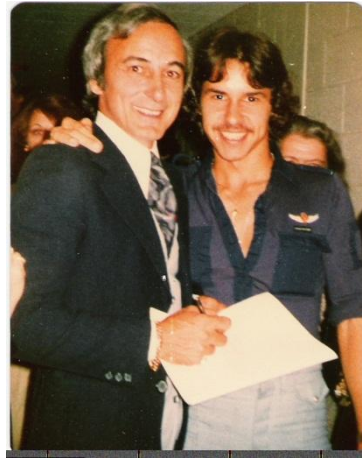


***LA MALADIE BIPOLAIRE***  
***TÉMOIGNAGE FAMILIAL***



**Daniel Caissy**



**Yvon Deschamps et Daniel Caissy à 19 ans**

***Conférence - Témoignage familial donné par :***

***M. Daniel Caissy, bipolaire; [dcaissy@sympatico.ca](mailto:dcaissy@sympatico.ca);***

***M. Aurèle Caissy, père de Daniel;***

***Mardi le 26 février 2008***

**Conférence présentée le mardi le 26 février 2008 par :**

**REVIVRE**

www.revivre.org

5140, rue St-Hubert, Montréal, Qc H2J 2Y3

Ligne d'écoute, d'information et de référence : 514-REVIVRE (738-4873)

Administration : 514-529-3081

**Lieu de la conférence :**

Sous-sol de l'église St-Denis

5055, rue Rivard, Montréal, face au métro Laurier

## ***LA MALADIE BIPOLAIRE***

# ***Quand famille et inconnus ne faisaient plus qu'un!***

### **SOMMAIRE**

|       |  |       |
|-------|--|-------|
|       | INTRODUCTION .....   | P. 4  |
| I-    | Avant l'arrivée de la maladie .....  | P. 4  |
| II-   | La dépression; Quand la mort devient une solution potentielle .....          | P. 5  |
| III-  | La manie .....   | P. 7  |
|       | III. 1 Une fois stable, j'ai passé tout droit, jusqu'à la manie .....        | P. 7  |
|       | III. 2 Daniel au Stade Olympique! .....                                      | P. 9  |
|       | III. 3 Daniel à la Place des Arts! .....                                     | P. 11 |
| IV-   | Un diagnostic mal reçu .....   | P. 16 |
|       | IV. 1 Même bien traité, des débuts pas toujours roses .....                  | P. 16 |
|       | IV. 2 Maladie affreusement repoussante... avec raison! .....                 | P. 17 |
| V-    | Va pour la maladie bipolaire, mais s'il n'y avait que ça! .....              | P. 19 |
|       | V. 1 Vivre à un train d'enfer! .....   | P. 19 |
|       | V. 2 Quelques conséquences de ma non-acceptation .....                       | P. 19 |
| VI-   | Sans suivi médical et très mal informé, j'ai laissé le Lithium .....         | P. 20 |
|       | Haïr cette maladie au point d'en faire une psychose! .....                   | P. 20 |
| VII-  | Les bienfaits de l'acceptation; Une nouvelle vie! .....                      | P. 22 |
| VIII- | Un visiteur inattendu... C'est loin d'être toujours simple! .....            | P. 23 |
| IX-   | Plus je me libère et plus ma vie est belle, même si je suis bipolaire! ..... | P. 25 |
|       | IX. 1 Quand un excellent moral fait toute la différence! .....               | P. 25 |
|       | IX. 2 Ma vie aujourd'hui, malgré un dernier trauma « en tête » .....         | P. 27 |
|       | CONCLUSION .....   | P. 28 |
|       | Remerciements sincères, dont le premier qui est plutôt particulier! .....    | P. 30 |

## INTRODUCTION

- Bonjour, mon nom est Daniel Caissy, je suis bipolaire. Chaque histoire est unique et c'est avec plaisir que nous allons vous partager la nôtre ce soir.
- J'ai été diagnostiqué il y a tout près de 30 ans, soit à l'automne '78. J'avais 19 ans et bien que le Lithium ne donne pas les mêmes résultats avec tout le monde, ce médicament me permet de vivre une vie normale depuis les tous débuts.
- Je n'ai pas accepté la maladie avant d'avoir 31 ans, soit douze ans après le diagnostic.
- De toutes les épreuves qui ont frappés ma famille, une des pires fut incontestablement la maladie bipolaire.
- Comme bien des proches de personnes atteintes de cette maladie, mes parents ont grandement souffert au moment des événements. Permettez-moi de vous présenter un homme qui a su puiser dans des ressources insoupçonnées pour nous permettre de conserver un équilibre familial stable et harmonieux malgré les tempêtes; Accueillons chaleureusement mon père, M. Aurèle Caissy!

### I- Avant l'arrivée de la maladie

#### AC :

*Mes 4 enfants, ma femme et moi avons vécu dans un coin des plus tranquilles de Longueuil à compter du début des années '60. Il n'y avait à peu près aucun service à*

*l'époque. Dans les quelques maisons avoisinantes, nos enfants avaient de très bons amis et on se sentait exactement comme si on était à la campagne. Il y avait des champs à perte de vue où dès leur plus jeune âge, nos mousses y faisaient de longues excursions.*

*Pour ce qui est de Daniel, à l'école comme dans les loisirs et les activités sportives, il s'était toujours démarqué. Jusque là, il avait accumulé des honneurs individuels presque partout où il passait.*

### **DC :**

Par contre, certains événements majeurs ont changé ma vie. J'ai subi 2 très graves traumatismes dans ma jeunesse dont le fait d'avoir été agressé sexuellement. Dans mon cas, ces agressions sexuelles ont été un élément déclencheur principal de la maladie bipolaire même si elle ne s'est déclarée que 4 ans plus tard. Ce sont des faits ont été approuvés et signé par un médecin.

## **II- La dépression; Quand la mort devient une solution potentielle...**

### **DC :**

Lorsque j'avais 18 ans, j'avais un emploi très physique à plein temps à Longueuil, un autre à temps partiel à Ville St-Pierre et des sports exigeants 2 fois par semaine, très tard, dont un à St-Bruno. Au mois de mars '78, mon corps s'est mis à moins bien répondre. J'ai commencé à commettre des erreurs et par le fait même, à perdre confiance en moi.

### **AC :**

*Pierre, qui a un an de plus que Daniel, voyait bien que ça n'avait pas de bon sens tout ça! Il avait beau lui dire : « Tu vas te rendre malade à vouloir te mettre en forme! », Daniel ne le croyait pas du tout. Pour ma part, même si je lui disais que ça n'avait pas d'allure de jouer au hockey en pleine nuit, il ne comprenait rien.*

**DC :**

Un matin, au réveil, je me suis mis à pleurer sans arrêt et pour la première fois, je comprenais que quelque chose n'allait vraiment pas. J'ai quand même essayé d'aller travailler, mais dans le courant de l'avant-midi, je n'en pouvais plus. J'ai attendu que personne ne me voie et je suis parti sans le dire.

En quittant, je savais très bien que j'allais croiser un de ces gros camions de ciment qui étaient basés non loin de là. Je me suis dit que je n'avais qu'à tourner à peine mon volant et que c'en était fait, que je ne souffrirais plus jamais. Un km ou deux plus loin, j'en ai vu un à l'horizon sur une route de campagne. Je pleurais comme un enfant en le voyant s'approcher. Je n'ai pas eu la force de le faire et pendant qu'on se croisait, j'avais peine à voir la route tellement je braillais! De là, au lieu de m'en aller à mon appartement, j'ai pris la direction de chez mes parents.

J'ai eu une chance extraordinaire que peu de gens ont dans de pareils cas, soit non seulement d'être bien reçu, mais d'avoir eu à mes côtés et ce, 24 heures par jour : Une infirmière, une travailleuse sociale et une psychologue. En fait, personne n'est venu à la maison car c'est ma mère qui a exécutée toutes ces tâches à elle seule et ce, sans diplôme!

Entre autres choses, elle a fait annuler le contrat d'achat d'une Mustang neuve, que j'avais signé la veille, chose habituellement impossible! Dotée d'une foi inébranlable, elle a demandée à Dieu de lui mettre les bons mots dans la bouche parce qu'au départ, elle ne savait pas quoi me dire pour m'aider. Sa présence constante et ses multiples attentions m'ont permis de me remettre sur pied en seulement 4 mois au lieu de 8, 12 voir même 18 mois!

Elle m'a permis de redevenir quelqu'un sans me donner autre chose que ce que j'avais de besoin, soit une présence qui ne s'impose pas, une présence d'amour dans le respect absolu!

Comme tout le monde, ma mère a ses qualités et ses défauts, mais au cours de ces mois extrêmement difficiles, croyez-moi, son côté humain a pris le dessus avec tellement de grâce qu'elle mérite amplement que je la mette sur un piédestal!

**AC :**

*C'était très bien pour Daniel que ma femme s'en occupe autant, mais elle voulait même qu'il couche dans notre lit! Ça n'avait pas de bon sens, j'avais nettement l'impression qu'il avait ce qu'il méritait et que ma femme en faisait trop! Je ne comprenais vraiment pas ce qui se passait!*

**DC :**

Puisque mon père travaillait, il ne pouvait pas se rendre compte aussi vite que ma mère de ce qui se passait, sauf que ça ne lui a quand même pas pris trop de temps!

Comme pour toute personne se relevant d'une dépression majeure, la remontée a été très longue et très ardue. Chaque minute de chaque journée à devoir traîner l'insupportable poids du manque de confiance en moi, du manque d'estime de soi, du manque de désir de quoi que ce soit. Se sentir inutile dans un monde où on n'arrête pas de nous dire « T'es capable »... ce n'était rien d'autre que l'enfer sur terre!

### **III- La manie**

#### **III.1 Une fois stable, j'ai passé tout droit, jusqu'à la manie.**

**DC :**

Complètement remis de ma dépression depuis peu, j'ai commencé à inquiéter mes proches le 1<sup>er</sup> août alors que je venais de fêter mes 19 ans deux semaines plus tôt. J'ai

toujours parlé beaucoup, mais là, j'étais rendu à prendre toute la place! J'ai également commencé à être de moins en moins cohérent.

**AC :**

*La première soirée où Daniel a commencé à vivre sa manie, il était couché dans sa chambre au 2<sup>e</sup> étage, mais il ne dormait pas. Par moments, il parlait très fort en disant des choses qui n'avaient pas de sens.*

**DC :**

Pour des raisons trop longues à expliquer, j'ai commencé à capoter littéralement sur le chiffre « 8 ». J'en cherchais partout du regard et dès que j'en voyais un, je ne tenais plus en place! De là, j'ai commencé à déranger beaucoup de monde.

Dans les jours qui ont suivi, mon patron me pensait drogué et il m'a envoyé à l'hôpital en ambulance, où je me suis retrouvé en psychiatrie.

**AC :**

*Lorsqu'on est allé voir Daniel à l'hôpital, une infirmière n'arrêtait pas de nous dire que c'était parce qu'il prenait de la drogue. Je ne savais plus quoi penser, mais ma femme était profondément convaincue que c'était impossible!*

**DC :**

Le psychiatre qui s'occupait de moi y est allé avec ses vieilles méthodes en m'engourdisant avec différentes sortes de pilules. Cela a donné comme résultat qu'en plus d'avoir des idées incontrôlables, j'étais complètement gelé!

Je me suis sauvé de l'hôpital et j'ai demandé à être traité en externe par un psychiatre que je connaissais. Il a accepté en me recevant au besoin à son domicile. Par contre, il n'y a eu plus de progression avec lui et vous allez comprendre assez vite pourquoi!

### III. 2 Daniel au Stade Olympique!

#### DC :

À un moment donné, j'ai passé deux nuits blanches consécutives où mon activité cérébrale n'a pas cessé de s'emballer! Dans la journée qui a suivie, j'ai encore une fois dérangé tellement de monde! Tout se déroulait si rapidement qu'on n'avait pas encore pensé de m'empêcher de conduire!

Un jour, au volant de mon auto, j'ai soudainement aperçu une voiture ayant une plaque de la Californie qui portait le numéro d'immatriculation suivant : K I D 8

Il s'agissait de la voiture de Gary Carter des Expos de Montréal! Vous rappelez-vous que je capotais sur le chiffre « 8 »? Je l'ai suivie jusqu'au Stade Olympique.



*Gary Carter*

Après une multitude d'étourderies qui n'ont pas nécessairement plu à certains membres du personnel du stade, j'ai attendu la sortie des joueurs. Lorsque Gary Carter est arrivé

accompagné de sa femme, je lui ai laissé mon numéro de téléphone en lui disant de m'appeler s'il en venait à s'apercevoir qu'il lui manquait quelque chose. À la vue de son auto pleine de gros « KID I » et de « KID II » que j'avais tracés dans la poussière du capot et des portes, il a esquissé un large sourire qui en disait long! Le tout avait été additionné de mes explications bizarres dans un anglais mal foutu; Il n'a pas arrêté de rire même en partant! De toute évidence, il n'en revenait tout simplement pas!

**AC :**

*Daniel est arrivé chez nous avec la plaque avant de l'auto de Gary Carter! J'étais sûr qu'il allait se faire arrêter! Je l'ai jetée aux poubelles pour en finir avec cette histoire-là, sauf que j'ignorais qu'il lui avait donné notre numéro de téléphone! Pendant ce temps, ce qu'on ne savait pas, c'est que Gary Carter et sa femme se faisaient refuser l'accès aux douanes en se rendant aux États-Unis étant donné qu'il n'avait pas sa plaque originale à l'avant de sa voiture! Pouvez-vous imaginer sa colère?*

**DC :**

Cette histoire-là m'a coûtée 200\$ étant donné que Gary Carter a pu me retracer à l'aide de mon numéro de téléphone. Et dire que ça ne m'a pas du tout freiné dans mes élans!

**AC :**

*J'étais renversé! Je ne comprenais plus rien! Il causait des problèmes à un des meilleurs joueurs du baseball majeur et il agissait comme s'il ne se passait rien!*

*Sans aucune ressource à l'époque, sans compréhension de ce qui arrivait à Daniel, surtout qu'il n'avait pas encore été diagnostiqué bipolaire, ma femme et moi étions complètement perdus! Elle continuait de tout faire pour l'aider, sauf que cette fois-ci, il n'y a plus rien qui fonctionnait! Il fallait au moins l'empêcher de prendre son auto!*

*Deux jours plus tard, je suis allé avec Daniel voir son psychiatre externe. Ils se sont vus une quinzaine de minutes avant que je puisse me joindre à eux. J'ai bien vu que Daniel avait arrangé ça à son goût! Le psychiatre ne voulait pas signer son arrêt de conduire en*

*disant qu'il avait fait des miracles avec lui! J'étais complètement découragé! Je me suis levé, fâché et je lui ai dit : « Gardez les clés, et le miracle avec, je ne me tiens plus responsable de Daniel! ». Me voyant réagir ainsi, il a enfin fini par comprendre que quelque chose n'allait pas et à mon grand soulagement, il lui a retiré son permis de conduire.*

### **III. 3 Daniel à la Place des Arts!**

#### **DC :**

Un soir de septembre, je suis allé à la Place des Arts avec des proches pour voir la première du spectacle « Showtime » de Dominique Michel. Au lieu de demeurer bien sagement à ma place, j'ai passé la soirée à me promener et à importuner plein de monde!

Au moment de l'intermission, j'ai troublé certains artistes qui étaient sur place pour cette première du spectacle à Dodo, soit Jean Lapointe (qui est maintenant sénateur), Clémence Desrochers (une humoriste) et Emmanuelle (qui est l'interprète de la chanson thème de la première vague de Star Académie : « Ce n'est qu'un début, ce n'est pas fini, le vrai soleil on l'a pas encore vu... »).

À la fin du spectacle, au lieu de sortir par l'arrière avec la foule, je suis monté sur la scène par le centre et j'ai traversé les rideaux pour me retrouver face à face avec Dodo, qui était seule avec un être cher. On pouvait y sentir une énorme satisfaction après une soirée énergique au maximum. Je lui ai demandé un autographe et je suis parti en coulisses, pour me retrouver dans un salon où discutaient d'autres artistes, dont Yvon Deschamps, avec qui on me voit photographié et le pianiste André Gagnon.

J'ai par la suite fait le tour des coulisses, parmi artistes et musiciens. Comme plusieurs, ils m'ont probablement pris pour un drogué et il y en a un qui a fini par me mettre dehors au grand soulagement de tous!

*Yvon Deschamps et Daniel Caissy à 19 ans*



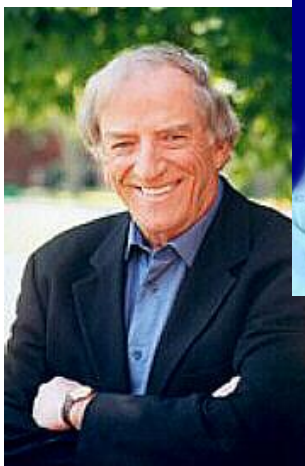
*Dodo*



*Clémence Desrochers*



*André Gagnon*



*Jean Lapointe*



*Emmanuelle*

**DC :**

- Ce n'était qu'un tout petit résumé de deux soirées; Imaginez deux mois et demi!
- C'est incroyable d'avoir épuisé autant de monde!
- En plus de cela, j'ai évidemment perdu mon emploi;
- J'ai fait un délire religieux;
- Et en clignant des yeux comme Jinny, j'immobilisais des gens, je changeais les postes de la télé, et j'ouvrais des portes! Ah, ce qu'il peut y avoir un monde entre la réalité et ce que l'on se croit capables quand on est indestructibles!

**AC :**

*Quand il m'a conté qu'il changeait les postes de télé avec sa pensée, là, j'ai vraiment eu peur! Ma femme et moi sommes allés voir des médecins pour en savoir plus, mais les informations n'arrivaient qu'au compte gouttes et ne nous aidaient que très peu.*

**DC :**

- Avant que le psychiatre ne me retire mon permis, j'ai passé à un cheveu de causer plus d'un accident grave à cause de manœuvres dangereuses;
- J'étais quand même un bon samaritain à mes heures; Sur le boulevard Provencher à Brossard, je me suis arrêté pour aller aider une automobiliste en panne. Le hic, c'est que je ne connais rien à la mécanique... et que la remorqueuse était déjà sur place!
- Et vous n'arriverez pas à le croire: J'ai même dérangé des Témoins de Jéhovah! Non, mais il faut le faire! Et ce n'était même pas en rapport avec mon délire religieux!
- En fait, je ne savais rien faire d'autre que de me mettre le nez là où je n'avais pas d'affaire!

**AC :**

*À bout et complètement découragés, on a été obligés bien malgré nous d'empêcher Daniel de revenir à la maison.*

*Les familles étaient laissées à elles-mêmes, comme ça avait toujours le cas auparavant. Si « REVIVRE » avait existé à l'époque, on aurait sauté sur la moindre occasion pour*

*bénéficiaire de leurs services. Nous savons très bien que personne d'autre que nous-mêmes pouvions aller de l'avant, sauf qu'avec de l'aide, on aurait tellement pu apporter un meilleur support à Daniel!*

*Puisqu'on n'en pouvait plus, Pierre, notre aîné, a pris la relève même s'il ne demeurait pas chez nous. Il a été initié assez rapidement! Il a entre autres reçu un coup de fil de la part d'une compagnie d'assurances parce que Daniel voulait assurer quelque chose qu'il venait de se faire voler!*

*Pierre ne savait pas dans quoi il s'embarquait, mais le fait d'avoir pratiquement toujours vécu avec détachement l'a grandement aidé à travers le mandat qu'il s'était donné.*

### **DC :**

Un certain soir, j'ai reçu quelques coups de poings sur le nez par un voisin de palier que je dérangeais trop souvent à son goût. Il me prenait pour un gars saoul. Choqué mais surtout effrayé d'avoir à croiser de nouveau ce voisin que je trouvais infâme, je me suis dépêché de sortir.

J'avais tellement peur de retourner à mon appartement que j'ai préféré aller me promener toute la soirée et toute la nuit à faire du remue-ménage à gauche et à droite. Je me suis finalement décidé d'entrer à l'hôpital en passant par l'urgence, où pour la troisième fois, un différent psychiatre allait s'occuper de moi.

### **AC :**

*Complètement vidés ma femme et moi, on n'en pouvait plus! Cette nouvelle psychiatre nous avait recommandée de le laisser aller, sinon on allait finir par tomber avec lui. Il fallait que Daniel frappe un mur et ce ne serait qu'à ce moment-là qu'il pourrait en venir à se faire soigner. Sur ces renseignements, ma femme et moi on en a pleuré un bon coup! On avait beau avoir juste 45 ans, la maladie ne cessait de nous frapper à tout moment, de façon impitoyable!*

*On était défait d'apprendre toutes ces nouvelles, mais on gardait espoir que ses dernières mésaventures lui replace les idées; On ne le reconnaissait plus du tout et on n'était plus capables.*

### **DC :**

Malheureusement, la maladie faisait en sorte que je ne tenais aucunement compte de leurs propos ni de leurs conseils! Famille et inconnus ne faisaient plus qu'un! Mes parents et mon frère avaient beau essayer tout ce qu'ils pouvaient, j'ignorais totalement les consignes, moi qui n'avais jamais fait ça auparavant.

Suite à cette séquence de dépression manie, j'ai été déclaré « maniaco-dépressif »; Il s'agissait du seul nom utilisé à l'époque pour désigner cette maladie.

On a réussi tant bien que mal à me garder à l'hôpital pendant deux semaines à l'aide d'une cure fermée. Pendant qu'on essayait de m'avoir à l'œil, tous attendaient que mes premières capsules de Lithium fassent leur plein effet.

### **AC :**

*Deux semaines de cure fermée ne signifiaient pas le repos assuré; Écoutez bien ça :*

- *Il s'est encore sauvé de l'hôpital;*
- *Il a troublé un automobiliste et un ancien employeur;*
- *Il n'est pas retourné de lui-même à l'hôpital, ça s'est fait à l'aide de la police!*
- *Il a choqué sa psychiatre en cachant quelques dossiers de d'autres patients;*
- *Et vous savez très bien que j'en passe!*

*Eh oui, tout ça pendant qu'il devait être bien tranquille, sous bonne garde à l'hôpital!*

*Vous connaissez pas mal tous ces tourbillons indescriptibles du bipolaire en manie. Dans notre famille, c'est ma femme qui a le plus écopée. D'un jeune garçon sage comme une image, Daniel est devenu rien de moins qu'insupportable! Le téléphone n'arrêtait pas de sonner pour que quelqu'un demande à ma femme ce qui se passait avec lui! Ceux qui*

*appelaient racontaient les dérangements que Daniel causait en prenant bien soin de donner des détails croustillants de ses aventures impossibles! Ma pauvre femme, qui l'avait tant aidé peu de temps auparavant était maintenant complètement désarmée!*

**DC :**

J'ai eu une chance énorme en étant finalement soigné par une des rares psychiatres qui osait commencer à donner du Lithium sur une base régulière en '78, soit la Dre. Suzanne Lamarre. Il n'y a pas que dans le monde ordinaire où il y a des tabous à surmonter; Mes deux psychiatres précédents l'ont amplement prouvé! Enfin, j'étais tombé sur quelqu'un qui faisait son travail convenablement!

**AC :**

*On n'en revenait pas ma femme et moi! Après seulement 5 jours de lithium, il était redevenu comme avant! En fait, avec tout ce qui s'était passé, on restait quand même sur nos gardes parce qu'on avait eu tellement de tuiles sur la tête au cours des derniers mois! Heureusement, tout était bel et bien fini. Daniel vivait de nouveau sans les symptômes de cette terrible maladie.*

## **IV- Un diagnostic mal reçu**

### **IV.1 Même bien traité, des débuts pas toujours roses...**

**AC :**

*Après que Daniel eut passé deux mois tranquilles en pension, nous l'avons repris à la maison où tout était redevenu paisible. Les voisins comme les proches ont par la suite commencé à lui raconter des petits bouts de ce qu'il avait fait tout en lui demandant s'il s'en souvenait.*

**DC :**

Je les avais oubliés, mais à chaque fois qu'on m'en racontait un petit bout, une histoire complète me revenait en mémoire. Et des histoires, il y en avait à plus finir!

**AC :**

*De retour sur le marché du travail, Daniel se disait tanné de déplacer des boîtes dans des entrepôts au salaire minimum. Ma femme avait entendu dire qu'il y avait beaucoup de débouchés pour les machinistes et que ça payait bien. Il a trouvée l'idée intéressante et il est allé suivre un cours intensif d'un an. Enfin, c'était à nouveau possible d'avoir de belles discussions avec lui!*

**DC :**

Après avoir réussi mon cours avec succès, la compagnie Pratt & Whitney de Longueuil m'a annoncée qu'ils me refusaient un emploi étant donné que je prenais du Lithium; Imaginez ma déception! Il n'était quand même pas question de me laisser aller au découragement; Je me suis remis à faire des applications dès le lendemain!

Pendant que je commençais à travailler à Ville St-Laurent, toujours dans le domaine de l'aviation, ma mère a pris contact avec la « La Commission des Droits de la Personne ». Elle avait décidé de confronter Pratt & Whitney puisque c'est discriminatoire de ne pas engager quelqu'un qui est bipolaire, surtout que j'allais bien depuis plus d'un an!

Une autre année s'est écoulée et la compagnie Pratt & Whitney a dû me verser 1,000\$ en dédommagements! Imaginez combien ça peut valoir de nos jours!

**IV. 2 Maladie affreusement repoussante... avec raison!****DC :**

Dès que j'ai commencé à aller mieux, je n'ai pas accepté d'être traité en psychiatrie;

On voit rarement le mot « maniaque », mais quand ça se produit, c'est dans le journal en grosses lettres. Un gars vient de faire un drame pour terminer ça avec un suicide. C'est exactement la même chose pour le mot « dépressif »; À partir d'un article similaire, ils remplacent dans l'entête le mot « maniaque » par le mot « dépressif ».

Dans mon cas, on a collé les deux mots ensemble en me disant : « Vous êtes maniaco-dépressif ». On m'a donné une prescription et on m'a dit : « Vous pouvez rentrer chez vous »... J'ai eu tellement honte de moi!

Je trouvais surtout déshonorant les conneries que j'avais faites en manie et je craignais beaucoup les réactions de l'entourage. Dès que j'ai eu l'occasion de quitter le quartier de mon enfance, je l'ai fait et je n'y suis jamais retourné sauf pour rendre visite à ma famille.

**AC :**

*Tous les voisins savaient bien que quelque chose n'allait pas avec Daniel sauf que personne n'osait parler en mal de lui. À leurs yeux, il s'est replacé assez rapidement et ils avaient tous hâte d'avoir de ses nouvelles.*

**DC :**

J'en n'étais pas conscient du tout. La honte a fait que j'ai évité le voisinage et ça m'a pris plusieurs années avant de m'enlever ça de dans la tête!

Pour ces raisons parmi tant d'autres, j'ai commencé à traîner le boulet de la non-acceptation.

## **V- Va pour la maladie bipolaire, mais s'il n'y avait que ça!**

### **V.1 Vivre à un train d'enfer!**

#### **DC :**

Je me disais qu'avec le Lithium, je pouvais travailler le nombre d'heures que je voulais, sauf que cette fois-ci, à faire de 70 à 90 heures par semaine, c'est mon physique qui n'a pas résisté. Je me suis même retrouvé avec des symptômes qui me faisaient craindre de retomber en manie. J'avais tellement peur que je n'arrivais pas à me conditionner à aller voir un médecin! J'ai traîné ça pendant un an avant d'enfin me décider à consulter et c'est là que j'ai appris que je ne faisais que de l'hypoglycémie! C'est incroyable ce que nos peurs nous font vivre! Ça m'a pris un an et demi de plus pour que mon système se replace et que ma confiance revienne alors que si j'avais consulté tout de suite...

### **V.2 Quelques conséquences de ma non-acceptation**

#### **DC :**

Le Lithium réglait une chose, mais pas tous mes problèmes de comportement. En voici quelques uns qui viennent s'ajouter aux autres :

- Même si j'avais beaucoup de cœur au ventre, j'ai été très instable au cours des 12 années qu'a duré ma non-acceptation face à la maladie; Voici les faits :
  - J'ai déménagé à 9 reprises à Longueuil, Verdun, Anjou ainsi que dans 3 différents quartiers de Montréal;
  - J'ai eu 9 emplois à temps plein et 9 autres à temps partiel;
  - Et j'ai fait 2 DEC au cégep du Vieux-Montréal avec plus de 80% de moyenne!
- Côté santé, j'ai commencé à faire de l'eczéma;
- Et encore une fois, j'en passe!

## VI- Sans suivi médical et très mal informé, j'ai laissé le Lithium

### Haïr cette maladie au point d'en faire une psychose!

#### DC :

Plus les années passaient et plus je remettait en question le fait d'être bipolaire tellement je vivais cette maladie dans la honte. Ayant appris qu'il y a des cas d'exceptions qui ne font qu'un seul cycle dépression manie dans leur vie et ce, sans médication, je voulais savoir si j'en faisais partie. Si c'était le cas, je pouvais me débarrasser du Lithium, des psychiatres, mais surtout, de la honte qui me collait à la peau comme une sangsue.

Au début de la trentaine, j'ai réduit graduellement mon Lithium sur une période d'environ un an. Je me disais que si j'en venais à faire des gestes insensés, je m'en rendrais compte et je pourrais alors reprendre mon Lithium tel que prescrit.

Sauf que c'était sans compter que la maladie bipolaire est incroyablement sournoise! En effet, quand j'ai commencé à avoir un comportement douteux dû au fait que la maladie revenait, une partie de mon mental n'arrêtait pas de me convaincre que j'étais correct dans mes agissements! En temps normal, je me serais dit : « Voyons, qu'est-ce qui m'a pris de faire ça »!

Ne me connaissant pas suffisamment face à la maladie, j'ai été propulsé dans ma 2<sup>e</sup> manie. Par chance, cet épisode ne s'est déroulé que sur une période de quelques jours.

Je vais vous raconter une seule des multiples situations où j'étais complètement déconnecté de la réalité :

- Je n'ai pas dit à qui que ce soit le fait que j'étais convaincu d'être enceinte et d'être le premier homme sur de la planète à accoucher et ce, sans problèmes; Mon urètre et mon pénis allaient simplement se dilater comme le font l'utérus et le vagin d'une femme! Pourtant, il n'y avait pas eu de donneur!

**AC :**

- *Avec ça venaient évidemment des propos et des agissements incohérents qui ont eu pour effet de mettre la puce à l'oreille de ses collègues de travail et de son patron;*
- *Par exemple, ayant l'absolue certitude qu'il allait gagner à la loterie un soir de tirage, il a déchiré son chèque de paie devant le président de la compagnie!*

**DC :**

- *Et quelle nuit d'enfer j'ai fait passer à ma conjointe! C'est incroyable ce qu'on peut faire subir à quelqu'un, sans utiliser ni la cruauté ni la violence! Mais de la manipulation et des extravagances, ça, il y en avait à la tonne!*

*Le lendemain matin, n'en pouvant plus, ma conjointe a fait venir l'ambulance, qui m'a emmenée à l'hôpital Louis-H-Lafontaine. Une fois rendu là, je me suis retrouvé en psychose, étape que je n'avais pas franchie lors de ma première manie. C'est-à-dire que par périodes, j'agissais sans aucune conscience des étourderies que je faisais et qu'il s'en est résulté plusieurs importants trous de mémoire.*

**AC :**

*La blonde à Daniel avait appelée Jocelyne pour lui dire qu'elle s'apprêtait à l'envoyer à l'hôpital parce qu'il avait arrêté ses médicaments et qu'il n'allait pas bien du tout. De là, Jocelyne a avisée Pierre et ils ont entrepris les démarches afin d'en savoir plus avant de nous avertir ma femme et moi.*

*Lorsqu'ils ont été rendus à l'hôpital, Jocelyne et Pierre se sont fait dire par le psychiatre qu'ils voulaient repartir Daniel à zéro dans le but de le réévaluer! Pierre a répliqué : « On sait ce qu'il a, nous autres. Pas besoin de le réévaluer. Laissez-le nous et on va s'en occuper ». Pour sa part, Jocelyne était plus que satisfaite de savoir que Daniel avait immédiatement accepté de reprendre son Lithium.*

**DC :**

Heureusement, le retour au Lithium m'a ramené les deux pieds sur terre à la vitesse de l'éclair! On m'avait imposé une camisole de force pour la nuit et je suis sorti de l'hôpital dès le lendemain après avoir eu une discussion très cohérente avec une psychiatre! Le fait que Jocelyne et Pierre aient agi rapidement auprès des médecins a bien entendu aidé aussi à ce que je puisse sortir rapidement.

Prenant conscience de la nécessité de devoir prendre du Lithium, une page importante venait de se tourner; J'avais enfin accepté le fait que j'étais bipolaire.

Puisque ça ne peut pas toujours aller mal, ma blonde m'a gardé, mais elle m'a bien fait comprendre qu'elle s'était sentie flouée du fait que je lui avais menti en rapport avec ma prise de Lithium. Pour sa part, mon patron m'a aussi gardé et il m'a fait un nouveau chèque de paie! Plusieurs n'y voient que de la chance. Mais le fait d'avoir eu une attitude sans reproches quand j'étais bien a grandement contribué à ce qu'ils me donnent cette deuxième chance.

Et malheureusement, je n'ai pas gagné à la loterie!

Il s'est quand même déroulé certaines choses inquiétantes au cours de la semaine suivante. C'est comme si la maladie revenait me faire perdre légèrement la carte par moments pour enfin disparaître complètement au bout d'une semaine. La même chose s'était produite lors de ma première manie...

**VII- Les bienfaits de l'acceptation; Une nouvelle vie!****DC :**

L'acceptation qui m'avait parue jusque là impensable a changé tellement de choses pour moi! J'ai commencé à me sentir léger, je me libérais d'un lourd, mais très lourd fardeau;

- À partir de ce moment-là, mon Lithium s'est retrouvé avec le sel et le poivre sur la table au lieu que je cache la bouteille et que j'en saute régulièrement;
- À la naissance de « l'ADMD », qui porte aujourd'hui fièrement le nom de « REVIVRE », j'ai assisté avec enthousiasme à toutes leurs conférences. Avec le temps, ayant emmagasiné suffisamment d'informations, j'ai commencé à espacer mes visites. Depuis, j'y viens de une à trois fois par année dans le but de me tenir à jour avec ce qui touche la maladie.

#### AC :

- *Ce n'est pas tout, il a commencé à parler positivement de la maladie, autant au travail qu'autour de lui, en démontrant que plusieurs pouvaient s'en sortir et mener une vie stable des plus intéressantes!*
- *Ayant les idées plus claires, il a amélioré son sort au travail à plus d'une reprise en obtenant de meilleures positions;*

#### DC :

- Le Lithium sans l'acceptation, c'était une chose, mais accompagné de celle-ci, c'est incomparable! Je suis redevenu moi-même à 100%, avec mes plus et mes moins comme tout le monde. Avec ce que j'ai vécu, il est évident que d'accepter la maladie a eu autant d'importance que le médicament lui-même. En une phrase, les deux m'ont permis de REVIVRE!

### **VIII- Un visiteur inattendu... C'est loin d'être toujours simple!**

#### DC :

À 41 ans, j'ai dû subir 3 opérations dans la tête en 5 semaines! J'ai passé très près d'y rester! Il est important que je vous précise que ces opérations n'ont rien à voir avec la maladie bipolaire. On a tous un point faible et le mien était là. Avec tout ce que je vivais, il a flanché.

Si je vous en parle, c'est qu'il y a un lien possible entre certains de mes symptômes postopératoires et le Lithium. Si jamais j'en venais à développer des difficultés, seulement deux options s'offriraient à moi :

- Premièrement, je pourrais tenter de remplacer le Lithium par l'Épival, ce qui n'est pas nécessairement un gage de succès pour tout le monde;
- Pour ce qui est de l'autre possibilité, il faudrait que je cesse complètement le Lithium, ce qui comporte évidemment des risques importants.

### AC :

*Il y a quatre ans, il s'est passé une situation inquiétante pour toute la famille. Lorsque Daniel s'est lancé tête baissée en rapport avec le fait qu'il s'était fait agressé sexuellement étant plus jeune, Jocelyne et Pierre disaient qu'il était de nouveau parti en manie même s'il prenait son Lithium. Pour sa part, sa conjointe dit avoir compris par la suite qu'il vivait plutôt de grandes émotions, sans pour autant être en manie. Cette maladie nous inquièterait-elle parfois inutilement? Elle nous a tellement fait souffrir dans le passé...*

### DC :

Avec les années, d'arrêter mon Lithium pourrait devenir un risque calculé. Grâce au personnel médical compétent qui fait régulièrement des conférences pour « REVIVRE », j'ai pu parfaire mes connaissances sur la maladie. Cela m'a emmené à entreprendre une étude sur ma propre condition de bipolaire. Après avoir analysé la situation au cours des quatre dernières années et avoir été suivi en psychothérapie sur une longue période, je crois en la possibilité de pouvoir cesser le Lithium sans risques. Par contre, je ne bougerai pas tant que je n'aurai pas terminé mon étude.

Suite à un exposé de mes travaux, un médecin généraliste et un psychiatre m'ont même dit que je pouvais cesser le Lithium sans craintes. Toutefois, il n'est pas question que j'aille dans cette direction tant et aussi longtemps que je n'aurai pas terminé mon étude, soit d'ici la fin 2009.

**AC :**

*Daniel a beau avoir 48 ans, quand ma femme l'entend parler de cesser le Lithium, ça l'inquiète beaucoup malgré tout son sérieux et ce qu'en disent médecins et psychiatres. Elle ne peut faire autrement que d'avoir peur de vivre à nouveau les événements de '78. Daniel semble savoir où il s'en va, il n'y a que l'avenir qui nous le dira. Ce qui nous rassure un peu, c'est qu'il n'a pas écouté les médecins qui lui disaient qu'il pouvait cesser son Lithium.*

**DC :**

J'ai énormément de reconnaissance envers mon entourage. Mais comment les rassurer et me faire aider adéquatement en cas de besoin s'ils vivent encore en '78 et en '90 alors qu'après ma 2<sup>e</sup> manie, j'ai été le seul à assister avec assiduité à une foule de conférences sur la maladie?

Puisque leurs obligations les empêchent de se mettre à jour avec la maladie, le document issu de mon étude leur servira de marche à suivre s'il leur arrivait de douter de mon comportement. Les nuances subtiles qu'il y a entre de vives émotions et la manie n'en seraient que plus claires pour tous.

**IX- Plus je me libère et plus ma vie est belle, même si je suis bipolaire!****IX. 1 Quand un excellent moral fait toute la différence!****DC :**

Je vous parlais plus tôt de la liberté vécue suite à l'acceptation de la maladie bipolaire, eh bien imaginez la deuxième libération ressentie suite au débarras du trauma des agressions

sexuelles plus de 30 ans après les faits! Ce fut une deuxième nouvelle vie et croyez-moi, tout est tellement moins compliqué depuis ce temps-là!

Mis à part ma dépression majeure, j'ai passé ma vie entière à m'en sortir tant bien que mal malgré le fait que j'étais sous le joug de lourdes conséquences rattachées à parfois trois traumatismes en même temps.

Est-ce que ça fait de moi quelqu'un de meilleur que vous? Pas du tout puisque sans vous connaître, je peux vous affirmer sans me tromper que vous avez tous des qualités que je n'ai pas. On est tous unique. Pour ma part, j'ai toujours eu le bonheur d'avoir un moral me permettant de vivre en fonction de ce que je vois d'intéressant devant moi, au lieu de ne vivre qu'en fonction de ce qui ne va pas en moi.

Par-dessus tout, mon moral m'a permis de faire les efforts nécessaires à me détacher de mes difficultés une à une et de ce fait, vivre comme je n'ai jamais vécu auparavant!

- J'ai entre autres recommencé à voir les arbres et entendre le gazouillis des oiseaux; Non, mais imaginez, 30 ans sans goûter à la nature sans même me rendre compte que ça me manquait!
- La constipation qui m'assaillait depuis une trentaine d'années est disparue dans le temps de le dire alors que je devais prendre des médicaments pour la contrôler;
- Et il y a un fait important que je considérais inutile auparavant parce qu'aveuglé par mes difficultés : J'ai commencé à éprouver quelque chose envers moi-même!
- Même invalide, ma vie n'a jamais été aussi captivante!

### AC:

*Son moral lui a permis de mieux faire la part des choses ainsi que d'aller chercher le meilleur de lui-même en toutes circonstances. Il donne toujours son maximum même quand il se retrouve affaibli par des symptômes postopératoires. Il n'y a aucun doute, c'est son moral qui l'a sauvé et qui lui permet d'aimer sa vie comme jamais auparavant.*

## **IX. 2 Ma vie aujourd'hui, malgré un dernier trauma « en tête »**

*Depuis un certain temps, je ne dis plus « La vie est belle », mais plutôt :*

**MA VIE EST BELLE...  
ELLE EST VRAIMENT BELLE MALGRÉ TOUT !**

***Car LA vie ne m'a jamais épargné à ce jour!***

Toutefois, j'ai encore quelque chose de très important à débroussailler car je subis quotidiennement les conséquences de mon trauma d'enfance. Il s'agit de craintes inutiles, de peurs complètement démesurées ainsi que d'anxiété qui m'accapare pendant des heures, parfois même des jours. Je sais très bien que ce mur-là va tomber comme les autres puisque j'y travaille très fort et je ne m'arrête qu'à ce qu'il y a de beau devant moi.

Une seule raison m'amène à vous parler de ça, c'est que tout est relié :

- Si je n'avais pas été victime d'un trauma dans ma petite enfance, j'aurais eu suffisamment de force de caractère pour ne pas être agressé sexuellement;
- Si je n'avais pas été victime de ces deux premiers traumatismes graves, je n'aurais pas développé la maladie bipolaire aussi jeune qu'à 19 ans, j'aurais même pu ne jamais la développer\*!
- Si je n'avais pas vécu ces 3 traumatismes majeurs, je n'aurais pas traîné leurs lourds boulets dans ma tête toutes ces années. J'aurais pu vivre librement tout au long de ma vie et mon point faible au niveau de l'hypophyse, en plein centre de la tête, ne se serait pas manifesté; Je n'aurais pas passé près de la mort en ayant à subir ces 3 opérations.

Comme vous pouvez le constater, il y a de fortes probabilités que tout soit relié.

\* « ... j'aurais même pu ne jamais la développer! » :

J'ai appris dans une conférence donnée par un psychiatre que dans de rares cas, la maladie bipolaire est parfois latente toute une vie, c'est-à-dire qu'elle ne se développe jamais même si elle est susceptible de le faire.

## CONCLUSION

### DC :

Des 4 événements majeurs que j'ai eu à traverser, le moins difficile fut de me faire opérer dans la tête 3 fois en 5 semaines et ce, malgré les douleurs atroces et le fait que j'en sois invalide aujourd'hui. Ce sont en effet les 3 autres traumatismes qui m'ont affligées le plus, tant moralement que mentalement de par leur lourdeur, leur profondeur et leur durée souvent sans fin.

À cause d'événements hors de mon contrôle, quatre murs de Berlin se sont érigés en moi; Je suis en train de détruire le dernier!

Quand je parle de traumatismes, vous avez compris que je parle entre autres de la maladie bipolaire; Je parle vraiment d'événements majeurs qui ne peuvent être diminués, encore moins comparés à quelque autre difficulté dans la vie de qui que ce soit.

### AC :

*Toute la famille est d'accord avec Daniel. On en a tous des problèmes, comme tout le monde, mais un traumatisme, c'est absolument incomparable. Des émotions négatives et des peurs comme on en a eu à cause de la maladie bipolaire, on ne souhaite pas ça à personne! C'est vrai que les épreuves nous font grandir, mais on était bien avant tout ça, on s'en serait passé. Maintenant que c'est derrière nous et que nos vies ont changées à cause de cette histoire, on fait tous la même chose : On vit en toute quiétude et on regarde en avant.*

### DC :

Je vais revenir un instant sur la médication : Je ne dis ni ne propose à qui que ce soit de faire des expériences personnelles. Sauf que pour ma part, si je n'étais pas allé au bout de mes convictions, je n'aurais jamais pu en venir à accepter la maladie, pour mon plus grand bien!

Pour ce qui est de toutes les formes d'aide que j'ai reçues, je garde toujours en tête que personne ne m'ouvrira jamais les yeux à leur pleine grandeur; J'aurai toujours ma part d'efforts à faire comme tout le monde.

*Je n'ai jamais pu me faire de plus beaux cadeaux que  
l'acceptation ainsi que d'aller loin en thérapie!*

J'ai aussi appris que je devais vivre à mon rythme, qui n'est pas très rapide, même si on vit dans un monde où tout va souvent trop vite. À titre d'exemple, il y a toujours eu un emploi qui m'attendait quelque part malgré mon manque de rapidité.

À l'aide d'un sigle, je vais maintenant vous faire part de la base de mon équilibre :

Connaissez-vous **L'AMT**, l'Agence Métropolitaine de Transport? Eh bien pour moi, **LAMT**, c'est bien plus que du simple transport!

C'est la combinaison du **L** pour : ..... **L**ithium,  
du **A** pour : ..... l'**A**ceptation,  
du **M** pour : ..... un très bon **M**oral  
et du **T** pour : ... une excellente **T**hérapie!

Mon **LAMT** à moi a pour but d'améliorer mon unique vrai moyen de transport et de communication, soit la merveilleuse machine qu'est mon corps! Avec mon vécu, ce n'est que grâce à cette combinaison d'éléments que je peux vivre avec un esprit sain dans un corps sain.

Sans avoir lentement apprivoisé tout cela, je peux vous assurer que je ne serais pas ici avec vous présentement! Oh que non, je serais même très loin d'ici!

### **Remerciements sincères, dont un qui est plutôt particulier!**

#### **DC :**

- Évidemment, je remercie du fond du cœur mes parents, mon frère Pierre, ma sœur cadette, Jocelyne, ainsi que mon frère cadet qui m'ont aidés dans un amour sain comme il s'en vit rarement!
- Et je termine avec celle qui m'a toujours reçue à bras ouverts même après m'avoir vu grimper dans les rideaux après seulement un ou deux mois de vie conjugale, MERCI CHÉRIE d'être à mes côtés et d'avoir toujours été là depuis bientôt 18 ans!
- Je remercie sincèrement et profondément toutes les personnes du domaine de la santé qui se sont honnêtement occupées de moi et cela inclut tous les bénévoles! CHAPEAU pour tout ce que vous faites, applaudissons chaleureusement ceux qui sont ici avec nous ce soir!
- Finalement, je ME remercie et ME félicite d'avoir osé vivre et d'avoir voulu me débarrasser d'une vie qui ne me convenait pas... Je ME remercie et je ME félicite d'avoir un jour franchi le seuil de l'acceptation face à la maladie bipolaire.

#### **AC :**

*Pour ma part, je tiens à remercier particulièrement ma femme parce que sans elle, je n'ai pas la moindre idée où on en serait rendus! Je remercie aussi mes enfants, qui ont toujours été des plus unis, même dans la tourmente! Mais comment ne pas féliciter Daniel de travailler aussi fort sur lui! Sa vie a vraiment changée pour le mieux et nous en profitons tous autant que lui!*

#### **DC :**

Voilà qui termine notre témoignage familial. Ma famille se joint à moi pour vous féliciter de vous y arrêter dans le but de vous faire du bien. Nous espérons du fond du cœur que ces tranches de vie sauront caresser votre mieux-être, merci!

*Et le tout se termine par une chaude accolade entre Daniel et son père, qui est maintenant âgé de 75 ans.*

## Annexe 1 de 2

**1<sup>er</sup> octobre 2010**

Il a bien entendu coulé beaucoup d'eau sous les ponts depuis cette conférence de février 2008. Mes parents commencent à goûter à la médecine des personnes âgées, pour qui la santé n'est plus ce qu'elle était. Nous les épaulons du mieux qu'on le peut, même si on se sent faible et démuni face à la maladie. Ils ont malgré tout la chance de recevoir ce qu'il y a de plus important, soit beaucoup d'amour, tout l'amour que devrait normalement recevoir tout être humain!

Rien n'a vraiment changé du côté de mes frères et de ma sœur, c'est encore une fois chez moi que se sont vécus les principaux changements.

En voici un résumé, dont certains passages se doivent d'être techniques. À nouveau bonne lecture!

- 1- J'ai beau parler du lithium comme étant un élément primordial à mon équilibre (P. 29), j'ai dû répondre à quelques personnes qui prenaient malheureusement trop à cœur mon désir de vouloir laisser le lithium un jour (P. 24 et 25). Voici donc quelques précisions qui auraient dû être ajoutées au texte au moment de la conférence :
  - D'abord, comme je le précise dans le texte, je croyais pouvoir y arriver avant la fin 2009, alors que nous approchons la fin 2010. Je n'ai toujours pas la moindre idée du jour où je pourrais vraiment tenter d'y parvenir.
  - Depuis cette conférence j'ai compris que le principal facteur m'amenant à vivre une manie est directement relié à des émotions toutes aussi frénétiques qu'incontrôlables... et qu'elles ont pour origine le trouble de l'attachement!
  - Le jour où j'aurai réglé le trouble de l'attachement ne m'amènera pas automatiquement vers la fin du lithium. Ça dépendra tout simplement de ma condition du moment. Ce sera seulement une fois rendu là, avec les nouvelles informations recueillies sur ma propre condition, que je pourrai peut-être compléter mon étude personnelle (P. 24). Cela inclut des tests concrets « sur le terrain », avec l'assistance de ma conjointe, de mon médecin de famille et d'un(e) psychiatre.

- Cela veut dire que je ne vais laisser le lithium qu'après avoir fait des tests concrets et qu'après avoir reçu l'accord des médecins précités. Si ce n'est pas concluant, je vais poursuivre avec le lithium tant et aussi longtemps que mon corps, principalement mes reins, pourront le supporter.
  - En conclusion, mon but premier n'est pas du tout de me débarrasser du lithium, mais bien de régler le trouble de l'attachement. Par contre, si par la même occasion, je peux réduire le lot de médicament que je dois prendre quotidiennement, pourquoi pas? Mais j'insiste, chaque chose en son temps, et encore là, seulement si c'est possible... même si aux yeux de plusieurs, c'est absolument impossible.
- 2- J'ai changé de thérapeute quelques temps après la conférence puisque celui qui s'était si bien occupé de moi pendant 2 ans n'arrivait plus à m'aider en fonction de là où j'étais rendu, en lien avec le trouble de l'attachement.

Tout comme je le partage aux pages 27 et 28 du texte, je suis en train de régler ce traumatisme, tout comme je l'ai fait avec les autres.

- 3- Après un an de cheminement toujours aussi bénéfique, j'ai laissé le thérapeute suivant pour les mêmes raisons que le précédent.
- 4- Il serait trop long pour moi d'énumérer tous les pas intéressants que j'ai pu faire en thérapie. Je peux par contre vous vous partager que cela va bon train et que je commence à voir la lumière au bout du tunnel avec le dernier de mes traumatismes!

J'entrevois donc mon avenir comme étant des plus prometteurs et j'espère sincèrement avoir l'occasion de pouvoir vous partager mes projets d'avenir un jour!

Daniel.

## Annexe 2 de 2

2 avril 2011

# Ça y est!

**Depuis le 14 février 2011, je vis librement, ayant enfin réussi à me défaire du « *trouble de l'attachement* »!**

**Note :** Comme pour toute maladie ou difficulté, ceux qui subissent le « *troublent de l'attachement* » ne le vivent évidemment pas tous de la même façon.

Et que peut bien signifier « *je vis librement* »? Eh bien conséquemment à l'étape majeure que je viens de traverser, voici ce qu'il y a de nouveau en moi :

- Je ne vis plus sur la crainte constante de me faire rejeter par quiconque me croise;
- Je ne vis plus une peur inconsciente de mourir au moindre signe de rejet;
- Mon jugement et mes prises de décision sont meilleures que jamais car je n'ai plus le poids du monde sur mes épaules, de peur de me faire rejeter;
- J'ai plus d'énergie car je ne traîne plus en lui tout ce qui me drainait au quotidien;
- J'ai la capacité de pouvoir prendre plusieurs résolutions à la fois et de les tenir avec une facilité déconcertante, alors que ça m'était tout simplement impossible jusque-là! En fait, des 19 résolutions que je réussis à tenir, seulement 2 me demandent un peu d'efforts!
- Et j'en passe!

\* \* \*

Cela me ramène au fait que je ne suis pas plus pressé que je l'étais, de vouloir laisser le lithium un de ces jours et ce, pour les même raisons mentionnées dans mon « Annexe 1 ».

Il n'est donc pas question d'arrêter le médicament maintenant! J'ai besoin de preuves solides, soit qu'en situation hautement émotive, je réagis correctement et ce, à plus d'une reprise. Je ne penserai sérieusement à arrêter qu'une fois rendu là, pas avant.

Et qu'est-ce qu'une situation hautement émotive pour moi, personnellement? Je vais vous nommer 3 catégories d'événements qui pourraient m'amener à agir démesurément. J'y ajoute également quelques exemples. Bien entendu, je vais avoir de vives réactions le jour où je vivrai des événements en lien avec une ou l'autre de ces catégories. Par contre,

de ne pas aller dans une exagération démesurée en les vivant me permettrait de constater que je ne déclenche plus la maladie, même si celle-ci sera toujours bien vivante en moi.

Il est à noter que les exemples qui suivent, dans chacune des 3 catégories, sont tout aussi réalistes que personnels, c'est-à-dire qu'ils peuvent varier d'une personne à l'autre.

- 1- Événement heureux à haute teneur émotive;  
Ex. : La première fois que je vais être grand-père, j'aime tellement les enfants! Je constaterai mes réactions le jour où ça m'arrivera.
- 2- Événement malheureux à haute teneur émotive;  
Ex. : La perte d'un être cher. Je constaterai mes réactions le jour où ça m'arrivera.
- 3- Événement déroutant à haute teneur émotive;  
Toutes les fins de semaine de travail intensif sur soi que j'ai vécu m'ont fait réagir beaucoup trop émotionnellement. Je verrai le jour où j'en vivrai une autre.

S'il m'arrive de traverser 3 ou 4 épreuves du genre sans réactions démesurées, alors seulement là, je pourrai commencer à penser à laisser le lithium, pas avant. J'en ai donc encore pour quelques années avant d'arrêter et comme on dit, ça prendra le temps que ça prend. Cela n'a jamais été une priorité pour moi et ce ne l'est pas plus aujourd'hui.

\* \* \*

Je termine avec le fait que les années de thérapie que j'ai eu m'ont été des plus bénéfiques. Mais il n'y a rien de plus formidable que de savoir que, malgré ce que certaines personnes ont pu me faire subir, j'ai pris conscience un jour que j'avais moi-même créé mes propres difficultés psychologiques. À partir de ce moment-là, j'ai compris que si j'avais été assez intelligent pour créer mes propres difficultés psychologiques, eh bien je pouvais me servir de la même intelligence pour m'en défaire... et c'est exactement ce que j'ai réussi à faire! Une fois cette prise de conscience faite, je me la suis répété sans cesse et cela m'a été des plus bénéfiques, en décuplant mon courage et ma persévérance! Je n'ai rien de plus que vous, je n'ai fait qu'y croire!

\* \* \*

Comme vous pouvez le constater, il n'y a pas que de vouloir se débarrasser d'un médicament qui ait une importance pour moi. Je désirais d'abord et avant tout vivre librement dans ma tête. Maintenant que j'y suis parvenu, d'autres buts seront éventuellement atteints, dont le fait de savoir si je serai un jour en mesure de laisser ou non ce médicament. Et remarquez qu'encore une fois, ce n'est pas du tout un besoin absolu de vouloir m'en défaire qui m'anime, mais bien le besoin de savoir...

*Je vous souhaite courage et persévérance, mais par-dessus tout, compréhension!*

*Daniel.*