

Transcription visuelle
KONBINI – Marine

Il s'agit d'une vidéo de Marine Panzani, qui raconte son quotidien en tant que bipolaire. La vidéo est réalisée par Konbini, en partenariat avec le Gouvernement. Elle est tournée face caméra.

Marine : « La phrase que j'entends souvent, c'est : « On est tous un peu bipolaire. » Non. (Rires) Ok on a tous des humeurs, c'est des troubles de l'humeur. Mais c'est une maladie en elle-même. Ça a un côté où on ne se sent pas reconnu. »

GÉNÉRIQUE KONBINI « Speech : mon quotidien en tant que bipolaire ».

Marine : « Je suis Marine Panzani. J'ai 30 ans. J'ai été diagnostiquée bipolaire quand j'avais 26 ans. Dès mes 16 ans, j'ai commencé par faire des dépressions. Je n'ai pas pu aller au lycée pendant plusieurs mois. J'ai commencé à prendre des antidépresseurs, toujours prescrits par des médecins. Ils ne m'ont pas du tout détectée comme bipolaire à l'époque et quand c'est comme ça, on traite les dépressions. Il faut savoir que quand on est bipolaire, prendre des antidépresseurs, c'est encore plus exciter le cerveau. C'est vraiment le médicament qu'il faut éviter. Je suis très mal tombée pendant 10 ans. Les années se sont succédées, je suis rentrée en thèse de neurosciences. Ce qui a changé à ce moment-là, c'est que je n'étais plus simplement une étudiante, j'étais une employée, et quand on fait des dépressions alors qu'on est payé et salarié, on se sent encore plus mal parce qu'on se dit : « Purée, je suis payée, je suis censée travailler, je suis censée faire-ci. Et là, en fait, je suis devant mon ordinateur, et j'ai juste envie de disparaître. Et là, je me suis dit : il y a un truc qui ne va pas. Et mon super psychiatre m'a enfin posé un diagnostic : j'étais bipolaire de type 2. Je ne m'y attendais pas du tout. Pour moi, être bipolaire, ça voulait dire avoir des moments où on va bien. Et moi, j'avais l'impression que ça n'allait jamais vraiment bien, parce que j'avais quand même une espèce d'angoisse constante. Mais ça a été un gros soulagement. Maintenant, je sais que quand ça monte, il faut essayer d'éviter de se stimuler encore plus. Par exemple il y a eu, ça fait quelques années maintenant, j'étais en voiture et en fait, j'ai senti qu'il y avait une espèce d'euphorie à l'intérieur de moi qui montait, où j'étais très heureuse. Il faut réussir à détecter ces moments-là. En arrivant j'ai dit à mon conjoint : « Je suis en train de décoller ». Mon psychiatre m'avait expliqué que c'est un peu comme quand on prend de la drogue. Mais le cerveau le fait tout seul. La phrase que j'entends souvent, c'est : « On est tous un peu bipolaire. » Non. (Rires) Ok on a tous des humeurs, mais c'est une maladie en elle-même. Ce serait bien d'en parler aux jeunes, d'aborder les questions sur ce que c'est que les maladies psychiques, de beaucoup déstigmatiser. On est perçu comme des personnes dangereuses. Généralement, c'est contre nous-mêmes. Ce n'est pas vers les gens à l'extérieur. Si on n'est pas bien, si on sent qu'il y a un truc qui ne va pas, il faut frapper à plein de portes, jusqu'à trouver quelqu'un qui est à l'écoute, et avec qui on se sent en confiance. Il y a des associations, il y a l'Unafam, il y a les GEM aussi : les Groupes d'Entraide Mutuelle dans les villes. Ce qui est cool avec la bipolarité, c'est que c'est l'une des maladies psy qui se traite le mieux. C'est surtout une force parce qu'à chaque fois il faut se relever, il faut retourner dans la vie, il faut apprendre à prendre soin de soi. Et puis, on devient quand même plus empathique. C'est pour ça que j'ai changé mon projet pro, je veux devenir psycho-praticienne et je vais devenir médiatrice en santé pair. Ça c'est quand on a un trouble psychique, qu'on est stabilisé et qu'on peut aider les autres. Il ne faut pas lâcher. Il y a un moment où on va réussir à l'appivoiser, cette maladie. Ça peut aller mieux. Ce n'est pas un truc avec lequel on est obligé de vivre toute sa vie. »

Outro de Konbini : « Thank you for watching » (Merci d'avoir regardé) Konbini.

