

Témoignage d'une personne non bipolaire sur sa participation au groupe de parole de Saint-Gilles



Diego Merandino, chargé de projets au Funambule, a participé au groupe de parole de Saint-Gilles, facilité par Philippe Stefano. Il nous livre ses impressions.

A travers ce bref témoignage, j'aimerais vous décrire ma première expérience dans un groupe de parole en tant que personne non-bipolaire.

Le 18 octobre, j'ai pu assister au groupe de parole de Saint-Gilles. En tant que chargé de projet pour le Funambule, je me devais d'assister à un groupe de parole pour comprendre comment cela se déroulait et pour en apprendre davantage sur la vie des personnes atteintes de troubles bipolaires.

Après avoir été chaleureusement accueilli par Philippe, bénévole au Funambule et facilitateur du groupe de parole de Saint-Gilles, nous nous sommes installés dans une pièce à l'ambiance calme et relaxante. Nous étions une petite dizaine. Parmi nous, des personnes atteintes de troubles bipolaires et des proches.

Nous commençons par un tour de présentation et la météo intérieure de chacun. Les émotions au début de la séance différaient fortement, certains voyaient un ciel très gris alors que d'autres apercevaient un soleil rayonnant.

Pour ma part, j'étais très heureux d'être là.

Les premières discussions sont ensuite lancées. Je me suis fait discret, j'écoutais d'une oreille attentive tout ce qu'ils se disaient tout en ressentant énormément d'émotions.

Plus la séance avance et plus la parole se libère. Les participants rebondissent sur les paroles de chacun, ils partagent leurs expériences, leurs conseils, leurs émotions dans un climat bienveillant. Philippe intervient de temps en temps, ils n'hésitent pas à partager ses précieux conseils en tant que personne stabilisée.

Beaucoup de thématiques sont abordées. Pour respecter la confidentialité et l'anonymat des groupes de parole, je ne pourrai pas en dire plus. Cependant, ce que j'ai observé, c'est qu'il y a une liberté de parole totale et énormément de respect et d'écoute pour l'avis de chaque personne.

Le temps passe, les langues se délient davantage et les rires font leur apparition. Ce que j'ai particulièrement apprécié, c'est l'évolution de l'humeur des participants.

La fin de la séance approche, je n'ai pas vu le temps passer.

Les dix dernières minutes, Philippe interroge les participants sur ce qu'ils ont ressenti pendant la séance et comment ils se sentent.

Malgré les problèmes latents, tout le monde est content d'une manière ou d'une autre d'avoir fait l'effort de venir assister à ce groupe de parole. Je ne me rendais pas compte que le simple fait de se déplacer pouvait parfois demander un effort surhumain pour les personnes bipolaires.

Cette séance m'aura appris beaucoup sur la bipolarité et je retiendrai par-dessus tout les grands sourires sur les visages au moment de se dire au revoir. Après l'avoir vécu, je suis convaincu que les groupes de parole peuvent énormément aider les personnes bipolaires et leurs proches.