

Témoignage Inès

« J’ai entendu ‘bipolaire’ par la porte. J’ai compris qu’elle était malade. Mais malade comment ? »

Inès — 17 ans • Dernière année rhéto • Belgique • Proche d’un parent bipolaire

Situation : Mère bipolaire type I. Inès construit sa compréhension de la maladie par bribes d’informations entendues par hasard (conversations médicales, téléphone, assistantes sociales). Narratif incomplet et erroné.

L’avant — Les vacances qui n’existaient pas

J’ai dix-sept ans, je suis en dernière année de secondaire. J’habite avec mes parents dans une maison un peu trop grande pour nous trois. Ma mère, elle est... énergique. C’est comme ça que je la décrirais. Parfois, elle est partout à

la fois : elle réorganise les placards, elle appelle tout le monde, elle me propose d'aller à Paris faire du shopping « juste comme ça ». Puis, quelquefois, elle n'est pas énergique, elle reste dans son lit pendant trois jours. Elle dit qu'elle est « fatiguée ». Moi, je trouve ça normal. Les gens peuvent être fatigués, non ?

L'année passée, il y a eu un truc bizarre. Maman a réservé des vacances. Trois semaines à Dubaï. Hôtel cinq étoiles, tout compris. Elle m'en a parlé un soir au dîner, toute excitée : « On va voir les buildings, le désert, on va faire du shopping et voir des stars ! » Papa a dit : « On n'a pas les moyens. » Elle a répondu : « Si, si, j'ai géré. » Elle avait un sourire... différent. Comme quand elle achète des trucs sur internet. Elle clique, clique, clique, puis elle reçoit des colis. Souvent, elle ne les ouvre même pas les cartons. Ils restent dans le garage.

Les vacances à Dubaï, on n'y est pas allés. Papa a découvert que c'était payé avec la carte de crédit de l'entreprise de son frère — l'oncle Marc, qui bosse dans l'informatique. Maman avait pris ses coordonnées « pour l'aider avec un truc de comptabilité ». En fait, elle avait réservé pour 12 000 euros. Papa a dû tout annuler. Oncle Marc ne voulait pas porter plainte sur sa sœur, mais il n'a plus parlé à maman depuis.

Moi, j'ai dit : « Ce n'est pas grave, on partira une autre fois. » Je ne comprenais pas pourquoi papa était si en colère. C'était juste une erreur. Maman était juste « dans son monde », comme d'habitude.

Le dévoilement — Les mots entendus par la porte

Ce que je sais de la maladie de maman, je l'ai appris par hasard. En morceaux. Comme un puzzle avec des pièces qui ne vont pas ensemble.

Premier morceau : *il y a six mois. J'étais dans ma chambre, juste à côté du salon. La porte était entrouverte. J'entendais maman parler avec quelqu'un. Un monsieur. Elle disait : « Oui, docteur, je prends bien le lithium. » Puis : « Mais je me sens bien, vraiment, je pourrais peut-être réduire ? » Le monsieur parlait plus fort un moment — il devait être au téléphone sur haut-parleur. J'ai entendu : « Trouble bipolaire de type I... phase maniaque... risque de rechute... » Je n'ai pas compris. « Bipolaire », ça sonnait comme « bicyclette ». Un truc avec deux trucs.*

Deuxième morceau : *l'assistante sociale. Elle est venue à la maison un mercredi après-midi. Je rentrais de l'école, je suis resté dans le hall d'entrée et j'ai écouté. L'assistante disait : « Les problèmes financiers s'accumulent, madame. L'administratrice de bien a saisi le compte courant. Puis elle a parlé d'un tuteur légal. « Vous devez régulariser la situation. » Maman répondait : « Je sais, je sais, c'est temporaire, je vais retrouver du travail bientôt. » L'administratrice de bien ? Je ne savais pas qu'on avait une « administratrice », comme dans les entreprises.*

Troisième morceau : les vêtements. Maman achète tout le temps sur internet. Des robes qu'elle ne met pas, des chaussures avec des talons qu'elle ne peut plus porter depuis qu'elle a mal au dos, des maquillages qui expirent dans les tiroirs. Un jour, j'ai vu l'écran de son ordinateur — pas exprès, elle était partie aux toilettes. C'était un site de vente d'occasion de luxe, vestiaire collective, mais des sacs à 400 euros quand même. Elle avait trois articles dans son panier. Total : 1349 euros, je me souviens fort bien. Elle a fermé l'onglet en revenant. Elle m'a dit : « Tu veux un thé, chérie ? » Comme si de rien n'était.

J'ai commencé à chercher sur Google. « Bipolaire ». J'ai trouvé des trucs. Des sites qui disaient : « phases dépressives », « phases maniaques », « dépenses excessives », « risque suicidaire ». J'ai fermé l'onglet. C'était trop gros. Ma mère, elle était juste « fatiguée » parfois, et parfois énergique, c'est tout.

L'après — Le narratif incomplet

J'ai construit mon histoire à moi. Avec les morceaux que j'ai. Ce n'est pas la vraie histoire, je le sais. Mais c'est la seule que j'ai.

Dans ma tête, maman a un truc qui fait qu'elle est trop contente ou trop triste. Le « bipolaire », c'est comme un interrupteur cassé. il reste allumé — elle dépense, elle parle fort, elle veut tout faire. Ou il s'éteint — elle dort, elle pleure, elle dit que « personne la comprend ». C'est une maladie d'humeur, ça je l'ai compris. Ce n'est pas grave, parce qu'elle

prend des médicaments. Le lithium, c'est pour ça. Mais elle ne devrait pas l'arrêter, même quand elle va mieux. Sinon, ça revient.

Les problèmes d'argent, c'est parce qu'elle dépense quand l'interrupteur est allumé. L'administratrice de bien, c'est pour l'aider à ne pas tout dépenser. L'assistante sociale, c'est parce qu'on est une « famille en difficulté ». Mais c'est temporaire. Maman va retrouver du travail. C'est ce qu'elle dit.

« Le problème, c'est que j'ai des trous. Pourquoi elle a fait ça avec l'oncle Marc ? Pourquoi elle achète des trucs qu'elle n'utilise pas ? Pourquoi papa est si en colère, si triste, parfois ? Pourquoi il y a des jours où elle me regarde comme si elle ne me voyait pas et des fois elle pleure en me regardant et en disant qu'elle m'aime et qu'elle est désolée ? »

J'ai demandé à maman, une fois. « C'est quoi, être bipolaire ? » Elle a dit : « C'est quand on a des sautes d'humeur, chérie. Comme tout le monde, mais en un peu plus. » J'ai dit : « C'est une vraie maladie ? » Elle a répondu : « Ça dépend. » Puis elle a changé de sujet.

Je sais que mon histoire est incomplète. Je sais que j'ai des erreurs. Mais personne ne me corrige. Papa, il ne parle pas. Maman, elle minimise. Les médecins, ils ne me regardent pas. J'ai dix-sept ans, je suis en rhéto, je vais passer à l'université l'année prochaine — si j'ai les points. Et je ne sais pas si ma mère est vraiment malade, ou si elle est juste « difficile »,

ou si c'est moi qui ne comprends rien.

Ce que je voudrais ? Une explication. Une vraie. Pas des bouts de phrases entendues par la porte. Pas des recherches internet sur Duck Duck qui me font peur. Quelqu'un qui s'assoit avec moi et qui dit : « Voilà ce qu'a ta maman. Voilà ce que ça veut dire. Voilà ce que tu peux faire. » Mais ça n'arrive pas. Alors je continue avec mon histoire à moi. Elle n'est pas parfaite, mais c'est la seule que j'ai.

« Elle n'est pas parfaite, mais c'est la
seule que j'ai. »

Ce témoignage illustre le rôle de « parentification » assumé par certains adolescents lorsqu'un parent bipolaire ne peut plus assumer ses responsabilités parentales.

Témoignage recueilli et rédigé par Xavier

Rédacteur & Contributeur — Projet Témoignages Bipolarité

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

