

Témoignage d'Élise

« *Vingt ans de chaos qui avaient un nom* »

45 ans, professeure de littérature — Paris

Diagnostiquée trouble bipolaire type II à 42 ans

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

Vingt ans de carrière dans l'enseignement. Vingt ans de dépressions récurrentes que j'appelais des burn-out. Je repoussais les symptômes, je repoussais l'épuisement, je repoussais l'idée même que quelque chose clochait. J'étais professeure de littérature dans un bon lycée parisien. J'aimais mon métier. J'aimais mes élèves. J'aimais les textes. Mais j'aimais aussi ces périodes où je devenais autre.

Les dépressions, je les connaissais par cœur. L'automne, surtout. Le réveil

difficile, le goût de cendre dans la bouche, les heures passées à préparer des cours que je donnais ensuite sans conviction. Je prenais des antidépresseurs, je consultais des psychologues, je faisais des cures de sommeil. On me disait que j'étais anxieuse, perfectionniste, que je travaillais trop. Je croyais ces diagnostics. Ils me rassuraient. C'était de ma faute, donc c'était réparable.

Les cycles cachés : Des hypomanies masquées par l'efficacité. Des week-ends où je rédigeais trois articles de recherche, préparais un séminaire entier, rénouvais mon appartement et apprenais l'italien. Je ne dormais pas, je ne mangeais pas, je fonctionnais à l'adrénaline pure.

Le lundi matin, je rentrais en classe illuminée, drôle, inspirée. Les élèves adoraient ces cours-là. Je les aimais aussi. Je me sentais enfin moi-même, enfin vivante, enfin à la hauteur de ce que j'attendais de moi.

Puis le crash. Toujours. Trois jours, une semaine, parfois deux. La fatigue noire, la honte d'avoir trop parlé, trop dépensé, trop promis. Je me cachais dans mon bureau, je donnais mes cours en mode automatique, je comptais les heures avant de pouvoir rentrer pleurer.

Je pensais que c'était la *cyclothymie des intellectuels*. La sensibilité des artistes. Je citais Baudelaire, Rimbaud, tous ces génies torturés. Je me rassurais avec la littérature. La folie créatrice, la névrose de l'enseignant, tout ça.

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

Le déclic n'est pas venu de moi. Il est venu d'une collègue, Céline, professeure de philosophie. Elle m'a observée pendant des années. Elle a vu mes cycles, mes absences répétées, mes retours triomphaux suivis de disparitions. Elle a attendu le bon moment.

« Ma sœur est comme toi. Elle a mis vingt ans à avoir le bon diagnostic. Tu devrais voir un psychiatre spécialisé dans les troubles de l'humeur. Pas juste un généraliste. »

— Céline, collègue de philosophie

C'était après une réunion du conseil des professeurs. J'avais parlé pendant quarante minutes, proposé des réformes totales du programme, convaincu tout le monde, puis je m'étais effondrée dans les toilettes en pleurant sans raison. Elle m'a trouvée là, sur le carrelage, incapable de me relever.

Elle ne m'a pas dit que j'allais mal. Elle m'a dit : *« Ma sœur est comme toi. Elle a mis vingt ans à avoir le bon diagnostic. Tu devrais voir un psychiatre spécialisé dans les troubles de l'humeur. Pas juste un généraliste. »*

J'ai été offensée. Je suis professeure agrégée, je connais la psychologie, je me soigne depuis des années. Mais quelque chose dans sa voix, une certitude

tranquille, m'a fait réfléchir. J'ai pris rendez-vous. Trois mois d'attente.

Le diagnostic : Trouble bipolaire type II. Antidépresseurs inappropriés depuis quinze ans. Risque d'induction maniaque à chaque changement de molécule. J'ai eu de la chance de ne pas basculer plus tôt.

Comment avez-vous vécu le diagnostic ?

La colère d'abord. Contre tous ces médecins qui m'avaient vue, qui m'avaient prescrit des antidépresseurs sans poser les bonnes questions. Contre moi-même, d'avoir normalisé tant de symptômes. Contre le système qui envoie les enseignants vers la médecine du travail pour du burn-out alors que c'est psychiatrique.

Le soulagement immense. Vingt ans de chaos qui avaient un nom. Vingt ans de culpabilité qui n'étaient pas fondées. Je n'étais pas faible, pas incapable de gérer le stress, pas une mauvaise professeure. J'étais malade, non diagnostiquée, mal traitée.

La peur ensuite. Le lithium. La fin de carrière. J'avais quarante-deux ans, je pensais à la retraite, à la perte de mes facultés, à la fin de ma créativité. Je lisais des témoignages sur Internet, des horreurs sur la prise de poids, les tremblements, l'apathie. Je ne voulais pas devenir une légume.

Le tournant : J'ai mis six mois à accepter le traitement. Une hypomanie

m'a failli faire quitter mon mari, une dépression m'a fait envisager l'hospitalisation. J'ai cédé.

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

J'ai dû tout réapprendre. À quel rythme je pouvais travailler sans basculer. À dire non aux projets excitants qui m'emmenaient vers l'hypomanie. À accepter que mes cours soient simplement bons, pas exceptionnels.

Le traitement a changé mon rapport à la littérature. Avant, j'enseignais avec une intensité fiévreuse, je vivais les textes, je m'y perdais. Maintenant, j'analyse avec plus de distance. C'est plus pédagogique, moins charismatique peut-être. Mais plus juste aussi. Je ne projette plus mes démons sur Baudelaire.

Face au stigma : J'ai choisi la transparence partielle. J'ai dit à ma hiérarchie que j'avais un trouble de l'humeur stabilisé, sans préciser bipolaire. J'ai demandé des aménagements simples : pas de surveillance le vendredi soir, pas de réunions après 18h, un bureau avec de la lumière naturelle. On m'a accordé deux sur trois.

J'ai eu peur du regard des collègues. Le stigma dans l'Éducation nationale, c'est réel. On parle de bien-être, de santé mentale, mais quand c'est concret, quand une collègue est en arrêt longue durée pour dépression, les rumeurs courent. «

Elle ne tient pas le coup », « C'est une fragile », « Elle va finir en HS ». J'ai entendu ces phrases sur d'autres, je savais qu'on les dirait sur moi.

Et sur le plan personnel ? Votre couple, votre famille ?

J'ai rencontré mon mari à vingt-cinq ans. Il a connu vingt ans de cycles sans savoir ce que c'était. Il pensait que j'étais passionnée, puis distante, puis dépressive, puis passionnée à nouveau. Il s'adaptait, il s'inquiétait, il se sentait impuissant.

Le diagnostic a été un choc pour lui aussi. Il a dû réviser toute notre histoire. Les moments où il m'avait trouvée extraordinaire, c'était l'hypomanie. Les silences douloureux, c'était la dépression. Il s'est demandé qui j'étais vraiment, au-delà de la maladie.

« Tu as pensé à prendre ta température émotionnelle ? »

— Notre code, quand il repère les signes précoces

On a fait une thérapie de couple. Il a appris à reconnaître les signes précoces. Quand je commence à parler trop vite, à vouloir tout réorganiser, à dormir moins. Il sait maintenant que ce n'est pas de l'enthousiasme, c'est un signal d'alerte. Il me dit doucement : « *Tu as pensé à prendre ta température émotionnelle ?* » C'est notre code.

Nous n'avons pas eu d'enfants. Ce n'était pas lié à la maladie, c'était un choix antérieur. Aujourd'hui, je me demande parfois si j'aurais pu. Si j'aurais été capable de la stabilité nécessaire. Mais je ne me torture pas avec ça. Ma vie est autrement.

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

C'est la question qui me hante encore. Qui suis-je, sans les cycles ? Est-ce que la professeure passionnée, celle que les élèves aimaient, n'était que symptôme ? Est-ce que la vraie Élise est cette femme rangée, stable, un peu terne, qui corrige des copies le dimanche soir sans délire ?

Je pense que la vérité est entre les deux. La maladie a amplifié des traits qui existaient déjà. La sensibilité, l'intensité, le besoin de transmission. Mais elle les a déformés, rendus toxiques. Aujourd'hui, je cherche à retrouver ces qualités sans la souffrance qui les accompagnait.

Mon essai : J'ai écrit un livre sur la littérature et la folie, mais cette fois avec le recul du diagnostic. Je déconstruis le mythe du génie torturé. Je montre que Baudelaire, Poe, Woolf, auraient peut-être créé autrement, mieux, plus longtemps, avec un traitement adapté.

Que diriez-vous à quelqu'un qui vient d'apprendre son diagnostic tardivement ?

Que la colère est légitime. Que le temps perdu ne se rattrape pas, mais que le temps à venir peut être différent. Que le traitement, c'est une chance, pas une punition. Que la créativité, l'intelligence, la sensibilité, ne disparaissent pas. Elles se transforment.

Et surtout, que le diagnostic tardif explique mais n'excuse pas tout. Il faut quand même faire le travail de deuil. Deuil de l'image de soi, deuil des projets fantasmés, deuil de cette part de folie qui faisait croire qu'on était spécial.

« Je suis simplement là »

Moi, aujourd'hui, je suis professeure de littérature. Je suis mariée. Je suis stabilisée. Je ne suis plus exceptionnelle, ni dans le bien ni dans le mal.

Et peut-être que c'est ça, la vraie littérature. Pas la tragédie spectaculaire, mais la prose quotidienne, tenace, qui continue.

Parl.I ASBL

Témoignages et partages sur la santé mentale