

Témoignage Léa



Léa

20 ans • Droit, 2ème année (spécialisation droit médical) • Belgique

Situation : Père bipolaire type I diagnostiqué tardivement (45 ans). Léa vit dans la peur constante de développer la maladie. Chaque humeur est suspectée d'être un symptôme. Vigilance excessive et anxiété de vigilance.

Page 1 : L'avant — Les saisons de papa

J'ai vingt ans, je suis en deuxième année de droit. Ma spécialité, c'est le droit médical — ironie du sort, je veux défendre les patients, mais je commence par me défendre moi-même. Contre quoi ? Contre ce que j'ai peut-être hérité.

Mon père est bipolaire. Diagnostiqué tard, à quarante-cinq ans. Avant, on disait qu'il était « original ». Des périodes où il nous emmenait à Disneyland Paris du jour au lendemain — « Allez, les enfants, j'ai pris les billets, on part dans deux heures ! » Des week-ends où il rénoverait la maison entière, seul, en trois jours, sans dormir. On adorait ces périodes. C'était « papa super-héros ».

Puis, il y avait les autres périodes. Celles où il restait dans son bureau, rideaux fermés, à regarder fixement son écran noir. Celles où il répondait pas quand on lui parlait. Celles où maman disait : « Laissez papa, il est fatigué. » Fatigué ? Pendant trois semaines ? J'avais dix ans, je comprenais pas. Je pensais que c'était ma faute. Que j'avais été méchante, qu'il m'aimait plus.

Le diagnostic, je l'ai appris par hasard. J'avais quatorze ans. J'ai entendu maman au téléphone avec ma tante. Elle a dit : « Le psychiatre confirme, c'est un trouble bipolaire type I. Il va devoir prendre des médicaments à vie. » J'ai googlé « bipolaire ». J'ai lu : « maladie mentale », « hérédité »,

« risque suicidaire ». J'ai fermé l'ordinateur. Je suis allée vomir dans les toilettes. Je savais pas pourquoi je vomissais. J'avais juste peur.

Page 2 : Le dévoilement — Quand j'ai cru que c'était commencé

J'ai vingt ans et je me surveille. Constamment. Chaque humeur est un symptôme. Quand je suis contente, je me demande si c'est « normal » ou si c'est une hypomanie. Quand je suis triste, je panique : c'est la dépression ? C'est la bipolarité qui commence ?

Il y a trois mois, j'ai eu trois jours « productifs ». J'ai révisé pour mon examen de droit constitutionnel pendant quarante-huit heures presque non-stop. J'ai dormi trois heures par nuit, j'ai absorbé tout le cours, j'ai écrit dix pages de fiches. Je me sentais géniale. Invincible. Je pensais : « Je vais avoir la meilleure note de la promo. »

Puis, le quatrième jour, j'ai crashé. Je me suis réveillée en pleurant. Je savais pas pourquoi. J'ai pas pu aller en cours. J'ai passé la journée dans mon lit à regarder le mur, à penser que j'allais rater ma vie, que j'étais nulle, que tout ce que j'avais fait ces trois jours était de la merde.

Et là, j'ai paniqué. Vraiment paniqué. J'ai appelé mon père — chose que je fais jamais, on parle pas de sa maladie entre nous. Je lui ai dit : « Papa, je crois que c'est commencé. Je crois que je suis comme toi. » Il a répondu :

« Qu'est-ce que tu as ? » J'ai dit : « J'ai été hyper productive trois jours, puis j'ai fait un crash. » Il a ri. Un rire triste. Il a dit : « Léa, c'est le stress des examens. C'est normal. »

Je l'ai pas cru. J'ai pris rendez-vous aux urgences psychiatriques. J'ai attendu six heures. J'ai vu un interne. Je lui ai tout dit — l'histoire de mon père, mes trois jours, mon crash, ma peur. Il m'a regardée, il a dit : « Mademoiselle, vous avez fait un coup de stress pré-examen. Ce n'est pas la bipolarité. Votre père est bipolaire, mais ce n'est pas contagieux. »

Je suis sortie soulagée et humiliée. Soulagée parce que c'était « juste » du stress. Humiliée parce que j'avais fait six heures d'attente pour ça. Et parce que, au fond, j'étais pas sûre qu'il ait raison.

Page 3 : L'après — La vigilance comme mode de vie

Je me suis renseignée. Vraiment, cette fois. Pas sur Google, mais avec des articles scientifiques. Le risque génétique : si un parent est bipolaire, j'ai environ 10-25% de risque de développer un trouble de l'humeur. C'est pas 100%. C'est pas 50%. Mais c'est pas 0% non plus.

Je vis avec ce chiffre en tête. Dix à vingt-cinq pour cent. Chaque fois que je dors peu, je pense : « Est-ce que c'est le début ? » Chaque fois que je suis irritable, je vérifie : « Est-ce que je suis en phase maniaque ? » J'ai des applis sur mon téléphone pour suivre mon humeur. Des

échelles de 1 à 10. Des notes sur mon sommeil. Des alertes si je dépense plus de 100 euros d'un coup.

Mes amis trouvent ça drôle. « Léa et ses stats », ils disent. Ils savent pas pourquoi je le fais. Ils savent pas que je regarde mon père comme un miroir déformant. Quand il va bien, je me dis : « Il a mis vingt ans à être diagnostiqué. Moi aussi, je peux être en train de devenir malade sans le savoir. » Quand il va mal, je panique : « C'est mon futur ? »

« Le pire, c'est la relation avec lui. Je l'aime, mais je le regarde avec une sorte de terreur fascinée. C'est mon père. C'est aussi ma maladie possible. Quand il me dit 'Tu me ressembles tellement', je souris, mais je pense : 'Est-ce que c'est un compliment ou un avertissement ?' »

Ce que je voudrais ? Que quelqu'un me dise : « Tu ne seras pas bipolaire. » Mais personne peut dire ça. Alors je continue ma vigilance. Mes échelles d'humeur. Mes nuits à compter mes heures de sommeil. J'étudie le droit médical pour comprendre les droits des patients, mais aussi pour savoir, au cas où, comment on interne quelqu'un. Comment on gère une maladie qu'on peut pas guérir.

Je suis la fille de mon père. Je suis peut-être sa fille malade, un jour. Ou peut-être pas. Je vis dans ce « peut-être ». C'est épuisant. C'est mon quotidien.

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.