

Témoignage Vincent

Vincent, 53 ans, chargé de projet

Association à but social – Trouble bipolaire type II

Racontez-nous votre parcours avant le diagnostic.

Je suis chargé de projet dans une association d'aide au logement. Nous accompagnons des familles en difficulté, on leur trouve des solutions, on les défend face aux propriétaires, aux administrations. C'est un travail concret, utile. J'ai toujours aimé ça.

Les dépressions, j'en ai eu toute ma vie. Mais je les appelais autrement. « Un coup de mou ». « Le blues ». « La fatigue ». Je repoussais les rendez-vous, je me couchais à 20h, je ne répondais plus aux appels. Puis ça passait, je reprenais le travail, et je pensais que c'était normal. Que tout le monde vivait

ça.

J'avais appris à vivre avec mes dépressions en les assimilant à la normalité. Elles revenaient tous les deux ans, parfois trois. Je ne consultais pas. Je me disais que c'était le stress du travail, les deuils, les problèmes de couple. Je trouvais toujours une explication rationnelle.

Qu'est-ce qui a changé ?

Une crise d'hypomanie. À 45 ans. C'est elle qui a tout révélé.

Ça a commencé un samedi matin. Je me suis levé à 5h, plein d'énergie. J'ai commencé à faire le ménage. Cm par cm, j'exagère à peine. J'ai nettoyé toute la maison. Le salon, la cuisine, les chambres, les toilettes. J'ai dépoussiéré, lessivé, passé l'aspirateur. Ma femme dormait encore.

Puis je suis passé au jardin. J'ai taillé les haies, désherbé les plates-bandes, tondu la pelouse. J'ai réparé l'abri de jardin. Je l'ai repeint. J'ai refait une toiture. Tout cela en deux jours.

Ma femme a paniqué quand elle m'a retrouvé dans le salon en train de repeindre le plafond en jaune. Un jaune vif, criard, qu'elle trouvera d'ailleurs vraiment laid, dira-t-elle plus tard à mon psychiatre. J'avais à peine dormi. Quarante heures de travail acharné sans fatigue.

Qu'avez-vous acheté exactement ?

Je suis allé chez Brico. J'en ai assez acheté pour refaire tous les plafonds, ainsi que les murs. C'était un vrai délire. Il y avait des bidons de peinture dans tout le garage avec tout le nécessaire pour peindre.

Le matériel acheté :

- 12 litres de peinture murale blanche
- 8 litres de peinture plafond jaune vif
- 4 litres de peinture bleu ciel (pour la chambre, ai-je dit)
- 3 rouleaux à poils courts pour surfaces lisses
- 2 rouleaux à poils longs pour murs texturés
- 5 pinceaux plats de différentes tailles
- 2 pinceaux à recharger pour les finitions
- 4 bacs à peinture avec grilles d'égouttage
- 6 rouleaux de ruban de masquage adhésif
- 3 bâches de protection pour le sol
- 2 combinaisons de protection jetables
- 1 escabeau pliable en aluminium
- 1 perche télescopique pour plafonds hauts
- 3 spatules à enduire pour reboucher les trous
- 2 couteaux à enduire pour les finitions
- 5 papiers de verre de grains variés (60, 80, 120)

- 1 malaxeur mécanique pour mélanger la peinture
- Des chiffons, des éponges, des gants de protection

L'ironie de l'histoire, c'est que je n'avais jamais fait de peinture. Et pourtant, tout ce que j'avais fait en réparation et en peinture s'est avéré d'être d'une très grande qualité. Je m'étais appliqué. Chaque trait était parfait, chaque couche uniforme. Une précision maniaque.

Comment votre femme a-t-elle réagi ?

Elle a commencé à paniquer quand je lui ai tenu des propos de grandeur. Je lui ai dit que j'allais abattre un mur pour faire une cuisine ouverte. Que la maison était trop petite, qu'il fallait agrandir, moderniser. J'avais des plans, des idées, des projets. Une énergie débordante.

Elle n'a jamais réussi à me faire entendre raison. Une dispute a éclaté le lendemain. Je ne me souviens plus de quoi on a parlé. Je me souviens juste de la colère, de l'incompréhension. Puis le crash.

Elle m'a retrouvé en train de pleurer sans m'arrêter. Je lui ai dit que je n'en pouvais plus. Que je ne comprenais plus ce qui m'arrivait. Je ne me rendais pas vraiment compte de ce que je faisais, tout en sachant paradoxalement que je le faisais. J'avais envie de faire les choses, mais je n'avais pas envie de les faire. C'était bizarre. Un drôle de sentiment

de trop plein d'énergie dans un corps qui n'en veut pas.

Je n'ai jamais réussi à mettre des mots là-dessus. C'était vraiment bizarre.

Comment avez-vous été diagnostiqué ?

J'ai d'abord été chez mon médecin traitant. Il a pris la peine, pour une fois, de regarder mes antécédents dans mon dossier médical. Il a vu que j'avais consulté chez deux autres médecins généralistes, il y avait des années. Il a vu la récurrence dépressive.

Il m'a regardé et il a dit : « Cher Monsieur, je vais vous envoyer, ne le prenez pas mal, chez un psychiatre. » Je n'ai pas dit que vous étiez fou. Cependant j'ai vu et je compte au moins 4 dépressions en dix ans. Je trouve que c'est un peu beaucoup et vous n'avez jamais été traité.

J'ai pris rendez-vous chez le psychiatre. J'ai dû attendre 7 mois et demi pour une consultation. D'ailleurs, quand j'ai été consulté, j'avais même oublié pourquoi j'étais là. Heureusement, mon médecin généraliste avait fait une belle lettre à lui transmettre.

Dans cette lettre, il était marqué ces différentes phases dépressives. Le psychiatre m'a directement posé les questions. Il m'a demandé si entre les dépressions, ça allait bien ou ça allait correctement. Si j'avais fait des dépenses intempestives. Si j'avais débordé d'énergie. Si j'avais réalisé des choses un

petit peu fofolles.

Et ensuite ?

Je suis sorti du cabinet et le psychiatre m'a remis un rendez-vous 4 semaines plus tard. Quatre semaines plus tard, il a continué ses questionnements. Il s'avère qu'à ce moment-là, effectivement, je ne me sentais pas au mieux de ma forme. Nous étions mi-décembre, les fêtes de fin d'année me faisaient un peu peur. Je disais qu'avec le froid et la nuit qui tombe vite, je me sentais d'humeur un peu triste.

Il a décidé de me mettre des médicaments régulateurs d'humeur. De la lamotrigine. Cette fois-ci, il m'a remis rendez-vous 6 semaines plus tard. Ensuite il m'a mis un antidépresseur, et il m'a revu de nouveau 6 semaines plus tard. C'est à ce moment-là qu'il m'a dit : « Cher Monsieur, je vais continuer à vous suivre régulièrement, mais j'ai l'impression que vous souffrez d'un trouble bipolaire. »

Comment vivez-vous avec ce diagnostic ?

Ça fait 8 ans maintenant. J'ai appris à reconnaître les signes. Quand je me lève à 5h du matin avec l'envie de refaire la salle de bain, je sais que c'est l'hypomanie qui pointe. Je prends mes médicaments, j'appelle ma psychiatre.

Je travaille toujours dans l'association. J'ai réduit mes heures, je fais moins de terrain, plus d'administratif. C'est un ajustement. Je ne peux plus me permettre les burn-out.

Le jaune du plafond est toujours là. Ma femme l'a gardé. Elle dit que c'est pour se souvenir. Que parfois, la folie donne de belles choses. Moi, je ne peux pas le regarder sans ressentir une angoisse diffuse. Mais elle a raison. Il faut se souvenir.

Je ne regrette pas le diagnostic tardif. Je regrette les années de souffrance inutile, mais je ne regrette pas d'avoir connu cette énergie, même si elle était pathologique. Elle m'a montré ce que je pouvais être, un autre moi. Maintenant, je cherche un équilibre entre les deux.

« Le jaune du plafond »

Un témoignage sur le diagnostic tardif, l'hypomanie révélatrice et l'apprentissage de la vigilance. Parfois, la folie donne de belles choses, mais il faut savoir s'arrêter.

Xavier

Rédacteur & Contributeur