



Culture



Après des années de silence, le journaliste Nicolas Demorand, ici en 2021 à Paris, révèle publiquement sa bipolarité. AFP/Joel Saget

Nicolas Demorand raconte sa bipolarité dans un récit poignant

Livre sur le trouble bipolaire Le journaliste de France Inter a révélé à l'antenne être un «malade mental». Dans son livre «Intérieur nuit», il détaille son trouble bipolaire.

Caroline Rieder Textes

«Je suis un malade mental. J'ai honte, j'ai peur, je vais vous raconter mon histoire en tremblant.» Ainsi commence «Intérieur nuit», le livre de Nicolas Demorand sorti ce jeudi aux Éditions Les Arènes. Durant des années, le journaliste et animateur a tu son trouble bipolaire. Seule une poignée de personnes savait. Avec ce court et poignant récit, il a voulu «briser le mur de la honte».

En commençant au micro de France Inter, où il coprésente la matinale avec Léa Salamé et Sonia Devillers. Mercredi, un jour avant la parution de son livre, il déclarait à l'antenne: «Je suis un malade mental.» Il est pourtant fidèle au poste, dans l'émission qui réunit quotidiennement 5 millions d'auditeurs. Mais derrière le journaliste se cachent des souffrances de plus de vingt ans, qui ont trouvé leur explication il y a huit ans, avec un diagnostic de trouble bipolaire.

Sa bouleversante annonce a fait l'effet d'une bombe, car rares sont les personnes à évoquer publiquement cette maladie, anciennement appelée trouble maniaque-dépressif. En France, ils sont pourtant entre 650'000 et 1,6 million à être touchés. En Suisse, cela concerne 1 à 2% de la population. Catherine Zeta-Jones en souffre, comme ce fut le cas de Churchill. Emmanuel Carrère en a témoigné dans son livre «Yoga». Mais cela n'en fait pas pour autant un trouble facile à diagnostiquer.

Un poids écrasant

Dans «Intérieur nuit», Nicolas Demorand détaille une errance médicale de plus de dix ans. Aujourd'hui soigné et stabilisé, il veut témoigner pour montrer que les bipolaires sont des

«Je masque la dépression en prétextant des insomnies. Je maintiens un grand flou sur mes vacances, si souvent passées chez moi dans la pénombre, allongé sur un canapé.»

Nicolas Demorand Journaliste atteint de bipolarité de type 2

personnes «qui aiment et travaillent comme les autres». La caractéristique principale de la maladie est bien connue: une alternance de phases euphoriques et de phases dépressives. Un «yo-yo psychique» comme le résume l'animateur dans l'in-

terview parue ce jeudi dans «Le Point».

Nicolas Demorand, atteint de bipolarité de type 2, témoigne dans son livre de phases maniaques vécues, où il «déborde d'une énergie malsaine qui [lui] carbonise le cerveau», mais surtout de l'extrême désespoir provoqué par des épisodes dépressifs bien plus fréquents: «Neuf phases de dépression pour une d'euphorie.» S'il écrit ne jamais savoir s'il ira bien ou mal le lendemain, sa seule certitude est malheureusement celle-ci: la chute va tôt ou tard arriver.

Car ces «épisodes dépressifs caractérisés» lui tombent dessus sans qu'il sache en lire les signes annonciateurs: «Quand, par exemple, j'annule un dîner au dernier moment, car l'idée même de voir des gens m'est une agression insupportable, il est déjà trop tard.» Il s'allonge alors sur son canapé et n'en bouge plus pendant des jours, laissant les livreurs à domicile le nourrir, les poubelles s'accumuler, les douches pour des jours meilleurs. Un état qui engendre immanqua-

blement «la honte, brûlante, de vivre dans cet état de faiblesse intime. Puis la peur de tout perdre en avouant sa maladie.»

Masquer la dépression

Il détaille alors comment il a «appris le silence, la dissimulation, le mensonge» pour donner le change: «Je masque la dépression en prétextant des insomnies. Mes silences sont pris comme des moments de réflexion [...]. Je maintiens un grand flou sur mes vacances, si souvent passées chez moi dans la pénombre, allongé sur un canapé.»

S'il parle aujourd'hui, c'est pour changer le regard de la société: «Je suis malade mental dans un monde qui ne sait pas ce qu'est la maladie mentale.» Avec un rêve: «Qu'une révolution du regard porté sur ces pathologies aide mes nombreux amis de maladie à avoir une vie sociale et professionnelle débarrassée de la honte et de la culpabilité. Accordez-vous la banalité.»

«Intérieur nuit», Nicolas Demorand, Éd. Les Arènes, 112 p.

«Ce type de témoignage est très précieux»

Sylfa Fassassi, médecin cadre au Service de psychiatrie générale du CHUV, salue la prise de parole de Nicolas Demorand. «Ce genre de témoignage très authentique est précieux pour les malades et leurs proches, car il rend la réalité psychique visible et contribue à ce que les personnes concernées se sentent moins isolées. Cela montre aussi que l'on peut vivre mieux avec ce trouble, lorsque l'on a un suivi adapté.»

Quelle est la différence entre le trouble bipolaire de type 1 et 2? «Dans le type 2, les phases

dépressives sont plus longues et plus fréquentes, et les phases maniaques, dites hautes, présentent des symptômes moins intenses que dans le type 1, si bien qu'elles peuvent passer pour des moments normaux, où tout va bien.» Conséquence: les patients vont consulter avant tout pour des épisodes dépressifs, et passent les autres sous silence, avec le risque de recevoir un traitement qui ne va pas fonctionner.

La spécialiste confirme que le diagnostic peut prendre des an-

nées. Qu'est-ce qui peut mettre la puce à l'oreille? «Ce qui doit alerter, c'est la présence, en plus d'épisodes dépressifs, de ces phases caractérisées par une grande énergie, l'impulsion d'avoir besoin de moins de sommeil, et avec des prises de décisions qui peuvent être inhabituelles.» Ces périodes hautes se comptent en semaines, celles basses peuvent couvrir sur des mois. Le bon traitement permet toutefois de réduire ces phases et d'atteindre un meilleur équilibre.