

Témoignage Alba

« Je vous ai écouté toute l'après-midi. Et j'ai reconnu mon histoire dans la vôtre. »

Alba — 22 ans • Dernière année en soins infirmiers • Belgique • Petite-fille et fille de personnes atteintes de troubles bipolaires

Le matin — Les bases de la santé mentale

Ce matin-là, je suis en cours comme d'habitude. Café froid, cheveux attachés en vitesse, la tête encore un peu dans le brouillard de la veille. On annonce une intervention sur la santé mentale. Je m'installe, je sors mes notes. Je m'attends à une matinée théorique : les concepts clés, les classifications, les différences entre les troubles.

L'intervenant arrive. Ce n'est pas un professeur habituel. Il vient d'une association de patients. Il commence par nous demander ce qu'on entend par

« santé mentale ». On discute. Il explique la différence entre la psychiatrie — la partie médicale, les diagnostics, les traitements — et la santé mentale, qui concerne nous tous, notre bien-être psychologique au quotidien. Il parle de l'intérêt des associations de patients : ce qu'elles apportent, comment elles complètent le soin médical par du vécu, de la compréhension, de l'accompagnement par des pairs. C'est clair, concret. Il utilise des exemples qui parlent. Je prends des notes, je suis attentive. C'est du contenu que je vais pouvoir réutiliser en stage.

La matinée passe vite. On parle de l'organisation des soins en psychiatrie, du rôle de l'infirmier, de la relation thérapeutique. C'est intéressant, mais je ne me doute pas que l'après-midi va être si différente.

L'après-midi — Les questions

L'après-midi commence. L'intervenant nous regarde et dit : « Au fait, je n'ai pas fini de me présenter ce matin. Moi, je suis concerné par ce trouble bipolaire. Je vis avec depuis des années. » Il n'en dit pas plus sur sa vie. Il attend nos questions.

Alors on demande. C'est quoi, cette maladie ? L'intervenant commence par nous interroger : est-ce qu'on connaît des préjugés sur cette maladie ? Est-ce qu'on a vu un film ou une série avec des personnes psychiatisées ou bipolaires ? On cite les blockbusters hollywoodiens qui théâtralise souvent trop les pathologies psychiatriques. C'est plaisant de voir tout ça incarné par quelqu'un

qui a réellement vécu la maladie. On veut savoir comment c'est, au quotidien. Comment on gère les phases, les médicaments, le regard des autres. Comment on fait pour travailler, avoir une famille, une vie normale. L'intervenant répond simplement, sans enjoliver. Il donne des informations concrètes, des réponses directes à nos questions.

Je lève la main. Je demande : « Est-ce héréditaire ? » Il me regarde et explique qu'il y a une composante génétique, que le risque est plus élevé si on a des antécédents familiaux, mais que ce n'est pas une fatalité. Je note sa réponse. Je pense à mon grand-père. Je pense à ma mère. Je ne dis rien.

Les questions continuent. On parle de la stigmatisation, de la difficulté à parler de la maladie, de ce que les proches vivent. L'intervenant reste factuel, précis. Il ne se livre pas, il informe. C'est rafraîchissant. Pas de pathos, juste de la clarté.

Je l'observe. Il parle de sa maladie comme on parle d'un diabète ou d'une allergie. C'est là, ça fait partie de lui, mais ça ne le définit pas complètement. Un mec normal finalement, qui n'a pas l'air fou. Juste quelqu'un qui sait de quoi il parle parce qu'il le vit.

La fin du jour — La conversation

La séance se termine. Les étudiants partent, certains encore en train de discuter entre eux. Moi, je reste sur ma chaise un moment. Je regarde l'intervenant ranger ses affaires. Je ne sais pas trop ce que je vais dire, mais je sais que je dois lui parler.

Je me lève. Je traverse la salle d'un pas calme. Je m'approche de lui et je dis : « Excusez-moi. Je voulais vous remercier. Parce que je vous ai écouté toute l'après-midi. Et j'ai reconnu mon histoire dans la vôtre. »

Il pose son sac. Il me regarde. « Racontez-moi », dit-il.

Alors je parle. Je lui dis pour mon grand-père, diagnostiqué bipolaire il y a quelques années. Pour ma mère, qui a des sautes d'humeur qu'on attribue à son caractère, qui dépense parfois sans compter, qui a des nuits sans sommeil où elle réorganise toute la maison. Je lui dis que moi aussi, j'ai des phases où je dors peu et où je suis ultra-productive, et d'autres où tout me semble compliqué. Je lui demande si je devrais m'inquiéter.

Il écoute. Il ne me coupe pas. Quand j'ai fini, il me dit que mon inquiétude est légitime, que connaître ses antécédents familiaux c'est important, que je peux surveiller les signaux et demander de l'aide si besoin. Il parle de prévention, de consultation si je ressens le besoin. Rien d'alarmant, juste des conseils pratiques. Il m'explique les groupes de parole en ligne ou en présentiel, les numéros de téléphone, les lignes d'écoute. Il me donne la carte de visite de

l'association, le Funambule.

XAVIER — LE DÉCLIC

« Je l'écoute et quelque chose se déclenche. Depuis deux ans, dans les groupes de parole que je facilite, dans les modules de psychoéducation que je dispense pour le Funambule, des parents me demandent s'il existe quelque chose pour leurs enfants. Des jeunes m'approchent pour savoir s'il y a un espace où ils pourraient parler — parce que dans les groupes du Funambule, c'est super, mais on n'y parle pas des questions liées à la jeunesse. Et c'est vrai qu'entre « la relation avec ses petits-enfants, la perte d'emploi ou l'abstinence alcool », ça résonne pas trop dans la tête d'un jeune qui n'a pas encore son premier enfant, pas de premier job, et qui n'a bu que sa première bière le mois dernier. Je garde ces demandes dans un coin de ma tête, je les note, je me dis qu'il faudrait faire quelque chose.

Et là, avec Alba, ça fait tilt. Elle vient de me faire prendre conscience que toutes ces demandes que j'avais accumulées, ces jeunes qui cherchaient leur place, cette solitude qu'on traverse quand on grandit avec la bipolarité dans la famille — tout ça forme un besoin concret. Une urgence. Alba porte cette question depuis des années sans pouvoir la poser. Elle a besoin d'un lieu, d'une structure, d'une association qui comprenne.

Je sors de cette école avec une certitude : je rassemble tout ce que j'ai appris ces deux dernières années, tous les contacts, toutes les idées. Alba vient de me donner le déclic. Cette association, elle répond à un

besoin réel. Elle s'appellera Parl.I. Et elle existera. »

On échange encore quelques minutes. Il me donne des ressources, des contacts. Je lui donne mon mail au cas où. Je sors de l'école avec une sensation étrange : celle d'avoir enfin nommé quelque chose que je portais depuis longtemps sans le savoir.

Je ne sais pas encore ce que cette rencontre va déclencher. Mais je sais qu'elle a changé quelque chose. Pour la première fois, j'ai parlé de ma famille sans culpabilité. J'ai posé mes questions sans jugement. Et j'ai compris que demander de l'aide, ce n'est pas une faiblesse.

« Merci, Alba. »

Un témoignage sur le pouvoir d'une question posée au bon moment et la naissance d'une idée.

Xavier

Fondateur — Parl.I ASBL

© 2026 — Projet de témoignages sur la bipolarité et ses impacts familiaux
Ce témoignage est une fiction basée sur des réalités cliniques documentées.