

Témoignage Samir

« Ils veulent pas me mettre d'étiquette. Mais moi, je sais pas ce que j'ai. »



Samir

21 ans • Médecine, 3ème année • Belgique

Bipolaire type I ? (suspicion clinique)

Situation : Un épisode maniaque majeur confirmé. Psychiatre refuse le

diagnostic formel, il préfère voir comment la situation évolue. Samir vit dans l'attente et la peur de la rechute, sous thymorégulateur léger.

L'avant — Quand j'ai dépensé trois mois de loyer en une nuit

J'ai vingt-et-un ans, je suis en troisième année de médecine. Oui, médecine. L'ironie, je la vois. Je veux devenir psychiatre, justement. Parce que je comprends pas ce qui se passe dans ma tête, alors je veux comprendre ce qui se passe dans celle des autres.

Il y a six mois, j'ai fait un truc bizarre. Une semaine bizarre, en fait. Je dormais pas — pas de l'insomnie, de l'excitation. Je me levais à 3 heures du matin, je lisais des articles de recherche médicale, j'écrivais des notes, j'envoyais des mails à des professeurs avec des idées de protocoles. Ils me répondaient : « Intéressant » Je trouvais ça drôle.

Puis, jeudi soir, j'ai décidé de refaire ma garde-robe. J'ai ouvert mon ordinateur, j'ai acheté. Des costumes, des montres, des chaussures de luxe. Je me suis dit : « Je vais plutôt devenir cardiologue, il faut que j'ai l'allure. » J'ai dépensé 4 500 euros. Environ 5 mois de mon loyer d'étudiant. J'ai payé avec ma carte de crédit, celle que je garde pour « les urgences ». C'était une urgence, non ? L'image professionnelle, c'est important.

Le lendemain matin, j'ai reçu les confirmations de commande. Je me suis réveillé — enfin, je me suis assis dans mon lit, parce que j'avais pas dormi — et j'ai vu les montants. J'ai eu une nausée. Pas une nausée de fatigue, une nausée de terreur. Qu'est-ce que j'avais fait ? J'ai annulé tout ce que je pouvais. Perdu 800 euros d'acomptes non remboursables. J'ai pleuré. Je pleure jamais. J'ai pleuré 1 heure dans ma douche, encore de l'argent qui s'envole.

Après, le crash. Trois semaines où je suis pas allé en cours. J'ai dit que j'avais une « grippe ». J'étais dans mon lit, je regardais le mur, je pensais à ces 800 euros perdus, à mon compte en banque à découvert, à mes parents qui allaient le découvrir. Je pensais que j'étais fou. Vraiment fou. Pas « stressed », pas « burnout ». Fou.

Le dévoilement — Le psychiatre qui refuse l'étiquette

Je suis allé voir un psychiatre. Privé, parce que je voulais pas tomber sur des personnes que je connais. Je lui ai tout dit. Les nuits blanches, les dépenses, le crash, les pensées de mort — pas que je voulais mourir, mais que je méritais de disparaître pour ma stupidité. Je lui ai dit que j'avais lu sur internet, que je pensais avoir un trouble bipolaire. Type I, même. Parce que c'était pas juste une « humeur », c'était une déconnexion totale de la réalité.

Il m'a écouté. *quarante cinq minutes. Il a pris des notes. Puis il a dit :*
« Samir, vous avez eu un épisode maniaque, c'est clair. Mais un seul. Le diagnostic de trouble bipolaire, c'est une étiquette pour la vie. C'est des

médicaments lourds, c'est un suivi psychiatrique permanent, c'est une catégorie qui va vous suivre partout. Vous êtes en médecine, vous savez ce que ça implique. »

J'ai dit : « Mais si c'est ça, il faut savoir. Il faut soigner. »

Il a répondu : « Vivons sans étiquette pour l'instant. Voyons l'évolution. Prenez un thymorégulateur léger, du valproate, voyons si ça se reproduit. Si c'est un épisode isolé, on aura évité de vous stigmatiser inutilement et de vous médiquer en excès. Si ça revient, on reparlera du diagnostic. »

J'ai pris le traitement. Je le prends toujours. Le psychiatre, il me dit : « Trouble de l'humeur avec épisode maniaque possible. » C'est pas un diagnostic, c'est une description. C'est comme dire « mal au ventre » sans dire si c'est une appendicite ou une indigestion.

Je suis suspendu. Entre le monde des « normaux » et celui des « malades ». Je peux pas dire « je suis bipolaire », parce que officiellement, je le suis pas. Mais je peux pas dire « je vais bien », parce que je sais que ça peut revenir. Je surveille mon sommeil comme un malade. Je regarde mes relevés bancaires comme un obsessionnel. J'ai peur de la nuit, parce que la nuit, c'est quand ça commence. L'excitation. Les idées. La déconnexion.

L'après — Le secret de l'étudiant en médecine

Personne à l'unif ne sait. J'ai dit à mes collègues de stage que j'avais eu un « burnout scolaire ». Ils ont cru. Les médecins, on croit toujours au burnout, c'est presque valorisant. « Il travaille trop, ce gars. » J'ai pas dit que j'avais dépensé 4 500 euros en costumes que j'ai jamais portés. Que j'avais envoyé des mails délirants à des profs. Que j'avais cru, pendant une semaine, que j'allais révolutionner la cardiologie avec une idée que j'ai oubliée depuis. Je veux devenir psychiatre.

« Je suis devenu parano. Je cache mes médicaments dans une boîte de vitamines. Je vais voir mon psychiatre en sortant de l'hôpital. Je sais que c'est irrationnel. Mais je suis en médecine. Je sais comment on parle des 'bipolaires' dans les couloirs. »

Je mens. Je mens à mes amis, à ma famille — je leur ai dit que j'avais « un problème léger d'épilepsie », c'est pour ça que je prends des médocs. Je mens à moi-même, parfois. Je me dis que c'était vraiment un épisode isolé. Que le valproate, c'est juste temporaire. Que dans six mois, j'arrêterai tout et je serai « normal ».

Le pire, c'est l'attente. Attendre que ça revienne. Ou pas. Vivre avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête, mais une épée qu'on me refuse

de nommer. Si c'est la bipolarité, je veux le savoir. Je veux le dire. Je veux apprendre à vivre avec, comme on apprend à vivre avec un diabète. Mais tant que le psychiatre dit « sans étiquette », je suis dans le flou. Je suis pas malade, mais je suis pas bien. Je suis juste... en attente.

Ce que je voudrais ? Qu'on me dise la vérité. Même si c'est « oui, vous êtes bipolaire ». Même si c'est « non, c'était juste un coup de stress ». Mais cette zone grise, cette « attitude maniaque possible sans diagnostic formel », c'est pire que tout. Je suis un étudiant en médecine qui ne sait pas sa propre médecine. Et ça me rend fou. Vraiment fou, cette fois.

« Sans étiquette, mais pas sans peur »

Un témoignage sur le diagnostic différé, la stigmatisation médicale et l'attente angoissante.

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.

