

« Mon pauvre esprit est en plein tour de manège »

En moins de trois jours, Élise bascule dans un épisode maniaque qui nécessite une hospitalisation sous contrainte. Des extraits de son journal intime illustrent bien sa montée en tension et l'inquiétude grandissante de son entourage.

■ « *C'est la manie.* » Cette expression ne fait pas seulement référence à une chanson de Noir Désir (1), bien que les hurlements y fassent furieusement penser à la fin du morceau, mais aussi à un épisode caractérisé de l'humeur haute chez une personne bipolaire.

Sans savoir de quoi il s'agissait, à la fin de l'année 2019, j'ai été prise de manie brutalement, envahie, en moins de 72 heures. Des extraits de mon journal retracent ces 3 jours de bouffée de folie, qui s'est progressivement emparée de mes sens au point de me donner des hallucinations. Je n'ai pas entendu de voix, je n'ai pas vu de mirage, mais j'ai ressenti bien des « choses ». La sensation de sang qui coulait entre mes jambes, notamment. Dans ma tête, j'étais Marie-Madeleine en train de faire une fausse couche.

Je précise ici que je ne suis pas croyante, mais le contexte judéo-chrétien dans lequel j'ai grandi m'a inspiré des images et des personnages issus de la religion, tout comme de nombreuses personnes qui se prennent pour le Christ en épisode maniaque. Rien de très original.

Je vous donne accès à ce journal où se mêlent de façon brouillonne mes désirs,

mes sentiments, mes nostalgies et les événements qui m'ont conduite à l'hôpital psychiatrique.

VENDREDI 15 NOVEMBRE, PRÉMISSSES ET FRISSONS

Aujourd'hui j'ai eu ma sœur au téléphone. Je lui ai parlé de nous, et ça m'a fait pleurer. Je lui ai ouvert mon cœur. Elle a 17 ans, et je ne l'avais jamais fait auparavant.

J'ai un problème avec l'affection. Je me sens brisée par des amitiés terminées. On me dit de ne pas m'y attacher, de laisser aller, que ces personnes n'en valent pas la peine. Mais à moi, elles me manquent. (...) Mon collègue a fait un geste si sexy. Sexy comme sa voix, grave avec un léger cheveu sur la langue. Un de mes cheveux était tombé sur son bureau, il l'a délicatement attrapé tout en continuant à me parler et à me regarder dans les yeux, et il l'a enroulé autour de son doigt. En langage corporel, ça veut dire je te baise, non ? Ou je m'y connais mal. Pour moi ça veut dire je veux t'enlacer et accepter tout de toi, y compris tes saletés. Je te veux.

Bref, j'étais folle de lui. J'ai eu ma sœur au téléphone, et tout ça, avec mes problèmes d'affection, m'a fait perdre pied. J'ai commencé à regarder des comptes sur Instagram avec quelques premiers doutes. Cette activité m'a amenée à 4 heures du matin, mais je me suis levée à midi. Ce n'était pas alarmant.

Et mon ex. Que dire de mon ex. Qu'il me manque lui aussi, terriblement. Il avait une

voix encore plus grave. Et des yeux vifs, et des mains douces. Il ne comprenait pas ce que j'avais, et moi, à l'époque, je ne savais pas que je souffrais de maladie bipolaire. Je lui ai dit depuis, mais il s'en fout maintenant. Comment lui jeter la pierre ? Ce qui m'étonne, c'est que la douleur est venue avec sa nouvelle copine. Comme si, avant que je ne l'apprenne, il m'était encore acquis.

Pourquoi ai-je besoin que les gens m'appartiennent ? Ils ne s'appartiennent même pas. La raison ne m'a pas quittée, sauf pendant la crise bien sûr, alors je ne vois pas pourquoi je me figure que le monde devrait tourner autour de moi.

J'ai eu ma sœur au téléphone et on a discuté de ma mère. On ne sait jamais, des fois qu'elle ne nous aime pas, on est obligées de se rassurer toutes les deux.

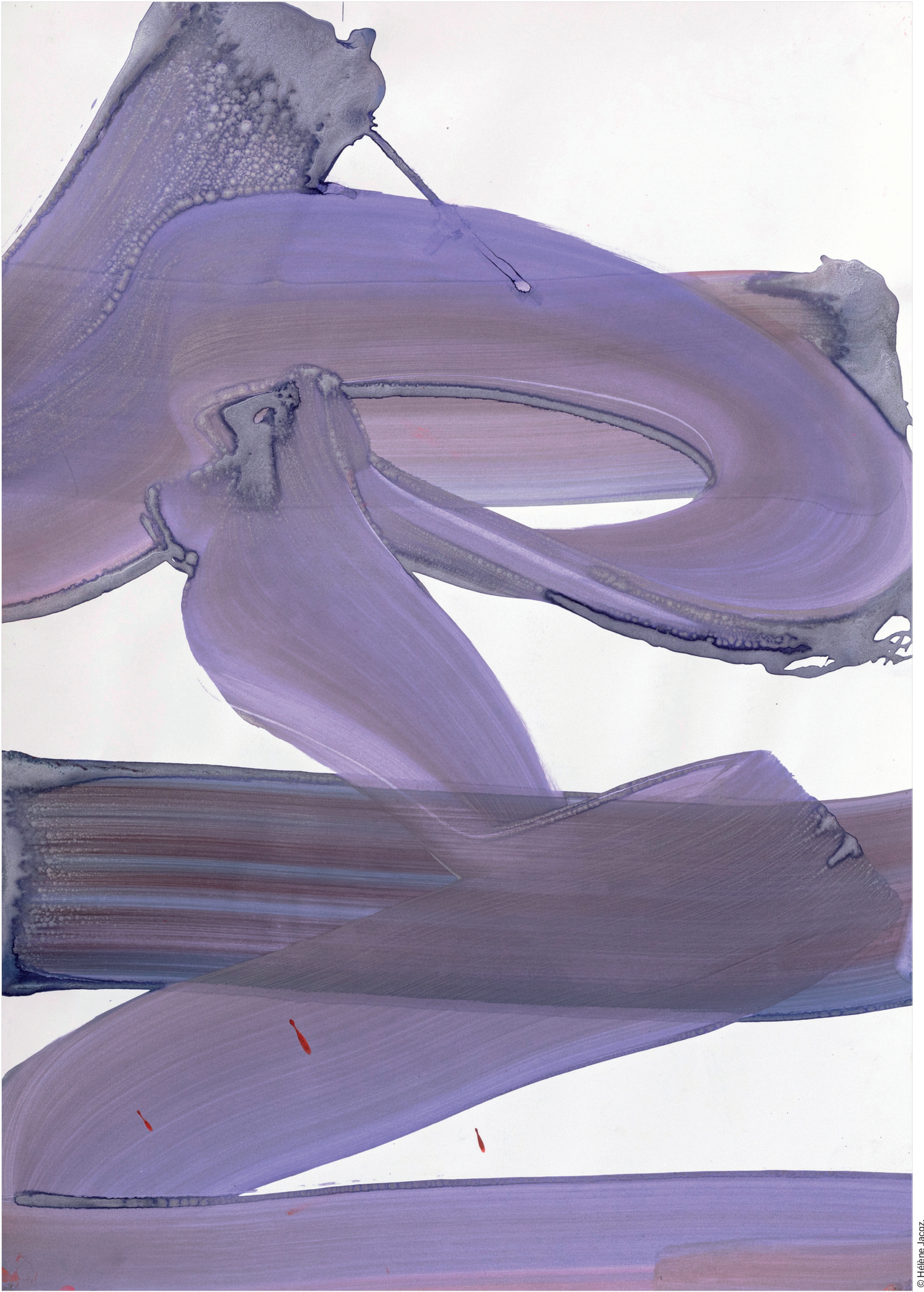
SAMEDI 16 NOVEMBRE 2019, RACLETTE ET PARANO

C'était un samedi banal. Ma *to-do list* était longue comme le bras. Un samedi comme les autres. Ernst, mon copain, était parti en week-end à Dijon voir des amis. J'ai fait mes courses, mes papiers, je me suis dépêchée pour ne pas rater le train pour Annecy : j'avais rendez-vous avec des amis pour une raclette le soir même : Paul, Rachel, Valentine et Mustafa et leur fille, la petite Saphire.

À la gare, j'ai vu tous les titres des magazines qui parlaient d'Adèle Haenel. Elle venait de briser le silence à propos d'un

Élise GODEST

Usagère, Pair-aidante, Maison perchée.



réalisateur français, un « porc » (2). J'ai eu envie de collectionner tous ces titres, mais j'étais pressée. Une silhouette m'a un peu inquiétée, sur le quai. Je me suis dissimulée derrière un poteau. J'étais un peu excitée. Dans la journée, une dispute sur Instagram avait opposé [l'auteur de BD] Joan Sfar (3) et l'école des Beaux-Arts, comme souvent. J'avais répondu dans les commentaires, je ne me souviens plus exactement quoi, et une personne avait renchéri en disant, en substance, qu'elle était proche de Joan Sfar, que sa famille avait connu la sienne, et qu'elle n'était pas en colère.

En faisant quelques « recherches », je m'étais figuré que ce compte appartenait à « Marie S'infiltrer », celui qu'elle réservait à sa famille. Je l'avais ajoutée à mes contacts, et une ou deux personnes m'avaient aussi ajoutée. Il n'en fallait pas moins pour faire dérailler encore un peu plus mon cerveau. Quant au train, il était parti sans moi.

Je ne connaissais pas bien l'horaire du train suivant, mais ce que je voulais absolument savoir, c'était la date de fin des travaux de la gare. Je me rapprochai des agents SNCF et leur posai la question. L'un d'entre eux me répondit « dans quelques mois », mais le deuxième, un peu mieux habillé, me fit non de la tête en écarquillant les yeux. Cet épisode me conforta dans l'idée que je devenais exceptionnelle, et que je revêtais une importance croissante.

Je montais enfin dans un train et me mis en tête d'interroger les passagers sur l'horaire d'arrivée à Annecy. Je le leur demandais, à tous. Je passai de wagons en wagons, posant inlassablement la même question avec toujours plus de politesse et d'amabilité. Je me sentais irrésistible. J'étais heureuse d'offrir à ces personnes une parole de moi.

J'informai mes amis de l'heure d'arrivée qui m'avait été répétée 30 fois. Rachel et Paul vinrent me chercher avec la petite Saphire, âgée de quelques mois, la fille du couple d'amis invité. Dans la voiture, j'étais volubile, je racontais ma journée et mon aventure sur Instagram, je babillais avec le bébé, je riais très fort.

Une fois arrivé à l'appartement de mes amis, je m'installais autour de la raclette. Ils m'avaient parlé d'une surprise, que je ne vis pas tout de suite. Je guettais les mouvements dans l'appartement, derrière les rideaux, dans la chambre... Je pensais qu'une autre amie était cachée pour me faire la surprise.

Je ne sais plus quand est-ce qu'ils finirent par me dire qu'il n'y avait personne, d'un ton légèrement paniqué.

Toute cette agitation ne m'empêchait pas de manger énormément, toutes les patates y passèrent. Il a même fallu rallumer l'appareil pour moi. Valentine, la mère de la petite, avait peur pour le sommeil et l'alimentation de son enfant. Elle disait qu'elle voulait lui faire suivre le régime et les habitudes de vie pour en faire la nouvelle Gigi Hadid [mannequin américaine]. Sauf que la soirée battait son plein et que la petite Saphire ne l'entendait pas du tout de cette oreille.

Je suis allée dans la chambre pour la voir, cette chambre où je croyais qu'une autre amie se cachait, et j'ai appelé Valentine. Mes quatre amis restèrent pourtant entre eux dans la cuisine un tout petit peu trop longtemps pour ne pas me mettre la puce à l'oreille. Je me doutais qu'ils parlaient de moi. Finalement, Valentine, Mustafa et leur petite Saphire partirent pour la coucher et nous restâmes, Rachel, Paul, les derniers cornichons et mon pauvre esprit en plein tour de manège. J'avais apporté du vin, et, persuadée de ma nouvelle aura, je conseillais les convives avec aplomb. Rachel n'était pas convaincue, et je m'imaginai que Paul tentait de la persuader que mon choix était le meilleur. Pareil pour le choix des tasses pour la tisane. Je n'osais même plus m'exprimer, tellement j'avais le sentiment que ma voix pesait dans la balance.

Au moment du coucher, je fis à nouveau de nombreuses « recherches » pour accéder à des comptes secrets. Je crus reconnaître celui du descendant d'Aragon, entre autres. Encore une fois, je m'endormis à 4 heures mais me réveillai à midi, ce qui n'était toujours pas alarmant. Du moins, pas ça.

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2019, L'ACMÉ

Au matin, je me sentais bien. Rachel et Paul avaient fait café et parlèrent du week-end suivant : ils avaient envie d'aller en montagne. Ernst [mon petit ami] m'avait envoyé une offre plutôt luxueuse, j'essayai de joindre l'hôtel. Je me sentais encore au centre du monde et négociai âprement. J'obtins une offre bien au-dessus de nos moyens. Pendant ce temps, Rachel essayait de réserver un restaurant pour nous trois, Mustafa, Valentine et la petite Saphire.

Nous avons donc fini par nous rejoindre dans un restaurant assez quelconque

mais qui se voulait chic, au bord du lac d'Annecy. J'étais en plein délire, mais je donnais le change. Un groupe de personnes est entré dans le restaurant et j'ai eu l'impression qu'ils me fixaient, chacun à leur manière, avec un air à la fois excité et craintif. Je pensais que j'étais gênante, par ma popularité. Je pensais qu'une surprise se préparait. Je ne comprenais pas, en réalité. Je demandai à Paul « s'il y a quelque chose, il faut me le dire ». D'un air fatigué, il me répondit « qu'est-ce que tu veux qu'il y ait ». J'ai été forcée d'admettre : « Rien ».

Après le restaurant, Valentine, Mustafa et Saphire sont repartis à Dijon. Les « au revoir » m'ont paru classiques, je me souviens que j'étais occupée à récupérer des cartes de visite sur le comptoir d'accueil du restaurant. J'avais le sentiment de connaître tout le monde, mais surtout d'être connue de tous.

Rachel nous a ensuite emmenés à un vide dressing tout proche. Je crois me souvenir que l'entrée était payante, mais qu'on ne nous a rien demandé. Tout me renforçait dans mes croyances de grandeur. L'endroit était grand et assez bondé, l'offre était fournie et alléchante. Je sélectionnai quelques articles et me suis rendue à l'essayage. J'ai cru être traitée de manière privilégiée, je n'ai pas fait pas la queue et me comportait de manière toujours aussi affable. Rachel m'a rejoint et j'ai voulu lui faire profiter de mes « avantages » : elle n'avait qu'un article à essayer et l'a fait dans la même cabine que moi.

Lorsque je suis retournée voir d'autres vêtements, j'ai eu la nette impression que d'autres clientes s'intéressaient à ce que je sélectionnais. Dès que je reposais un jean ou un haut, il me semblait qu'elles se jetaient dessus.

Paul regardait des contenus sur son téléphone en nous attendant. Je me disais qu'il préparait quelque chose, me figurant qu'un complot se préparait contre moi. Je passai en caisse et payai, toujours persuadée que j'étais traitée de manière privilégiée et que les regards étaient braqués sur moi. Je lorgnais un petit sac marron, en forme de sceau, qui était suspendu derrière les vendeuses. Je demandai s'il était réservé, on me répondit que oui, puis non. J'attribuai ce revirement à mon importance nouvelle. Je me demandais qui j'étais pour ces personnes, ce qui me rendait si spéciale. J'aurais aimé que Rachel ou Paul me le dise. Les filles dans la queue derrière

moi regardaient intensément le sac que je venais de prendre, avec une certaine retenue. Je me disais qu'elles devaient agir par déférence envers moi. Le retour à l'appartement a été de plus en plus cotonneux. Lorsque Rachel et Paul ont ouvert la porte, j'ai eu l'impression d'être dans un appartement témoin, dans un faux local disposé exprès pour me faire croire que j'étais chez mes amis. Ils parlèrent des odeurs, je me dis que c'était pour me distraire. Je me sentais mal, en plein complot. Ils proposèrent de me ramener, ce que j'acceptais sans hésiter. D'habitude,

du complot qui envahissait mon monde. Une personne en fauteuil roulant gémissait derrière moi. Je présumais que c'était le Christ. Ernst finit par arriver, affolé. Je fus rapidement prise en charge mais je m'emballais. Je me mis à hurler et à résister, à adopter une série de tics, à partir vraiment, vraiment très loin. Je hurlais, m'agitais, puis je faisais la morte. J'imaginai que je devais suivre cet ordre sans faillir. Je le reproduisis dans la salle d'attente, dans les toilettes, et même quand ils m'ont attachée au brancard. Contentionnée. Je disais à Ernst de me détacher, et il

le même lorsque je passais des étés chez lui, à l'époque.

Je suis devant un miroir, Inès me brosse les cheveux. C'est assez difficile car ils sont longs. La situation me paraît tout à fait naturelle. Il n'y a rien de plus normal que d'être assise là, dans cet asile, à me faire coiffer par une infirmière. Je suis parfaitement apaisée.

RETOUR SUR IMAGES

Les extraits de mon journal provoquent encore en moi bien des émotions. Étrangement, je me fais la réflexion aujourd'hui

“ Il peut m'arriver de ne pas vraiment savoir ce qui est dû à ma personnalité et ce qui est dû à ma maladie. Suis-je enjouée parce que c'est mon naturel, ou devrais-je appeler ma psychiatre ? »

je n'aurais jamais dit oui, et n'aurais pas voulu déranger. C'est bien que je me sentais au cœur du complot que j'acceptai. Descendre au garage m'a semblé être le départ d'une cérémonie secrète. J'étais sur mes gardes.

J'essayais de ne pas prêter trop d'attention à la route, persuadée qu'ils m'emmenaient dans un lieu de leur confédération, et de celle d'Ernst. J'imaginai qu'Ernst et sa famille avaient des révélations à me faire, connues de Rachel et Paul. Je restais rivée à mon téléphone, qui ne me rassurait pas non plus. En ligne avec Ernst, je lui demandai ce qu'il avait à me dire, mais n'obtins évidemment pas de réponse. Je regardai quelques comptes Instagram qui me confortèrent dans mes croyances. Je perdais la tête.

Arrivée à Chambéry, la ville m'intimidait. Mon appartement, lui, était rassurant. Il restait le même dans cette danse macabre, effrayante et qui faisait changer tous les aspects de ma vie. Tous mes cadeaux de Noël trônaient sur le fauteuil et Paul y vit la marque d'achats compulsifs. Ernst, toujours au téléphone, m'enjoignit de prendre un calmant, mais j'étais toujours plus paniquée. Résignés, Rachel et Paul décidèrent de m'emmener à l'hôpital.

• À l'hôpital

Le médecin régulateur a pris mes constantes et trouvé ma tension « un peu haute ». En salle d'attente, je m'affalais sur Rachel, apeurée. Je me demandais qui « commandait » entre elle et Paul, dans la hiérarchie

refusait. Une personne est entrée, plusieurs se sont succédé, on m'a fait boire un calmant plus puissant. Lorsqu'une des dernières personnes est entrée, je lui ai crié « *maman ?* » d'un ton absolument incrédule. Elle a fait une drôle de tête. Je pensais me diriger vers une épreuve, une épreuve finale. Je pensais qu'ils allaient m'emmener à la morgue, et que je devrais résister.

Au lieu de ça, je me suis profondément endormie sous l'effet des médicaments.

LUNDI 18 NOVEMBRE 2019, VIEILLESSE PRÉMATURÉE

« *Non, Élise, reste assise avec Mme Résac* ». Je suis devant une vieille dame et son yaourt, dans ce qui ressemble à une cantine. J'ai essayé de me lever, en me demandant ce que je foutais là.

Ils m'appellent et me donnent des médicaments, que je prends sans rechigner. Je suis dans une chambre double. Je sais qu'une deuxième personne va arriver et s'inquiéter de ma présence. Elle arrive et sursaute. Je lui présente des excuses assez confuses, elle me dit « *non, mais ce n'est pas de ta faute* ». Elle est grande, brune, la mine usée, les yeux creux. Le timbre de sa voix est extrêmement fatigué.

Inès, l'infirmière, s'occupe de moi. Je dois enlever ma cup, j'ai mes règles au moment de l'hospitalisation. J'y arrive toute seule. Je me lave les cheveux, Inès est très insistante dans ses indications pour que je me nettoie. Le gel douche, pour homme, me rappelle mon cousin. Je crois qu'il avait

que la frontière est mince entre un état équilibré et un épisode de manie. Bien entendu, les cris et les moments où je me débattais marquent clairement un comportement anormal, mais pour le reste j'ai si bien réussi à donner le change que mes amis ont mis du temps à s'apercevoir que je sombrais.

Moi-même, je n'en avais pas du tout conscience. Et les médecins n'ont pas su tout de suite diagnostiquer cet épisode. Ils ont parlé de bouffée délirante aiguë et de schizophrénie avant de trancher : pour Madame Godest, ce sera la bipolarité. Une bipolarité bien cognée, caractérisée par un épisode maniaque, donc une bipolarité de type 1.

Désormais, je sais reconnaître les symptômes de la « *montée* ». Il y a, bien entendu, une altération du rythme du sommeil, voire de sa quantité (il m'arrive de dormir 2 heures par nuit quand mon humeur s'envole). Des achats compulsifs, aussi, en boutique ou sur Vinted (4), soit des achats nombreux et déraisonnables, voire loufoques. J'ai un ami bipolaire qui achetait des miles lors de ses phases d'hypomanie, alors qu'il ne prenait jamais l'avion ! Chez moi, une accélération de la pensée se manifeste plutôt par la peur de m'ennuyer, de trouver le temps long. Parfois, je compte chaque minute qui me sépare d'une tâche ; je m'emballer, je me lance dans divers projets comme changer de nom ou toute autre démarche administrative inhabituelle. Je crois reconnaître des personnes dans la rue, je leur prête des visages connus, je



© Hélène Jacqz

La Maison perchée, une communauté soudée et bouillonnante

Créée en 2018, la Maison perchée est une association non médicalisée basée sur la pair-aidance, destinée à l'accompagnement des jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques (bipolarité, schizophrénie, borderline) à travers une communauté de groupes de partage, d'écoute, d'ateliers et de conférences. Elle propose un accompagnement par et pour les personnes concernées mais aussi pour les proches, qui peuvent être déboussolés aussi.

Depuis 2023, c'est aussi un lieu d'accueil physique, à Paris, en plus de la plateforme développée en interne qui permet d'accéder aux prestations en ligne. Un sacré avantage pour moi qui vit à Chambéry, où j'apprécie la montagne mais un peu moins le manque de psychiatres.

C'est enfin un espace créatif de partage de l'art de la communauté, les Piailleries. Car un autre objectif est la destigmatisation via la sensibilisation du grand public : intervention dans les médias, les écoles, les entreprises et même les prisons.

À la Maison perchée, j'ai trouvé une famille bienveillante, dynamique et ambitieuse, désireuse de révolutionner l'avenir de la psychiatrie. Nous entendons faire évoluer les méthodes en psychiatrie (par exemple en contribuant à la refonte des brochures hospitalières, en les mettant en libre accès et entre les mains à la fois des professionnels, des personnes concernées et des proches).

Le café est ouvert à tous ! Venez rencontrer les personnes concernées, les aidants, notre entourage et tout ce qui fait de nous une communauté soudée et bouillonnante. C'est un lieu où l'on évite l'entre-soi et cherchons à représenter la société au maximum. « Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin », telle est notre devise.

• La Maison perchée, 59 avenue de la République, 75010 Paris. Le café est ouvert à tous les matins et le samedi. La plateforme : www.maisonperchee.org, contact@maisonperchee.org

confonds les gens qui se ressemblent un tant soit peu.

D'autres fois, il m'arrive de me trouver irrésistible. La dernière fois que mon humeur s'est emballée, je me suis demandé pourquoi je ne m'étais pas orientée vers une carrière de mannequin. Je ne comprends pas qu'on me résiste, non plus. Pourquoi demeure-t-il des gens qui ne soient pas amoureux de moi ? Je me le demande, quand je suis en crise.

En revanche, le sentiment de puissance et d'euphorie chez moi est mâtiné de peurs. J'ai bien trop peur de m'ennuyer pour apprécier de réaliser mes tâches plus rapidement que lorsque mon humeur est stable. J'ai bien trop peur d'être grossière pour aller au-devant de partenaires potentiels. J'ai bien trop peur de mes idées complotistes pour avoir le sentiment d'enfin tout comprendre.

Comme chaque personne souffrant de bipolarité est différente, chacune vit sa manie de façon singulière. Je reconnais toutefois l'aspect agréable de la manie, ou plus exactement de l'hypomanie, quand l'humeur monte mais ne dégénère pas en crise à perdre la raison. Il y a un côté exaltant, une aisance relationnelle et à l'oral, une créativité en hausse...

Si bien qu'il peut m'arriver de ne pas vraiment savoir ce qui est dû à ma personnalité et ce qui est dû à ma maladie. Suis-je enjouée parce que c'est mon naturel, ou devrais-je appeler ma psychiatre ? Comme je le disais, la frontière peut être mince. Dans mon journal, j'évoque au début la dérive de mes sentiments. Je suis tombée amoureuse d'un collègue en même temps que je suis tombée malade. Mon copain travaillait à 2 heures de route et ne rentrait pas les nuits, et pendant ce temps-là mon collègue était proche, tactile, rassurant. Alors comment savoir ? Entre l'œuf et la poule, le délire et la vie ? Tout s'imbrique, alors avec ma psychiatre nous passons des séances entières à démêler le sain du maladif, l'équilibre du désordre, le grain de l'ivraie.

À ces difficultés s'ajoutent des pertes de mémoire. À cause des médicaments, ou du choc pour mon cerveau, j'ai oublié quelques heures de mon épisode maniaque. J'ai émergé à la cantine de l'hôpital, en face d'une autre internée, comme je l'ai décrit. D'autres « émergences » ont eu lieu lors de mon hospitalisation : j'ai fini par comprendre que je n'étais pas dans un univers parallèle, ni dans un escape game, mais bien hospitalisée en psychiatrie. J'ai

compris aussi que mon copain venait tous les jours à heures fixes, et finalement, que j'étais malade et que personne ne viendrait me sauver.

Ces éclairs de lucidité sont survenus tout aussi brutalement que la crise elle-même : tout à coup, un matin, je me suis levée et j'ai voulu sortir de l'hôpital. J'ai plié bagage et j'ai même réussi à convaincre mon copain de les emmener dans le coffre de sa voiture. Cela a été absolument déchirant quand il a dû partir en me laissant seule et enfermée. C'est ainsi que j'ai ouvert les yeux : j'étais hospitalisée en unité fermée. Un autre jour, j'ai brusquement su que mon copain viendrait. Je ne sais pas comment cette vérité m'a frappée, ni pourquoi à ce moment-là, toujours est-il que j'ai fouillé dans ma trousse de toilette à la recherche d'un mascara. Moi qui suis toujours si prévoyante, j'ai pu me maquiller et guetter l'arrivée de sa Clio blanche par la fenêtre. Prévoyante, certes, mais bien entourée aussi. Mon copain avait préparé mon sac en y ajoutant ma peluche en forme de singe, et les femmes de ménage le disposaient chaque matin sur mon oreiller. Enfin, une autre révélation, la plus terrible, advint sous forme d'une crise de foi inversée. Il peut en effet arriver que des personnes trouvent subitement la foi, mais pour moi c'est l'inverse qui s'est produit : j'ai été intimement persuadée que rien n'existait en dehors de ce monde injuste où les personnes malades côtoient les « bien-portants », parfois dans la vie de tous les jours, parfois dans des structures fermées. Cet état de fait m'est apparu si clairement et violemment que j'en ai eu les larmes aux yeux. Rien ne pourrait me sauver, aucun *deus ex machina* ne me ferait retrouver l'insouciance.

Pour si terrifiante que puisse paraître mon hospitalisation, je dois admettre que mes souvenirs ne sont pas aussi sombres. Bien sûr, je n'y retournerais pas de mon plein gré, mais la réalité est à nuancer. Je me souviens par exemple d'un éclat de rire, à la fin de mon séjour, à la cantine de l'hôpital. Une des filles de mon unité m'a fait rire un soir au dîner, de manière inattendue. Mon rire a fracassé le silence et zébré la

pièce un instant, comme lors d'un orage, puis s'est brisé sur les assiettes vides, les visages hagards et les couverts en suspens. Quelle aventure ! Si bien que lorsque j'ai fini par sortir, un des résidents m'a dit qu'on me regrettait. J'étais repassée prendre une ordonnance, et j'avais croisé Laurent, qui était là de longue date. « *Ce n'est plus pareil maintenant, il n'y a plus la même ambiance, sans vous* ». Je suppose qu'il parlait de moi et de la fille qui m'avait fait rire.

J'ai reçu de nombreux présents, caramels, bonbons et chocolats (comme dirait Dalida), mais j'avais beaucoup de mal à m'alimenter. Déjà parce que le Loxapac® m'avait donné des troubles de la déglutition, et ensuite parce que l'anxiété me rongait. Je me souviens d'avoir passé une nuit à rééduquer ma gorge pour pouvoir déglutir à nouveau, à l'aide de dragibus. La peur de m'étouffer, une phobie ordinaire, a pris une nouvelle dimension et je ne mangeais presque rien. Quelques bouchées de biscotte le matin, une purée le midi et rien le soir, voilà ce qui composait mes menus !

À ma sortie, j'ai voulu mixer dans un bocal en verre les gâteaux que l'on m'avait offerts, résultat le bocal s'est cassé et j'ai tout jeté. Je garde un vif souvenir de ce massacre, peut-être parce qu'il représente un échec cuisant, à l'image de ce que je pensais être désormais ma vie.

STABILISÉE

En fin de compte, il ne s'agit évidemment pas d'un échec mais d'un renouveau : l'image du Phénix renaissant de ses cendres est tout à fait appropriée ici. Ou alors, comme me l'avait envoyée mon amie Rachel, l'image du bol cassé réparé avec des dorures sur les fissures existantes. Nos séquelles sont visibles et font notre beauté. Nous sommes des gens fragiles mais résilients, fêlés mais très empathiques, fous oui mais si créatifs ! Ma mère me dit que les personnes non malades sont fades. Que nos partenaires ne nous changeraient pour rien au monde. Tout de même, mon copain a bien morflé ! Il est pétri de stress post-traumatique.

Lorsque je l'appelle, il bondit, se demandant si je vais lui annoncer une rechute ou si je veux simplement la liste des courses. Lorsqu'il rentre à la maison, il se demande dans quel état il va me trouver.

Aujourd'hui, il est vrai que ça va mieux. Depuis 2019, je me suis à ce point stabilisée que nous avons eu un bébé. Un bébé tout rond, tout mignon, tout blond. Un bébé qui je l'espère, ne fera jamais de crise maniaque. Toutefois, si jamais cela devait lui arriver, je saurai comment l'accompagner.

Et c'est tout l'intérêt de ce genre de récit : comprendre la crise maniaque, l'accepter, l'entourer, et surtout la dédramatiser. Ce sera ma conclusion : si plus on est de fous, plus on rit, plus on pleure aussi parfois. Avec la Maison perchée (voir encadré), un espace manquant s'est ajouté entre l'hôpital psychiatrique et le retour à la maison qui peut être aussi particulièrement éprouvant.

1 – Né dans les années 1980, le groupe de rock français *Noir désir* (qui se dissout en 2010) a composé une chanson intitulée *Vive la fête*, dont le refrain était « *C'est la manie, c'est la manie...* ».

2 – Le 3 novembre 2019, Mediapart publie une longue enquête dans laquelle l'actrice Adèle Haenel accuse Christophe Ruggia, d'« *attouchements* » et de « *harcèlement sexuel* » lorsqu'elle était mineure, consécutivement au tournage d'un film. Au-delà des faits très graves qu'elle dénonce, son propos est politique, dans le prolongement du mouvement #MeToo (« *Balance ton porc* »). La comédienne témoigne avant tout pour dénoncer la culture du viol : cette tendance - collective, culturelle, parfois inconsciente - à excuser les agresseurs et à blâmer les victimes.

3 – En 2018, pris violemment à partie par un petit groupe d'élèves qui lui reprochaient sa passivité dans le débat #MeToo, Jean-Marc Bustamante, alors directeur de l'École nationale supérieure des Beaux-Arts (ENSBA), n'a pas été maintenu à son poste par le ministère de la Culture. L'auteur de BD *Joan Sfar* a dénoncé sur les réseaux « *la dérive politique du ministère de la Culture* ».

4 – Plateforme de vente en ligne d'objets et vêtements de seconde main.

Résumé : Aujourd'hui stabilisée, l'autrice, qui souffre de trouble bipolaire de type 1, revient sur le déroulement de l'épisode maniaque, trois ans auparavant, qui a permis le diagnostic de la pathologie. Elle présente des pages de son journal intime puis identifie les éléments annonciateurs de la crise.

Mots-clés : Épisode maniaque – Groupe d'entraide mutuelle – Hospitalisation sous contrainte – Journal intime – Pair-aidance – Témoignage – Trouble bipolaire.