

LA LOUVIÈRE – JOURNÉE MONDIALE

Bipolaire : « Je ne veux plus avoir honte »

Une Binchoise de 41 ans témoigne de la cruauté de cette maladie

La maladie bipolaire comporte plusieurs variantes. En schématisant très fort, on peut dire que les personnes qui en sont atteintes, alternent des périodes de grande activité, durant lesquelles elles se sentent invincibles, avec des moments de profonde dépression. Un énorme tabou pèse encore autour de ce trouble, même si le témoignage des célébrités qui en sont atteintes a permis de sensibiliser le grand public.

Nathalie a 41 ans. « On a diagnostiqué ma bipolarité en 2005, lors d'un second gros épisode dépressif. Avec le psychiatre, j'ai pu faire des liens avec d'autres moments de grande souffrance dans ma vie, notamment lorsque j'avais 18 ans. Mon entourage et moi avons tablé sur la crise d'adolescence. Mais rétrospectivement, j'ai compris que c'était déjà une manifestation de la maladie bipolaire. Je pense que les chocs émotionnels peuvent la déclencher. Le plus dur, c'est de faire le deuil d'une vie normale. Car on ne guérit pas des troubles bipolaires. Accepter de devoir prendre

des médicaments et de devoir se surveiller jusqu'à la fin de sa vie, c'est terrible ».

Nathalie semble souffrir d'un trouble de type 2. Elle n'a jamais été hospitalisée en psychiatrie et tente de faire face courageusement à ses obligations quotidiennes. Actuellement, elle est en maladie.

« Au naturel, je suis quelqu'un de très dynamique. Sans doute trop. J'ai un tempérament artistique, j'ai multiplié les moyens d'expression. Mais lorsque l'épisode dépressif

vous tombe dessus, c'est comme un éteignoir. Vous devez faire des efforts surhumains pour accomplir les plus modestes gestes de la vie quotidienne. En fait, c'est comme si je vivais dans un monde parallèle, en marge. Je l'affirme : il y a encore beaucoup de tabous et d'incompréhensions par rapport à la maladie bipolaire. Quand quelqu'un vous dit « Allez, secoue-toi maintenant », alors que l'on en est incapable, on se sent tellement humilié ! C'est pénible de lire le doute et le jugement dans le regard des

autres. Cela engendre un repli sur vous-même. J'ai envie de leur crier : je fais ce que je peux, je fais vraiment tout ce que je peux ! Mais je me retiens. À part mes proches, peu de gens savent. Je déploie une énergie phénoménale pour garder le contrôle, assurer, proposer un visage acceptable à autrui. Mais j'envisage de plus en plus de faire un coming out ».

Les psychiatres conseillent cependant aux patients de se montrer prudents, de ne pas trop montrer leur vulnérabilité, de crainte que le monde du travail et des personnes peu scrupuleuses n'en profitent. Et en même temps, en discutant avec des personnes atteintes, on constate une envie de dire au monde cette souffrance. « Ce n'est vraiment pas un hasard si beaucoup d'artistes souffrent de cette maladie. Leur art est un moyen d'expression vital. C'est humain de vouloir se sentir compris ». Nathalie déclare avoir un entourage proche très soutenant. « J'ai beaucoup de chance. Mais avant cela, il a fallu faire face à la culpabilité. La mienne, mais aussi celle de ma mère qui se sentait responsable ».

MARTINE PAUWELS



La Princesse Leia (Carrie Fisher) avait révélé sa bipolarité © M. Punch

La Louvière : un midi dédié aux troubles bipolaires

Le Réseau louviérois de lecture publique organise, dans le cadre de la Journée mondiale des troubles bipolaires (30 mars), une rencontre avec le Dr Serge Gallemaers, psychiatre spécialisé dans ces troubles (Hôpital Vincent Van Gogh, Charleroi). Cette rencontre se déroulera le lundi 26 mars, à

midi, au Gazomètre à La Louvière. Quelles sont les thérapies? Comment agir si l'on est un proche? Quel est l'impact social de la bipolarité? Autant de questions auxquelles le Dr Serge Gallemaers donnera des pistes de réponses. Inscriptions au 064/312.508.



Virginia Woolf, écrivain majeur, s'est suicidée par noyade. Elle a écrit des textes et des lettres sur sa maladie qui en donnent un éclairage poignant.



Ernest Hemingway, prix Pulitzer en 1953, s'est suicidé en 1961, suite à des visions délirantes. Il était en très mauvaise santé et atteint de bipolarité.



Benoît Poelvoorde a déclaré qu'il était « bipolaire comme pas mal de monde ». En fait, il souffrirait de « lunatisme » et ne suivrait pas de traitement.



Catherine Zeta-Jones ne cache pas ses séjours en psychiatrie, pour y soigner son trouble maniaque-dépressif. Elle a contribué à faire tomber les tabous.

50 nuances de bipolarité

Un livre pour raconter l'inexprimable

La Louviéroise Franca Rossi a travaillé comme correspondante régionale pour l'agence de presse Belga, Le Soir et La Libre Belgique. Elle a aussi été enseignante et est bibliothécaire diplômée. Elle vient de publier deux manuscrits aux éditions Le Livre en Papier : « Les yeux brouillés », que nous vous avons récemment présenté, et « Une vie avec ça — Bipolaire, l'air de rien ».

Un livre qu'elle a voulu sortir à l'occasion de ce 30 mars, journée mondiale des Troubles Bipolaires. Le récit prend la forme d'un journal intime. Le héros vient de sortir de psychiatrie, suite à un épisode sévère provoqué par sa maniaque-dépression. Il s'extirpe du cocon de l'hôpital, quitte les autres malades avec lesquels des liens de compréhension mutuelle se sont noués, pour affronter à nouveau son quotidien. Il retrouve sa maison, sa femme, ses enfants, mais pas son travail. Désormais, il a du temps pour se réinvestir, ranger, cuisiner, chouchouter les siens, non? La plume fine de Franca démontre que rien n'est plus difficile et complexe pour cet homme, toujours en proie à des idées très noires. La maladie vous laisse à ce point désarmé, qu'il vous faut tout réapprendre. Les proches se montrent patients et aimants. Mais s'avèrent incapables de comprendre l'étendue de sa détresse physique et morale. Et forcément, ça commence à coïncider. À chacun ses limites...

Très documentée sur cette maladie, Franca Rossi en dresse un portrait au scalpel. Mais allume petit à petit des lueurs d'espoir au fil de ce récit. « Les malades doivent apprendre à faire avec. Lorsqu'ils vivent en période « haute », certains sont capables de



Un livre qui... délivre beaucoup d'informations subtiles © D.C. travailler nuit et jour. Ils se lancent des défis incroyables. Jusqu'à se prendre pour des super héros et franchir parfois la frontière du délire. Ensuite, c'est la dégringolade brutale dans les affres de la dépression qui vous réduit littéralement à l'état de loque humaine. Avec le temps, les malades parviennent à identifier ces phases. Mais ils ne peuvent pas y échapper. Quand ils sont dans l'exaltation, ils savent que l'enfer suivra. Ils devraient se modérer. Mais beaucoup ne peuvent s'empêcher de vivre avec exaltation ces phases positives et en profitent pour en faire un maximum. De quel droit pourrions-nous les juger? ».

M.P.W.

à noter « Une vie avec ça — Bipolaire, l'air de rien » par Franca Rossi aux éditions Le Livre en Papier. Infos et contacts : franca.rossi@sky-net.be

NOTRE EXPERT

Cette maladie engendre 15 à 20 % de risques de suicide



SERGE GALLEMAERS

Expert Santé

Combien de personnes atteintes de troubles bipolaires en Belgique ?

La maniaque-dépression (type 1 avec des épisodes d'exaltation nécessitant une hospitalisation) atteindrait plus de 1 % de la population. Elle touche de façon équivalente les hommes et les femmes. La maladie de type 2 (plus discrète avec des épisodes dépressifs récurrents) toucherait, elle, plus de 5 % de la population, dont 80 % de femmes.

Peut-on en guérir ?

Hélas non. Pas dans l'état actuel des connaissances médicales. Il faut donc prendre des médicaments à vie. Contrairement à la dépression, les troubles paniques ou les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) qui eux, peuvent se régler par des traitements adéquats. Il est très difficile pour les patients d'accepter un traitement à vie. De plus, dans cette maladie, la période de rémission, même longue, n'améliore pas le risque de retomber très, très bas. C'est vraiment une épée de Damoclès.

Le risque de suicide est-il important ?

Énorme. De 15 à 20 %. Un taux qui est même plus élevé dans la maladie bipolaire de type 2. C'est un risque permanent.

Le traitement se fait-il par essais/erreurs ?

Oui, absolument. Certes, un certain nombre d'éléments prédictifs, statistiquement parlant, nous aiguillent sérieusement. Mais ce n'est pas l'Évangile. Ce qui réussit chez l'un ne va pas nécessairement fonctionner chez l'autre. Aux médicaments s'ajoute tout un éventail de thérapies possibles : cognitivo-comportementale, interpersonnelle... Je mise beaucoup sur la psycho-éducation. Il s'agit de faire du patient un expert de sa maladie, ce qui va l'inciter à se surveiller beaucoup plus. Son observation aiguisée va nous permettre de le soigner bien mieux. Nous essayons aussi d'associer les proches à la psycho-éducation. Beaucoup ne comprennent fondamentalement rien à ce qui se passe. Ils ont aussi un grand besoin d'aide.

Psychiatre spécialisé dans les troubles bipolaires à Hôpital Vincent Van Gogh, de Charleroi