

« Dans ma tête de bipolaire » de François  
Lejeune



Découvrez le livre émouvant de François Lejeune sur la bipolarité. Un récit haletant qui embarque le lecteur entre tempête et lumière.

**La bipolarité est un trouble de l'humeur qui engendre des périodes maniaques et des phases dépressives sévères. Le témoignage de François Lejeune (négociant en vin) est écrit par Juliette Lambot (journaliste).**

Dominer le soleil, le vent, les nuages... Devenir le roi de la nuit, emporter dans son sillage amis et amantes dans une fête sans fin et sans sommeil... Depuis l'enfance, François a de l'énergie à revendre, un appétit d'expériences qui ne connaît pas de limites. Il désire et vit tout intensément. Trop, sans doute.

À 20 ans, alors qu'il passe les examens d'une école hôtelière, son comportement exalté le conduit à l'hôpital psychiatrique. Quelques années plus tard, une seconde crise frappe, le faisant choir d'un état euphorique à un lit de sainte-anne. Le diagnostic s'impose : François est bipolaire. De traitements en rechutes, il n'aura de cesse de lutter contre une maladie qui vous soulève très haut, avant de vous emmener très bas. Une maladie qui le dévaste, lui et ses proches. Une maladie qu'il va surmonter...

Il faut s'accepter, avec ses zones d'ombres et de lumière, nous dit ce récit passionnant, pour comprendre qui l'on est vraiment et avoir la force de tout reconstruire.

## **Extrait du livre :**

« Un jour, j'ai rencontré un homme qui m'a expliqué comment apprivoiser ce mal. Amortir le choc. J'ai mis du temps à le trouver, ce médecin. Avant qu'il ne me sauve, combien de piqûres ? Combien de tranquillisants à doses de cheval ? Combien de cachets et d'internements ? Je ne les compte plus. Combien de souffrance, de larmes, de cris et de douleur infligés aux autres comme à moi-même ? Je préfère ne pas y penser. Heureusement, un jour, j'ai rencontré cet homme. Tout un parcours, une vie, un chemin initiatique à la rencontre de mes démons, de ma fragilité et de ma maladie. Grâce à lui, je me suis accepté tel que j'étais, je me suis soigné et j'ai guéri. C'est cette histoire que je vais vous raconter car il y a toujours de l'espoir quand on accepte la réalité d'une situation. Je m'appelle François Lejeune et je suis bipolaire. »