

“Il y avait quelque chose de jouissif dans la pose de ce diagnostic”

Mots pour maux

■ Diagnostiqué bipolaire seulement à l'âge de 47 ans, Xavier a souffert toute sa vie durant de troubles mentaux, qui l'ont plongé dans des situations calamiteuses. Récit d'un parcours sacrément chaotique.

Retrouvez la vidéo sur [lalibre.be](https://www.lalibre.be)

Série

À travers “Mots pour maux”, La Libre a choisi de donner la parole à des personnes affectées par des maladies diverses, tant physiques que mentales, courantes ou rares. Des rencontres qui ont pour objectifs de comprendre leur quotidien, leurs difficultés et espoirs, de partager leur regard sur l'existence. Une manière aussi de rappeler que nul n'est à l'abri de ces accidents de la vie. Cette série est à retrouver un lundi sur deux sur notre site.

Entretien Laurence Dardenne

Des hauts et des bas, tout le monde en connaît dans sa vie. Des coups de blues, des moments d'euphorie aussi. Rien de bien extraordinaire à cela. Mais quand ces fluctuations d'humeur deviennent excessives et récurrentes, la pathologie n'est souvent pas loin. Encore faut-il la reconnaître, ce qui n'est pas forcément limpide, comme en témoigne le parcours de Xavier. “Avec le recul, je me rends compte que j'ai vécu toute une vie peut-être un peu différemment des autres, mais je ne suis pas le seul à vivre ce problème”, concède le Liégeois, avant même de se lancer dans le récit détaillé de toutes ces périodes, souvent fort tourmentées, qui ont jalonné son existence. Soit cinq décennies qui n'ont rien d'un long fleuve tranquille, si ce n'est la première, souvenir d'une enfance paisible et heureuse.

Jusque-là en effet, petit garçon “plutôt joyeux”, au dire de ses parents, aimant jouer au jardin et rouler à vélo, Xavier a 9 ans, quand il se pose ses premières questions existentielles, en total décalage avec les préoccupations d'un gamin de cet âge. “Je n'avais pas encore 10 ans quand j'ai commencé à avoir mes premiers symptômes de dépression et des petites montées d'angoisse, se souvient celui qui aura 50 ans cette année. Je me disais: mais en fait, si une bombe me tombe sur la tête, on ne saura jamais que j'ai existé. J'avais ce type de raisonnement qui faisait dire à mes parents – très attentifs – que, soit j'étais en avance sur mon âge, soit il y avait dans ma tête un truc qui n'allait pas. D'un petit garçon pétillant, je suis devenu, d'après ma maman, du jour au lendemain taiseux et triste. Et donc régulièrement au cours de mon enfance, j'ai été vu déjà par des psychologues, des psychiatres...”

Une bascule en août 1988: “ça a été très violent”

Août 1988, Xavier “bascule”, comme il dit. “J'ai toujours retenu cette date parce que ça a été vraiment très violent. J'ai commencé à ressentir des émotions de manière exponentielle. Si je trouvais un truc beau, je le trouvais démesurément beau. Si ce n'était pas bien, c'était démesurément pas bien. J'avais des comportements bizarres”. Par exemple? “Pendant les vacances, avec mes parents, nous faisons beaucoup de randonnées en montagne. Et souvent, je me promenais vraiment sur le bord de la falaise. Je me disais: si je tombe, voilà, c'est fini”.

Était-ce des idées suicidaires? “Non, estime Xavier, je ne dirais pas ça. Je n'avais pas des idées noires mais bien des comportements qui pouvaient faire penser que j'en avais. Par exemple, je jouais souvent sur les rails de chemins de fer, sachant que ça pouvait mal tourner. C'est surtout la pensée qui accompagnait le geste qui était assez particulière. J'ai eu de multiples diagnostics: haut potentiel, dépression, trouble déficitaire de l'attention qui, lui, s'est avéré juste. Tout était

contradictoire dans mon attitude. Mes résultats scolaires étaient calamiteux et mes tests de QI très élevés. En classe, je ne comprenais rien. Quand j'allais écouter des conférences, je comprenais tout. À l'école, je m'isolais. J'étais fort complexé aussi. Je me trouvais trop maigre, pas beau. Je n'osais pas me regarder dans le miroir”.

Un nouveau tournant s'amorce pour le jeune homme à ses 17 ans. “Jusque-là, j'étais un adolescent calme et très renfermé sur moi-même. Puis, j'ai commencé à m'ouvrir un peu plus, à avoir des relations sociales, des copains, etc. Je sortais beaucoup, je faisais la fête tout le temps. J'ai fait connaissance avec la cigarette, avec l'alcool...”

Un médicament efficace: l'alcool

Quoi qu'il en soit, côté cursus, après un parcours scolaire qu'il qualifie d'“assez difficile”, le jeune homme de l'époque fait des études d'infirmier, une profession qu'il dit “adorer”. Jusqu'à l'épuisement. Très apprécié de ses collègues qui le voyaient comme “gentil, sympathique, rigolo”, une fois rentré à la maison, l'infirmier “sombre dans la noirceur totale, les angoisses, les crises de larmes, et l'alcool...”

Nouveau départ en 2009 où, “avec ma copine de l'époque, on décide d'acheter une maison, faire un enfant, se poser au niveau du boulot. J'ai commencé ma vie sans alcool. Abstinence totale pendant plus de 10 ans. Notre petite fille est née. Tout ça, c'était vraiment très positif. Jusqu'à ce jour de 2012. “Un peu comme avec l'alcool où je me suis dit un jour que j'arrête et j'ai arrêté, là, je me suis dit, je ne sais pas pourquoi, mais je ne veux plus de cette vie. Je me suis physiquement levé et j'ai dit ‘ça ne me convient plus’. Je suis parti en laissant tout derrière moi, ma fille, sa maman, la maison... J'ai dormi un moment à l'hôtel, dans ma voiture, chez des amis... avant de reprendre un appartement et vivre seul à nouveau. Après être passé par cette étape un peu bizarre, j'ai retrouvé une vie complètement pétillante, malgré le fait que tout avait été complètement cassé. Je m'étais libéré de toute contrainte”.

Après un énième bas, un nouveau rebond. “À partir de 2017, je me suis dit que j'allais recommencer à travailler. Avec une amie médecin, nous avons ouvert un centre médical. Puis un second”. Le Covid arrive, avec un surcroît de travail”. Nouveau coup dur pour l'infirmier, habitant à Angleur, qui est victime des inondations. “J'ai tout perdu. J'ai recommencé à boire de manière complètement démesurée dans des proportions calamiteuses. À fumer aussi. C'était une période vraiment très douloureuse. Pour la première fois, je me suis dit que ce serait peut-être mieux que ça s'arrête. Mais je n'ai jamais voulu passer à l'acte parce que malgré tout, il y a une petite lumière en moi qui dit que la vie, même si ce n'est pas agréable, ça vaut la peine d'être vécu, même si mon comportement trahissait quelqu'un qui n'en voulait plus vraiment. Pour me reconnecter à la réalité, j'ai commencé



Xavier a attendu d'avoir 47 ans pour que soit posé le diagnostic de trouble bipolaire.

à me faire du mal, par des scarifications entre autres. Je pouvais marcher des kilomètres sans arrêter de me parler, à refaire ma vie, à inventer la vie future... Puis rester des heures sans parler”

Après une interruption de deux ans, en tant que “mutualiste”, le Liégeois devient formateur et accompagnateur (paire aidant) pour des équipes de soin, en hôpital, en services de psychiatrie, pour des associations, des institutions. “La psychiatrie est devenue mon dada, claironne-t-il avec l'ébauche d'un premier sourire. Je me suis mis à acheter des dizaines de livres sur le sujet”.

Après des années, le diagnostic tombe enfin

Il faut dire qu'entretemps, le parcours chez les psychologues et les psychiatres avait repris de plus belle jusqu'à ce que tombe, enfin, le diagnostic. C'était il y a trois ans. “Il y a une certitude pour que vous soyez bipolaire, m'a dit l'un d'eux. J'avais 47 ans. Bizarrement, je n'y avais jamais pensé avant. Pourtant, j'avais lu énormément sur ces sujets. Par contre, quand on m'a annoncé le diagnostic de bipolarité, je me suis dit ben oui, c'est tellement évident. Et ça m'a comme soulagé. Cette étiquette m'a fait du bien parce que s'il y a un diagnostic, c'est que ça a été identifié et c'est qu'il y a peut-être moyen de faire quelque chose. Et ça, ça m'a rassuré. Il y avait quelque chose de jouissif dans la pose de ce diagnostic, comme la confirmation que j'étais bien un peu différent, même si je n'en étais pas fier car toute ma vie, j'aurais voulu être comme tout le monde, avoir une vie normale”.

Après ça, “ce fut le questionnement de me dire: ok, maintenant que je sais tout ça, qu'est-ce que je fais? Là, mes ressources ont commencé à m'aider très fort. Comme infirmier, j'avais déjà envoyé des patients dans des structures spécifiques qui traitent ce trouble. Je me suis adressé à une association qui m'a orienté vers un groupe de parole avec l'association “Le Funnambule”. En découvrant les groupes de parole, pour la première fois, une magie s'est opérée. On m'a demandé de raconter ma vie. J'ai trouvé des gens qui

m'ont écouté et cela m'a vraiment aidé. Je n'ai pas été jugé non plus. À partir de là, j'ai commencé mon parcours de rétablissement dans les maladies psychiatriques. En fait, on n'en guérit jamais complètement. On doit vivre avec comme avec un diabète. Quand on est bipolaire, on le reste. Tout ce que l'on peut espérer, c'est se soulager. Prendre ses pilules, bien dormir en sachant que ces phases peuvent malgré tout revenir”.

Il y a plein de préjugés sur cette maladie

Par rapport aux clichés qui circulent sur la bipolarité, “il y a plein de préjugés”, regrette Xavier. Dire qu'on a plusieurs facettes de personnalité est faux. En fait, on a des humeurs comme tout le monde. On appelle ça des émotions. On voit des pâquerettes au printemps, on est content. On voit un animal écrasé, on est triste. Mais le bipolaire, lui, il n'a pas les amorceurs nécessaires au niveau de ses émotions pour amortir tout ça. Et donc, quand on est content, on est peut-être content trop longtemps.

De manière exagérée aussi. On fait certaines choses de façon tout à fait disproportionnées”. Comme? “À un moment, j'achetais des graines, par milliers alors que j'ai peut-être fait pousser deux plantes dans ma vie. J'ai aussi claqué beaucoup d'argent dans des disques, des guitares... J'en ai eu jusqu'à 60. On vit chacun la bipolarité en fonction de l'environnement où l'on se trouve. J'imagine que si j'avais été entouré de cocaïne, j'aurais pris de la cocaïne. Moi, j'ai fait un doctorat en alcool. C'est déjà pas mal”.

Si Xavier s'estime aujourd'hui “en rétablissement” ou “stabilisé”, il pense aussi être dans une phase un peu dépressive. “Avec l'âge, la vie de bipolaire tend de plus en plus vers la dépression. J'aimerais être un peu plus pétillant, ça me manque, mais globalement, je suis bien, je suis toujours en vie. J'ai une copine avec laquelle je passe de bons moments. Et je la

remercie pour sa patience et sa présence, ainsi que ma famille, et leur manière inconditionnelle d'être toujours là. L'équilibre d'un bipolaire repose beaucoup sur son entourage et souvent son rétablissement passe par ces personnes. Je vois ma fille toutes les deux semaines et on a une relation extraordinaire. Même si son papa est un peu original. En fait, cette maladie s'est tellement foutue de ma tête pendant des décennies que maintenant je me réserve les termes que j'utilise. Je me qualifie moi-même de gogol. Mais quand je dis ça, je ne me parle pas à moi. Je parle à cette maladie qui a fait une intrusion dans mon quotidien. Et qui a fait que je n'ai pas construit la vie que je voulais. Si c'est en partie aussi à cause de moi, elle m'a aiguillé sur des chemins de perdition totale. Donc, maintenant, c'est moi qui me moque d'elle. C'est ma revanche.”

Puis il enchaîne: “J'aime bien dire que la bipolarité, c'est aussi des bons souvenirs. Je ne regarde pas du tout ma vie avec regret. Par contre, si je devais changer quelque chose, je ne changerais rien, même pas une virgule de ce qui s'est passé avec les très mauvais côtés sombres, les mauvais choix... Si ce n'est la souffrance que j'ai infligée aux proches. Mais si je n'avais pas eu cette maladie, peut-être n'aurais-je pas eu tous ces emplois géniaux. Je n'aurais peut-être pas eu la force d'ouvrir ces centres médicaux, de militer dans les associations dans lesquelles

les je suis et qui œuvrent beaucoup pour la précarité, l'inclusion. Et je trouve que ça, c'est chouette”.

À présent, “je vis au jour le jour. Je suis quand même toujours en contrôle. Vraiment. J'essaie de me lever tous les jours à la même heure. Travail ou pas travail. J'essaie de manger à heure régulière. J'ai peur de me relâcher et de repartir en vrille, même si j'ai l'impression que c'est assez stabilisé. En fait, cette petite vie régulière me convient et peut-être que, pour une fois, finalement, je suis comme tout le monde”.