

TEMOIGNAGE. "Les bipolaires sont des guerriers et des guerrières, il faut du courage pour se relever et repartir"

#COTE-D-AZUR #SANTÉ PAR SOPHIE CASALS Mis à jour le 27/02/2019 à 18:28 Publié le 27/02/2019 à 18:28



Véronique: "j'ai erré de nombreuses années dans la maladie." Photo S.C

Véronique Labedade, 61 ans raconte comment elle vit avec la maladie depuis 20 ans. La première crise, l'hospitalisation, la vie qui vole en éclats, le déni et la reconstruction. Pour briser l'isolement des personnes bipolaires et leur redonner espoir, elle a créé l'association "Le phare des 2 pôles", "une lumière pour ceux qui sont égarés." Témoignage.

Elle nous reçoit dans son appartement baigné de lumière du vallon des Fleurs à Nice. C'est là que Véronique Labedade, 61 ans, bi-polaire depuis 20 ans, vit. Sur la table ronde du salon, elle a disposé des feuilles de présentation du "Phare des 2 pôles". L'association qu'elle a créée il y a 4 ans, pour venir en aide aux personnes bipolaires.

"C'est un ami graphiste qui a dessiné le logo. C'est un phare parce qu'il éclaire dans la nuit celui qui est égaré". Egarée Véronique l'a été. "J'ai erré de nombreuses années dans la maladie."

Aujourd'hui, elle vit "comme tout le monde". Sans hospitalisation depuis 13 ans.

"On est des guerriers et des guerrières, parce qu'il faut du courage pour se relever et repartir."

Elle raconte son "combat".

La première "crise", l'internement, la vie qui vole en éclats, le déni avant la "reconstruction".

— "J'AI ÉCLATÉ, JE SUIS PARTIE EN PHASE MANIAQUE"

"J'ai vécu normalement jusqu'à l'âge de 41 ans." Mariée et maman d'une adolescente, Véronique travaille comme responsable de boutique de prêt-à-porter à La Grande-Motte quand survient la crise.

"J'ai éclaté. Je suis partie en phase maniaque. J'ai dû être hospitalisée à Montpellier."

"Plonger dans le monde psychiatrique a été d'une grande violence"

"Les barreaux, les portes qui claquent, le bruit des clés dans la serrure, les cris. C'était horrible. Plonger dans le monde psychiatrique a été d'une grande violence. J'avais l'impression de me retrouver dans le film "Vol au dessus d'un nid de coucou." C'était pour moi l'incompréhension totale."

Elle s'interrompt un court instant avant de nous raconter une anecdote: *"A côté de moi, il y avait une dame qui dessinait l'océan. Comme il était vide, je lui ai demandé pourquoi elle ne représentait pas de poissons, elle m'a répondu parce que je veux avoir toute la place pour m'y baigner."*

Au bout d'un mois, le diagnostic tombe. *"On m'a dit que j'étais maniaco-dépressive. Il y a 20 ans, on ne disait pas bipolaire. Ma fille, qui avait 15 ans à l'époque m'a beaucoup aidée, elle a dû grandir d'un coup. Après 3 semaines en hôpital psychiatrique, j'ai été lâchée dans la nature. Il y avait une moins bonne prise en charge à l'époque."*

Son couple ne résiste pas. *"En général, quand la maladie se déclare on perd tout, son conjoint, son emploi. Je me suis retrouvée sans travail, sans revenu. J'alternais les phases maniaques et dépressives "*

L'ERRANCE DANS LA MALADIE: DU DÉNI À LA STABILISATION

"J'ai suivi ma fille à Nice. A 16 ans, elle a intégré le lycée hôtelier Paul Augier. C'est elle qui m'a sauvée." Pour elle, elle tente de s'accrocher.

Sur la Côte d'Azur, elle retrouve aussi sa sœur et sa mère.

"J'étais dans le déni. Le refus de ma maladie, le refus des médicaments qui font grossir. J'ai pris 30 kg"

"J'ai vécu d'abord chez ma mère à Vence. Mais je n'étais pas stabilisée. Tous les 4-5 mois j'étais en phase maniaque ou en dépression. J'ai erré de nombreuses années dans la maladie, j'étais dans le déni. Le refus de la maladie, le refus des médicaments qui font grossir, j'ai pris 30 kg. Ce déni dure le temps de trouver un traitement, le bon ajustement, ça prend plusieurs années."

Elle évoque aussi le regard des autres, la peur que suscite la maladie.

"On est stigmatisé, et chaque fois qu'un faits-divers implique une personne bipolaire c'est précisé, du coup ça entretient cette crainte. On n'est pas tous violent ou agressif. On est très souvent en souffrance, et on se fait du mal à soi-même. Par les risques qu'on prend en phase maniaque, mais aussi en raison de problèmes cardio-vasculaires, on a 10 à 15 ans d'espérance de vie de moins que les autres."

"Il m'a fallu dix ans pour me stabiliser"

Un livre suscite chez elle un déclic. *"En lisant Rien ne s'oppose à la nuit de Delphine de Vigan, où elle raconte la vie de sa mère bipolaire, j'ai pris conscience que cette maladie m'enfermait dans une forme d'égoïsme. Je ne regardais pas ma fille et sa souffrance. Alors, j'ai tout mis en place pour qu'elle n'ait plus ce poids sur les épaules."*

Elle fait appel à un centre médico-psychologique. *"Avec l'aide du docteur Giordana, je me suis installée dans un appartement thérapeutique. Puis on a mis en place un suivi avec un psychiatre, une psychologue, et une infirmière référente. Il m'a fallu dix ans pour me*

stabiliser, j'espère que certains mettront moins de temps. Dans mon parcours j'ai eu la chance d'être entourée de belles personnes."



Véronique: "ma fille m'a sauvée" Photo S.C

LA RECONSTRUCTION

"C'est impossible d'avoir une vie normale si on ne se responsabilise pas. J'ai voulu être acteur pour ne pas subir: je me suis informée. J'ai adopté une hygiène de vie rigoureuse. Je mène une vie pépère."

"Je surveille mon sommeil, c'est primordial, car le manque de sommeil déclenche les phases maniaques"

"Si je bois, ce n'est pas plus d'un ou deux verres de vin. Je surveille mon sommeil, c'est primordial car le manque de sommeil déclenche les phases maniaques. Maintenant j'arrive mieux à les repérer, quand je commence à partir sur cette phase, que j'ai des idées saugrenues j'alerte l'équipe médicale.

Ils me prescrivent une dose plus forte de médicaments. Je fais une psychothérapie avec une dame chouette. Grâce à elle, je me suis sortie d'une dépression mélancolique. Je ne parlais plus, alors elle m'a dit d'écrire, sur un cahier. Quand j'ai refait surface je me suis dit "jamais plus". C'était il y a 13 ans. Depuis, je n'ai pas eu besoin d'être hospitalisée."

Elle s'empresse de toucher sa table en bois, avant de poursuivre.

"J'ai un trouble mais je ne me réduis pas à ça"

"J'espère tenir encore. Je sais qu'il faut éviter les chocs violents, on est fragiles, hypersensibles, mais forts à la fois, parce qu'on se relève. On culpabilise aussi beaucoup dans cette maladie, j'ai culpabilisé d'être malade, une maladie invisible. J'ai aussi éprouvé de la culpabilité et de la honte, en revenant d'une phase maniaque d'avoir fait des choses pas très louables. Et puis il y a ce truc, "le fou", un jour une personne m'a dit: qu'est ce que tu as, tu es devenue folle? "Suis-je devenue folle?" Véronique marque une pause avant de répondre: *"j'ai fait tout un chemin. J'ai une maladie, mais je ne me réduis pas à ça. Je souffre de troubles bipolaires, mais je suis avant tout une personne."*

L'ESPOIR

"J'ai tout perdu, mon couple, mon travail, l'argent. Mais, je me suis reconstruite et j'ai essayé d'en faire quelque chose de positif." Après sa rencontre avec Hélène Gabert, co-auteur du livre "J'ai choisi la vie, être bipolaire et s'en sortir," elle décide de créer un espace de rencontre *"pour que les personnes bipolaires ne se sentent pas seules et incomprises."*

Il y a bientôt 4 ans, Véronique fonde à Nice l'association "Le Phare des 2 pôles."

Elle attire notre attention sur la citation mise en exergue sur le flyer de son association.

"Il y a une force en moi, une volonté farouche qui me poussent vers l'espoir et la lumière".

Elle est signée Yves-Saint-Laurent.

"J'essaie de porter un message d'espoir," dit simplement Véronique. Pour "lutter contre l'isolement des patients, elle a mis en place des groupes de parole, en présence d'une psychologue, tous les 1er et 3e lundi du mois. (1)

"Cela permet de mettre des mots sur ses émotions. J'espère proposer bientôt un rendez-vous le samedi, pour permettre à ceux qui travaillent de participer."

Elle organise aussi pour les quelques 50 membres de son association des rencontres thématiques sur la réinsertion, la santé, le bien-être. Et elle fourmille de nouveaux projets.

"Il y a des femmes, des hommes, des seniors et des jeunes qui ont du talent fou. Comme Camille Fanet, elle a écrit une chanson "Les saltimbanques de l'humeur" qu'elle a postée sur YouTube. Et Erwan a écrit "La plainte du Bipo"."

Pour mettre en valeur ces artistes, "montrer un autre visage de la maladie" elle rêve de monter une "troupe". *"Les personnes qui souffrent de troubles bipolaires ont plein de choses à donner."* Un timide sourire se dessine sur son visage.

"La clé c'est de rompre l'isolement et de garder l'espoir car il y a un aujourd'hui. J'ai appris à vivre davantage dans le présent, et à profiter de beaux moments."

"Dans l'association, il se passe de belles choses, de belles rencontres. Certains retrouvent un travail, un projet, et ça redonne du courage. Je connais une maman en couple qui s'occupe très bien de ses enfants. Mon amie Hélène Gabert est elle aussi mariée avec 2 enfants. On est des guerriers et des guerrières, il faut du courage pour se relever, repartir. Croire que c'est possible, continuer à vivre. Certains ont du mal à penser qu'il y a un après. Mais pendant la maladie, la vie continue. Il faut arriver à trouver un équilibre de vie, apprendre à se connaître et à être vigilant."

"Le traitement ce n'est pas que les cachets, pour certains ce sera aussi le sport, ou le yoga... La clé c'est de rompre l'isolement et de garder l'espoir car il y a un aujourd'hui." Elle dit avoir appris "à vivre davantage dans le présent, et à profiter de beaux moments."
Elle s'apprête à en vivre de nouveaux.

"Ma fille est enceinte, je vais bientôt être grand-mère."

(1). Le Phare des 2 pôles: contact mail: lepharedes2poles@outlook.fr