

Témoignage Téo

« Je ne suis pas malade, je suis juste créatif. C'est mon tempérament d'artiste. »

Téo — 19 ans • Bachelier en Arts graphiques, 2ème année • Belgique •
Cyclothymique non traité

Situation : Cycles hypomanes/dépressifs légers. Refus du diagnostic et du traitement par peur de perdre sa créativité. Surveillance constante de ses états d'âme.

L'avant — Les cycles qui font mes

meilleures œuvres

J'ai dix-neuf ans, je suis en deuxième année d'Arts graphiques. L'école, celle où on passe nos journées à coller, découper, coder, créer. J'ai choisi cette filière parce que j'ai toujours eu des idées. Beaucoup d'idées. Trop d'idées, parfois. Mes profs disent que j'ai « un flux créatif débridé », avant, j'étais HPI. Moi, je dis que c'est ma manière particulière de fonctionner.

Il y a des périodes — je ne sais pas combien de temps, quelques semaines — où je ne dors pas. Pas parce que je ne peux pas, parce que je n'ai pas envie. J'ai trop de projets en tête. Je me lève tôt, je travaille sur plusieurs trucs en même temps. Une affiche, un site web, un film d'animation. Je ne prends pas le temps de manger, je fume quarante clopes par jour. Mes potes disent : « Téo, tu décharges. » Je leur dis : « C'est la période, les gars. C'est maintenant qu'il faut en profiter. »

Et ils ont raison de dire que je décharge. Parce qu'après, il y a l'autre période. Celle où je rentre chez moi, je ferme les rideaux, je regarde le plafond. Je ne sais pas pourquoi. Rien ne s'est passé. Je n'ai pas eu de mauvaise note, personne ne m'a largué, ma famille va bien. Mais je suis vide. Je vais en cours, je regarde mes camarades créer, et je me sens... en retard. Comme si j'avais raté le coche. Je rentre, je dors plus de dix heures, je me réveille fatigué, épuisé plutôt.

Mes profs adorent mes « périodes créatives ». Ils me montrent en exemple. « Regardez le travail de Téo, c'est explosif, c'est innovant. » Mais aussi quand je

suis absent trois jours de suite. Je rends des trucs bâclés, faits à 4 heures du matin dans un état second. Ils me disent : « Tu gâches ton potentiel. » Je ne sais pas leur expliquer que le potentiel, il vient avec le reste. Que je ne peux pas avoir l'étincelle sans la cendre.

Le dévoilement — Quand la psy a parlé de « cyclothymie »

C'est ma tante qui m'a traîné chez la psy. Elle est infirmière psychiatrique, elle a vu mes « hauts et mes bas » depuis que j'ai quinze ans. Elle disait : « Téo, tu ressembles à ton oncle Maurice. Il était comme toi, très créatif, puis très fatigué. » L'oncle Maurice, il s'est suicidé à trente-deux ans. Je ne savais pas. On ne m'avait jamais dit.

La psy, c'était une femme jeune, avec des lunettes rondes. Elle m'a fait parler de mes cycles. Combien de temps dure la phase « créative » ? Combien de temps la phase « plate » ? Est-ce que je dépense de l'argent pendant les phases créatives ? Oui, beaucoup, enfin, quand j'en ai, je dépense ce que j'ai, après, il n'y en a plus. Matériel, logiciels, imprimantes 3D que j'utilise deux fois. Est-ce que je prends des risques ? Oui, je conduis vite, je fais des projets impossibles, je dis oui à tout. Est-ce que je me sens « irritable » quand on m'interrompt ? Oui, furieux. Comme si on me volait quelque chose.

Elle a dit le mot : « Cyclothymie ». C'est un trouble bipolaire « léger ». Des hypomanies — pas des manies complètes, juste des phases où je

suis « au-dessus » de moi-même. Puis des phases dépressives légères. Pas le gouffre noir, juste... le gris. Elle a dit que c'était une maladie. Que ça se soignait. Que beaucoup d'artistes l'avaient.

J'ai ri. Pas un rire moqueur, un rire nerveux. J'ai dit : « Si vous soignez mes cycles, vous soignez ma créativité. C'est mon moteur, madame. Sans ça, je suis quoi ? Un étudiant moyen qui fait des logos pour des commerces de proximité ? »

Elle a hoché la tête. Elle a dit : « La question, ce n'est pas si vous êtes créatif. La question, c'est si vous pouvez choisir. Est-ce que vous choisissez vos phases créatives, ou est-ce qu'elles vous choisissent ? »

Je suis sorti en colère. Je ne suis pas revenu. Pourtant c'est sur moi que j'ai été en colère, pas sur elle.

L'après — Vivre avec son tempérament

J'ai dix-neuf ans et je ne sais toujours pas si je suis malade. La cyclothymie, c'est un diagnostic qui flotte. C'est pas la bipolarité grave, c'est juste... un tempérament exacerbé ? J'ai lu des bouquins. Kay Redfield Jamison, *Un esprit inquiet*. Elle parle de la bipolarité et de la créativité. Elle dit que beaucoup d'artistes refusent le traitement pour pas perdre leur étincelle.

« Je comprends. Je la comprends. Quand je suis en phase 'créative', je me sens vivant. Vraiment vivant. Le monde est en couleur, les idées coulent, je suis moi-même. Pourquoi je voudrais prendre un médicament qui rend tout plat ? Qui me transforme en zombie fonctionnel ? »

Mais l'autre côté... L'autre côté est difficile. Quand je suis dans la phase grise, je me déteste. Je me déteste d'avoir cru que j'étais spécial. Je regarde mes œuvres des semaines précédentes et je trouve ça nul. Surfait. Prétentieux. Je veux tout brûler. Je veux arrêter l'école. Je veux dormir jusqu'à la fin des temps.

Mes potes ne comprennent pas. Ils disent : « Tu étais super motivé la semaine dernière, qu'est-ce qui s'est passé ? » Je dis : « Rien. » Parce que c'est vrai. Rien ne s'est passé. C'est juste mon cerveau qui a changé de vitesse. Comme une voiture qui passerait de la cinquième au point mort. Bruit du moteur, mais pas d'avancement.

Je n'ai pas pris de traitement. Je gère. Je gère comment ? Je ne sais pas. Je fume trop, je bois des cafés en chaîne, je m'isole quand ça ne va pas. Ce n'est pas une gestion, c'est une survie. Mais j'ai peur. Peur que l'oncle Maurice, c'est mon futur. Peur que la psy eût raison et que je gâche ma vie en croyant que c'est ma « nature ».

Ce que je voudrais ? Pouvoir choisir. Créer quand je veux, pas quand mon cerveau décide. Mais en attendant, je prends ce que j'ai. Les nuits blanches, les

projets fous, les absences en cours quand je suis « dans le flow ». Et je dis aux gens : « Je ne suis pas malade, je suis artiste. » C'est plus simple. C'est plus beau. C'est peut-être un mensonge, mais c'est le mien.

« Je ne suis pas malade, je suis juste
créatif. »

Ce témoignage illustre le dilemme de la cyclothymie et la peur de perdre sa créativité face au traitement.

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.