

Témoignage Julien

« *Le rideau est toujours levé.* »

Julien — 39 ans • Comédien • Montpellier • Trouble bipolaire type I

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

J'ai toujours voulu être comédien. Pas pour la gloire, pour la transformation. Pouvoir être quelqu'un d'autre, ne plus être moi. C'est drôle quand j'y pense maintenant, parce que je ne savais pas qui j'étais. Je confondais mes personnages avec moi-même, mes émotions avec celles des rôles que je jouais.

Avant le diagnostic, j'avais une carrière correcte. Du théâtre surtout, des petits rôles au cinéma, des apparitions dans des séries. Je vivais de mon métier, ce qui est déjà rare. Mais je vivais aussi dans un chaos permanent. Des périodes

où je montais des projets fous, où j'écrivais des pièces en une nuit, où je convainquais des producteurs avec une énergie dévastatrice. Puis des mois où je ne répondais plus au téléphone, où je ne pouvais pas sortir de chez moi, où je déclinais des castings parce que je ne pouvais pas me regarder dans la glace.

Je pensais que c'était le tempérament d'artiste. Les hauts et les bas, la sensibilité exacerbée, le besoin de créer pour exister. Je me comparais à ces acteurs légendaires qui semblaient, ces génies torturés. Je trouvais ça romantique. Je ne voyais pas que je sombrais moi aussi, que je ne créais pas malgré la souffrance mais à cause d'une maladie.

L'alcool m'aidait à tenir. Un verre avant d'entrer en scène pour calmer l'angoisse, un autre après pour descendre de l'adrénaline. Puis deux, puis trois. Je ne me considérais pas alcoolique, je me contrôlais. Sauf que le contrôle devenait de plus en plus précaire.

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

Le déclic, c'était un rôle. Van Gogh, justement. Une pièce sur sa vie, sa folie, sa créativité dévorante. Je me suis tellement investi que je ne suis plus revenu. Je vivais comme lui, je dormais pas, je peignais entre les répétitions, je parlais de couleurs comme si j'étais lui. Le metteur en scène était ravi, il disait que j'étais « possédé par le rôle ». Je l'étais littéralement.

Puis la première. J'ai fait le spectacle, tout s'est bien passé, les critiques ont été bonnes. Et le lendemain, je me suis réveillé incapable de bouger. Pas triste, pas anxieux, juste vide. Comme si on m'avait vidé de tout. J'ai annulé les représentations suivantes, j'ai disparu. L'assurance m'a menacé de poursuites, le théâtre a dû rembourser les spectateurs. Ma réputation en a pris un coup.

J'ai consulté parce que ma sœur me l'a imposé. Elle m'a dit que c'était ça ou elle appelait les urgences. J'étais si bas que j'ai accepté. Le psychiatre a posé des questions sur mes antécédents, mes cycles, mes comportements. Il a parlé de trouble bipolaire, de psychose possible lors de la préparation du rôle. J'ai refusé d'entendre.

Je suis reparti en tournée trois mois plus tard. Sans traitement, sans suivi. Je pensais que c'était un accident, que ça ne se reproduirait pas. Je me trompais.

Comment avez-vous vécu le diagnostic ?

Le diagnostic définitif est tombé après une deuxième hospitalisation. Une manie aiguë cette fois, avec délire de grandeur. Je pensais que j'étais choisi pour révolutionner le théâtre français, que j'avais une mission divine. J'ai dépensé tout mon argent en costumes et en locations de salles pour un spectacle que je n'avais pas écrit. J'ai insulté un producteur qui refusait de me financer. J'ai fini enfermé, sous sédatif, dans une unité fermée.

Trouble bipolaire type I. Déjà, je ne savais pas qu'il y avait un 1, et encore moins un 2. Je ne savais pas la différence, j'ai dû apprendre. Apprendre que je serai sous traitement à vie, que les risques de rechute sont élevés, que je dois surveiller mon sommeil comme un cardinal ses heures de prière.

La colère d'abord. Contre le théâtre, qui m'avait poussé dans cette folie. Contre moi-même, d'avoir confondu art et maladie. Contre les médecins qui me disaient que je ne pourrais peut-être plus jouer, que le stress des premières était un déclencheur.

La dépression ensuite. Profonde, longue. J'ai pensé à arrêter tout, le métier, la vie. Si je ne pouvais plus être sur scène, à quoi servais-je ?

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

J'ai arrêté le théâtre pendant deux ans. Je ne pouvais pas, physiquement et moralement. Je faisais du doublage, de la voix off, des cours de théâtre à des ados. Anonyme, sécurisant, sans risque de bascule.

Puis l'idée du one-man-show. Pas sur Van Gogh, sur moi. Sur la bipolarité, le théâtre, la confusion entre jeu et réalité. J'ai écrit pendant un an, avec ma psychiatre qui relisait, qui validait que c'était sain, que ce n'était pas un début de manie déguisée.

La première a eu lieu il y a six mois. Petit théâtre, cinquante places. J'y raconte tout, l'hôpital, les médicaments, la peur de redevenir fou. Mais aussi la créativité, la question de savoir si mes meilleures performances étaient des symptômes. Le public rit, pleure, reste silencieux aux bons moments.

Je ne sais pas si c'est du théâtre ou de la thérapie. Les deux, probablement. C'est un objet théâtral, suis encore acteur quand je ne fais que raconteur « moi ». C'est ma manière de transformer l'expérience, de la rendre utile. De dire à d'autres artistes : attention, la folie n'est pas votre muse, elle peut être votre tombeau.

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

Je n'ai jamais été marié. J'ai des relations intenses, brèves, destructrices. Je tombais amoureux en manie, et je devenais insupportable, puis je disparaissais en dépression. Mes partenaires ne comprenaient pas, je ne comprenais pas moi-même.

« Tu as pensé à appeler ton psychiatre ? »

— Elle me dit doucement. Pas comme un reproche, comme une caresse.

Aujourd'hui, je suis avec quelqu'un depuis trois ans. Elle est professeure de philosophie, elle connaît la différence entre l'enthousiasme et l'hypomanie. Elle sait quand je parle trop vite, quand mes projets deviennent démesurés. Elle me dit doucement : « Tu as pensé à appeler ton psychiatre ? » Pas comme un reproche, comme une caresse.

On ne vit pas ensemble. J'ai besoin de mon espace, de ma routine, de mon sommeil sacré. Elle comprend. C'est nouveau pour moi, d'être compris plutôt qu'admiré ou rejeté.

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

C'est la question qui me hante. Suis-je comédien malgré la bipolarité, ou grâce à elle ? Mes meilleurs rôles, ceux où on m'a dit que j'étais « transcendant », étaient-ils des moments de lucidité artistique ou de dérèglement chimique ?

Je penche pour une troisième voie. La bipolarité a façonné ma sensibilité, mon rapport à l'émotion, mon besoin de transformation. Mais le talent, la technique, le travail, ça vient d'ailleurs. De l'entraînement, de l'écoute, de la discipline. Ce que le traitement m'a donné, c'est la capacité de travailler régulièrement, de répéter sans brûler, de jouer sans me perdre.

Je ne sais pas si je suis meilleur comédien qu'avant. Je suis différent. Moins spectaculaire peut-être, plus juste. Le public ne sort plus en disant « il était fou », mais « il était vrai ». Je préfère.

Que diriez-vous à un jeune artiste qui découvre sa bipolarité ?

Que la créativité ne vient pas de la maladie. Elle vient de toi. La maladie te fait croire que tu as besoin d'elle pour créer, que le traitement va t'émousser, t'appauvrir. C'est un mensonge.

La vraie création demande de la stabilité. Des heures de travail, de la répétition, de la patience. La manie donne l'illusion de la rapidité, mais ce qu'elle produit est souvent confus, désordonné, inabouti. La dépression, elle, ne donne rien du tout.

Je leur dirais aussi de faire attention aux rôles. Certains personnages sont dangereux pour nous, trop proches de nos propres démons. Van Gogh, Nijinsky, tous ces génies qui sombraient. On peut les jouer, mais avec précaution, avec supervision, en sachant où s'arrête le jeu.

Et surtout, je leur dirais qu'on peut être artiste et stable. Que la vraie réussite, ce n'est pas le prix de la meilleure interprétation, c'est de pouvoir encore monter sur scène malgré tout. « Le rideau est toujours levé.

« Le rideau est toujours levé. »

Un message d'espoir pour tous les artistes qui luttent avec leur santé mentale.
La créativité véritable survit à la guérison.

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.