

Témoignage Noé

« Je ne suis pas son père, mais quelqu'un doit bien s'occuper de lui. »

Noé

18 ans • Formation en électricité • Belgique

Proche d'un parent bipolaire

Situation : Père bipolaire type I. Mère partie vivre ailleurs. Noé assume la responsabilité de son petit frère Lucas (9 ans), entraînant retards et absences scolaires.

L'avant — Quand la maison est devenue un hôpital

J'ai dix-huit ans, je suis toujours à l'école, section *Technicien en Électricité*. J'ai choisi ça parce que j'aime bricoler, toucher des trucs concrets. Mon père est bipolaire, diagnostiqué il y a trois ans. Ma mère est partie vivre ailleurs quand j'avais quinze ans. Elle a dit qu'elle pouvait plus le supporter. Moi, je suis resté. Avec mon petit frère, Lucas. Il a neuf ans.

Le problème, ce n'est pas que papa soit malade. C'est que quand il est malade, il est absent. Et Lucas, il a neuf ans, il ne comprend pas l'absence. Papa en dépression, il ne sort pas de son lit. Il mange si je lui apporte. Il regarde la télé sans la regarder. Lucas, il ne sait pas se faire à manger tout seul. Alors je dois être là.

Je ne suis pas son père. Je le sais. Mais quelqu'un doit bien s'occuper de lui.

La première fois où j'ai été en retard à cause de papa, c'est le jour où il avait décidé d'ouvrir un restaurant dans notre cuisine. À 6 heures du matin. Trois poêles sur le feu, oignons qui brûlaient, l'alarme incendie qui hurlait. Lucas pleurait dans son lit. J'ai éteint les plaques, ouvert les fenêtres, et on a mangé des tartines ce soir-là.

Le dévoilement — Les déjeuners qui durent trop longtemps

Cette année, c'est pire. Lucas a des problèmes de santé — rien de grave, des crises d'asthme quand il est stressé. Et quand papa est en dépression, Lucas est stressé. Il fait des crises. La dernière fois, j'étais en cours. L'école de Lucas avait appelé papa. Six fois. Il avait répondu une fois, marmonné quelque chose, raccroché. Ils ont fini par appeler le numéro de maman que j'avais donné en début d'année.

Lucas faisait une crise, il avait son inhalateur mais il paniquait, il ne voulait pas que l'infirmier l'aide. Il voulait moi. J'ai pris le bus, j'ai couru de l'arrêt jusqu'à l'école de Lucas. Quand nous sommes rentrés à la maison, papa était sur le canapé, les yeux ouverts mais ailleurs. Lucas s'est assis à côté de lui, il sifflait encore un peu en respirant. Pas en danger de mort. Juste en détresse. Je l'ai pris dans mes bras, je lui ai fait prendre encore son traitement. Il s'est calmé. Papa a dit : « Il va bien ? » comme si c'était une question du dimanche.

Je suis retourné à l'école à 14 heures. J'avais raté la moitié de la journée. Mon prof m'a regardé et a dit : « Encore en retard, Noé. Tu te rends compte ? » J'ai hoché la tête. Je ne savais pas quoi répondre. Dire que mon frère était malade, en panique, mon père était là sans être là ? Dire que j'ai dû choisir entre mon cours et mon frère ?

J'ai choisi Lucas. Je choisis toujours Lucas.

Je mens à l'école. Pas des gros mensonges. Des demi-vérités. « J'avais un rendez-vous médical. » « Mon frère était malade. » « Problème de transport. » Ils ne savent pas que c'est tous les mois. Que j'ai déjà raté une année — pas à cause de mes notes, j'ai quinze de moyenne quand je suis là. Mais à cause des absences. Quarante-sept jours l'année passée. Cette année, j'en suis déjà à vingt-trois.

L'après — Le poids du silence

Mes potes de classe, ils sortent le vendredi. Ils vont au ciné, ils parlent de meufs, de bagnoles. Moi, je rentre à la maison. Je vérifie que Lucas a fait ses devoirs, que papa a pris ses médicaments, qu'il y a du pain pour demain. J'ai dix-huit ans et je fais les courses avec la liste que papa écrit puis oublie.

« Une fois, Karim, un pote, m'a demandé pourquoi j'étais toujours pressé de partir. J'ai dit que j'avais un frère à chercher à l'école. Il a rigolé : 'T'es son père ou quoi ?' Je n'ai pas rigolé. Je lui ai dit : 'Non, mais quelqu'un doit bien le faire.' Il a compris que ce n'était pas drôle. Il n'a plus jamais demandé. »

Ce que je voudrais ? Que l'école comprenne que quand je suis en retard, ce n'est pas de la flemme. Que quand je suis absent, ce n'est pas que je m'en fous. Je voudrais pouvoir dire : « Mon père est bipolaire, ma mère est partie, je suis seul avec mon frère de neuf ans, et parfois, il faut choisir. » Mais je ne peux pas dire ça. J'ai honte. J'ai peur qu'ils appellent les services sociaux, qu'ils

nous enlèvent Lucas, qu'ils mettent papa en hôpital psychiatrique longue durée.

Alors je mens. Je cours. Je suis en retard. Je rattrape quand je peux, la nuit, quand Lucas dort. Je révise mes schémas électriques à minuit. Je vais rater mon année. Encore. Mais Lucas respire. Il mange. Il va à l'école. C'est ça qui compte, non ?

Mon père, quand il va mieux, il me dit qu'il est désolé. Il pleure. Il promet que ça ira mieux. Je ne le crois pas. Pas parce que je ne l'aime pas. Parce que je sais que la maladie, elle s'en fout de ses promesses.

« Je ne suis pas son père, mais
quelqu'un doit bien s'occuper de lui. »

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.