Sortir de la nuit

Après une longue errance médicale, Nicolas Demorand, le célèbre journaliste de France Inter, a été diagnostiqué bipolaire. Dans *Intérieur nuit*, il livre un témoignage poignant sur sa “maladie mentale”.

Nicolas Demorand
Journaliste et animateur audiovisuel français

« *Pendant toutes ces années je me suis tu. Aujourd’hui, j’écris en pensant à toutes celles et ceux, des centaines de milliers, peut-être des millions, qui souffrent en silence du même mal.* »
Sur la couverture de son livre, Nicolas Demorand annonce la couleur.
Lui, le journaliste talentueux, va libérer la parole et l’offrir en soutien à tous les malades atteints de bipolarité, qui veulent avancer mais se heurtent à la honte. Et à la difficulté d’identifier puis de traiter cette pathologie que l’OMS a classée parmi les dix plus invalidantes au monde.

Intérieur nuit *de Nicolas Demorand (éditions Les Arènes)*

La maladie des dérèglements de l’humeur

Appelée auparavant “psychose maniacodépressive”, la bipolarité est une maladie psychique chronique responsable de dérèglements de l’humeur.
« *Mon humeur varie entre de longues, profondes, phases dépressives et d’autres, maniaques ou hypomaniaques, infiniment plus courtes, où je déborde d’une énergie malsaine qui me carbonise le cerveau* », témoigne l’auteur.
Comme il le décrit, durant la phase d’exaltation, les malades sont extrêmement actifs, échafaudant de multiples projets ou se lançant dans des achats compulsifs.
Les épisodes dépressifs, eux, se traduisent par une grande tristesse et un repli sur soi. Le journaliste ajoute que leur survenue peut être rapide, sans le moindre signe annonciateur.

Des traitements existent

La “bonne nouvelle”, contenue dans les dernières pages, est que la bipolarité peut être stabilisée grâce à une prise en charge combinant traitement médicamenteux, accompagnement psychothérapeutique et hygiène de vie. « *Ma psychothérapeute a toujours été là, avec une attention absolue, une volonté de trouver, en souriant, des solutions pour me soigner, me protéger, m’armer, quand ça ne va pas* », raconte le journaliste.
Dans *Intérieur nuit*, ce récit si touchant, Nicolas Demorand fait donc renaître l’espoir chez les personnes atteintes de bipolarité. Il les conjure de questionner les praticiens, d’être acteurs de leur traitement, et de sortir du silence et de la honte. Pour sortir de la nuit. ■

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bipolarité : des origines mal connues

La bipolarité frappe le plus souvent les jeunes adultes, hommes ou femmes, mais aussi les plus de 60 ans. On n’en comprend pas encore l’origine. On sait qu’il existe, chez les malades, des troubles dans le fonctionnement et la communication des cellules du cerveau, et probablement des anomalies génétiques. La bipolarité peut débuter sous l’action d’éléments déclencheurs (stress, alcool, tabac, drogue…) ou non. La plupart du temps, il s’écoule de (trop) nombreuses années entre le début de la maladie et son diagnostic. Or, sans traitement adapté, un malade sur deux fait une tentative de suicide, tant la douleur psychique peut devenir insupportable.

BIPOLAIRE ? Si tu savais...

Informer les 15-25 ans

Pour mieux faire connaître la bipolarité, l’ADPS a soutenu la publication de *Par-delà les vagues*, un livre conçu par l’association “Bipolaire ? Si tu savais...”. L’ouvrage s’adresse principalement aux 15-25 ans, une tranche d’âge au cours de laquelle la maladie se manifeste généralement.

PLUS D’INFORMATIONS SUR NOTRE SITE