

Témoignage de Thaïs

34 ans, architecte — Liège

Trouble bipolaire type II, diagnostiquée à 28 ans

Votre quotidien avant le diagnostic

Je me souviens surtout de la fatigue. Cette fatigue qui ne partait jamais, même après dix heures de sommeil. Je travaillais dans un grand cabinet d'architecture à Liège, des projets résidentiels, rien d'exceptionnel mais ça me plaisait. Enfin, je crois. C'est difficile de dire ce qui me plaisait vraiment à l'époque, parce que je fonctionnais en mode automatique.

Les week-ends, je dormais quatorze heures d'affilée. Mes amis disaient que j'étais « cartésienne », « posée », « calme ». En réalité, j'étais éteinte. J'avais des périodes où tout devenait gris. Pas triste, juste sans saveur. Je prenais des antidépresseurs depuis mes vingt ans. Dépression récurrente, disait-on. Anxiété

généralisée. Je changeais de molécule tous les deux ans, quand l'effet s'effiloçait.

Mais il y avait ces autres moments. Plus rares. Où je devenais autre. Je me levais à cinq heures du matin, pleine d'énergie, je dessinais des croquis pendant des heures, j'avais des idées géniales pour des projets que personne ne m'avait demandés. Je réorganisais tout mon appartement en une nuit. Je faisais l'amour avec une intensité que je ne reconnaissais pas moi-même. Puis trois jours après, le crash. La honte. La question : qu'est-ce qui m'a pris ?

Je pensais que c'était normal. Que tout le monde avait des « moments de grâce » suivis de chutes. Que c'était le prix à payer pour être créative.

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

Le déclic, c'était un projet professionnel. Une maison individuelle, client exigeant, budget conséquent. J'ai eu une de ces phases d'énergie, j'ai travaillé soixante heures en trois jours, j'ai présenté des plans que j'avais dessinés dans un état second, presque en transe. Le client a adoré. Il a dit que c'était « visionnaire », « audacieux ». Moi, je ne me souvenais presque pas de les avoir faits.

Puis la chute. Classique. Je n'ai pas pu me lever pendant une semaine. J'ai annulé toutes les réunions. Le client a menacé de porter plainte. Mon patron m'a mise à pied. Et là, pour la première fois, quelqu'un a posé la bonne question. Une collègue, architecte aussi, qui avait remarqué mes cycles. Elle m'a demandé : « Tu as déjà pensé que ce n'était pas juste de la dépression ? Que ça pourrait être autre chose ? »

Elle m'a parlé de sa sœur. Bipolaire. Elle a décrit les hypomanies, ces phases où tu es productif, créatif, presque surhumain, suivies de gouffres. J'ai pleuré en écoutant. C'était mon histoire. Exactement.

Comment avez-vous vécu le diagnostic ?

Soulagement et terreur mélangés. Le psychiatre a dit « trouble bipolaire type II ». J'ai répété le mot dans ma tête. Bipolaire. Moi. Cette femme rangée, discrète, qui ne faisait jamais de vagues.

La terreur, c'était pour le traitement. Le lithium. J'avais lu des horreurs sur Internet. Perte de créativité, prise de poids, tremblements. J'étais architecte. Ma créativité, c'était tout ce que j'avais. Si on me l'enlevait, qui étais-je ?

Le soulagement, c'était l'explication. Vingt ans de chaos intérieur qui avaient enfin un nom. Ce n'était pas de ma faute. Ce n'était pas de la faiblesse. C'était un trouble neurologique, traitable.

J'ai mis six mois à accepter le traitement. Je voulais d'abord essayer sans. Méditation, hygiène de vie, psychanalyse. Ça n'a pas suffi. Une hypomanie m'a failli coûter mon permis, j'ai failli acheter un appartement que je ne pouvais pas payer. J'ai cédé. J'ai pris le lithium.

Impact professionnel

J'ai quitté le grand cabinet. Je ne supportais plus la pression, les délais impossibles, la culture du tout-tout-de-suite qui me poussait vers les cycles. J'ai monté mon propre bureau. Petit, modeste, mais à mon rythme.

Le lithium a changé mon rapport au travail. Les idées viennent moins en torrent. Je ne dessine plus dans des états de transe. Mais je dessine mieux, je pense. Plus construit, plus abouti. J'ai perdu cette part de folie qui faisait mon charme, peut-être. Mais j'ai gagné en fiabilité. Mes clients savent que je livre. Avant, c'était la loterie.

J'ai aussi appris à dire non. Aux projets trop gros, aux délais trop courts, aux clients trop exigeants. C'était difficile pour moi, d'accepter mes limites. Je voulais prouver que j'étais capable. Aujourd'hui, je sais que capable ne veut pas dire destructrice.

Sur le plan personnel : couple et famille

Je vivais avec Lucas depuis trois ans au moment du diagnostic. Il ne comprenait pas. Pour lui, j'étais soit « hyper », soit « absente ». Il pensait que c'était sa faute, qu'il ne me stimulait pas assez, ou au contraire qu'il m'épuisait.

Le diagnostic a tout changé. On a fait une thérapie de couple. Il a appris à reconnaître les signes. Quand je commence à parler trop vite, à dormir moins, à vouloir tout changer d'un coup. Il sait maintenant que ce n'est pas de l'enthousiasme, c'est un signal d'alerte. Il me dit doucement : « Tu as pensé à appeler le psychiatre ? » Pas comme un reproche. Comme une caresse.

On a eu un enfant l'année dernière. Une fille. La grossesse a été difficile, j'ai dû arrêter le lithium, on a surveillé de près. La peur de la transmission, évidemment. Elle a un an maintenant, elle est magnifique. On verra. Si un jour elle développe des symptômes, au moins je saurai quoi faire. Je ne la laisserai pas vingt ans sans diagnostic.

Intégrer la bipolarité dans son identité

C'est la question que je me pose encore. Qui suis-je, avec ce trouble ? Est-ce que je suis bipolaire, ou est-ce que j'ai un trouble bipolaire ?

Je penche pour la deuxième formulation. Ce n'est pas tout mon être. C'est une

part de moi, importante, qui a façonné mon parcours, mais qui ne me définit pas entièrement.

J'ai appris à voir les avantages. La sensibilité accrue, l'intensité émotionnelle, la capacité à ressentir profondément. Je m'en sers dans mon travail, maintenant. L'architecture, c'est aussi de l'empathie. Comprendre comment les gens vivent dans les espaces, ressentent la lumière, la matière. Ma bipolarité m'a donné ça. Une forme d'hyperempathie.

Mais je ne romantise pas. Je sais ce que ça coûte. Les hospitalisations évitées de justesse. Les médicaments que je prendrai toute ma vie. La vigilance permanente. Ce n'est pas une bénédiction déguisée. C'est une condition que je gère, jour après jour.

Message à ceux qui viennent d'apprendre leur diagnostic

Que ça va. Pas tout de suite, mais ça va.

Que le traitement, c'est une chance, pas une punition. Que la créativité ne disparaît pas, elle se transforme. Que les gens qui comptent vraiment resteront. Que les autres, tant pis.

Et surtout, que ce n'est pas la fin de qui vous êtes. C'est le début de comprendre qui vous êtes vraiment.

Moi, aujourd'hui, je suis architecte, mère, compagne, amie. Et aussi bipolaire. Les deux sont vrais. Les deux sont moi.

« Ce n'est pas la fin de qui vous êtes »

Ce témoignage s'inspire de récits réels de patients vivant avec un trouble bipolaire type II. Les expériences décrites reflètent les défis courants du diagnostic, du traitement au lithium et de la reconstruction identitaire.

© Parl.I ASBL — Témoignage collecté dans le cadre de la sensibilisation aux troubles de l'humeur