



**M** Publié dans l'édition MM 43  
**M** 21 octobre 2013

Auteur

*Pierre Léderrey*

Photographes

*Alban Kakulya*

*Andrea Caprez (illustration)*

TEMOIGNAGE

«L'alcool m'a aidait à oublier»

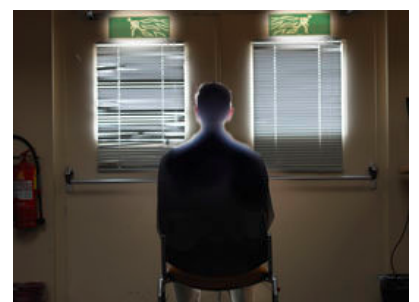


**Ullrich Rollé n'a été diagnostiqué bipolaire qu'à l'âge de 44 ans.**

Ullrich Rollé a été diagnostiqué en 2000, à 44 ans. «Mais je pense que suis bipolaire depuis l'adolescence au moins.» Aujourd'hui, ce Genevois de 57 ans vit avec, et se forme même comme modérateur chez ATB&D (Association d'entraide pour personnes ayant un trouble de l'humeur, bipolaire ou dépressif) dont il a rejoint le comité il y a deux ans. Avant qu'un médecin ne mette un nom sur ses humeurs sombres. «Qualifié...

TEMOIGNAGE

«Je suis passé par trois grosses dépressions»



**André a appris à vivre avec sa**

[Home](#) > [Société](#) > [Reportage](#) > Ces bipolaires qui nous entourent

## Ces bipolaires qui nous entourent

**Alternant phases noires et périodes flamboyantes, ils tentent souvent de mettre fin à leurs jours. Mais il est aussi possible d'apprendre à vivre avec ces intenses troubles de l'humeur.**

C'est une vie sur le fil d'un équilibre psychique fragile. Pour les personnes atteintes de trouble bipolaire, l'existence reste en dents de scie, passant par la gestion de moments d'euphorie et de dépression séparés par des éclaircies. Médication, prise en charge psychosociale et psychiatrique, parfois groupes de parole: les malades le disent:

*On n'en guérit pas, on apprend à vivre avec.*

Certains psychiatres articulent des chiffres assez élevés, notamment le Zurichois Jules Angst qui estime que les diverses formes de la maladie et les troubles associés concernent près de 25% des gens!

Selon les chiffres officiels, de 2 à 3% de la population est concernée. Ainsi, au minimum, «quand même entre 10 000 et 15 000 personnes rien que dans le canton de Genève», reconnaît Jean-Michel Aubry. Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, professeur à la Faculté de médecine et responsable du **Programme troubles de l'humeur des HUG**, il ne le sait que trop bien: une bonne moitié, et sans doute davantage, ne se soigne pas. «Notamment parce que les manifestations d'un trouble bipolaire comme la dépendance à l'alcool ou aux stupéfiants représentent pour eux le diagnostic principal.»

Il faut dire que le trouble bipolaire reste difficile à repérer, car la maladie s'exprime de manière très différente selon les patients. Le médecin peut facilement conclure à de la dépression, par exemple, sans savoir que celle-ci sera suivie d'un épisode maniaque.

D'autant que certains connaissent des épisodes haut/bas très espacés, alors que d'autres ne sont jamais en forme. «On peut être plus ou moins vulnérable à la bipolarité», résume le psychiatre.

Il existe deux types de troubles bipolaires. Le plus grave, dit de type 1, reste le plus repérable, mais aussi le plus rare. La personne alterne des moments de grave dépression (phase basse) avec des épisodes profondément maniaques (dits phase haute) durant lesquels son sentiment de toute-puissance et sa désinhibition enflent jusqu'au délire: les conduites à risques (argent, sexe, violence, vitesse au volant, etc.) s'enchaînent, l'irritabilité devient intense et permanente, empêchant tout rapport privé ou professionnel normal. Seule une hospitalisation peut stopper le processus.

Dans le type 2, cette phase est dite «hypomaniaque» – soit une manie atténuée, «sans délire, donc des symptômes identiques mais très diminués» – où l'on dort peu et où l'on se montre parfois très créatif et productif. Extérieurement, le patient a «la pêche», et son état peut susciter de l'admiration ou de l'envie. Mais naturellement, la personne sait que cela sera inévitablement suivi de l'angoisse et de la peur de la «descente» dépressive. Reste que Churchill n'aurait sans doute pas été le bourreau de travail qu'il fut sans cela; et que Schumann composait le plus souvent en phase hypomane.

L'intensité et la fréquence très importantes de ce mouvement de balancier est très difficile à vivre au point que, explique Jean-Michel Aubry,

*au moins la moitié des bipolaires font une tentative de suicide.*

Et que 10 à 15% d'entre eux parviennent à leurs fins. D'où l'importance d'un diagnostic aussi précoce que possible: dix ans en moyenne entre ce dernier et les premiers symptômes (et jusqu'à quinze ans pour les bipolaires de type 2), c'est bien long.

*Plus on attend, plus les crises deviennent sévères, durables et difficiles à soigner,*

résume le professeur genevois. Alors que l'étude du cerveau semble indiquer que chaque crise provoque des dommages. L'abus d'alcool, de drogue, les pathologies psychiatriques comme les troubles anxieux ou les TOC (troubles obsessionnels compulsifs) ne sont pas rares.

## Une médication comprenant de puissants effets secondaires

Quelle en est l'origine? Dans la série américaine Homeland, [Carrie Mathison](#), l'héroïne, est un agent de la CIA bipolaire. Tout comme son père. Le scénario s'appuie donc sur une composante génétique. Avec raison? «Elle existe, mais actuellement il est impossible de dire quelle est son importance. Il semble cependant évident qu'elle ne constitue qu'une composante de la maladie.» S'y ajoutent des traumatismes précoces, un excès de stress durant le développement enfantin et adolescent.

Une fois détecté, un trouble bipolaire se prend en charge «à la fois par une pharmacothérapie et par une approche psycho-éducative assortie d'une psychothérapie éventuelle. Trois approches complémentaires», détaille Jean-Michel Aubry. A chacun la bonne médication, en termes de quantité comme de choix parmi les antidépresseurs et autres stabilisateurs d'humeur, souvent à base de [lithium](#). «Idéalement, nous visons une monothérapie. Parfois, cela ne fonctionne pas, et il faut combiner plusieurs substances.»

## maladie, au travail comme en privé.

«Je vais bien aujourd'hui. J'ai accepté. Et appris à vivre avec cette faiblesse. Comme chacun de nous, j'ai dû apprendre à détecter les moments de crise, et à savoir ce qui me faisait du bien ou du mal.» A 65 ans, André a vingt-cinq ans de diagnostic derrière lui. Il dit aussi qu'il doit être bipolaire depuis longtemps.

«J'ai fait ma première dépression à 21 ans.» Il rentre alors chez lui d'une fête de Noël....

### A CE SUJET

## Livres parus récemment

Dr Raphaël Giachetti, «La Maladie bipolaire expliquée aux souffrants et aux proches», Ed. Odile Jacob: ce psychiatre toulousain, l'un des meilleurs spécialistes français, détaille les données scientifiques et pratiques nécessaires à la compréhension du trouble bipolaire.

[Marie Alvery et Hélène Gabert](#), «J'ai choisi la vie: être bipolaire et s'en sortir» (Payot): intense témoignage d'une éditrice parisienne.

Parfois aussi, lorsqu'il va bien, le patient arrête de les prendre. Ce qui est compréhensible, puisqu'il y a naturellement des effets secondaires (émoussement affectif, anesthésie de l'humeur) pas toujours supportables. Avant de retomber dans une phase haute ou basse.

*L'acceptation de cette médication fait donc précisément partie de ce que nous nommons psycho-éducation.*

Tout comme la capacité pour la personne de connaître son profil bipolaire et de mieux se connaître. Comme dans le cas d'autres troubles de l'humeur, les HUG proposent également plusieurs approches:

*Le travail en groupe donne de bons résultats, y compris pour les proches souvent en grande souffrance sans soutien extérieur.*

Un long, et nécessaire, chemin...

## Rédiger un commentaire

## 2 Commentaires

### Hélène Gabert [Invité(e)]

*Écrit il y a  
2 semaines, 1 jour*

Merci d'avoir référencé notre ouvrage "J'ai choisi la Vie" publié chez Payot le 2 octobre dernier. Félicitations pour votre article très bien écrit qui vient étayer notre récit ou que notre récit vient illustrer...

Bien à vous, Hélène Gabert

### Pierre Monney [Invité(e)]

*Écrit il y a  
2 semaines, 2 jours*

Excellent reportage. Je m'y suis totalement retrouvé. Malheureusement les proches n'arrivent pas à comprendre cette maladie malgré les séances mises en place pour information. Perte d'emploi, perte d'amis, perte de la conjointe et problèmes financiers. Ajoutons effectivement les médicaments et leurs conséquences. La joie de vivre à ainsi disparu. Heureusement qu'il reste les contacts avec les médecins et autres intervenants.