

# Jennifer Marshall témoigne de son expérience entre crise du Coronavirus et trouble bipolaire



Crédit photo : « Boston Voyager Magazine »

**Jennifer Marshall, maman américaine d'un garçon de 12 ans et d'une fille de 9 ans, partage son expérience sur la façon dont elle vit la crise du coronavirus avec sa maladie bipolaire, diagnostiquée en 2006.**

« Ce qui m'aide, c'est de savoir que nous sommes tous dans le même bateau » Annick Noirfalisse  
Jennifer Marshall, maman américaine d'un garçon de 12 ans et d'une fille de 9 ans, partage son expérience sur la façon dont elle vit la crise du coronavirus avec sa maladie bipolaire, diagnostiquée en 2006.

Hospitalisée pas moins de cinq fois en conséquence d'épisodes maniaques sévères, Jennifer Marshall, maman bipolaire de deux enfants, est aussi connue aux Etats-Unis en tant que cofondatrice de « This is my Brave », une organisation à but non-lucratif créée pour briser le tabou autour des maladies mentales. En permettant aux participants de « This is my Brave » de raconter leurs maladies mentales sur scène de manière créative, l'organisation a pour mission de parvenir à un monde où l'on ne qualifiera plus de "courageux" le fait de parler ouvertement de sa maladie mentale. « On l'appellera simplement "parler" », explique Jennifer Marshall. Cette dernière raconte comment la crise du coronavirus l'a affectée et quelles leçons elle en a tirées.

**Comment avez-vous vécu le confinement et le stress liés au coronavirus ?**

Il y a un an, l'école et les activités de mes enfants ont brutalement pris fin et mon anxiété est montée en flèche. Je jonglais mon travail à plein-temps, l'école à la maison, tout en essayant de garder ma raison. J'ai fait une semaine d'hypomanie, avec une anxiété intense et des difficultés à dormir. Mais pendant toute cette période, je savais que je m'en sortirais. J'ai beaucoup de chance, car j'ai un très bon système de soutien et j'ai accès à des soins. Je me suis tout de suite occupée de ma santé mentale avant qu'il ne soit trop tard – ce que je n'avais pas été capable de faire dans le passé.

### **Quel a été votre premier réflexe, quand vous avez réalisé que vous ne vous sentiez plus bien ?**

Dès que j'ai reconnu que mes symptômes apparaissaient (sommeil perturbé, anxiété m'envahissant la plupart de la journée, maux d'estomac qui rendaient l'idée de la nourriture particulièrement désagréable), j'ai immédiatement contacté mon psychiatre pour obtenir un rendez-vous urgemment. En fait, je lui ai envoyé un texto à cinq heures du matin ce qui, avec le recul, aurait pu attendre jusqu'à sept heures au moins ! Mais je n'arrivais plus à dormir.

### **Comment décririez-vous votre prise en charge ?**

Des mesures avaient été prises assez rapidement dans tout le pays pour faciliter les services de soins de santé à distance, afin que les docteurs puissent voir leurs patients virtuellement. Mais avec une semaine et demie d'attente jusqu'à ce que je puisse parler avec mon docteur, j'ai été forcée de faire de mon mieux pour contrôler mon hypomanie et l'empêcher d'évoluer en manie. Je savais, avec mes années d'expérience avec la maladie bipolaire, que le sommeil était la chose la plus importante dont je devais prendre soin. En suivant mes ordonnances précédentes de médicaments pour le sommeil, j'ai pris la dose recommandée chaque soir et me suis forcée à dormir. Ceci dit, cela a été une semaine et demie effrayante. Après mon rendez-vous, j'ai aussi dû prendre un autre médicament et m'y habituer, ce qui a encore pris environ une semaine. Même quand on prend très bien soin de sa santé mentale, il est tout à fait naturel de se sentir déstabilisé(e), quand quelque chose comme le coronavirus surgit de nulle part. Nous ne sommes que des humains, après tout.

### **Quelles leçons avez-vous tirées de votre expérience avec le coronavirus?**

L'incertitude liée au virus et le temps que cela prendra avant que la vie ne recommence à devenir normale engendrent chez moi des fluctuations d'humeur tellement fréquentes, qu'elles surviennent parfois même toutes les heures. Maintenir autant que possible une routine (comme me coucher à une heure raisonnable et faire du sport quotidiennement), ainsi que manger sainement et passer du temps dehors quand le temps est bon, m'ont aidés à rester saine d'esprit pendant cette période follement stressante. J'ai aussi réalisé que quand je planifie des choses dont je me réjouis, cela me remonte le moral. Même de simples plaisirs comme une ballade en famille, une ballade à vélo ou encore un repas spécial préparé ensemble m'aident à garder mon humeur stable. Je fais de mon mieux pour prendre soin de ma santé mentale et montrer le bon exemple à mes enfants, mais cela n'a pas été facile. Ce qui m'aide, c'est de savoir que nous sommes tous dans le même bateau.

### **Plus d'informations sur la bipolarité:**

- Le trouble affectif bipolaire, autrefois appelé trouble maniaco-dépressif, touche environ 45 millions de personnes dans le monde selon l'Organisation mondiale de la santé, soit un à deux pourcent de la population.
- Cette maladie mentale se caractérise par un dérèglement des humeurs avec des épisodes maniaques (humeur élevée, irritabilité, hyperactivité), qui alternent avec des épisodes dépressifs et des phases d'humeur stable. L'hypomanie est similaire à la manie, mais moins intense.
- Parmi les nombreuses personnes bipolaires célèbres se trouvent notamment Vincent van Gogh, Winston Churchill, Catherine Zeta-Jones, le journaliste, écrivain, acteur et réalisateur britannique Steven Fry, ainsi que le banquier américain JP Morgan.
- Depuis 2015, le 30 mars est la journée mondiale des troubles bipolaires.