

[...]

Un jour, elle s'est résignée à appeler *SOS Médecins*, car ça n'allait plus du tout. On lui a prescrit un arrêt de travail et conseillé de revoir son médecin traitant. Celui-ci a accepté de venir à domicile. Il a proposé une hospitalisation, que Sonia a refusée, puisqu'elle exclut de laisser ses enfants. Alors, le docteur a insisté. Il a pris à part Émilie et Adrien, et leur a parlé, dans leur chambre. Il a expliqué que leur maman était malade et qu'il fallait qu'elle dorme beaucoup. Sonia a fini par reconnaître qu'elle devait se faire soigner.

Le choc déclenché en elle par l'incendie l'a conduite à mieux comprendre sa maladie. Comme elle se sait sensible ! Ultra-sensible même, lui dit le psychiatre qu'elle consulte désormais. C'est lui qui a diagnostiqué son mal. Elle est bipolaire. Un mot affreusement technique, bien moins évocateur que l'ancien terme cyclothymique. Son humeur fluctue comme un yoyo. L'effet est si paradoxal : toute phase d'ascension, résultant d'un événement heureux ou d'une période de sérénité constructive, finit inmanquablement par l'épuiser. Son immense fatigue émotionnelle la fait alors rechuter. Un peu comme le Sisyphe de la mythologie, dégringolant après qu'il a monté la pente en poussant devant lui une lourde pierre. Elle se dit que cette maladie, c'est comme un mal des cimes, une nausée des altitudes. Un vertige incontrôlable qui vous fait perdre la tête lorsque vous êtes monté trop vite.

À l'atelier d'écriture, ces pics, elle les a matérialisés. On lui a proposé de dessiner un graphique des éléments qui ont marqué sa vie : de vraies dents de scie ! Le schéma de cette succession de pics et de précipices est tellement flagrant ! Elle les a subis comme autant de forces antagonistes. La bipolarité, c'est le ballotement entre ces ressentis extrêmes. Les glissements y sont des dérapages violents qui la plongent dans de terribles colères. Son basculement part très vite, il la fait sortir de ses gonds, péter un câble.

Sa bipolarité, c'est une décharge émotive. Un événement heureux peut la conduire à tellement d'émotion qu'elle met trois jours à s'en remettre, voire un an ou deux en fonction de l'effet ressenti. Ses phases d'exaltation se traduisent dans le travail comme dans la vie courante. Elle peut alors être deux fois plus active qu'une autre personne. En une seule semaine, elle rencontre tous les enseignants de ses enfants, parvient à mener des travaux considérables dans l'appartement, etc. Mais voilà, elle n'arrive pas à se réguler. Une phase d'abattement suit, qui la laisse complètement claquée, vidée. Elle n'arrive même plus à se lever. À cause de cette inaptitude à se tempérer, chaque belle aventure se démembre dans un épuisement total. La belle entreprise échoue dans le marigot.

Comme chante Benjamin Biolay :

*La vie est une paire de claques, un vaste débat,  
De haut jusqu'en bas.*

Heureusement, le médecin lui a appris, en même temps que le diagnostic, l'existence de recettes, à défaut de remèdes. Le mal bipolaire est « certes un peu dur », mais « ça se gère très bien ». Il y a des gens qui se contrôlent, leurs sentiments restant presque comme une ligne, avec juste des creux et bosses. Pour ceux qui, comme elle, ne parviendront jamais à se réguler, d'autres issues existent. Lorsque les à-coups demeurent, à défaut d'éviter les chutes, on peut au moins développer la souplesse des rebonds. Dans ce monde mobile et flou des maladies de l'âme, il existe au moins une certitude à laquelle Sonia s'accroche : son mal est tout autre chose que la dépression. Pour une différence essentielle que lui a expliquée le médecin : Au fond, elle va bien. En effet elle n'éprouve pas ce manque de compréhension qui,

fondamentalement, caractérise les déprimés. Ce sentiment d'être acculé à un mal que l'on ne comprend pas, auquel on ne parvient pas à s'adapter, qui rend la victime aigrie. Oui, vraiment, c'est maintenant très clair dans l'esprit de Sonia : cette lassitude qu'elle ressent si souvent, ce n'est pas de la dépression.

Sa vie professionnelle n'est pas épargnée par ces tensions internes. Au travail, son ton devient vite celui de l'engueulade, même (et surtout) avec la hiérarchie. En ce moment, par exemple, elle se heurte à son patron, dans l'entreprise où elle travaille. Maintenant qu'on lui a posé le diagnostic de bipolarité, depuis qu'on lui a montré que ces heurts font partie de sa maladie, elle va arrêter de culpabiliser. Finie, cette époque où elle s'auto-incriminait par rapport aux autres. Pour autant, elle reconnaît qu'il lui appartient de développer des efforts pour s'exprimer autrement, mieux. Il faut qu'elle apprenne – au prix d'un recentrement mental – à se contrôler dans la façon dont elle s'adresse à autrui. Juguler le mal des cimes, c'est apprendre à maîtriser sa redescente dans la vallée.

Progressivement, elle a pris confiance en son psychiatre et les médicaments qu'il lui a prescrits. Elle l'a rencontré toutes les semaines. Il l'a aidée à faire l'analyse de son comportement, lié aux chocs émotionnels qu'elle a subis. C'est lui qui a fait le diagnostic de sa bipolarité, et du traitement de fond que cela impliquait. Au début, Sonia l'a mal pris, car cela brisait l'espoir d'une amélioration définitive de son état psychique. Puis elle s'est convaincue que, somme toute, c'est bien ainsi. L'important est de savoir, pour devenir apte à expliquer simplement, sans devoir se justifier. Elle a tant envie d'être rassurée, de se sentir utile, de participer à la réalisation de la société.

[...]