

Témoignage Mylène

« *L'alcool, c'est visible. Le reste, je ne sais pas ce que c'est.* »

Mylène

17 ans • École professionnelle, section puéricultrice • Belgique

Proche d'un parent bipolaire

Situation : Mère bipolaire type II avec comorbidité alcool sévère. Début des symptômes observés à 13 ans. Décrochage scolaire avec redoublement.

L'avant — Quand maman est devenue « la malade »

J'avais treize ans quand ils l'ont embarquée. Je dis « embarquée » parce que c'est comme ça que je le raconte à mes potes, mais en vrai, c'était une ambulance. Papa avait appelé le 112 parce que maman parlait toute seule depuis trois jours, debout dans le salon à 4 heures du matin, en pyjama, à réorganiser les meubles. Elle disait qu'elle allait ouvrir un restaurant, qu'elle avait trouvé le concept génial. Elle avait dépensé 800 euros de courses dans la journée, pour cuisiner des plats qu'elle n'a jamais faits. Papa pleurait. Je ne l'avais jamais vu pleurer avant.

Ils l'ont emmenée chez la thérapeute, un nom comme ça. Aujourd'hui je me dis qu'ils ne voulaient pas utiliser certains mots comme psychiatre, psychologues, comme si c'était des gros mots à éviter. J'ai compris plus tard que c'était le service de psychiatrie. À l'époque, on m'a juste dit : « Maman est très fatiguée, elle va se reposer à l'hôpital. » J'ai demandé si je pouvais la voir. On m'a répondu non. Pas la peine de demander pourquoi, personne ne m'a expliqué. J'ai attendu trois semaines. Trois semaines où je faisais semblant d'aller à l'école, où je me réveillais la nuit en entendant papa téléphoner à voix basse, où je ne comprenais pas pourquoi maman m'envoyait des SMS bizarres à 3 heures du matin : « *Tu es ma lumière, ma princesse* » Puis plus rien pendant deux jours. Puis : « *Je suis un poids pour tout le monde.* »

Isolation forcée : « Quand je l'ai enfin vue, c'était dans une salle avec d'autres gens qui avaient l'air... ailleurs. Maman avait les yeux rouges,

elle m'a serrée contre elle en disant qu'elle était désolée. J'ai dit : 'Ce n'est pas grave, tu vas mieux ?' Elle a répondu : 'On verra.' Le psychiatre était passé vite fait, il a parlé à papa, pas à moi. »

Le vrai problème n'est pas venu tout de suite. Quand elle est rentrée, maman allait « mieux ». Elle prenait ses médicaments, elle dormait normalement. Mais elle buvait. Pas tous les jours, mais quand elle buvait, c'était... autre chose. Le vin, c'est devenu son truc. Elle disait que ça la calmait, que les médocs la rendaient « plate », que l'alcool lui rendait son âme. Papa la regardait en silence. Moi, je devenais experte en camouflage. Chaque matin, je faisais le tour de la terrasse pour récupérer les bouteilles vides qu'elle laissait traîner. Elle les posait là, entre les pots de géraniums, c'était vraiment une cachette ridicule. Je les mettais dans mon sac à dos, en douce, pour que les voisins ne voient rien, pour que personne ne sache. Parfois il y en avait deux, parfois plus. Je les jetais dans la poubelle du parc en allant à l'école. J'avais treize ans et je connaissais déjà la honte par cœur.

À l'école, j'ai commencé à décrocher. Pas d'un coup. D'abord, j'oubliais mes devoirs. Puis, je restais dans les chiottes à la récré pour pas voir les autres. Puis, j'ai séché une journée. Puis deux. Les profs m'ont appelée « élève en difficulté ». J'ai redoublé ma troisième secondaire. Personne n'a fait le lien avec maman. Pourquoi ils feraient le lien ? Je disais qu'elle était « malade », mais je ne disais pas de quoi. J'avais honte de pas savoir moi-même.

Le dévoilement — Quand la médecin a prononcé le mot

J'ai dix-sept ans maintenant. Je suis en école, section puériculture — oui, le truc des nounous et des bébés, alors que chez moi, c'est le bordel. J'ai déjà raté une année, et celle-là, elle est mal partie aussi. J'ai raté mon premier bloc de compétences, j'ai 40% d'absences, et ma tutrice vient de m'appeler pour « faire le point ».

Maman est retournée à l'hôpital il y a six mois. Dépression sévère, encore. Cette fois, j'ai voulu la voir tout de suite. On m'a dit non. « Les visites sont restreintes. » J'ai insisté. L'infirmière m'a regardée comme si j'étais une gamine capricieuse. J'avais seize ans. J'ai attendu deux semaines avant de pouvoir entrer dans sa chambre. Quand je suis arrivée, elle dormait. J'ai attendu une heure. Elle s'est réveillée, elle m'a dit : « pourquoi tu es là ? » Elle délirait. Je suis sortie en pleurant. Personne ne m'avait préparée. Le psychiatre, il est passé une fois, il a ajusté les médicaments. Il m'a regardée, il a dit : « Ça va aller, votre mère. » Il ne m'a pas demandé comment *j'allais*.

Le pire, ce n'est pas l'hôpital. Le pire, c'est après. Maman est rentrée, et l'alcool est revenu. Plus fort. Elle boit en cachette, mais je trouve toujours les bouteilles. Dans le placard, dans sa table de nuit, sous son lit. Elle devient méchante quand elle boit. Pas violente, méchante. Elle dit des choses qui tranchent : « Tu ressembles à ton père, tu es froide comme lui. » Ou : « Tu es une ingrate, je sacrifie ma vie pour toi. » Le matin, elle

ne se souvient pas. Je ne lui en veux pas. Enfin, si, un peu, beaucoup.

La médecin de famille, c'est elle qui a tout changé. Dr Martin. Un jour, j'accompagnais maman pour un renouvellement de certificat. Maman était dans le couloir, bourrée à 10 heures du matin. La médecin m'a gardée. Elle m'a fait asseoir. Elle m'a demandé : « Comment ça va, avec la bipolarité de ta maman ? »

Je n'ai pas compris le mot. Je l'ai regardée, j'ai dit : « Quoi ? »

Elle a répété : « La bipolarité. Vous savez, c'est sa maladie. Les hauts et les bas, les phases où elle dépense, où elle ne dort pas, puis les phases comme maintenant... »

J'ai coupé : « Maman, c'est l'alcool. Ce n'est pas une maladie mentale, c'est l'alcool. C'est un problème d'alcool. »

Elle a hoché la tête. Elle a dit : « L'alcool, c'est une partie du problème. Mais le fond, c'est la bipolarité. Elle ne se soigne pas bien parce qu'elle boit, et elle boit parce qu'elle ne se sent pas bien dans sa tête. C'est lié. »

J'ai ri. Pas un vrai rire, un rire de débile. J'ai dit : « Être contente puis triste, ce n'est pas une maladie. Tout le monde est comme ça. Moi, je suis comme ça. C'est normal. »

Elle m'a regardée longtemps. Elle a dit : « Vous, comment ça va à l'école ? »

J'ai menti. J'ai dit que ça allait. Elle m'a donné une adresse : un « Espace Enfants » dans un hôpital psychiatrique, pour les gamins de parents malades. Je n'ai jamais appelé. J'ai jeté le papier. Je comprenais maintenant, un peu

mieux, docteur Martin, m'a fixé des rendez-vous régulièrement. Elle s'est occupée de moi, et elle m'a expliqué le vrai problème de maman. Savoir, m'a aidé beaucoup.

L'après — Vivre à côté de la maladie

J'ai dix-sept ans et je me sens vieille. Pas mature, vieille. Usée. Mes potes parlent de soirées, de mecs, de futures. Moi, je pense à si maman a mangé aujourd'hui, si elle a bu, si je vais la trouver vivante ce soir. C'est ma routine mentale. Le matin, avant de partir, je vérifie sa respiration. Je sais, c'est ouf. Mais je le fais.

À l'école, c'est la catastrophe. J'ai choisi la puériculture parce que je voulais « m'occuper des autres ». Grosse erreur. Je croyais que m'occuper des enfants, ça me changerait les idées, que leur innocence me laverait un peu. Au contraire. Quand on fait des stages en crèche, je vois des mamans qui déposent leurs bébés le matin, souriantes, posées. Et je pense à la mienne, à 8 heures du matin, qui commence à boire ou qui est encore au lit, incapable de me faire un café. Je regarde ces gamins de trois ans qui courent vers leur mère le soir, et j'ai envie de leur dire : « Profitez, profitez tant qu'elle vient vous chercher. » Je pleure dans les toilettes de la crèche. La directrice m'a dit que j'étais « trop sensible », que le métier ne serait peut-être pas pour moi. J'ai dit non, que j'allais mieux. Elle n'a pas insisté. Ils n'insistent jamais, les adultes. Ils ne préfèrent pas savoir.

« Je n'ai pas d'amis. Pas vraiment. J'ai des gens avec qui je fume des

clopes à la pause. Je ne leur parle pas de chez moi. Une fois, une fille m'a proposé de dormir chez elle le week-end. J'ai dit que je ne pouvais pas, que je devais garder ma mère. Elle a rigolé : 'Ta mère, elle ne peut pas se garder toute seule ?' J'ai répondu : 'Non.' Elle n'a pas compris. Je n'ai pas expliqué. »

L'alcool, c'est le seul truc que je vois. C'est concret. La bouteille, c'est là, c'est physique. Je peux la jeter, la cacher, la compter. La bipolarité, c'est du vent. Ce sont des mots que les médecins utilisent pour dire que maman est « difficile ». Mais elle n'est pas difficile, elle est malade. Non, elle n'est pas malade, elle boit. Je tourne en rond. Je ne sais pas.

Parfois, je me demande si je vais devenir comme elle. Si un jour, je vais me réveiller à 4 heures du matin avec l'envie de tout changer, de tout dépenser, de sauver le monde. Ou si je vais rester au fond du trou, comme maintenant, à regarder mes cours passer sans les comprendre. La médecin a dit que c'était héréditaire, « mais pas obligatoire ». Ça veut dire quoi, « pas obligatoire » ? 50% ? 30% ? J'ai l'impression de tenir un bulletin météo de mon cerveau.

Ce que je voudrais ? Que quelqu'un m'explique ce que je dois faire. M'explique vraiment. Pas avec des mots compliqués, pas avec des papiers que je jette. Assis avec moi, à me dire : « Voilà ce qu'a ta maman, voilà pourquoi elle boit, voilà ce que tu peux faire, voilà que tu n'es pas folle de t'inquiéter. » Mais personne ne le fait. Papa, il est dépassé. Les psy, ils s'occupent d'elle, pas de moi. L'école, elle s'en fout tant que je ne suis pas trop absente. Et si je rate encore cette année, je

devrais quitter l'école.

Alors je fais semblant. Je dis que l'alcool, c'est le vrai problème. C'est plus simple. C'est visible. Le reste... Je ne sais pas ce que c'est. Je sais juste que j'ai dix-sept ans, que j'ai déjà raté une année, que celle-ci est mal partie, et que quand je regarde ma maman dormir le matin, je vérifie toujours qu'elle respire.

« L'alcool, c'est visible. Le reste, je ne
sais pas ce que c'est. »

Ce témoignage illustre l'isolement des adolescents confrontés à la comorbidité alcool-bipolarité chez un parent, et l'importance d'une prise en charge familiale globale.

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.