**Témoignage La VOIX du NORD 29/03/2016**

**La bipolarité est une maladie méconnue même si 2 % de la population française (1,3 million de personnes) en souffre. « J’ai toujours essayé de ne rien faire paraître. » Témoignage d’une vie marquée de très hauts et de très bas en cette Journée mondiale avec un petit changement au programme...**

Pierre Coubelle est bipolaire. Comme 2 % de la population française. Entre dépressions profondes et phases d’exaltation, sa vie se résume à un Grand Huit. « *Une longue histoire* », que le délégué régional de l’association Argos 2001 a vécue sans la moindre balise. « *Dès quinze ans, j’étais sujet à des sautes d’humeur, à de profondes dépressions. Je pensais que c’était lié à l’âge…* »

Le reste se résume à un mot : ruptures. Scolaires, affectives, professionnelles… « *Quand vous êtes plongé dans un état maniaque, rien ne vous arrête. Puis, vient le trou. À 30 ans, je n’en pouvais plus de ces secousses…* » Épuisé, Pierre Coubelle se tourne, pour la première fois, vers un psychanalyste. Essai raté. Diagnostic non posé. « *Le problème, c’est que vous vous isolez. Cette spirale produit des idées noires. Vous perdez toute estime de vous…* »

**« Les gens ne comprennent pas ce qui vous arrive »**

Les chiffres, mieux qu’un long discours, frappent les esprits. Un quart des personnes bipolaires tentent le suicide, fatal dans 15 % des cas. Attirer l’attention sur ce trouble, « *déstigmatiser* » cette maladie n’a rien d’anodin. La Journée mondiale de ce mardi permet de réaffirmer que la honte n’a pas sa place ici. « *Toute ma vie j’ai essayé de ne rien faire paraître. De reprendre un peu d’énergie pour repartir… Les gens ne comprennent pas ce qui vous arrive.* » Les malades non plus. À 45 ans, Pierre Coubelle retente le coup. Cette fois, avec un psychiatre qui met le doigt dessus. « *Bipolarité. Il me donne un traitement qui ne fait pas effet de suite alors je laisse tomber.* »

Le chemin de croix est à moitié assumé. « *Je sais ce que j’ai. Deux ans plus tard, je me montre plus observant.* » Stabilisé malgré quelques périodes de dépression, le risque d’effets secondaires.

Depuis, Pierre va mieux. Vit une vie normale. Conscient de la puissance occulte de ce handicap invisible, il s’est investi sur le plan associatif. Convaincu. « *C’est une maladie chronique comme une autre… Quand on est en dépression, on n’est pas une feignasse.* » Le combat est à la fois d’informer, de sensibiliser et de rendre le patient acteur de son rétablissement. Le prix de l’émancipation.

**1. Quelques chiffres**

Sixième cause de handicap dans le monde, la bipolarité (anciennement psychose maniaco-dépressive) appartient à la catégorie des troubles de l’humeur. Elle se caractérise par une alternance de phases dépressives et de phases d’exaltation.

On considère que près de 1,3 million de personnes sont atteintes en France. Que 25 % d’entre elles font ou feront des tentatives de suicide. En outre, 30 à 50 % des malades souffrent de déficits cognitifs. Plus de huit sur dix ont une mauvaise qualité de sommeil ou souffrent d’insomnie…

**2. La Journée mondiale**

Le thème principal de la Journée mondiale de ce mardi est le rétablissement des patients, grâce à un meilleur diagnostic et une prise en charge globale. « *Le but est de retrouver le contrôle de sa vie.* » Annie Labbé, présidente de l’association Argos 2001, souligne que le malade doit s’imposer comme un véritable acteur de sa guérison dont les clés sont : prise en charge médicale précoce, personnalisée et globale, soutien des pairs, réinsertion professionnelle, rôle des proches et de l’accompagnement… Un travail réalisé avec le soutien de la fondation FondaMental.

**3. Bipolaires célèbres**

De nombreuses célébrités ont été référencées comme ayant des troubles de l’humeur. Liste non exhaustive : Van Gogh (dont la Journée mondiale célèbre l’anniversaire), Modigliani, Baudelaire, Hemingway, Lewis Caroll, Chopin, Jimi Hendrix, Kurt Cobain, Audrey Hepburn, Marlon Brando, Marilyn Monroe, Napoléon, Churchill… Tous ont eu une vie captivante.

**4. Argos 2011, la balise**

Argos 2011 est la première association en France consacrée aux troubles bipolaires animée par des personnes atteintes et leurs proches. Ses activités essentielles reposent sur des groupes de paroles et des conférences faites par des psychiatres spécialisés.

**Argos 2001, antenne du Nord : 06 32 70 40 61 ; argosnord@gmail.com ; argos20001nord.blogspot.com**

**Parole libre**

« Pour les proches, il n’existe quasiment rien. C’est souvent une catastrophe. Ils doivent connaître la maladie pour mieux agir… » Pierre Coubelle évoque ces cas d’achats compulsifs, ces mises en danger, ces effets désastreux sur la vie d’une famille… « Tout le monde doit avoir le maximum d’informations… Y compris sur l’emploi d’antidépresseurs qui peuvent révéler une bipolarité… » Ces groupes de parole sont accessibles à la Maison des usagers à Lille (5 rue d’Antin, photo ), des Associations à Roubaix (24 place de la Liberté). « L’éducation thérapeutique du patient menée à l’établissement de santé mentale de Lille (MGEN, rue de Paris) est également essentielle. C’est un partenariat adapté. » Qui présuppose qu’un le diagnostic ait été posé.