

Témoignage Nora

Nora, 26 ans, étudiante en médecine

Bordeaux – Trouble bipolaire type II

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

J'ai voulu être médecin pour soigner les autres. Pour réparer, comprendre, sauver. Je ne savais pas que j'aurais d'abord à me soigner moi-même, ni que le chemin serait aussi long pour comprendre ce qui m'arrivait.

Avant le diagnostic, j'étais en troisième année de médecine. La meilleure élève de ma promo, celle qui révisait quinze heures par jour, qui connaissait les cours par cœur, qui aidait les autres à réviser. J'aimais ça, l'adrénaline des partiels, la compétition, le sentiment d'exister par mes résultats.

Mais il y avait ces périodes où tout devenait trop facile. Où je lisais trois manuels en une nuit, où je rédigeais des fiches pour toute ma classe, où je me sentais connectée à tout, capable de tout. Je pensais que c'était la passion, le dévouement, la vocation.

Je ne voyais pas que je ne dormais pas, que je ne mangeais pas, que je parlais trop vite pour que mes amis me suivent.

Puis les crashes. Toujours après les partiels, quand l'adrénaline retombait. Je restais au lit pendant des jours, incapable d'ouvrir un livre, de répondre aux messages, de me laver. Je manquais des cours, je ratage des stages, je mentais en disant que j'étais malade. Je l'étais, mais pas de la grippe.

Je pensais que c'était le stress des études médicales. Tout le monde est fatigué, tout le monde craque parfois. Je n'osais pas consulter, parce que je savais trop. Je connaissais les critères diagnostiques, je les avais appris par cœur. Je savais que mes cycles n'étaient pas normaux, mais je me disais que je me soignerais plus tard, après le diplôme, quand j'aurais le temps.

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

Le déclencheur, c'est un stage en psychiatrie. Ironique, non ? J'étais en unité d'accueil, j'observais, j'apprenais. Et j'ai reconnu quelqu'un. Pas un

patient, moi.

J'ai entendu une patiente décrire ses cycles, ses hypomanies productives suivies de dépressions incapacitantes, et c'était mon histoire. Mot pour mot.

J'ai fait un malaise en salle de soins. Pas un vrai malaise physique, une crise d'angoisse. J'ai dû m'asseoir, j'ai pleuré, les infirmières ont cru que j'étais émue par un patient. J'ai dit oui, j'ai menti.

Ce soir-là, j'ai rempli moi-même le questionnaire de mood disorder. Je connaissais les scores, les seuils. J'étais positive. J'ai pleuré encore, toute la nuit, pas de tristesse, de terreur. Je savais ce que ça voulait dire. Je savais les traitements, les pronostics, les difficultés pour exercer.

J'ai consulté un psychiatre de l'hôpital universitaire, en secret. Je lui ai dit que j'étais externe, que je ne voulais pas que ça sache. Il a été compréhensif, professionnel. Il a confirmé. Trouble bipolaire type II. Il a dit que j'avais de la chance d'avoir été diagnostiquée jeune, que le traitement serait efficace, que je pourrais finir mes études.

J'ai entendu : « Tu es malade mentale. Tu ne seras jamais médecin. »

Comment avez-vous vécu le diagnostic ?

La honte d'abord. Professionnelle, existentielle. Moi qui voulais soigner les autres, me retrouver patiente. Moi qui connaissais la psychiatrie, me retrouver

de l'autre côté. Je pensais à tous les préjugés que j'avais entendus, même chez mes camarades. « Les fous », « les borderline », « les bipolaires impossibles à suivre ». J'étais devenue ce qu'on craignait.

La colère ensuite. Contre moi-même, d'avoir raté les signaux, d'avoir cru que je pouvais gérer seule. Contre le système, qui forme des médecins en les poussant à l'extrême, qui normalise l'épuisement, qui stigmatise la vulnérabilité.

J'ai caché le diagnostic pendant un an. J'ai pris mon traitement en cachette, je consultais le psychiatre en dehors des heures de cours. J'ai menti à mes amis, à ma famille, à ma tutrice de stage. Je disais que j'allais mieux, que c'était juste un coup de fatigue.

Le lithium a changé mon rapport aux études. Moins d'adrénaline, moins de transe nocturne, mais plus de régularité. Je révisais moins, mais mieux. Mes notes sont restées bonnes, sans être exceptionnelles. J'ai dû apprendre à accepter la médiocrité relative.

C'était difficile pour quelqu'un qui vivait par la performance.

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

Je suis en sixième année maintenant. J'ai choisi la psychiatrie. C'est un choix

qui surprend certains, qui paraît évident à d'autres. Je ne l'ai pas fait pour me soigner par procuration, mais parce que je pense que cette expérience me rendra meilleure. Je sais ce que c'est d'être de l'autre côté. Je sais la terreur du diagnostic, la honte du traitement, la lenteur de la reconstruction.

Je ne sais pas encore si je dirai à mes futurs patients que je suis comme eux. Probablement pas, pas tout de suite. Mais peut-être un jour, quand le moment sera bon, quand ça pourra les aider.

J'ai peur de l'exercice. Peur des gardes, des nuits blanches, du stress qui pourrait me faire basculer. Je sais que je devrai choisir une spécialité adaptée, éviter les urgences, les réanimations, tout ce qui perturbe le sommeil. La psychiatrie, justement, c'est compatible. Des horaires réguliers, des urgences rares, une approche qui valorise la parole plutôt que l'action rapide.

Mais j'ai aussi peur du regard des autres. Des collègues qui sauront, des chefs qui hésiteront à me confier des responsabilités, des patients qui découvriront. Le stigma existe, même chez les soignants. Surtout chez les soignants, peut-être.

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

Ma mère est infirmière. Je lui ai tout dit, évidemment. Elle a pleuré, elle s'est demandé si c'était de sa faute, si elle m'avait transmis quelque chose. Je lui ai

expliqué la génétique, les facteurs environnementaux, tout ce que j'avais appris. Ça ne l'a pas rassurée, mais elle a accepté.

Mon père, plus distant, a dit que j'étais forte, que j'allais m'en sortir. Il n'a pas voulu en parler plus. C'est son genre.

Mes amis de médecine, je ne leur ai pas dit. Je les entends parler de leurs patients psychiatriques, de ces « fous », de ces « impossibles ». Je souris, je hoche la tête, je me tais. Je ne veux pas de leur pitié, ni de leur méfiance. Je préfère être seule que mal comprise.

J'ai arrêté les relations amoureuses pendant deux ans. Trop compliqué, trop risqué. Je ne savais pas comment dire, quand dire, comment gérer mes cycles avec quelqu'un d'autre. Aujourd'hui, je reprends doucement. Une relation avec un externe en chirurgie, qui ne sait pas. Je ne sais pas encore si je lui dirai.

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

C'est la question que je me pose chaque jour. Suis-je future médecin malgré la bipolarité, ou grâce à elle ? Mes capacités d'empathie, ma compréhension de la souffrance, viennent-elles de l'expérience vécue ou de la formation ?

Je penche pour les deux. La maladie m'a donné quelque chose, une sensibilité, une capacité à écouter l'innommable. Mais elle me prend aussi beaucoup. La

vigilance permanente, les médicaments, la peur de la rechute. Je ne serai jamais médecin comme les autres. Je serai médecin bipolaire, avec tout ce que ça implique.

J'utilise une appli de suivi d'humeur. Je la conseille à mes patients, maintenant, quand je fais des stages. Je leur dis que c'est utile, que ça permet de voir les cycles, d'anticiper. Je ne leur dis que je l'utilise moi-même, que je note mon sommeil, mon humeur, mes pensées obsessionnelles. C'est mon secret professionnel à moi.

Que diriez-vous à une étudiante en médecine qui découvre son diagnostic ?

Que ce n'est pas la fin de ta carrière, même si ça en a l'air. Que la médecine a besoin de médecins qui savent ce que c'est d'être patient, qui connaissent la vulnérabilité, qui ne jugent pas.

Mais aussi que tu devras être plus forte que les autres. Plus organisée, plus vigilante, plus honnête avec toi-même. Tu ne pourras pas faire n'importe quelle spécialité, n'importe quel rythme. Tu devras choisir en connaissance de cause, protéger ton sommeil, refuser certaines opportunités.

Et que c'est okay. Ce n'est pas une défaite, c'est une adaptation. La médecine est vaste, il y a des place pour nous. Même en psychiatrie, surtout en psychiatrie, nous avons quelque chose à apporter que les autres n'ont pas.

Ne cache pas trop longtemps. Le secret pèse, il isole, il fait croire que tu es seule. Trouve au moins une personne de confiance, un mentor, un ami, un thérapeute. Quelqu'un qui sache, qui puisse te rappeler que tu es plus que ton diagnostic.

Et n'oublie jamais pourquoi tu as voulu faire ce métier. Ce n'était pas pour être la meilleure, la plus forte, la plus résistante. C'était pour soigner. Tu peux encore soigner. Même médicamentée, même suivie, même différente. Tu peux soigner.

« Tu peux soigner. »

Un message d'espoir pour tous les étudiants et professionnels de santé qui vivent avec un trouble bipolaire. Votre vulnérabilité peut devenir votre plus grande force.

Xavier

Rédacteur & Contributeur