

Témoignage Clara

Clara, 52 ans, infirmière

Lille – Trouble bipolaire type I (diagnostic à 35 ans)

Votre quotidien avant le diagnostic, comment le décririez-vous ?

J'ai été infirmière pendant trente ans. Trente ans à soigner les autres pendant que je me détruisais. Le diagnostic est tombé tard, à trente-cinq ans, mais les symptômes remontaient à l'adolescence. Je savais que quelque chose n'allait pas, mais je ne savais pas quoi. Dans ma famille, on ne parlait pas de ça. On parlait de fatigue, de nerfs, de besoin de vacances.

Je travaillais aux urgences. Les horaires décalés, le stress, l'adrénaline, ça me convenait. Ça masquait mes cycles. En phase haute, je ne comptais pas mes heures. J'étais efficace, rapide, toujours disponible. Mes collègues disaient que

j'étais une machine. Je le prenais comme un compliment.

En dépression, je changeais de service. Je demandais les postes moins exposés, les horaires de jour, les tâches répétitives. Je disais que j'avais besoin de calme. Personne ne posait de questions. Dans les hôpitaux, on ne regarde pas trop les siens. Tout le monde est fatigué, tout le monde est à bout.

J'ai eu mes enfants pendant cette période. Deux filles, espacées de trois ans. Je les ai élevées seule, leur père est parti quand la cadette avait deux ans. Il ne supportait plus mes sautes d'humeur, mes absences, j'étais toujours au boulot, impossible de programmer quoi que ce soit comme activité de couple, mes crises de larmes inexpliquées. Je ne lui en veux pas. Je ne me supportais pas moi-même.

Quand avez-vous réalisé que quelque chose n'allait pas ?

Le déclencheur, c'est une erreur médicamenteuse. J'étais en manie, je ne dormais plus, je faisais des nuits blanches depuis dix jours. J'ai administré le mauvais dosage à un patient. Heureusement, il s'en est sorti. Mais l'incident a été signalé, j'ai été convoquée, et là, devant ma hiérarchie, j'ai craqué. J'ai pleuré pendant une heure, incapable de m'arrêter, incapable d'expliquer.

Ils m'ont mise en arrêt maladie. Trois mois. La première fois de ma vie. J'ai consulté un psychiatre parce que mon médecin traitant l'exigeait pour prolonger l'arrêt. Je pensais qu'il allait me donner des anxiolytiques et me renvoyer travailler.

Il a posé des questions simples. Des antécédents familiaux, mes cycles de sommeil, mes dépenses, mes relations. Il a dessiné une courbe sur une feuille. Des pics, des creux, des pics, des creux. Il a dit : « Vous êtes bipolaire. Vous l'avez été probablement depuis longtemps. Le travail a masqué, mais ça ne peut plus continuer. »

J'ai eu du mal à croire. Moi, l'infirmière compétente, la mère courage, la femme forte. Bipolaire, c'était pour les fous, les gens enfermés, les marginaux. Pas pour moi.

Comment avez-vous vécu le diagnostic ?

La honte d'abord. Professionnelle surtout. Je soignais des gens comme moi sans le savoir. Je jugeais les patients psychiatriques, je leur donnais leurs médicaments sans vraiment comprendre. Et maintenant, j'étais de l'autre côté.

J'ai caché le diagnostic pendant deux ans. À mes collègues, j'ai dit dépression nerveuse. À ma famille, burn-out. À mes filles, que maman était très fatiguée.

J'avais honte de la manie surtout. Ces comportements que je ne contrôlais pas, cette sexualité débridée pendant les épisodes, ces dépenses folles. Je ne voulais pas que mes filles sachent.

Le traitement a été difficile. Le lithium, je connaissais, je l'administrais aux patients. Mais le vivre, c'était autre chose. La soif, les tremblements, la peur de l'insuffisance rénale. J'ai failli arrêter plusieurs fois. Mais à chaque tentative, la manie revenait, plus forte, plus destructrice.

J'ai fini par accepter. Par nécessité, pas par choix. Parce que je voulais garder mes filles, mon emploi, ma dignité.

Comment la maladie a-t-elle impacté votre vie professionnelle ?

Je suis retournée aux urgences, mais différemment. J'ai demandé des aménagements, chose impensable avant. Pas de nuits, pas de week-ends, pas de responsabilités de chef de service. J'ai accepté une baisse de salaire, une perte d'avancement. Pour la première fois, j'ai mis ma santé avant ma carrière.

Ça n'a pas été facile. Les collègues comprenaient mal. Certains pensaient que je simulais, que je profitais du système. J'ai entendu des remarques sur les arrêts maladie à répétition, sur les privilèges. Je n'ai rien dit. Je ne pouvais pas dire.

Aujourd'hui, je travaille en consultation pré-admission. Des horaires réguliers, du contact humain, moins de stress aigu. C'est moins prestigieux que les urgences, mais je tiens. Je n'ai plus d'arrêt maladie depuis cinq ans. C'est ma victoire.

Et sur le plan familial ? Vos filles, votre parentalité ?

C'est le chapitre le plus douloureux. Mes filles ont grandi avec une mère imprévisible. Une mère qui pouvait passer du jeu enthousiaste à l'absence morose en quelques jours. Qui partait parfois pendant des heures sans prévenir, en pleine manie. Qui restait au lit pendant des week-ends entiers, pendant que ma mère venait s'occuper d'elles.

Elles ont appris à se débrouiller seules. Trop tôt. À vérifier si j'avais pris mes médicaments. À appeler ma mère quand ça allait mal. À ne pas me faire confiance pour les choses importantes. Je leur ai volé une enfance sereine. Je le sais, elles le savent. On en parle rarement.

La grande a fait une dépression à dix-huit ans. Je me suis demandé si c'était génétique, si je lui avais transmis le poison. Le psychiatre a dit non, que c'était l'environnement, la charge parentale inversée, le stress d'avoir une mère malade. Je ne sais pas ce qui est pire.

Aujourd'hui, elles ont vingt-cinq et vingt-deux ans. On se parle, on se voit, mais il y a une distance. Une prudence. Elles m'aiment, je le sais, mais elles se protègent. Je ne peux pas leur en vouloir. Je me protège moi-même.

Comment intégrez-vous la bipolarité dans votre identité aujourd'hui ?

Je l'ai intégrée comme une compagne, pas comme une ennemie. Ce n'est pas une métaphore facile, mais c'est la plus juste. La bipolarité est là, dans mon corps, dans mon cerveau. Je ne peux pas l'expulser. Je peux juste apprendre à vivre avec, à anticiper ses mouvements, à limiter ses dégâts.

Je suis devenue experte en chronobiologie. Les horaires réguliers, c'est ma religion. Je me couche à la même heure, je mange à la même heure, je prends mes médicaments à la même minute. C'est contraignant, mais ça fonctionne. Mon cerveau a besoin de cette prévisibilité pour ne pas dérailler.

J'ai aussi appris à reconnaître les signes précoces. L'excitation avant l'hypomanie, la lourdeur avant la dépression. Je sais quand appeler mon psychiatre, quand ajuster le traitement, quand me mettre en arrêt avant le crash. Je gère. C'est le mot. Je ne guéris pas, je gère.

Que diriez-vous à une mère bipolaire qui découvre son diagnostic ?

Que la culpabilité ne sert à rien, mais qu'elle viendra quand même. Qu'il faut l'accueillir, la traverser, puis la mettre de côté pour passer à l'action.

Que les enfants sont résilients, plus qu'on ne pense. Que ce qui compte, ce n'est pas d'être parfaite, mais d'être honnête. De leur expliquer, à leur niveau, ce qui se passe. De leur dire que ce n'est pas leur faute, que maman est malade mais qu'elle se soigne.

Que le traitement, c'est non négociable. Pas pour soi seulement, mais pour eux. Qu'on ne peut pas être bonne mère en pleine manie ni en pleine dépression. Que la stabilité médicamenteuse est le plus beau cadeau qu'on puisse leur faire.

Et que ce n'est pas trop tard. Jamais trop tard. Même avec un diagnostic tardif, même avec des années de chaos, on peut reconstruire. Lentement, patiemment, avec beaucoup d'humilité. Mais on peut.

« Ce n'est pas trop tard. On peut
reconstruire. »

Un message d'espoir pour toutes les mères qui luttent avec leur santé mentale.
La résilience passe aussi par l'honnêteté.

Xavier

Rédacteur & Contributeur