

Ici on rencontre des gens ... de vraies personnes !

A un moment, on réalise que ce qui compte n'est pas ce que l'on fait mais avec qui on le fait

L'écoute téléphonique du Funambule m'a sauvé la vie

La ligne téléphonique du Funambule m'a fait tellement de bien !

Je reviendrai !

Il faudrait inventer un souffromètre pour mesurer chez chacun le degré de détresse.

Ce que vous proposez contient une part d'humanité

Grâce à vous je retrouve aujourd'hui l'espoir de revivre

Sans le Funambule je ne serais peut-être plus là.

Je ne peux rien dire de mon trouble à mon employeur

J'ai trouvé une famille qui me comprend

Le vrai dialogue est un outil remarquable dans toute situation tendue.

"J'ai eu l'impression d'être vite comprise, pas besoin de s'essouffler."

Nous goûtons le bonheur.

J'ai choisi de vivre ...

En tant que proche, le seul endroit où j'ai eu du soutien, c'est au Funambule

J'utilise un tableau avec des gommettes de couleur, cela me permet de suivre mon évolution et d'avoir une vue d'ensemble

Gratitude, authenticité, bienveillance

On ne doit pas se positionner en victime mais apprendre à vivre avec la maladie

Les proches aussi sont Funambules !

L'émotion exprimée est tout à fait normale en bien des circonstances.

"Merci pour la délicatesse témoignée au sein du groupe de parole" - "La vie est plus forte que le trouble"

Pour être un proche aidant, il faut de l'empathie

"C'est difficile pour un proche de faire la part des choses entre la personnalité et la maladie. Mais ce qui me peine le plus c'est ce qu'elle ne me dit pas. On fait tous des bêtises..."

"Avant je me battais contre la bipolarité. maintenant, je fais avec. Et la vie est devenue plus facile"

"Se donner de la valeur"

Partager avec mes pairs me fait sentir moins seul

Accepter c'est commencer une nouvelle vie

"Ce groupe a été pour moi une percée "funambulesque" qui laisse entrevoir le ciel entre les nuages orageux." - "Même si on a tout perdu, il y a toujours un moment pour se relever et continuer." - "Il faut apprivoiser le diagnostic" - "Je n'ai pas envie de te résumer à des phases hautes ou basses".

Ça fait du bien de retrouver de la confiance en moi. Longtemps j'ai pensé que j'étais une ratée !

Cela fait du bien d'échanger avec des personnes qui ont le même problème que moi

"Etre bipolaire c'est tenir les rênes d'un cheval. Il peut cabrer, s'emballer,... Il faut gérer !"

Très bonne idée de demander la météo intérieure

"Au sein du groupe de parole, nous formons une équipe!"

J'essaie d'agir avec de l'auto compassion afin d'accepter mes émotions et d'être gentille avec moi-même

Tenter de sortir de la culpabilité en essayant de tirer des leçons du passé et en se demandant comment faire mieux la prochaine fois, pour ne pas rester bloqué dans des émotions négatives

C'est par étapes qu'on peut se rapprocher de l'équilibre.

"Je vais aller profiter de ma joie sans culpabiliser et écouter de la musique et danser dans la neige ... mais sans achat compulsif et en me surveillant bien."

"C'est une maladie qui ne se voit pas!" - "Le groupe est rassurant, émouvant, aide à accepter le diagnostic de ma mère, il faut faire confiance en la vie"

Le groupe, c'est comme un repas gastronomique. On y prend plaisir et chacun contribue à la recette et la mayonnaise prend

Une excellente discussion de 02h00 sur des sujets variés et drôles

Je me sens moins fatigué en fin de séance

Je sens mon esprit et mon âme se recharger.

J'ai appris beaucoup

Je me sens mieux actuellement...

"Prendre du temps pour soi n'est pas de l'égoïsme"

"Dans les groupes, on n'est pas seul face à la maladie, échanger ne peut être que bénéfique!"

nous (les bipolaires) voulons souvent sauver les autres car en fait on voudrait être sauvés nous-mêmes

Je ne connaissais pas d'autres bipolaires dans mon entourage et je me suis tout de suite senti bien dans le groupe car on se comprend immédiatement.

Le rétablissement, c'est y voir plus clair, solutionner les crises plus vite

On voudrait savoir comment désactiver cette satanée ventouse fessière !

"Je suis émerveillée que l'on puisse parler entre nous dans un groupe"

Aujourd'hui, je me sens apaisée grâce à vous tous

Même en très petit comité, les échanges sont vraiment chouettes.

C'est la collection de petits moments qui construisent un petit bonheur

"Le Funambule est comme une soupape de sécurité"

L'écriture permet une certaine libération de l'esprit

J'ai été jusqu'au fond du fond ... J'irai loin !

Je ne me sens plus seule face au monde

"Il faut pouvoir nuancer la notion de bonheur vécue en phase haute (sorte d'illusion du bonheur), avec la notion de bonheur vécue dans l'euthymie"

Je suis touchée par la similitude des vécus qui permet de sortir de soi des choses qu'on ne dirait pas ailleurs.

Tout est magique ici dans le groupe !

"Là je peux dire que je suis fière de moi !"

Le rétablissement c'est prolonger l'état stable.

La bipolarité n'est pas l'identité. C'est dur d'être sensible.

J'étais venue pour me mettre dans un coin et écouter... et finalement j'ai beaucoup parlé!

Partage sur des images de la bipolarité : "un loup qui rode", "la bête qui rode", "l'ombre qui nous rattrape", 'il faut apprivoiser la maladie'

« Je m'en veux terriblement de ce que je fais endurer à mes parents » dit la Bipote.
« Je remercie ma fille de se tourner vers nous quand elle en a besoin. À n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. J'aurais tellement voulu être malade à sa place » dit la maman.

"C'est assez fourbe comme trouble" - Proverbe Maori : " Tourne toi vers le soleil, l'ombre sera derrière toi"

Ça m'a fait du bien

Juste me prendre dans les bras peut me faire bcp de bien quand je vais mal mais que je n'ai pas les mots et que je ne peux rien entendre.

"Je me suis enfin accordé le droit de ne rien faire si je n'en ai pas envie"

Une bipo: Si nous sommes ici c'est que nous sommes tout sauf faibles. Une proche: je vis la maladie indirectement.

"Moi je repars avec le sourire" "ce trouble permet aussi d'avoir cette créativité...ce grain de folie... On n'a pas envie de ne plus l'avoir"

Je suis moins fatiguée en fin de séance

Une participante réinvente la maxime "Quant on veut, on peut" en "Quand on peut, on veut !"

"Ca fait du bien de venir ici, de pouvoir déposer et dire ce qu'on veut sans avoir peur du jugement"

Une proche témoigne : "nous sommes remontées ensemble de sa dépression"

On a aussi notre part de responsabilité dans la manière de réagir. Il faut savoir qui appeler si cela ne va vraiment pas.

J'étais fatiguée avant de venir et, maintenant, je suis toute légère

La psychoéducation, c'est notre amie

Ce groupe de parole fait partie des médicaments qui m'ont aidé.

"Je cherche des gens qui parlent la même langue (concernant la maladie) et ici je les trouve." /// "C'est parfois difficile d'être prêt à se faire aider."

"C'était un groupe doux, qui nous a permis d'apporter des choses douces"

"Tu n'es pas le mouton noir de ta famille, tu es le mouton blanc plutôt,... enfin, le mouton licorne si tu préfères ;-)"

Demander de l'aide n'est pas une humiliation. Se soigner est un signe d'humilité

Je ne suis pas ma maladie. Mon identité ne se résume pas à ma bipolarité.
