

VALL BIPOLAIRE

... PLUS SI AFFINITÉ

Valérie Labasse

Février 2014

À ceux qui m'ont aimée

À ceux qui m'aiment

À ceux qui ne m'aimeront plus après la lecture de ce livre...

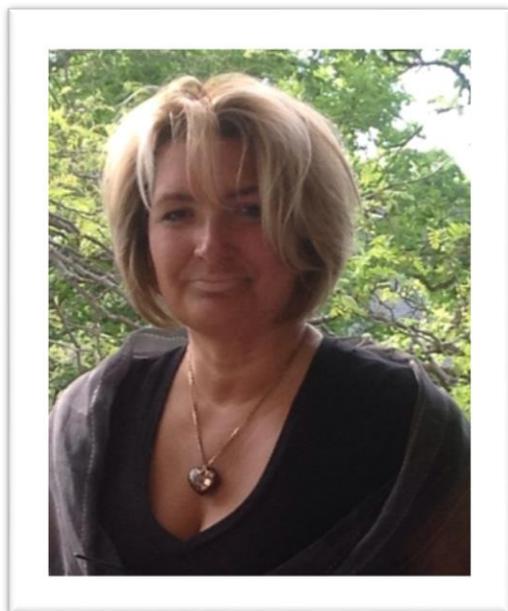
Présentation de l'auteur

C'est à Paris en 1965 que je vis le jour, et c'est de Boston que je vous écris, 48 ans après... Je suis mariée et mère d'un enfant plus américain que français.

Après une enfance banale et une adolescence compliquée, c'est à 14 ans que je fis mon entrée dans le milieu professionnel. Coiffeuse de formation, attirée par l'esthétisme et la création, ma vie aurait été beaucoup plus facile si la passion pour la politique ne m'avait pas prise. Mon implication dans celle-ci m'a permis de vivre des années formidables mais aussi très cauchemardesques, c'est là que mon talent de miniaturiste m'a sorti un peu la tête de l'eau.

De plus ma bipolarité et mes troubles schizophrènes n'ont rien fait pour me faire vivre sereinement. Le mal dont je souffre n'a pas de nom, il fait partie de moi, j'ai donc fini par apprendre à vivre avec. A travers mon témoignage, j'espère pouvoir aider les malades qui souffrent en silence. Chaque matin est un combat et chaque soir est, soit une défaite, soit une victoire sur la vie.

Cette année j'ai décidé de sortir du silence, de tout dévoiler, expliquer et décrire ce que j'appelle mes démons. Je pensais que partir vivre aux États-Unis me soignerait, mais non, la douleur nous enlace et ne nous quitte pas. Chaque jour j'écris quelques pages de mon livre, pour vous mes amis.



Introduction

VALL BIPOLAIRE

...Plus si affinités

«Ta réputation de bipolaire est déjà ancrée dans l'esprit des gens de la côte Est des US.

Mais en plus tu es complètement mytho et parano! Mon dieu, ça fait beaucoup.

Laisse tomber ma pauvre Valérie, va prendre tes médicaments.»

Voilà pourquoi, suite à ce message, j'ai décidé de sortir de mon silence.

RAS LE BOL

Pour mettre fin à toutes sortes de ragots, je déclare «OUI, JE SUIS BIPOLAIRE À TENDANCE SCHIZOPHRÈNE» et ce dès mon plus jeune âge.

Depuis la dernière campagne électorale des législatives en Amérique du Nord, à laquelle j'ai participé activement. Courriels, textos et messages ont été envoyés à plusieurs français vivant aux États-Unis. Ceux-ci ont été rédigés par des militants de droite et de gauche pour m'insulter ou se moquer de moi. Pour information, je suis fière de ma maladie, elle a développé en moi de nombreux dons intellectuels et manuels que beaucoup aimeraient posséder. Alors ceux et celles qui se sont permis de révéler, d'écrire ou de parler comme des lâches derrière mon dos, ne sont pas bipolaires, mais pervers, vicieux et surtout très jaloux.

Ce fût ma dernière réponse avant de prendre cette dure décision d'ouvrir mon cœur. Je le fais pour moi, pour tous ceux qui souffrent et aussi pour répondre à nos proches et surtout les aider à comprendre les malades avec des mots simples et sincères.

Qui a dit que «La vie n'est pas un long fleuve tranquille» ?

Si je fais le bilan de mes 48 ans, il est clair que vous comprendrez pourquoi je déteste qu'on me demande «tu vas bien?» Car si je récapitule, entre mes années d'insomnie, mes nuits à rester les yeux

ouverts, mes cauchemars, mes phobies en veux-tu en voilà, mes angoisses à gogo, mes obsessions hilarantes, Terry et David mes hallucinations quotidiennes, ma bipolarité intense, ma fatigue épuisante, ma période vin et champagne au petit déjeuner, mon penchant pour jouer les Arsène Lupin, ma passion pour les jeux d'argent, Mary, mon dédoublement de personnalité depuis l'âge de 20 ans, avec qui j'ai dû partager mon temps et mon énergie. Si je rajoute la vie normale d'une femme, ma famille, mes déménagements, mes voyages, mon travail, ma passion pour la politique, mes créations, mes visites interminables chez le psy, mes fausses couches, mes amis, puis les soucis de tout le monde, et bien je mérite une médaille.

En fait j'ai l'impression d'avoir déjà vécu le double de mon âge mais comme nous sommes deux, faites le calcul, la sournoise de Mary n'existant que dans ma tête mais j'ai dû assurer pour deux. Mon cerveau a dû travailler pour elle, vous apprendrez plus tard qu'elle m'a fait passer des heures à bûcher, à apprendre pour être performante afin de satisfaire Terry et David nos fantômes. Alors oui, la vie n'est pas un long fleuve tranquille, mais tant que le bateau ne coule pas, il y a de l'espoir.

Le jour où j'ai décidé de cacher ma maladie, j'étais très jeune : 10 ans. Au départ, c'était par honte et plusieurs années après, c'était pour ne pas inquiéter mes proches. C'est alors que j'ai découvert la solitude, une solitude lourde à porter. Plus j'allais dans le temps et moins je trouvais l'occasion d'avouer mon secret. Mes amies me parlaient, de leur travail, de la forme de leur carrelage, de la digestion du petit dernier, de leur première ride, de leur couleur de cheveux trop foncée ou de leur mari infidèle. Avec ma famille, j'avais à gérer les problèmes des autres, des vacances ou du repas de Noël.

Toutes ces années où j'ai gardé le silence. J'ai connu les nuits à pleurer, à boire, à manger, à vomir, à danser, à créer, à écrire, à détester les autres, à me détester, à aimer sans aimer. J'ai vécu les nuits à parler avec mes fantômes et les nuits à écouter les confidences d'un grand homme, qui avec le temps finira par m'user. Un homme qui a su utiliser mes dons pour ses intérêts et pour mon plaisir.

J'étais la bonne amie, la fille forte, l'épouse épanouie, la maman heureuse, l'expatriée chanceuse, la femme gâtée par la vie ; bref si j'allais mal, c'était de ma faute. Annoncez un cancer, tout le monde vous écoute, mais pour une maladie mentale invisible, on passe son chemin.

Imaginez 40 ans sans en parler à personne, le psy oui, mais c'est son métier, ça ne compte pas, il est là pour vous soigner et non pour vous consoler. La solitude, je l'ai connue, même très entourée par des personnes qui m'ont aimée et qui m'aiment encore, j'ai connu la souffrance de ma tête et de mon corps, seule et toujours seule. Je n'en veux à personne, car ce mal est presque impossible à partager. Avouer est un grand pas vers une guérison, mais l'aveu n'est pas toujours facile à vivre.

J'ai été diagnostiquée au bout de 9 ans de suivi, à un stade très élevé de la maladie, déjà sous médicaments. Dans mes souvenirs les premiers symptômes sont arrivés dès mon enfance. Au quotidien ce fût souvent pesant à vivre.

- Passer des nuits à ne pas dormir sans ressentir la fatigue, aux semaines d'épuisement complet.
- D'une hyperactivité à une léthargie totale.
- Une créativité aussi bien intellectuelle que manuelle débordante
- Des obsessions sur une personne, mais aussi sur un objet, un défi ou un projet.
- Des prises de risques dues à la perte de toute notion de réalité.
- Des abus d'alcool, de jeux, de manipulation, de travail, de passion, mais aussi d'amour et d'amitié.
- Des excès de violence, de crises de démences, mais aussi une douceur, une patience et une générosité au-dessus de la moyenne.
- Je ne ressens ni la peur, ni l'inquiétude, ni la douleur physique.

Mais le plus difficile à vivre, c'est de faire la différence entre les hallucinations et la réalité. Car dans mon cas la mythomanie n'existe pas, c'est une forme légère de schizophrénie, ce qui par moment me déconnecte de la vraie vie. Et la question qui revient souvent est : « les personnages sont-ils vrais ou pas? ».

Entre tout cela, il y a eu des phases calmes, mais qui pour moi sont vite devenues déprimantes, je m'ennuie. L'idée de suicide revient souvent, mais pour moi c'est un appel au secours aux personnes qui n'ont jamais voulu m'écouter ou essayer de me comprendre. Même si c'est un combat chaque matin, j'aime ma vie. Les traitements adoucissent, me rendent plus sereine, mais les démons ne sont jamais loin et je les sens rôder autour de moi à chaque instant.

Être bipolaire, c'est s'envoler, ne plus être soi, c'est réinventer sa vie loin de la réalité, c'est connaître l'agressivité et la violence, ne plus avoir de peurs ni de doutes, se sentir la plus forte jusqu'à sa déchéance, c'est bouillir d'énergie et ne plus rien contrôler, ne plus dormir, sentir l'énergie envahir son corps et voir ses proches baisser les bras.

C'est aussi rêver que le jour ne se lève pas, ne plus aimer la vie et se réfugier dans le néant.

C'est avoir honte de ne plus pouvoir rien faire, de ne plus se reconnaître.

C'est d'avoir la sensation d'être deux, habité par un autre esprit qui ne nous ressemble pas.

Être bipolaire, c'est vivre dans un monde où les êtres et les choses n'existent qu'à vos yeux.

Ceux sont aussi les moments de déni, de dégoût, de colère, de fatigue et de désespoir.

Et puis, c'est le rêve de la pilule miracle ou un matin se dire, je suis enfin soulagée de mes démons.

Vall

Souffrance cachée

Sans toi

Tu joues à cache-cache, derrière un sourire ou même un éclat de rire.

Tu te glisses entre les mots d'un poème ou d'un refrain.

Tu cries souvent mais jamais assez fort pour te faire entendre..

Tu pleures de joie pour ne pas rendre triste et faire couler les larmes

Je te déteste mais je souffre sans toi,

Toi ma souffrance cachée que j'ai fini par apprivoiser et par aimer.

Vall

Fais un effort, secoue-toi, sors de chez toi, tu as tout pour être heureuse, ne bois pas trop, ne mange pas trop, et si ça ne va pas, vas voir un psy... C'est pour tous ces mots-là, que j'ai envie de partir en combat. Pour essayer de faire comprendre que toutes les maladies qui tournent autour des états dépressifs sont incontrôlables pour le patient.

Même le meilleur des médecins ne pourra jamais comprendre, si lui n'a jamais vécu cela. Alors à qui de s'améliorer? Aux malades d'accepter d'être soignés, mais aussi aux proches d'apprendre à vivre avec eux, de savoir communiqué, d'accepter leurs manies, phobies, obsessions, crises, leur réaction aux médicaments, leur angoisse, leur panique, leur peur et leur souffrance suite à un mot mal placé.

Durant 40 ans j'ai tout caché, chaque jour est une épreuve, il suffit d'un courriel comme aujourd'hui pour foutre en l'air des semaines de travail, et je suis suivie depuis 27 ans...

Alors ce n'est parce que, je suis coiffée, maquillée, élégante et que je déconne sur FB que je ne cache pas une souffrance...et je suis loin d'être la seule...

Chacun a ses problèmes, mais là je ne vous parle pas de soucis mais de maladie. Alors regardez autour de vous, il y a certainement une personne qui a besoin juste de votre sourire et de votre compréhension.

L'entourage doit se familiariser avec les symptômes des épisodes maniaques et des épisodes dépressifs. Par exemple, lorsqu'une personne parle ou se vante beaucoup d'elle-même, on dit généralement qu'elle est arrogante ou égocentrique. Néanmoins, lorsque ces comportements surviennent chez les bipolaires, ceux ne sont que des symptômes de manie, tout autant que les comportements irresponsables, hasardeux ou dangereux. Les personnes qui les aiment doivent admettre qu'il s'agit des symptômes de la maladie et que le malade n'en est pas responsable. Et c'est à ce moment-là que les bipolaires aimeraient être compris.

Pour moi, c'est assez compliqué car j'avais décidé de cacher mes symptômes, ce qui a rendu la maladie encore plus difficile à vivre. C'est quand j'ai senti que j'étais arrivée au bout, que sur un coup de colère j'ai tout avoué.

Durant toutes ces années, mon mari a eu beaucoup de patience et de courage et il lui en faudra encore beaucoup. En fait, depuis de nombreuses années, j'ai essayé d'avertir, mais je suis une femme toujours souriante, drôle, de bonne humeur, sympa donc quand je n'étais pas très bien, c'était que j'avais un petit coup de déprime. Mon mari a toujours respecté ma volonté de ne rien dire.

Je pensais aussi, qu'on ne me comprendrait pas. J'en avais assez de me battre que je n'avais pas la force pour, en plus, mener le combat des explications. J'ai vécu cette maladie dans la solitude, peut-être aussi parce que je le voulais bien et ce depuis toujours.

A ce jour j'ai décidé de la partager, que cela plaise ou non. Et puis... demander quoi comme aide? Les conseils, je n'en veux pas ; une aide-ménagère, je ne supporte pas qu'on touche à mes affaires ; les surprises, je déteste, et tout ce qui touche à ma vie privée me fait angoisser si on s'en mêle et je deviens mauvaise.

En fait, je ne savais pas comment le dire, trouver le bon moment pour être prise au sérieux... Maintenant c'est fait et même s'il faudra encore des mois pour stabiliser mon traitement, je me sens libérée.

Longues étaient mes nuits

Morphée

Morphée, mon tendre beau qui es-tu, une illusion, un ange, une étoile?

Qui es-tu, toi au corps et au visage sublimes?

Toi qui apaise ces nuits de chaos, toi si sage changeant les larmes de la nuit en lueurs d'espoir.

Je t'aperçois, sans pour autant te connaître magicien, berceur de mes songes,

Intrigant, envoutant, étrange parfois venant me visiter certain soir.

Voleur de mes nuits, tu m'abandonnes comme une fleur fanée, voleur de mes rêves de merveilles, tu me rends folle d'amour pour toi.

Je t'attends, te désire, deviens mon ami.

Laisse-moi t'appivoiser, t'aimer, ne me détruis pas plus, moi épuisée me languissant de ta venue.

J'ai besoin tellement de toi, donne-moi ton être que je trouve le repos en toi, bel homme, et ce, sans bruit ouvre-moi tes bras que j'y trouve le sommeil.

Vall

22 heures, maman je ne peux dormir, 1 heure maman je ne peux dormir, 4 heures maman je n'arrive pas à dormir, 7 heures maman je suis fatiguée...

Qui n'a pas connu l'insomnie, des heures à regarder le réveil, à tourner dans son lit ou à lire sans lire ?

Qui n'a pas connu ces nuits où le temps paraît long et où le jour ne se lève jamais, où les pensées les plus noires passent et repassent en boucle dans sa tête, où tous les petits bruits vous font battre le cœur plus fort et où l'angoisse de devoir se lever après n'avoir dormi que 2 heures vous ronge ?

C'est vers 6 ans que j'ai flirté avec l'insomnie consciente, avant ce sont mes parents qui ont les souvenirs des nuits sans dormir à cause de moi. Je me souviens presque de chaque nuit, car à 7 ans, ne pas fermer l'œil, veut dire angoisses, colère après ceux qui dorment, peur de la nuit et la question «pourquoi moi

?». Alors je pensais à l'explosion de la chaudière, les radiateurs ronronnaient, j'écoutais la respiration de ma sœur, je regardais les ombres dans la chambre et l'éternel refrain «maman je ne peux pas dormir...» Durant 8 ans j'ai fait des cauchemars les yeux ouverts, souvent en pleurant, ne trouvant aucune solution.

La phobie scolaire, est une situation au cours de laquelle un enfant se met à refuser d'aller à l'école, toute velléité de l'y conduire entraînant une crise d'angoisse voire de panique.

Après une primaire de phobies scolaires, après des années sans sommeil, je pris la décision à mon entrée en 6^{ème} de ne plus rien faire. Cette année-là, je trichais pour la première fois, les élèves ne me connaissaient pas... Mon job était de mentir, pomper, jouer la comédie et manipuler profs et élèves... J'étais parfaite dans ce rôle. J'avais l'objectif d'arriver en 3^{ème} sans étudier. Mes parents me faisaient confiance, mes notes étaient correctes et surtout je ne redoublais pas comme une bonne partie de mes amies.

Je pense, que c'est là, où j'ai pris conscience que je pouvais être, maline, surdouée, futée bref que je ne fonctionnais pas comme les autres. J'ai tout mis dans une case de mon cerveau, au cas où un jour j'en aurais besoin. Après ça, j'ai toujours fonctionné de la même manière, mais cela m'a demandé beaucoup de pratique, de travail et d'intelligence pour y arriver et ne pas être découverte.

J'ai très vite compris que mes premières années d'école avaient abimé ma petite enfance. Mes nuits, les unes après les autres sans dormir, à marcher, à penser, à en perdre ma respiration...et mes premières idées de suicides sont apparues. Ces années-là, il n'y avait pas les aides psychologiques que les parents ont maintenant, donc j'ai fait avec... j'ai commencé à tout cacher.

Ma bipolarité et ma tendance à la schizophrénie ont débuté à cette époque, c'est-à-dire vers 8 ans, époque où l'on parle à ses poupées et où elles vous répondent, la différence c'est que moi je les entendais déjà depuis longtemps. Je n'ai pas trop mal vécu ces années, jusqu'à ma majorité où ma descente aux enfers a commencé.

Suite dans la version numérique intégrale...