



Comment évoquer son trouble bipolaire à son entourage

Journée mondiale des troubles bipolaires
21 mars 2025



Partage de son diagnostic avec les proches

- ↳ Chaque cas est différent
- ↳ Pas de solution généraliste
- ↳ Le choix de la forme, du temps et de l'occasion est relatif à chaque situation
- ↳ Possibilités d'obtenir des conseils au sein des associations pour faciliter et accompagner la démarche
- ↳ Les participations aux groupes de paroles ou les médiations familiales sont un atout majeur et un outil de grande qualité (qui ont fait leurs preuves)

Nous allons ici partager les vécus des personnes concernées suite à l'annonce (ou le silence)



Les réactions des proches et le vécu : Multiplicité des attitudes

- ↳ Stigmatisation, auto-stigmatisation et jugement
- ↳ Culpabilité
- ↳ Honte
- ↳ Malade désigné
- ↳ Dire ou ne pas dire sa maladie
- ↳ Dénier du proche
- ↳ Soutien du proche
- ↳ Désarroi du proche
- ↳ ...



Stigmatisation

- ↳ La stigmatisation chez les proches apporte un rejet de la personne (par définition)
- ↳ Après l'annonce, la personne se sent encore plus rejetée qu'avant l'annonce
- ↳ Cela peut entraîner un isolement de la personne **par les proches**

J'étais avec mes parents quand il [Le psychiatre] a posé le diagnostique de trouble bipolaire. [...] Ils m'ont pris pour une malade de la tête, une débile en quelque sorte. Toute notre relation a changé. [...] Ils m'obligeaient à aller à l'hôpital psychiatrique. Ma mère inquiète : « Qu'est ce qu'on va faire de toi ».

N. Entretien 2025



Culpabilité

- ↳ Un **retrait personnel** auprès des proches
- ↳ Isolement pour ne pas faire « subir » sa maladie aux autres
- ↳ Induite par les proches ou à la propre réaction de la personne selon son entourage

La culpabilité est difficile vis-à-vis des enfants. J'ai dit à mon fils : je vais aller en clinique, expliqué que c'est comme une jambe cassée. Tu peux dire à tes amis proches que ta mère fait une dépression. [...] Pour ma fille de 15 ans, c'est plus difficile, elle a dit à mon mari « moi, je ne veux pas devenir bipolaire comme maman ». Comment l'a-t-elle su ? Je me sens coupable.

Groupe de parole K2 /2018



Honte

- ↳ Peur de partager son diagnostic auprès de ses proches
- ↳ Semblable à la culpabilité pour son isolement
- ↳ Difficultés pour obtenir un soutien auprès de ses proches
- ↳ Rapport à la maladie difficile, peur de redevenir « fou »

La honte a commencé pour moi après six mois d'hôpital psychiatrique.[...] A ce jour, y a-t-il un moment où je n'ai pas honte, où je ne ressens pas une culpabilité ? Quand je vois que je pars en haut ou en bas, c'est le souvenir de la honte qui me tient qui me fait faire attention. Je fais ça tout seul, dans mon coin, parce que la maladie est un sujet tabou. Elle fait honte à tous.

--/--

J'ai honte de rester chez moi. [...] J'ai honte de moi.. J'ai honte de ma dépression. J'ai honte de moi-même. Et j'ai honte envers mes enfants.

--/--

La honte, ça ne peut servir qu'à s'isoler.

Trois personnes, Groupe de parole K2 /2013



Malade désigné

- ↳ Trouble familial autour de la personne concernée
- ↳ Le patient désigné est la personne à soigner (unique problème) sans prendre en compte les mécanismes familiaux internes qui peuvent interagir

Le Centre Expert a annoncé mon trouble bipolaire à ma famille. Ils l'ont bien pris. Ils ont même été soulagés. Ils étaient contents que j'ai cette maladie et pas une autre.

Mais, pour mon malheur, j'ai été considéré comme le petit garçon à soigner de la famille. J'ai échappé comme je pouvais. [de l'étreinte familiale]

C. Entretien 2025



Dire ou ne pas dire sa maladie

- ↳ Ce thème est complémentaire à la honte et la culpabilité
- ↳ Se taire par peur des réactions ou espérer un appui des proches et de l'entourage en générale ?
- ↳ En qui avoir confiance ? L'entourage va-t-il partager auprès des autres le diagnostic ?
- ↳ Dépend complètement de la propre appréciation de la personne sur son entourage

Passé 40 ans sans parler de ma maladie. Travaillé 30 ans. Médecine du travail l'a dit à employeur, qui m'a viré. Jamais dit à mes compagnons. Je l'ai dit 2 fois : ils sont partis en 3 jours ou à la première crise. Il a dit : « je ne veux pas de ça chez moi : ».

--/--

Ne pas le dire est une plus grande souffrance que de le dire. Les bipolaires ne supportent pas la malhonnêteté de leur part.

--/--

Pas à n'importe qui, pas dans n'importe quel contexte, pas n'importe où. Avant j'en avais honte, maintenant j'en suis fière.

Trois personnes, Groupe de parole K2 /2018



Déni du proche

- ↳ Les proches refusent le diagnostic et la maladie
- ↳ Ils peuvent agir en contradiction avec les besoins de la personne concernée

Ma mère quand j'étais en crises plutôt que s'occuper de moi faisais bruler des bougies.

N. Entretien 2025

Une partie de ma famille est réticente sur la psychiatrie, les traitements et m'a fait rencontrer tous les charlatans du monde. « C'est dans ta tête, tu as toujours été brillant, pourquoi tu serais comme ça ».

T. Entretien 2025



Soutien du proche

- ↳ Les proches sont un atout majeur
- ↳ Avec une acceptation de la maladie, il est plus facile pour la personne concernée de se rétablir

A l'annonce du diagnostic, ma famille a réagi par une grande inquiétude et une grande réactivité : Comment gérer cette maladie ? Se renseigner ? Soutenir N. ? Où se renseigner ? Où trouver de l'aide ? Quel médecin ? Quels médicaments ? etc.

Avec le soutien vigilant de mes parents et celui d'Entretien, je suis sorti des crises. [...] Je me suis retrouvé le même qu'avant, créateur, même capacité, même esprit de création.

N. Entretien 2025

Ma mère, mon père et mes amis ont été très réactifs. Avec un grand soutien. Je ne sais pas comment j'aurais pu surmonter les phases difficiles sans eux. Je serai toujours reconnaissant de leur aide.

T. Entretien 2025



Désarroi du proche

- ↳ En face du trouble bipolaire, il y a 2 victimes qui souffrent différemment: le bipolaire et le proche
- ↳ Les proches sont confrontés à un problème, qui leur échappe totalement, qu'ils ne peuvent pas gérer et encore moins trouver une solution.

Nous les parents, on est désespérés. On ne sait pas quoi faire. Mon fils se sent coupable. Il a tellement l'impression d'avoir gêné et de gêner qu'après, il ne demande plus rien.

--/--

Le proche se sent seul, exclu. Le proche attend que le bipolaire vienne vers lui. C'est difficile pour le proche parce qu'on ne sait pas la réaction de la personne. Quand vous voyez que ça ne va pas, vous ne pouvez pas dire « tu n'es pas normal ».

--/--

Moi, j'ai peur qu'il arrive quelque chose à mon fils. En même temps, je lui communique mon angoisse

Trois personnes, Groupe de parole K2 /2015



Entretien

Mots de la fin :

Désarroi devant notre propre désarroi Qu'avons-nous fait ?

Avons-nous été trop sévères, trop stricts, avons-nous trop demandé à cet enfant, attendions-nous plus que ce qu'il ne pouvait donner ? Ou pas fait.

Pourquoi en tant que parents, aimants, attentionnés, nous n'avons pas vu, pas remarqué les premiers signes de cette maladie.

Le parent doit constamment refouler ce désarroi qui est là, qui revient comme une petite musique, petite musique qui nous le savons ne nous quittera jamais.

K2 /2015

Personnellement je pense intéressant que l'accompagnant se manifeste pour :

Ne pas subir dans le silence au détriment de son propre équilibre. Il deviendrait une victime passive entraînée dans un tourbillon d'inquiétude ce qui n'est surtout pas le but. Accompagner ne veut pas dire transformer sa vie en souffre douleur mais au contraire pouvoir lutter avec l'être aimé. C'est fondamentalement différent.

Permettre au malade un constat lucide de l'évolution de son état au cas ou celui ci venait à s'avérer critique comme son nom l'indique un accompagnant est un acteur pas un spectateur

K2 /2014