



D.R. / D.C.

Par Nicolas Zinque

Publié le 21/10/2024 à 05:00

En préambule, [Franca Rossi, présidente de l'ASBL Le Funambule, elle-même diagnostiquée bipolaire, rappelle ce que l'on entend par troubles bipolaires](#) : « Ce sont des variations pathologiques de l'humeur avec des phases dépressives dites basses et des phases hypomaniaques ou maniaques, dites hautes. Quand on est en phase haute, on se sent comme des héros, et en phase basse, comme des zéros. Heureusement, entre les deux, il y a des phases d'euthymie, où l'humeur est normale. Il n'y a pas que des phases où l'on est mal. »

Selon la Fondation française FondaMental, la prévalence des troubles bipolaires est de 2,4 % de la population. Chez nous, cela concerne quelque 34.000 Hainuyers et 2.500 Montois, avance Le Funambule.

Une maladie complexe

Il est parfois difficile d'identifier cette maladie, même pour un psychiatre. Il faut pour cela passer par un examen clinique. « Quand on est en phase haute, on se sent bien, tout nous sourit, on ne va pas chez le médecin. C'est quand on est en phase dépressive qu'on va consulter. Il y a donc le risque de confondre la bipolarité avec la dépression, même pour le professionnel », avance Franca Rossi.

Une fois le diagnostic établi, un traitement peut commencer. Il varie d'un patient à l'autre. « Il n'y a pas de traitement miracle, mais un médicament est nécessaire, un régulateur/stabilisateur d'humeur et, éventuellement, des compléments. Les activités culturelles et l'hygiène de vie sont aussi importantes. »

C'est à ce moment qu'intervient Le Funambule : « Il y a beaucoup de phases dans ce traitement, à commencer par l'acceptation du diagnostic, qui peut prendre du temps, par la personne même et par les proches. Et la compréhension de la maladie. Il faut s'informer, se documenter, c'est tout un processus. Les groupes de parole ont alors tout leur sens. »

Le Funambule repose sur l'implication de 30 bénévoles, qui permettent l'organisation de 12 groupes en présentiel en Wallonie et à Bruxelles et de 4 en ligne.

Ouvert à tous

À Mons, deux groupes de parole sont organisés à raison d'une fois par mois : à la Bulle d'OxyGem (9, rue de l'Athénée) et à la Maison de Réseau (20, rue du Onze Novembre). Depuis plus d'un an, Alexis Desmyter est « co-facilitateur » (animateur) de ce groupe, qui se réunit le 1^{er} mardi du mois, de 18h à 20h.

Comment se passent ces séances ? « On pose un cadre assez clair à ces réunions : chacun est libre de parler ou de ne pas parler. Autour de la table, on a une écoute active et bienveillante. Bienveillance et respect sont les maîtres-mots », décrit-il. « Ce qui est important, c'est qu'il n'y a pas de jugement et cela crée aussi des déclics dans la tête des autres personnes présentes. »

Alexis en sait quelque chose, lui qui a pu compter sur l'aide du Funambule après un gros burn-out en 2020.

Actuellement, les réunions à la Maison du Réseau regroupent 5 à 8 personnes, mais elles peuvent monter jusqu'à une douzaine. Elles sont ouvertes à tous : « Les gens peuvent venir à n'importe quel stade, que ce soit juste avant le diagnostic, que ça ait été diagnostiqué ou pendant la maladie. Certaines personnes ne sont pas forcément bipolaires, il y a le cas par exemple d'une personne assez jeune, plutôt diagnostiquée borderline, mais je pense que le corps médical n'a pas voulu mettre une étiquette trop vite de bipolarité pour qu'elle puisse s'épanouir et grandir. Les gens qui viennent sont aussi parfois accompagnés. Exemple : le monsieur est bipolaire et son épouse vient avec lui. Il y a donc aussi des proches », explique Alexis.

Se sentir compris

Chacun se présente avec son propre vécu, mais y a-t-il un sujet plus récurrent que d'autres ? « Souvent, les gens se confient sur le fait d'être mal compris auprès de leur famille et de leurs amis, quand ils montent haut dans les tours ou quand ils sont déprimés. Ils sont aussi heureux de pouvoir se confier à d'autres personnes que le psychiatre, qui, lui, est vraiment axé médicaments et thérapie, alors que nous, c'est plutôt empathie et écoute. Ça permet aussi d'accepter sa maladie. »

Aucune crainte à avoir donc, s'il vous fallait, un jour, intégrer la « grande famille » du Funambule.

Informations sur www.bipolarite.org. L'association est joignable au 0492 56 79 31 du lundi au vendredi, de 9h à 20h. En dehors de ces heures, un message vous renverra vers le Centre de prévention du suicide ou Télé Accueil.