

Troubles bipolaires : "Comment je lutte contre ma maladie au quotidien"

Hélène et Marie sont bipolaires. Malgré une existence douloureuse, elles sont épanouies, actives, mariées et chacune est mère de deux enfants. Ce livre est le récit de leur combat. Extrait de "J'ai choisi la vie - Etre bipolaire et s'en sortir" (2/2).



Une personne atteinte de troubles bipolaires pourrait faire un bon personnage de cirque. Tour à tour, et parfois même simultanément, le clown qui rit, le clown qui pleure. Le lanceur de torches qui joue avec le feu. Le magicien capable de faire apparaître ou disparaître soudainement les choses les plus extraordinaires. Le contorsionniste capable de se mettre en boule pour s'éclipser et mieux réapparaître. Le dompteur maîtrisant ses tourments, phobies, addictions ou troubles obsessionnels compulsifs, alimentaires ou de l'attention. Le trapéziste qui se lance dans le vide pour enfin rebondir. Le funambule en équilibre au péril de sa vie. C'est un dur travail quotidien de participer à la vie du cirque. Pour environ vingt pour cent des personnes bipolaires, la performance se terminera en chute mortelle, communément appelée suicide ; pour les autres, il faut remettre sans cesse le coeur à l'ouvrage pour obtenir les applaudissements du public.

Oui, c'est un vrai travail quotidien. Quand bien même je peux me réjouir d'être bien entourée, je reste seule face à mon dérèglement de l'humeur. Personne d'autre que moi ne peut le gérer et le prendre en charge chaque jour.

Ma vie quotidienne peut sembler très banale. Tout un chacun pourrait se reconnaître en certains points, jusqu'à soulever le doute sur le diagnostic. Pourtant, l'accumulation de nombreux détails caractérise mon trouble de l'humeur et fait la différence avec la normalité de monsieur Tout-le-monde. Je suis normale, mais différente.

Je dois être attentive à mon hypersensibilité et à mes angoisses pour qu'elles n'engendrent pas des réactions démesurées. Je dois veiller à « ces petites choses » qui peuvent alimenter les symptômes de la maladie et avoir des conséquences. Pour cela, pour « supporter » le quotidien, je me suis créé de nombreux garde-fous, qui se sont peu à peu transformés en rituels. S'ils laissent peu de place au hasard, aujourd'hui ils ne sont plus véritablement une contrainte, car je les ai intégrés à mon mode de vie. S'il m'a fallu parfois longuement « endurer », j'ai depuis instauré des stratégies pour favoriser, encourager et embellir la vie quotidienne.

Cela commence par l'hygiène de vie. Une hygiène de vie qui s'est progressivement mais tout naturellement installée : alimentation, activité physique, luminosité, sommeil...

En termes d'alimentation, j'accorde un maximum de temps à la préparation de repas sains, équilibrés, colorés et variés, débordant de vitamines et d'oligoéléments. Ne pas avoir d'idée de menu pour le prochain repas familial est une vraie source de stress, alors j'essaie d'anticiper. Manger trop gras, trop sucré, trop salé ou manger du « carton-pâte » m'incommodent et me met de mauvaise humeur. Tout écart involontaire, si je ne peux cuisiner à mon goût, lors de déplacements, par exemple, m'est fâcheux. Tout comme la consommation de café et d'alcool que je dois réserver aux jours de fête. Depuis des années, je me contente de succédané de café, de thé vert et d'eau plate pour ne pas attiser mes prédispositions à l'irritabilité et à la nervosité.

J'enrichis aussi sans cesse mon alimentation par des compléments alimentaires pour me supplémenter en magnésium, taurine, L-théanine, vitamines B, C, D... De nombreux alicaments pour compenser tous les micronutriments que je « crame » certainement plus rapidement avec mon stress oxydatif et mon agitation permanente. J'ai besoin de cette supplémentation pour mieux résister aux tensions, combattre la fatigue chronique ou réguler mes fluctuations hormonales.

Pourtant, derrière cette alimentation quasi irréprochable, ma consommation compulsive nocturne de chocolat à forte teneur en cacao ou, à défaut, de sucre en tout genre vient compromettre sérieusement ce « sans-faute » diurne. J'essaie tant bien que mal de trouver une stratégie quotidienne pour éviter de manger compulsivement chaque soir après le coucher des enfants l'équivalent d'un quatrième repas chocolaté que je stockerai toute la nuit. Ma psychiatre tente bien de me rassurer en m'affirmant que l'organe corporel qui consomme le plus de sucre est le cerveau et qu'il ne faut pas que je m'étonne de cette surconsommation. Cela ne me convainc pas franchement.

Cela ressemble davantage à une dépendance au chocolat. Une saveur comparable à une drogue. J'essaie de désengorger mon corps de ce poison sucré tout comme de mon produit chimique à la saveur cassis (mes 200 mg de Lampibol) avec un jus de citron pressé dans un peu d'eau tiède et des cures de détox. Homéopathie, phytothérapie, hypnose, micronutrition, nutraceutique, je poursuis mes investigations en tout genre pour traiter naturellement mon tempérament actif et anxieux que j'ai du mal à contrôler. Mon équilibre alimentaire est vital à ma bonne santé mentale tout comme l'activité physique.

En termes d'activité physique, je m'accorde le temps de faire du sport quotidiennement. Accro au sport, je me défoule pour le plaisir et non pour la compétition. Du roller à la course à pied, au vélo, à la musculation, au rameur, à la natation, au yoga, à l'aquabike et à la marche nordique... le sport me passionne. Autant de disciplines qui peuvent être de vrais supplices pour certains et qui sont pour moi de vrais moments de détente. Au point que lorsque je donne mes cours j'ai envie que les

participants débutants découvrent tous les bienfaits que peut procurer une activité sportive. Personnellement, c'est une dépendance naturelle qui s'avère utile pour stabiliser mon poids, décharger l'influx nerveux et réguler mon sommeil. Durant ces intervalles de temps sportifs, mon mental travaille au ralenti au bénéfice de mon corps qui se met en action. Je profite de ces instants d'endurance pour respirer profondément et m'exposer à la lumière extérieure. Quand la lumière naturelle est trop faible, j'allume ma lampe de luminothérapie pour activer ma mélatonine. Je stimule alors ma dopamine et je réconcilie une tête pensante bouillonnante avec un corps qui se meut mécaniquement sans ménagement. Je désactive le mode « apnée » dans lequel je me suis engouffrée en vivant à deux cents à l'heure. Pendant ce temps- là au moins, à chaque respiration, je sens mon coeur battre et, à chaque mouvement au contact de l'air ou de l'eau, j'éprouve une sensation de vitesse et de légèreté qui me grise. Toute cette activité me permet de réguler mon rythme circadien.

Les temps de repos, parlons- en ! Je prends toutes mes précautions pour m'assurer le meilleur sommeil, une condition nécessaire, mais pas suffisante. Mon sommeil très léger ne s'est pas amélioré avec la prise de la petite pilule saveur cassis, ce n'est pas un sommeil très récupérateur. Je veille donc à m'endormir dans de bonnes conditions afin de minimiser mon bruxisme nocturne. Je récapitule les points positifs de la journée écoulée pour m'en- dormir avec satisfaction et mieux aborder la sui- vante. J'évite de regarder l'heure à laquelle je me couche pour éviter de craindre que mes heures de sommeil pourraient être insuffisantes. Je mets mes quelques insomnies à profit pour lire jusqu'à être de nouveau gagnée par le sommeil plutôt que de m'agacer. Ainsi, j'avance plus vite dans mes lectures ! Le manque de sommeil cumulé m'impose de faire des siestes de temps à autre, moments privilégiés où je dors et récupère profondément. Tout comme l'alimentation et le sport, le sommeil participe à mon équilibre psychique.

Mon hygiène de vie est fondamentale, mais il me faut aussi veiller à mon hygiène mentale. Je définis comme l'hygiène mentale la nécessité de contrôler de nombreuses comorbidités, comme mon comportement légèrement compulsif, mon défaut d'attention, mon empathie envahissante, mes troubles de la mémoire et des émotions.

Commençons par mes gentilles compulsions. Je me suis rendu compte, il y a peu de temps, qu'acheter 60 kilos de pommes ou douze bouteilles de shampoings d'un seul coup ne me semblait plus très raisonnable. Des achats démesurés sous prétexte d'une consommation excessive ou qu'il faut profiter de la bonne affaire. Tout comme acheter et faire abondamment usage de bicarbonate dans toute la maison.

Cela fait sourire mon mari tout comme mon aîné. « C'est bien parce qu'avec toi les gens gagnent beaucoup d'argent d'un seul coup », ce qui n'est pas tout à fait faux ! Je dois me discipliner pour faire des choix sur ce dont j'ai réellement besoin au moment de mon acte d'achat et consommer modérément certaines choses avant que cela ne devienne une marotte. Ainsi déjà commence le besoin de concentration sur des petites choses du quotidien qui vont mobiliser une partie de mon attention et de mon énergie.

En ce qui concerne l'attention, j'essaie d'être attentive à faire une seule tâche à la fois. Mon esprit vagabond doublé d'une acuité sensorielle a tendance à dicter mes faits et gestes. De nombreuses pensées simultanées perturbent le bon déroulement de mes actes et serait, selon mon mari, responsable de mon « désordre organisé ». Il me faut me ressaisir très régulièrement. Chassez le naturel, il revient au galop ! C'est un contrôle de tous les instants qui commence de bon matin. Par exemple, je dois veiller à m'habiller complètement avant d'entreprendre autre chose mes chaussettes à la main ! Difficile de ne pas me laisser distraire par mon esprit qui anticipe déjà ce qui va suivre. La situation se répète tout au long de la journée. Il faut que j'y sois vigilante. C'est de l'éducation permanente !

Extrait de "[J'ai choisi la vie - Etre bipolaire et s'en sorti](#)", Marie Alvery et Hélène Gabert, ([Editions Payot](#)), 2013. Pour acheter ce livre, [cliquez ici](#).

