

Bipolaire, oui mais encore ?



Bipolaire, oui mais encore ?

L'ASBL Le Funambule vient en aide
aux personnes vivant
avec un trouble bipolaire et leurs proches.

Elle propose des groupes de parole,
en présentiel et en ligne,
à Bruxelles et en Wallonie.



Le

Funambule

Groupe d'entraide - **Bipolarité**

SOMMAIRE

1	Le mot de la Présidente	7
2	Quand l'équilibre vacille : l'entraide comme ressource en santé mentale	9
3	Troubles bipolaires... à la rencontre des émotions, des neurosciences et de la psychiatrie	11
4	Petite histoire du Funambule	13
5	Trois membres de l'équipe du Funambule racontent leur trouble : Lula, Dany et Nathalie	15 à 19
6	Les valeurs des groupes de parole	20
7	Témoignages de facilitateurs de groupes de parole : Bernd, Eléonore, Philippe, Thérèse-Marie	21 à 24
8	Témoignages de participants à des groupes de parole : Annick, Thérèse-Marie, Emer, Fatima	25 à 28
9	Au bout du fil	29
10	La pair aideance	31
11	La psychoéducation	33
12	Nos pages Facebook	35
13	Notre site web	37
14	Le recueil de témoignages	39



Le

Funambule

Groupe d'entraide - **Bipolarité**

1 - Le mot de la Présidente



Franca Rossi

La santé mentale intéresse toujours plus les citoyens, surtout depuis la crise sanitaire qui a frappé les pays du monde entier.

Des études et le constat des professionnels attestent la fragilisation psychique de la population.

Impact collectif, trajectoires personnelles, l'histoire à raconter serait longue.

Dans mon parcours vers le rétablissement, j'ai bénéficié de l'aide de ma psychiatre, Docteur Godelieve Baetens, de ma famille et mes amis.

Mais je n'aurais jamais pu être stabilisée si je n'avais pas participé aux groupes de parole du Funambule. J'ai pu y trouver écoute, sans jugement, et de beaux partages de vécu.

J'ai ensuite commencé mon bénévolat au sein de l'association en proposant la réalisation d'un recueil de témoignages de personnes concernées par la bipolarité.

Le Funambule... Quelle belle équipe, quelle solidarité entre pairs ! Le Funambule se développe, les demandes d'informations sur la maladie et les appels de détresse affluent. Nous nous efforçons d'y répondre au mieux.

Tout est perfectible, bien sûr mais, comme le dit la légende du colibri, « on fait notre part ». Il nous tient à cœur, pour atteindre nos objectifs,

d'œuvrer en réseau, en collaboration avec les associations du secteur, que nous remercions pour leur soutien.

Notre équipe se veut ouverte et pleinement mobilisée dans la déstigmatisation des maladies mentales.

Merci à toutes et tous pour votre intérêt envers notre action, qui n'a de sens que par la solidarité de chacun et la fraternité qui nous unit.

Nous vous proposons de cheminer ensemble, en partant du regard que portent des professionnels sur la santé mentale et le trouble bipolaire, pour, ensuite, découvrir des témoignages, sur des parcours de vie et des thématiques qui nous tiennent à cœur.

Bonne lecture !

Franca Rossi
Novembre 2021

2 - Quand l'équilibre vacille : l'entraide comme ressource en santé mentale

« La santé mentale peut se voir comme un équilibre, parfois précaire, fait de mille et une choses, comme du temps passé avec ses amis et sa famille, des sorties, un travail, un rythme de vie, des apprentissages, du sport, des projets, le sentiment d'être utile, compétent et en sécurité... Un véritable cocktail d'ingrédients propre à chacun qui nous aide à nous sentir suffisamment bien avec nous-mêmes et les autres, et nous permet de trouver du sens à nos existences respectives. Ce sont ces mille et une choses qui nous permettent, non sans difficulté, de surmonter les tensions normales de la vie (Minotte, P., CRéSaM, 2021) ». Pour reprendre les mots du psychiatre français Jean Furtos : « la santé mentale c'est la capacité de vivre et de souffrir dans un environnement donné et transformable, sans destructivité (ou auto-destruction) mais non pas sans révolte »¹.



Alors quand cet équilibre bascule, le funambule s'accroche bien sûr mais quelque fois, la chute est inévitable. Les symptômes de la souffrance psychique peuvent être variés, des plus « légers » aux plus « graves ». La sensation d'être démunie, pour soi ou pour l'autre, sera souvent palpable... Vers qui se tourner ? Quels sont les

1. Centre de Référence en Santé Mentale asbl (CRéSaM), « Références et définitions : quelques éclairages sur la notion de santé mentale » <https://www.cresam.be/sante-mentale/reperes/>

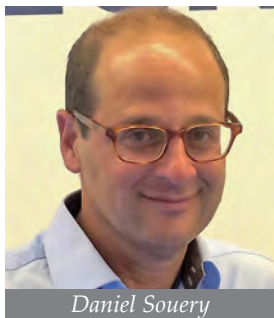
soutiens possibles ? Encore méconnues ou mal comprises, des ressources en santé mentale existent pourtant, et peuvent venir soutenir notre santé mentale lorsqu'elle vacille. Ainsi, souvent sans nous en rendre compte, nous faisons appel à plusieurs ressources en même temps - les nôtres mais aussi des ressources informelles (entourage) ou dans la communauté et, lorsque c'est nécessaire, des ressources plus spécialisées. Ces différentes ressources prendront plus ou moins de place en fonction de leur disponibilité mais aussi selon l'intensité des troubles vécus et le moment où ils surviennent dans notre parcours de vie.

Dans le *paysage wallon*² et bruxellois de l'offre en santé mentale, le Funambule fait ainsi partie de ces acteurs indispensables dans le chemin du rétablissement. Ancrés dans la communauté, basés sur un solide socle d'écoute attentive et d'entraide entre pairs, les groupes de parole et autres ressources déployés par le Funambule constituent ainsi un « maillon » indispensable dans la chaîne du rétablissement. Il y a tout d'abord l'espoir de se sentir à nouveau bien avec soi-même et les autres. Mais également la capacité de redonner du sens à sa vie, parce que le rétablissement, ce n'est pas qu'une « histoire » de soins mais certainement de rencontres. Des rencontres éclairantes lorsque la lumière faiblit. Des rencontres soutenantes qui permettent au funambule de continuer à tracer sa voie, même lorsque l'équilibre vacille.

Julie Delbascourt
Responsable de projets
Centre de Référence en Santé Mentale asbl (CRéSaM)
cresam@cresam.be
www.cresam.be

2. Centre de Référence en Santé Mentale asbl (CRéSaM), « L'offre en santé mentale en Wallonie » <https://www.cresam.be/pyramide/>

3 - Troubles bipolaires... à la rencontre des émotions, des neurosciences et de la psychiatrie



Daniel Souery

Chaque rencontre avec une personne qui souffre d'un trouble bipolaire est pour moi un voyage au cœur de l'humain. La souffrance psychique et les excès de la bipolarité sont de véritables révélateurs de notre fonctionnement mental. Les troubles bipolaires sont comme une puissante loupe qui révèle les mystères de l'âme humaine.

Le psychiatre que je suis a cette chance, à chaque rencontre, d'entrer dans un véritable laboratoire d'étude et d'observation des émotions.

A travers les hauts et les bas de leurs variations d'humeur, les troubles bipolaires sont l'expression en très grand de toutes nos émotions. La bipolarité a cette capacité d'amplifier au centuple ce que nous portons tous de sensibilité et d'émotivité. Le dispositif mental des personnes bipolaires est capable d'exprimer toutes les peurs, toute la colère, toute la tristesse et toutes les joies des expériences humaines. Le point de départ des situations de crise réside justement dans l'emballlement des réactions émotionnelles face à des situations vécues. Ces débordements d'émotions dans la bipolarité sont potentiellement de véritables éruptions volcaniques à l'origine des phases dépressives, maniaques ou anxieuses. Il y a dans les troubles bipolaires cette dérive d'une fonction vitale de notre rapport à la vie, celle qui régule nos réactions émotionnelles. La joie et la colère produisent alors des états hypomanes ou maniaques,

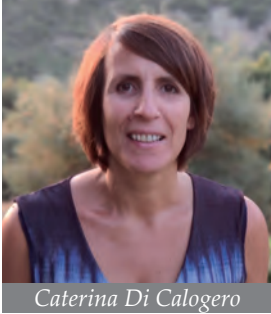
la tristesse engendre des profondes dépressions et de la mélancolie, la peur des états de terreur anxieuse, au point de transformer les émotions en véritable souffrance... en véritable maladie.

Le processus par lequel le cerveau des personnes bipolaires est capable de s'enflammer et de produire des états d'humeur d'une telle intensité est de mieux en mieux connu. Les neurosciences, et en particulier l'imagerie cérébrale, nous apprennent combien les structures du cerveau qui sont impliquées dans la régulation des émotions sont hyper-réactives dans les troubles bipolaires. Cette sur activation des zones et des circuits émotionnels est le fruit d'un bagage héréditaire, mais surtout la conséquence d'un environnement précoce compliqué. Développer un trouble bipolaire est souvent associé à une enfance marquée par un environnement chargé de peur ou de colère, au point de façonner un « cerveau émotionnel » qui aura du mal à se réguler ou à trouver un équilibre.

Cette approche de la bipolarité appelle un soin global de la personne. L'objectif principal des thérapies psychologiques ou médicamenteuses sera d'apaiser l'instabilité et l'hyper-réactivité émotionnelle. Le soin est aussi dans la compréhension des mécanismes par lesquels le mental est capable de produire des situations extrêmes. Cette prise de conscience, complémentaire aux traitements médicamenteux, est incontournable pour mieux vivre avec un trouble bipolaire.

*Docteur Daniel Souery
Psychiatre*

4 - La petite histoire du Funambule



Caterina Di Calogero

« Notre première réunion a eu lieu en avril 1998 mais la constitution officielle en asbl de mars 2000.

Nous étions un groupe d'amies (Isabelle, Marilyn, Magali, Sylvie et moi) et nous venions de terminer nos études en psychologie. Ce n'était pas facile de trouver du travail dans ce domaine.

Un jour, notre amie, Sylvie Schottey, qui sera ensuite présidente du Funambule, a reçu une demande d'un collègue qui fréquentait une association néerlandophone à Alost, Ups and Downs, pour personnes vivant avec le trouble bipolaire. Il souhaitait qu'il y ait une structure similaire pour les francophones de Bruxelles. Sylvie a sollicité ses copines et nous avons été plusieurs à accepter sa proposition de créer ce groupe de parole.

Notre initiative répondait clairement à une demande et le nombre de participants était important. On assurait également une permanence téléphonique et, avec les moyens du bord, on avait imprimé des folders dont l'illustration était un personnage sur un fil. C'est mon frère qui avait fait le dessin. Et le nom « Le Funambule » a été créé à cette époque, en référence à l'équilibre précaire des personnes qui pouvaient basculer d'un état à l'autre.

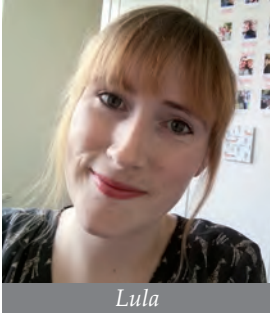
Tout s'est bien déroulé pendant plusieurs années mais, ensuite, nos vies personnelles et professionnelles ont évolué, l'organisation des groupes

demandait plus de temps. Nous avons dissous l'asbl en mai 2005 et arrêté de prendre part au projet. On a laissé la main à des personnes qui y participaient et qui ont donc repris le flambeau.

Mes amies et moi, on garde un très bon souvenir de ces années-là, le chemin parcouru est fantastique, c'est une merveilleuse aventure, qui continue ! ».

Caterina Di Calogero

5 - Des membres de l'équipe du Funambule témoignent



Lula

LULA

« Je suis tombée malade à 17 ans et demi, à la fin du secondaire, donc. J'ai eu une grosse phase dépressive et j'ai été hospitalisée. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait et j'avais honte d'être hospitalisée en psychiatrie.

Pendant deux ans, j'ai eu des phases hautes et basses et j'ai été diagnostiquée bipolaire à 20 ans. Je me souviens que mon père m'a alors dit de ne jamais parler à personne de ma maladie parce que les gens ne comprendraient pas. Je l'ai donc cachée, personne n'était au courant, même pas dans ma famille proche.

Après un an, j'ai été stabilisée et, à partir de ce moment-là, mon état de santé ne me préoccupait plus. Le seul problème était que je devais prendre mes médicaments à heure fixe, donc, dans ma vie sociale, quand j'étais avec des amis, je devais m'isoler, prendre ma bouteille d'eau, puis revenir. C'était un peu gênant pour moi.

En ce qui concerne ma formation, j'ai fait des études d'institutrice à Louvain-la-Neuve, puis je suis allée cinq mois au Québec, à l'Université Laval. Je me suis de nouveau sentie différente des autres, avec ma valise pleine de médicaments.

Ne trouvant pas d'emploi comme institutrice, j'ai suivi une formation et j'ai été engagée comme secrétaire à Similes, une association de proches

et amis de personnes souffrant de troubles psychiques. C'est là que j'ai commencé à me reconnecter à mon passé et à moi-même. Le fait de parler avec des familles vivant de grosses difficultés avec un de leurs proches m'a rappelé que la mienne avait vécu la même chose avec moi.

J'évoluais et c'est dans cet état d'esprit positif que j'ai suivi une formation à l'écoute, où j'ai fait la connaissance de Stéphane Waha, bénévole au Funambule. Ensuite, j'ai entendu parler d'une formation à la pair aidance, à l'UMons, formation que j'ai suivie et, là, ça a été une révélation : j'ai pu échanger avec des personnes vivant la même chose que moi.

Puis j'ai fait un stage dans un hôpital de l'intercommunale ISOsl à Liège. J'y ai rencontré des équipes médicales, je leur ai raconté mon parcours, j'en étais fière, ces échanges ont été très riches pour chacun. J'avais de plus en plus confiance en moi, je commençais à m'accepter. J'ai aussi participé en tant que pair aidante à un groupe multi familles, qui rassemblait proches et patients, à l'hôpital Saint-Martin de Dave et, maintenant, je suis dans un groupe multi familles de Liège. C'est un de mes deux bénévoles, l'autre est au Funambule.

Depuis un an, j'ai un mi-temps au SIEP (service d'information sur les études et les professions) et j'ai parlé de ma bipolarité à mes collègues, puis avec la famille de mon copain. Je n'ai plus peur d'aborder le sujet et mon sentiment de honte s'est transformé en fierté de tout mon cheminement.

Je suis moins stressée à des entretiens d'embauche, je fais des présentations publiques. J'ai beaucoup plus confiance en moi et ça me rend heureuse ».



DANY

«Depuis mon enfance, dans un contexte familial déstructuré, je consommais de plus en plus d'alcool et, à 22 ans, j'ai suivi une première cure qui m'a permis de rencontrer les AA (Alcooliques Anonymes). Grâce à ça, je suis resté abstinant pendant 10 ans.

A 32 ans, j'ai eu une profonde rechute, qui a duré cinq ans.

J'ai eu connaissance d'un centre de postcure, « Les Hautes-Fagnes », à Malmedy, un des meilleurs d'Europe, pour tous les types d'assuétudes.

A ma sortie, j'ai été totalement abstinant pendant un an puis j'ai eu une phase maniaque très aigüe. Mon épouse n'en pouvait plus, elle vivait un enfer quotidien. J'ai accepté d'entrer dans une clinique psychiatrique, à Rocourt, où on m'a diagnostiqué le trouble bipolaire et, petit à petit, on a cherché le traitement médicamenteux qui me convenait. Il y a 26 ans, la médication n'était pas au point comme maintenant.

Pour me sortir de mon passé, j'ai fait 30 ans de psychothérapie individuelle et je me suis beaucoup documenté, sur les addictions et les liens avec le trouble bipolaire, j'ai collaboré avec des psychiatres.

Une étude canadienne de 2018 avec un panel de 40.000 patients atteints de bipolarité a montré que 60% d'entre eux souffraient ou avaient souffert d'alcoolisme.

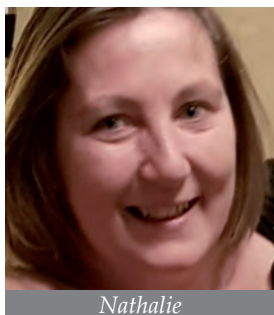
L'alcool, c'est une forme d'automédication, on boit pour apaiser une souffrance. C'est un puissant anxiolytique, un antidépresseur, un désin-

hibiteur pour les gens timides dans leur vie sociale. Mais ce n'est pas la solution car c'est un facteur de déstabilisation de l'humeur de manière exponentielle.

L'alcool diminue fortement les effets positifs de la médication, empêchant tout accès à un rétablissement. Et une surconsommation quadruple le risque d'idées suicidaires.

La réflexion est complexe mais vaut la peine d'être menée. La preuve : je suis stabilisé depuis 12 ans.

Je conclurai en remerciant mon épouse, c'est grâce à elle que je suis encore en vie. Elle a souffert de mon alcoolisme et de mon trouble bipolaire.».



Nathalie

NATHALIE

« J'ai été diagnostiquée il y a dix-sept ans. A 18 ans, j'ai fait une tentative de suicide suite au décès de ma grand-mère, s'en est suivie une dépression de deux ans. Ensuite, il y a eu le décès de mon grand-père et, là, j'ai encore vécu une période très difficile, c'était éprouvant émotionnellement.

J'ai encore fait une grosse dépression et j'ai été hospitalisée pendant deux mois. J'ai trouvé un psychiatre qui m'a dit qu'à ses yeux, ce n'était pas une dépression et qu'il avait le sentiment que les symptômes étaient ceux de la bipolarité.

La dépression a continué et j'ai à nouveau été hospitalisée. Puis, j'ai vécu des pics d'hypomanie, ce qui m'a valu une nouvelle hospitalisation.

J'ai eu un parcours très chaotique avec au minimum une hospitalisation par an pendant huit ans. Après un parcours du combattant, on a trouvé le traitement adéquat.

Quand j'ai été diagnostiquée, mes enfants avaient 14 mois et deux ans et demi. Ils ont donc vécu avec la maladie tout le temps. Mon fils me disait de bien prendre mes médicaments, ça me perturbait et me fragilisait, ce rôle qu'il endossait et qui n'était pas de son âge. Ils ont beaucoup souffert de ma maladie.

Quelques années après le diagnostic, je me suis séparée de mon mari. Ce fut donc une nouvelle embûche dans ma vie et cet épisode a attisé ma souffrance. J'ai eu des crises maniaques, avec des pics très hauts, des hallucinations auditives et visuelles. C'est la pire sensation qu'on puisse éprouver, je crois, de se sentir encerclée partout par tout le monde. C'était horrible, je ne pouvais plus mettre un pied dans un magasin. Chez moi, j'avais l'impression d'être épiée de partout. Depuis six ans, j'ai refait ma vie, mon compagnon essaie de comprendre ma pathologie. J'ai encore été hospitalisée récemment, avec des hallucinations et de fortes angoisses.

Heureusement, je vais mieux maintenant. Être active au Funambule me fait beaucoup de bien, ça me fait avancer, ça structure mes journées, j'ai l'impression de ne plus avoir ce vide intérieur. ».

6 - Les valeurs des groupes de parole



« Les groupes sont au cœur de l'activité du Funambule. Ils sont ouverts aux personnes qui souhaitent vivre pleinement l'ici et maintenant d'une rencontre authentique avec d'autres tout en se questionnant à propos de sa trajectoire avec la bipolarité. Chacun y partage ce qui l'anime autant que ce qui lui fait obstacle dans la recherche d'une vie personnelle plus harmonieuse et dans la rencontre avec ses proches. Ce qui rassemble est simplement le fait de vivre avec un diagnostic de trouble bipolaire, de se remettre en question et, dans le dialogue avec d'autres, de chercher à dessiner un avenir que l'on espère serein. Ils sont particuliers en ce sens qu'aucune tâche ni aucun programme superflu ne sont imposés et qu'ils sont facilités par des membres de l'équipe du Funambule qui ont pour simple objectif de promouvoir un climat d'entraide selon quelques repères fondamentaux. Ainsi, le contact interpersonnel et la cordialité sont les conditions minimales et le premier fil conducteur de toute relation dans les groupes tandis que l'authenticité est ce qui invite plus ouvertement à percevoir sa propre expérience vécue, à exprimer ce qui est personnellement ressenti. Par ailleurs, l'attitude de non jugement interpelle la capacité de chacun à accepter la différence et à comprendre plus profondément ce qui est écouté tandis que la compréhension empathique interpelle notre capacité de comprendre l'autre d'une manière subtile et sensible. Les groupes de parole sont un réel lieu d'écoute et d'entraide mutuelle. ».

Jean-Marc Priels

7 - Des facilitateurs des groupes de parole témoignent



Bernd-Walter Rainer

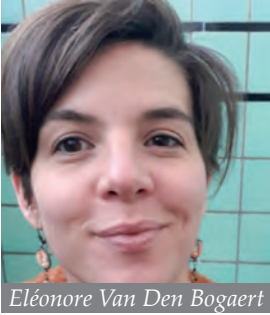
BERND-WALTER RAINER

« Les groupes de parole du Funambule ont été certainement un élément clef dans ma rémission, grâce à eux je peux exercer de nouveau mon métier et je me réjouis de pouvoir rendre un peu de ce que les autres personnes concernées m'avaient apporté. J'admets que la gestion des groupes de discussion fait aussi partie de mon job, ce qui m'a sûrement

aidé ; mais le meilleur des animateurs est celui qu'on ne remarque pas, but final difficile à atteindre. Ceci vaut surtout pour nos groupes, puisque ce sont les participants qui devront - en toute confidentialité - s'exprimer, écouter les autres, partager leurs vécus. En tant qu'animateurs, nous sommes seulement sensés créer un espace de confiance pour les autres, permettant à chaque participant de se sentir respecté.

Le fait de proposer un lieu, une plate-forme où on n'a pas à expliquer et surtout pas à se défendre, parce qu'on est entre pairs, et où règne un climat de compréhension, est à mon avis primordial. Le rôle d'animateur est absolument enrichissant dans le sens où tous les groupes, du moins ceux auxquels j'ai pu assister, ont été différents, permettant de toujours apprendre.

Et le plus beau est quand il y a une dynamique de groupe qui se développe et que les participants échangent leurs expériences et donnent ainsi des pistes potentielles aux autres sur leur chemin pour aller de l'avant vers une meilleure gestion de leur trouble, voire vers un rétablissement. ».



ELEONORE VAN DEN BOGAERT

« Ce que j'apprécie, dans ce rôle de facilitatrice de groupes de parole, c'est de rencontrer de nouvelles personnes qui viennent pour la première fois et de faire davantage connaissance avec celles qui y prennent part plus souvent.

On constate souvent un manque de lien social, certains disent qu'autour d'eux, c'est le vide. Le fait de participer à ces séances permet de « défaire des nœuds » car la confidentialité, le non jugement et l'écoute mettent les gens à l'aise, ils se sentent en confiance et ne se soucient plus de ce qu'on va penser d'eux s'ils confient telle ou telle chose. Ils n'ont plus le poids du regard d'autrui.

Je trouve ça touchant que des humains ne se rendent pas compte qu'ils ont leur place parmi leurs semblables. Cette sensation d'être inutile, de n'être là pour personne est une erreur parce qu'on est tous utiles à quelqu'un, la présence de chacun a un sens pour l'autre.

Certaines personnes ont l'impression qu'elles sont un poids pour les autres, c'est triste. Notre rôle, c'est aussi de leur montrer qu'on peut tous apporter quelque chose.

Pour aider au mieux les familles et amis, nous accueillons des personnes directement concernées mais aussi des proches. Même s'il est vrai qu'ils viennent ponctuellement, leur présence est très importante. Les échanges les aident à se rendre compte que la souffrance est un point commun à toutes les personnes bipolaires et que ce n'est donc pas un manque de volonté de leur part. ».

PHILIPPE

« Le fait d'être facilitateur est une sorte d'accomplissement, un cycle que je termine. C'est enfin la possibilité qui m'est offerte de rendre ce qu'on m'a apporté quand je participais aux groupes de parole.

Quand je les ai découverts, ça m'a fait un bien fou parce que je me suis rendu compte que je n'étais pas seul à souffrir de cette maladie. J'ai réalisé que je pouvais explorer d'autres pistes, auxquelles je n'avais pas pensé. Je me suis dit qu'il était possible de prendre sa destinée en mains, malgré la maladie. Cela m'a donné la force de rechercher de l'aide, que j'ai trouvée.

J'ai sorti ma tête de l'eau, j'ai pu choisir mon chemin vers la stabilisation. J'étais dans le brouillard et, après avoir fait la connaissance du Funambule et avoir trouvé ma voie, il y a eu une éclaircie. Le fait de rencontrer des personnes qui vivaient les mêmes problèmes que moi, ça m'a donné le courage de reprendre la route.

C'est donc un aboutissement pour moi de faciliter un groupe de parole maintenant que je suis stable. C'est à mon tour maintenant d'aider mes pairs, de leur aider à trouver des pistes vers une stabilisation. Je suis passé par une mauvaise période, d'idées noires, à l'époque, des gens du Funambule m'ont aidé, je rends la pareille.

J'apprécie d'écouter, accompagner, soutenir. L'entraide au sein de nos groupes est fondamentale, il y a une grande générosité et un sens du partage, dans la bienveillance et le respect d'autrui.

C'est une grande satisfaction, une belle gratification. ».



THERESE-MARIE SCOYER

« J'ai animé pour la première fois le nouveau groupe de parole de Tournai le 5 octobre 2021.

J'avais déjà participé à des groupes de parole du Funambule à Mons, Bruxelles et Namur et ça m'avait fait beaucoup de bien.

J'y ai apprécié le climat d'entraide, les conversations entre personnes qui vivent la même chose. En me lançant comme facilitatrice, j'avis envie d'aider mes pairs. C'était un peu stressant parce que je n'avais jamais animé de ce type de réunion et, en même temps, c'était chouette de voir qu'un bon contact s'établissait entre les participants, on se sentait un peu comme dans une famille.

J'ai veillé à faire preuve de bienveillance, de donner la parole aux personnes plus timides, qui s'exprimaient moins facilement, sans les forcer à parler, bien sûr.

En début de séance, j'ai bien rappelé les règles de notre charte, comme la confidentialité, le non jugement, le fait de parler en « je ».

Je me sens valorisée parce que je fais quelque chose pour les autres, je me sens utile et, en plus, je peux apporter une aide que j'ai reçue en son temps et dont j'ai bénéficié dans mon parcours. ».

8 - Des participants aux groupes de parole témoignent aussi



Annick

ANNICK

« J'ai connu le Funambule il y a une petite dizaine d'années, c'est mon médecin qui m'en avait parlé. J'ai participé au groupe de parole de Schaerbeek et le mot qui me vient, c'est l'espoir. Cela m'encourageait de voir des personnes stabilisées alors que je n'allais pas bien du tout. J'étais une épave, j'ai pleuré pendant toute la séance. Et puis, j'ai réalisé que l'équilibre était possible.

Maintenant, je prends part aux groupes en ligne que l'association propose et cette formule me convient bien car, depuis quelques années, je ne suis plus tout le temps à Bruxelles. Je voyage entre Bruxelles et le Luxembourg, le virtuel est donc intéressant pour moi. Il y a d'autres avantages, par exemple, sur le plan émotionnel. On peut se déconnecter quand on est trop pris par les émotions alors qu'en présentiel, c'est plus délicat de quitter la réunion.

J'apprécie ces moments de partage, il y a une grande richesse dans l'écoute et beaucoup de respect. Le fait d'écouter l'expérience des autres fait du bien, on exprime notre ressenti, on est les baromètres les uns des autres.

Ces échanges entre pairs sont un bon outil pour se situer dans son parcours, voir d'où on vient et où on va. ».



MARIETTE

« J'avais fait des recherches sur Internet et j'ai trouvé les informations sur le groupe de parole de Namur. Je suis contente d'y prendre part même si je ne sais pas y aller comme je voudrais parce que je n'ai pas de voiture et que j'ai des problèmes de mobilité.

Lors de ma première participation, je me suis tout de suite sentie accueillie. Au début de la séance, j'avais donné comme prénom « Marie » parce que je voulais que ce soit anonyme mais, en cours de réunion, j'ai dit que je m'appelais Mariette. Je me sentais vraiment en confiance. J'ai été impressionnée que les facilitateurs soient bipolaires aussi, ils sont la preuve vivante qu'on peut s'en sortir.

Je trouve important de faire quelque chose d'actif et utile, de rencontrer des gens, pouvoir écouter, s'exprimer, échanger, se soutenir. Ce qui est fondamental, pour moi, c'est la notion d'espoir que portent les groupes de parole. Je voudrais souligner aussi le rôle de l'écoute téléphonique. Cécile est géniale, elle a une mémoire phénoménale !

Je trouve que tout cet investissement du Funambule doit être salué. ».

EMER

« J'ai déjà participé quatre fois à un groupe de parole en ligne. J'ai été conseillé par ma psychiatre, Docteur Junieaux, qui m'avait parlé des groupes en présentiel du Funambule. Mais, à cause du COVID, tout était suspendu et j'ai décidé de participer aux séances en virtuel.

Je trouve que l'ambiance y est familiale, on peut se lâcher parce qu'on se sent compris, ce qui n'est pas toujours le cas avec l'entourage.

Je dis toujours que seul un bipolaire peut comprendre un autre bipolaire et c'est comme ça pour toutes les pathologies. Il faut le vivre pour le comprendre. Bien sûr, il peut y avoir une forte empathie des proches mais ils ne pourront jamais se mettre à notre place.

Le groupe de parole en ligne, c'est la cerise sur le gâteau. Mon gâteau, je me le suis fait moi-même. Je suis bipolaire de type 1, donc un hyperactif, avec des périodes de surexcitation.

C'est ce qui me caractérise. Quand j'étais sous l'effet du cannabis ou de la cocaïne, les émotions étaient décuplées, je me prenais pour Dieu. Maintenant, je vais bien. Je suis très ouvert pour partager mon expérience, je veux éviter que des personnes fassent les mêmes erreurs que moi. ».

FATIMA

« J'ai été orientée vers le Funambule par une employée de l'antenne « Confluences » de l'hôpital psychiatrique Le Beau Vallon.

On m'avait proposé de prendre part à des activités là-bas, c'était intéressant mais ça ne m'arrangeait pas dans mon organisation personnelle.

J'ai participé à mon premier groupe de parole le 4 octobre 2021. J'ai très bien vécu cette expérience parce que je me suis rendue compte que je n'étais pas seule, que les autres participants vivaient la même chose que

moi. Je n'ai jamais eu beaucoup d'informations sur ma maladie et j'avais envie de comprendre. L'échange avec les autres m'a permis justement de mieux comprendre les périodes difficiles que j'avais endurées.

L'écoute au Funambule est impeccable. Manu, une des personnes présentes, m'a dit quelque chose de très intéressant : chaque bipolaire est différent, le caractère joue un rôle. La personnalité entre en ligne de compte, on ne peut donc pas comparer les situations et les parcours.

Il y a beaucoup de respect dans le groupe de parole, on attend que l'autre ait fini de parler pour s'exprimer à son tour, on ne se coupe pas la parole.

J'ai bien dormi après cette réunion, je me sentais plus légère, comme si on m'avait enlevé un poids que j'avais sur le cœur. ».

Pour en savoir plus sur nos groupes de parole, présentiels et en ligne :

www.bipolarite.org



Onglet : « Nos groupes de parole »

9 - Au bout du fil, quelqu'un qui vous écoute



Le Funambule assure une écoute téléphonique grâce au dévouement d'une membre de l'équipe de bénévoles, Cécile Perrad.

Elle nous explique son rôle auprès des personnes vivant avec le trouble bipolaire et les proches qui l'appellent.

« Ce sont essentiellement des appels au secours, les appelant(e)s ont un grand besoin d'être écoutés, rassurés, que leurs inquiétudes et leurs angoisses soient apaisées. Certains me demandent des informations sur nos groupes de parole : « comment ça se déroule ? », « est-ce qu'on va me juger ? », « est-ce que pouvez me dire si on se retrouve juste entre personnes bipolaires ou s'il y a des personnes extérieures ? », etc.

Je mets tout en œuvre pour que les personnes que j'écoute se sentent comprises. Parfois, je suis confrontée à des situations très difficiles, où quelqu'un exprime une souffrance extrême. Je dois alors faire preuve d'une grande bienveillance et prendre le temps d'écouter des récits de vie et, au fil de la discussion, une lueur apparaît. Je prends l'exemple d'une dame qui, au début de la conversation, sanglotait et, un peu plus tard, m'a parlé d'une passion, la peinture.

Quand on me demande des informations sur une aide urgente de professionnels, je mentionne des hôpitaux de la région où réside l'appelant(e), les services de santé mentale et, souvent, je renvoie au

médecin traitant, qui connaît bien ses patients et leur dossier personnel.

Parfois, ce sont des membres de la famille qui me téléphonent, parce que leur proche ne veut pas admettre sa bipolarité. Ils vivent dans un grand désarroi.

Je me sens utile, je vis avec beaucoup d'émotion ces moments de partage. Cette écoute téléphonique est un cadeau pour moi. ».

Cécile Perrad



10 - La pair aideance, un espoir vers le rétablissement



Stéphane Waha

La pair aideance est, comme son nom l'indique, l'aide que peuvent s'apporter des pairs, c'est-à-dire des personnes qui vivent des situations semblables. Par exemple, au Funambule, des personnes bipolaires soutiennent d'autres bipolaires. Cette pratique est aussi mise en œuvre dans le domaine des assuétudes, de la précarité et des violences sous toutes leurs formes. L'idée est de partager son parcours de rétablissement, les ressources que l'on peut mobiliser pour aller mieux.

Entre pairs, on se reconnaît, il s'installe une compréhension mutuelle, on réalise très vite qu'on a des codes communs, un langage similaire. On n'a pas l'impression d'être évalué comme c'est souvent le cas avec les soignants.

Je suis toujours impressionné quand, après une heure de groupe de parole, des participants qui ne se connaissaient pas du tout en début de séance partagent des choses très personnelles, qu'ils ne confieraient sans doute pas à l'extérieur de cet espace d'échanges.

La pair aideance représente à mes yeux l'espoir d'aller mieux et il s'agit d'un aspect fondamental. Après l'annonce d'un diagnostic, après un accident de vie, on se dit que tout s'arrête, qu'on est condamné.

J'ai découvert cette pratique grâce aux groupes de parole du Funambule et j'ai été informé de l'existence de la formation dispensée par l'UMons, que j'ai suivie.

J'ai ensuite pu retrouver du travail et ce changement dans ma vie m'a été très bénéfique, parce que j'œuvre dans ce domaine qui me tient à coeur et que c'est porteur de sens pour moi. Je me suis toujours dit que si j'avais rencontré un pair aidant quand j'ai été diagnostiqué, j'aurais certainement progressé beaucoup plus vite dans mon cheminement vers le rétablissement. Je n'aurais pas perdu tant d'années en m'enlisant dans la conviction que « tout était foutu ».

Aujourd'hui, en 2021, je travaille pour le « Smes » à Bruxelles et « En Route » en Wallonie, dans la formation et l'accompagnement des équipes qui souhaitent intégrer des pairs aidants. Nous réfléchissons ensemble aux moyens à mettre en place pour soutenir au mieux ces nouveaux travailleurs dans l'accompagnement de leurs pairs.

Une fois par mois, nous avons des intervisions entre pairs aidants belges et français, nous menons une réflexion au départ de situations vécues. C'est un vrai soutien mutuel qui renforce notre identité de pairs aidants. C'est important quand on est actif dans une équipe. On aurait parfois tendance à adopter leur manière de voir les choses.

Nous avons aussi des contacts avec nos homologues québécois, dans la même optique de partager les expériences et nos outils. Nous souhaitons aussi promouvoir la pair aideance au niveau international. Ensemble, on est plus forts !

Cette pratique est pour tous mes collègues et moi-même une source d'espoir vers le rétablissement, riche en émotions positives et en nouveaux projets de vie.

Stéphane Waha

11 - La psychoéducation, un outil pour ne plus subir sa maladie



David Vlassenbroeck

« J'ai d'abord mené une réflexion personnelle sur la manière dont je pourrais apprendre à gérer mon trouble bipolaire et aider mes pairs à gérer le leur. Beaucoup de personnes concernées ont une totale méconnaissance de leur maladie. Elles vont chez leur psychiatre mais elles subissent leur pathologie. Moi, ce que je veux, c'est que mes pairs et moi-même devenions acteurs de notre rétablissement.

Suite à une séance de travail au Funambule, je me suis dit que ce serait intéressant de mettre sur pied un module de psychoéducation, c'est-à-dire un outil qui donne des éléments à la fois théoriques et pratiques pour mieux vivre son trouble au quotidien.

J'en ai alors parlé à Jean-Marie Warichet, psychologue au sein des équipes mobiles de Mons et la responsable de la Maison de réseau, madame Bauffe, a tout de suite marqué son intérêt pour le projet. J'ai donc tout de suite bénéficié d'un soutien institutionnel.

Les professionnels ont immédiatement été à l'écoute, il y a eu une adhésion immédiate qui nous a réjouis, au Funambule. Ce contexte favorable m'a motivé à aller plus loin et c'est ainsi que j'ai mis en place une formation à la psychoéducation pour les bénévoles de l'équipe.

Cette formation a été donnée par Docteur Laurence Jeunieaux, psychiatre

au CHU Vincent Van Gogh de Marchienne-au-Pont et coordinatrice d'un module au sein de cette institution.

La Maison de réseau nous a accueillis au cours de trois journées consacrées à tous les aspects de la psychoéducation : les phases dépressives et maniaques ou hypomaniaques, la normothymie ou euthymie (période d'humeur stable), les traitements pharmacologiques, les signes annonciateurs des crises, la prise en charge psychothérapeutique, ...

Nous étions huit à prendre part à cette session, originaires des provinces de Liège, Namur, Hainaut et Luxembourg.

Pour moi, cette étape a été fondamentale car elle a permis de s'approprier un socle commun de matière à transmettre par la suite à nos pairs.

Nous serons donc des pair aidants à part entière, complémentaires à celui des professionnels. Notre mission revêt une dimension très importante car il est plus facile d'expliquer et se comprendre entre pairs, bien sûr dans la limite des connaissances de chacun.

Nous ne devons pas jouer aux apprentis sorciers et nous substituer aux psychiatres et psychologues. Chacun son rôle, dans le respect de l'autre, de ses compétences et de son expérience.

La psychoéducation est un processus pour ne plus subir sa maladie et se prendre en mains, en connaissant mieux ce trouble parfois si trouble ».

David Vlassenbroeck

12 - Nos pages Facebook

facebook



Aylin Birer

« Je gère les publications des deux pages Facebook du Funambule, la page officielle et celle du groupe de soutien. Sur cette page-ci, créée par Claire, il y a une grande solidarité, beaucoup d'échanges intéressants.

Quand je me suis proposée comme bénévole, j'étais motivée par le fait que je ne connaissais pas bien la santé mentale et encore moins la bipolarité.

C'était donc un domaine inconnu pour moi, que j'allais découvrir. J'avais aussi un intérêt personnel particulier puisque je suis en reconversion professionnelle et que je me forme au community management, c'était donc un tremplin pour la suite de mon parcours.

J'ai été très bien accueillie par les membres du conseil d'administration, je me suis sentie à l'aise et ai eu envie de faire partie de l'équipe.

Ce qui est très intéressant dans ma fonction, c'est que ça me permet de me documenter sur le trouble bipolaire et de soigner les publications, grâce au logiciel Canva. Je veille à réaliser des posts harmonieux, agréables à lire et clairs pour les membres des deux pages.

On publie des citations, des vidéos de témoignages, des informations sur les groupes de parole et sur les autres activités du Funambule.

J'apprends beaucoup de choses, je me suis rendue compte que beaucoup de gens utilisent le mot « bipolaire » sans trop savoir de quoi il s'agit. Ce que je trouve chouette, par exemple, c'est les personnalités publiques, comme des artistes, qui parlent de leur bipolarité franchement et qui l'assument. Elles mettent en avant le côté humain de leur personne.

Je suis toujours touchée quand on parle de la bipolarité à la télé parce qu'on touche alors plein de gens, qui peuvent mieux comprendre la maladie.

Cela aide celles et ceux qui sont concernés et qui n'osent pas en parler ou qui éprouvent un sentiment de honte. »

Aylin Birer

13 - Notre site web www.bipolarite.org



« Je gère le site web du Funambule. Des bénévoles de l'association m'avaient soutenu dans une période difficile et j'ai voulu les remercier en proposant mon aide pour le site, étant webmaster. Au début, le contenu était vraiment archaïque, il y avait une page avec les groupes de parole, l'adresse mail et le numéro de téléphone.

Le site a été davantage connu quand on a commencé à avoir une page Facebook, avec un lien.

Au fil du temps, on publiait de plus en plus d'informations et on s'est dit que nous pouvions devenir un site de référence en Belgique francophone. Ce qui est le cas : on est passés de 600 visites par mois en 2019 à 1500 visites mensuelles en 2021 ! Beaucoup de gens nous disent que le site est très chouette, c'est valorisant, ça fait plaisir. Claire Huysegoms l'a optimisé, elle a apporté tout un renouveau au niveau du design, de la structure et de la mise en forme, notamment en gérant les contenus et en réalisant des montages photo de grande qualité, grâce au logiciel CANVA.

Notre collaboration a été une belle complémentarité, nous avons un outil en ligne pour se répartir les tâches. Notre objectif était de rendre le site plus ergonomique et que les thématiques traitées (description du trouble bipolaire, pair aidance, psychoéducation, ...), aident nos pairs et leurs proches à aller vers un mieux être.

Des articles avec interviews sont proposés sur le blog, ce qui a enrichi le contenu et ouvert des portes, notamment vers des associations partenaires, qui sont présentées dans leur diversité et leurs spécificités.

Au départ, on publiait un article de temps en temps, puis on a systématisé notre démarche, avec un rendez-vous hebdomadaire.

Notre site est maintenant très bien référencé sur Google, signe qu'il est de qualité et qu'il sera toujours plus visité.

Nous œuvrons à offrir un contenu avec des informations pratiques, comme les groupes de parole, des thématiques liées à la santé mentale et des ressources (livres, vidéos, ...). »

Steve Gravy



Bienvenue au Funambule

L'association du Funambule vient en aide aux personnes vivant avec un trouble bipolaire et leurs proches

Les missions du Funambule :

Le Funambule est une association sans but lucratif dont le but (repris du Moniteur Belge) est :

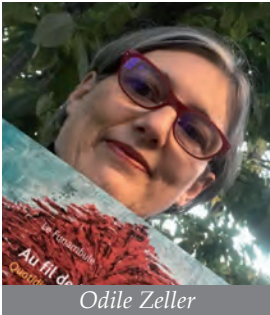
- « d'offrir aux personnes vivant avec un trouble bipolaire et leurs proches un lieu d'écoute, d'échange et d'information, par l'organisation et la coordination de groupes d'entraide entre autres mais pas exclusivement ».

Notre raison d'être est de permettre la **rencontre et l'entraide** entre personnes concernées, de près ou de loin, par les troubles bipolaires.

14 - C'est un beau roman, c'est une belle histoire... Publier un recueil, quelle aventure !

Au fil de l'humeur – Quotidiens bipolaires

(Chronique Sociale, 2020, 119 p., 18,00 €)



UNE IDÉE LANÇÉE DANS UN MOMENT D'ENTHOUSIASME

« Et si on publiait un recueil de témoignages ? ». Une idée un peu folle lancée par l'équipe du Funambule et qui trouve un bel écho : une soixantaine de contributions envoyées par des membres du réseau. Il y a de tout : témoignages, poèmes, un extrait d'une pièce de théâtre, tableaux, photos, mais aussi témoignages de proches. Ça commence fort !

UN PROJET QUI PREND FORME

Une fois les contributions engrangées, il faut donner forme au recueil. Une bénévole prend le train en marche et aide à accrocher les wagons : les contributions sont regroupées par thème pour donner du rythme. L'équipe portant le projet imagine un petit funambule qui introduit chaque thème. Elle choisit aussi les illustrations et contacte un graphiste qui accepte le challenge.

L'AIDE GÉNÉREUSE DE LA FONDATION ROI BAUDOIN

Un premier ange gardien vient se pencher sur le projet : la Fondation Roi Baudouin octroie un subside. Bonne nouvelle : le projet va donc

pouvoir se réaliser concrètement. L'équipe souhaite alors faire du futur recueil non pas une publication réservée aux membres, mais un outil plus large destiné non seulement aux contributeurs (en interne), mais à leurs proches, aux soignants, aux personnes concernées par le trouble bipolaire ou dont un proche est atteint. Elle ajoute une partie « ressources » avec des contributions de professionnels et la présentation des groupes de parole, qui sont en quelque sorte la « locomotive » du Funambule.

LUDIVINE SAGNIER, LA MARRAINE DU FUNAMBULE

Le second ange gardien est une ange gardienne, en la personne de l'actrice Ludivine Sagnier. Elle a eu l'occasion de rencontrer des membres du Funambule et de participer à un groupe de parole en vue de la préparation de son rôle de mère de famille bipolaire dans le film « La Ruche » de Christophe Hermans (projeté aux festivals de Gand, Rome et Varsovie). Très touchée par ces rencontres, elle a accepté d'être la marraine du Funambule et a signé l'avant-propos du recueil.

TROUVER UN ÉDITEUR ET CHOISIR UNE COUVERTURE FLAMBOYANTE

Le Funambule a eu pour partenaire les éditions Chronique Sociale, qui ont permis au recueil de trouver le chemin des librairies. Un tableau flamboyant a été unanimement choisi pour la couverture. Le recueil est entré en gare de Tour et Taxi en mars 2020 (Foire du Livre de Bruxelles), juste avant le terrible lock down. Ouf ! Il était moins une !

LE SUCCÈS AU RENDEZ-VOUS

Dès la parution, les réactions élogieuses ne se sont pas fait attendre :

« Les partages sur les phases up et down me sont allés droit au cœur. Tellement de similitudes avec mon vécu... et surtout j'y ai découvert un éclairage nouveau pour toute une série d'expériences de mon passé, cela m'ouvre des horizons et surtout une plus grande acceptation et plus de bienveillance pour moi-même... du baume... Merci. »

Odile Zeller

Pour commander ce recueil, informations sur :

<https://www.bipolarite.org/ressources/notre-recueil-au-fil-humeur-quotidien-bipolaire/>



Le Funambule est membre de :
Interface (Plateforme bruxelloise pour la santé mentale)
La Bulle d'Oxy'GEM
La LUSS (Ligue des Usagers des Services de Santé)
Psytoyens
Réseau ProxiRéLux
Réseau Norwest
Similes

Coordination : Franca Rossi

Relecture : Centre Local de Promotion de la Santé en province de Namur

Avec le soutien de la Commission Communautaire française
de la Région de Bruxelles-Capitale





BIPOLARITÉ **Groupes de parole gratuits**

✉ info@bipolarite.org

🌐 www.bipolarite.org

🌐 <https://www.facebook.com/LeFunambule.bipolaire/>

Groupe de soutien :

🌐 <https://www.facebook.com/groups/troublesbipolaires>

📞 Ligne d'écoute : 0492 56 79 31
