves.

On peut alors souhaiter que la population se montre bienveillante en face du patient atteint de bipolarité tout comme elle a le devoir de se montrer bienveillante envers toutes les personnes handicapées sans exceptions.

Cette maladie est incurable, on la soigne mais on n'en guérit pas !

On peut vivre avec comme lorsqu'on est atteint d'une autre maladie. Ainsi une personne souffrant de troubles bipolaires, bien traitée sur le plan médical, peut avoir en dehors de ses accès de crises maniaques dépressives une vie sociale, exercer un métier, avoir une famille et des enfants.

Pour autant la rigueur est de mise tous les jours avec des prises de médicaments à effet de régulation des troubles de l'humeur. S'y ajoutent des consultations régulières auprès des spécialistes que sont les pédopsychiatres, les psychiatres, les psychologues mais aussi le médecin traitant.

En conclusion, je dirais que la bipolarité est une maladie redoutable et invalidante qui mérite toute l'attention des citoyens à l'égard des patients comme moi.

Aujourd'hui, je me sens bien ... de quoi sera fait mon lendemain ?