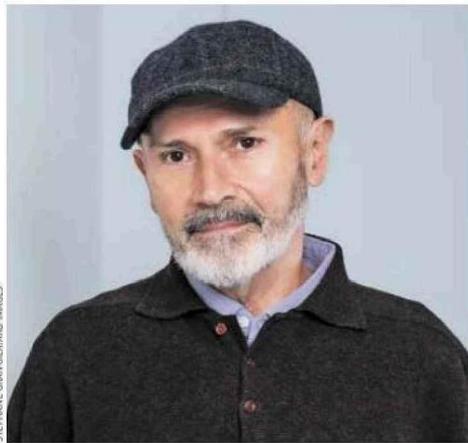


« On n'a pas à avoir honte d'une maladie »



STEFANIE GRAN/GETTY IMAGES

Par Christophe André
Psychiatre

Quand Nicolas Demorand, journaliste médiatique et sympathique, décide de parler au grand jour de sa maladie bipolaire et de mettre fin au fardeau de la honte, il effectue un geste immensément bénéfique, tant pour lui que pour tous les patients souffrant du même mal: toute honte s'effondre quand la parole se libère et devient publique, et tout devient possible.

D'abord, cela rétablit une certaine logique et une simple vérité: on n'a pas à avoir honte d'une maladie, la honte ne doit concerner que nos mauvaises actions délibérées, pas une condition que l'on n'a pas choisie. Ensuite, ne plus avoir honte permet aux patients de consacrer leurs efforts à lutter contre la maladie et non à la cacher. Enfin, le recul de la honte permet au récit social sur la maladie de se modifier: on passe du jugement à la compréhension, de la pitié au respect, de la condescendance à l'admiration. Car, oui, il est admirable de continuer à vivre comme les autres, à aimer et travailler quand on porte le fardeau de la bipolarité.

Car la maladie bipolaire est une maladie psychiatrique sévère. Les médecins parlent d'un trouble de l'humeur récurrent, qui se traduit par des crises se répétant tout au long de la vie si un traitement médical adapté n'est pas prescrit, et suivi. C'est une fragilité chronique, avec des alternances plus ou moins espacées d'états dépressifs, souvent majeurs, puis d'états d'excitation pouvant aller jusqu'au délire, avec de gros troubles du comportement qu'on appelle « états d'agitation maniaque ». Ces « manies » n'ont rien à voir avec de « petites manies » du quotidien, ayant trait à l'ordre ou à la propreté; elles correspondent par contre parfaitement au mot grec dont elles proviennent: *mania*, qui signifie « folie », « fureur ».

La bipolarité est une vieille histoire, et les vers magnifiques de Louise Labé, écrits au XVI^e siècle, en évoquent parfaitement les oscillations et les inforts:

*« Je vis, je meurs: je me brûle et me noie,
J'ai chaud extrême en endurant froidure;
La vie m'est et trop molle et trop dure,
J'ai grands ennuis entremêlés de joie. »*

On appelait autrefois cette maladie bipolaire « psychose maniaco-dépressive »: le mot psychose rendant compte de son incontrôlabilité. Et aux tout débuts de l'ère psychiatrique moderne, au XIX^e siècle, on la nommait « folie circulaire », terme qui évoquait les retours sans fin des crises, souvent de plus en plus rapprochées avec le temps.

La bipolarité pose de multiples problèmes aux personnes qui en sont atteintes: la souffrance, immense, liée notamment aux épisodes dépressifs, mais aussi à la peur des rechutes; les perturbations du quotidien, entre les manques et les excès d'énergie, et la honte de la maladie.

Cette honte ajoute encore une difficulté: il faut non seulement affronter son mal, mais le dissimuler. La honte de la maladie mentale en rappelle une autre, qui avait cours autrefois: celle du cancer. Jadis, on ne parlait pas de son cancer, on le cachait, et l'habitude persiste encore de parler d'une « longue maladie » au lieu de la nommer simplement et directement. Les progrès accomplis pour le cancer sont considérables. On ne le cache plus, on ne se cache plus, et tout est désormais plus simple: recueillir des fonds pour la recherche, aider et soigner les patients au quotidien... Et pour la bipolarité?

Pour avoir souvent croisé Nicolas Demorand dans les couloirs de France Inter, où je suis chroniqueur, pour avoir bavardé à l'occasion avec lui, je dois l'avouer: bien que psychiatre, je ne me doutais de rien. Il m'arrivait de lui trouver parfois les traits tirés et l'allure abattue, mais je l'attribuais à ses rythmes professionnels infernaux (animer une matinale radio, c'est épuisant). Il m'arrivait, à d'autres moments, d'être épaté par son trop-plein de jovialité et d'énergie, mais je l'attribuais à l'excitation liée à son passionnant métier. Mon aveuglement était lié, peut-être, à mes névroses ou à mon incompetence, mais plus probablement à ses efforts pour donner le change, à son professionnalisme et à sa volonté de ne pas tout mélanger, à son élégance de ne pas vouloir peser sur son entourage avec ses difficultés.



Par son témoignage, Nicolas Demorand va aider des milliers de personnes à accepter leur bipolarité et à oser la soigner

Une fois passée l'émotion de la lecture de son beau témoignage, sans concession sur la maladie mais réconfortant sur son traitement, j'ai ressenti de l'admiration pour son cran et de la gratitude pour sa volonté d'abattre les murs de la honte. La honte est le premier obstacle au diagnostic et au traitement de la maladie. Et une bipolarité non diagnostiquée et non soignée, c'est une bipolarité qui va détruire l'existence des patients et de leur entourage. Par son témoignage, Nicolas Demorand va aider des milliers de personnes à accepter leur maladie, à ne plus la cacher, et à oser la soigner. Ces personnes pourront vivre leurs moments de bonheur sans craindre qu'ils ne basculent en euphorie pathologique, affronter leurs moments de malheur sans redouter qu'ils n'engendrent une dépression profonde.

Alors, pour ton émouvant récit, ta sincérité, ta mise à bas de la honte, pour tout cela: merci Nicolas. ■