

Témoignage Sam

Le parcours d'un entrepreneur face au trouble bipolaire

Sam, 36 ans • Bruxelles

Profil : Ancien entrepreneur tech, diagnostiqué trouble bipolaire type I à 32 ans. Ce témoignage retrace son parcours de l'euphorie maniaque à la reconstruction.

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

(Rire nerveux) Tu connais *Le Loup de Wall Street* ? Ben moi je le trouvais soft. À 28 ans, j'avais déjà monté deux boîtes. Levées de fonds à 6h du mat', closing à minuit, week-end à Berlin pour « décompresser » – tu vois le genre. On appelait ça « le hustle ». Moi je appelais ça « vivre ».

Le truc, c'est que je pouvais. Pas besoin de dormir. Vraiment. Trois heures, je me réveillais frais, jogguage de 10km, mails, réunion, pitch devant des investisseurs, soirée networking, after dans un club à Ixelles, ligne de coke pour tenir, MDMA le week-end parce que « c'était culturel, tu comprends, c'est la scène techno berlinoise ».

Je gérais tout. Trois projets en parallèle. J'embauchais, je licenciais, je pivotais. Les associés me disaient : « Sam, tu vas trop vite. » Moi je pensais : vous allez trop lentement.

Aujourd'hui, je sais que c'était des hypomanies. À l'époque, c'était juste... moi. Le meilleur de moi-même.

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

Le crash, il est venu à 32 ans. Pas graduel. Boom.

On préparait une levée de série A. Gros enjeux. Je dormais pas depuis cinq jours – classique – sauf que là, j'ai commencé à entendre des choses. Des voix dans le bruit des notifications. Le téléphone qui me parlait. J'ai viré mon CTO (Chief Technology Officer) parce que « j'avais compris le code de l'univers » et que son algo était « une insulte aux mathématiques sacrées ».

Ils m'ont retrouvé nu dans le parc du Cinquantenaire à 4h du matin. Je méditais. Enfin, je pensais méditer. J'entendais Dieu. Ou peut-être c'était Steve Jobs. Les deux m'envoyaient des messages via les lampadaires.

Hospitalisation d'office. Huit semaines. Première fois que je touchais un neuroleptique. Tu sais ce que c'est, de passer de 200 à 0 en une prise de comprimé ? C'est comme si on éteignait la lumière dans une pièce où tu vivais depuis dix ans. Et tu découvres que la pièce est vide.

Comment avez-vous vécu le diagnostic ?

Le psychiatre a dit « trouble bipolaire type I ». J'ai ri. Vraiment. Je me souviens du rire, il sortait tout seul.

Moi ? Bipolaire ? J'étais le mec qui réussissait. Les autres, peut-être. Pas moi.

Puis j'ai lu le dossier. Les antécédents. Les dépressions de 25, 27, 29 ans – « burn-out », disaient-ils. Les phases où je claquais 20 000€ en une semaine – « investissements personnels ». Les ruptures explosives – « toxiques, ces filles ». Tout s'est mis en place. Comme un puzzle dont tu découvres l'image finale : c'est toi, en train de te détruire, en pensant que tu te construisais.

La honte, surtout. La honte de découvrir que ta « créativité », ton « énergie », ton « charisme » – c'était des symptômes. Qui suis-je, sans la manie ?

Parlez-nous de la dépression qui a suivi.

Celle-là, elle a duré deux ans. Pas une tristesse. Un vide.

J'ai perdu les deux boîtes. Les associés m'ont poussé dehors - « pour ta santé », ils disaient. J'ai vendu mes parts pour une bouchée de pain. L'appartement de Saint-Gilles, parti. La voiture. La montre que je m'étais offerte après la première levée.

Mes « amis » - ceux des soirées, des lignes de coke partagées - ont disparu. Étonnant, hein ? Quand t'as plus de projet sexy à financer, quand tu parles plus startup mais « thérapie » et « lithium », la boîte mail se vide.

Je passais des journées entières au lit. Pas triste. Rien. Le plafond, je le connaissais par cœur. J'ai compté les fissures. 47. Je me souviens encore du nombre.

La tentation de tout arrêter, elle était là. Pas dramatique. Pratique. Comme une option parmi d'autres. Le lithium a commencé à faire effet au bout de six mois. Six mois où j'existais par procuration, via les séries que je bingeais pour tuer le temps.

Comment vivez-vous aujourd'hui ?

J'ai 36 ans. Je travaille en CDI. Oui, CDI. Dans une boîte qui fait des applis pour seniors. Pas sexy. Stable.

Ma routine, c'est ma religion maintenant :

Coucher 23h. Réveil 7h. Sport modéré – plus de marathon, juste de la marche rapide. Alcool : zéro. Drogues : zéro. Café : deux par jour, max.

Je prends toujours le lithium. Et un antidépresseur. Et je vois une psychiatre tous les mois.

J'ai refait un master. En psycho. (Rire) Oui, je sais. Le cliché du mec qui veut comprendre sa propre folie. Je fais du bénévolat dans une asso de patients. J'accompagne des jeunes entrepreneurs qui « vont trop vite ». Je reconnais les signes. L'excitation dans les yeux quand ils parlent de leur projet. Le « je dors pas, j'ai trop d'énergie ». Je leur dis pas qu'ils sont bipolaires. Je leur dis : « Fais un check-up. Physique et mental. Juste pour être sûr. »

Que diriez-vous à la personne que vous étiez à 28 ans ?

(Long silence)

Rien. Parce qu'elle ne m'aurait pas écouté. Elle était heureuse. Plus que moi aujourd'hui, probablement. Elle volait. Moi je marche.

Mais je lui dirais peut-être : Profite. Vraiment. Parce que tu paieras le prix. Et le prix, c'est tout.

Pas pour la dissuader. Juste pour qu'elle sache. Qu'elle choisisse en

conscience.

Parce que le truc, avec la bipolarité, c'est que tu ne peux pas garder les hauts sans les bas. C'est le package. Et moi, aujourd'hui, je choisis la ligne plate. C'est moins glamour. Mais je suis encore là pour en parler.

« Je choisis la ligne plate »

Ce témoignage illustre l'importance du diagnostic précoce et de l'accompagnement adapté. Si vous vous reconnaissez dans certains éléments de ce récit, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

Parl.I ASBL — Parler, c'est déjà se soigner