

Bipolaire

et alors !

Ellen Forney¹ a choisi le roman graphique pour raconter son quotidien de

trentenaire bipolaire et les stratégies qu'elle déploie pour rester stable et bien entourée. Rencontre avec cette autrice, qui témoigne pour mieux aider les autres, et avec le psychologue **Pierre Nantas**², spécialiste des troubles de la personnalité borderline.

La *Case en plus* d'Ellen Forney

Fémitude : Qu'est-ce qui vous a motivée à écrire ce nouveau tome autobiographique ?

Ellen Forney : Mon premier roman graphique *Une case en moins* racontait principalement mon histoire et j'y donnais

quelques informations pratiques et des conseils. Après la sortie du livre, énormément de personnes m'ont raconté qu'elles trouvaient mes recommandations très utiles !

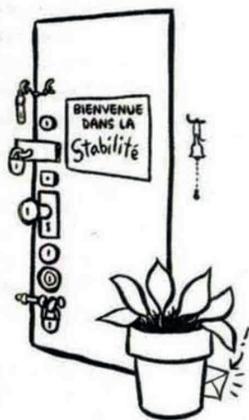
J'ai beaucoup appris avec les années et je voulais partager tous les outils de rétablis-

CHAPITRE I LES BASES

QUOI, OÙ, QUAND ??

PRENDRE SOIN DE VOUS + DE VOTRE MORAL PASSE PAR TOUTES SORTES DE CHOSES TELLES QU'AVOIR UN ENSEMBLE D'HABITUDES RÉGULIÈRES, DES OUTILS POUR TRAVERSER LES CRISES, LES ÉCHECS IMPRÉVUS ET LES INÉVITABLES FAUX-PAS.

QUE VOUS CHERCHIEZ À GARDER VOTRE STABILITÉ OU QUE VOUS ESSAYIEZ DE L'ATTEINDRE, IL Y A DES ÉLÉMENTS CLÉS À MAÎTRISER, DES ÉLÉMENTS CLÉS-CLÉS À MAÎTRISER, ET TOUTES SORTES DE CHOIX ET D'OPTIONS.



UNE CASE EN PLUS : CONSEILS ÉCLAIRANTS D'UNE BIPOLAIRE ASSOMÉE © EDITIONS DELCOURT

sement qui m'ont aidée. Je ne pensais pas que le deuxième livre allait être si long et complexe !

Mais j'adore faire des recherches et aider les autres est important pour moi.

Fémitude : Cette BD est un guide d'auto-assistance, pour qui l'avez-vous écrit avant tout ?

Ellen Forney : J'avais en tête une sorte de version de moi plus jeune, une personne bipolaire qui se sent submergée par ses tentatives pour rester stable.

Mais je suis convaincue que les outils et la philosophie que je propose peuvent être utiles à tout un chacun, diagnostiqué bipolaire ou non. J'ai essayé de rendre le livre intéressant pour tous ceux qui cherchent à

prendre soin de leur santé mentale, une préoccupation que, chacun à notre façon, nous avons tous.

Fémitude : Comment avez-vous conçu l'acronyme Stamperos, votre stratégie personnelle d'auto-assistance qui passe par Sommeil, traitement médical, alimentation, médecin, pleine conscience (méditation), exercice, routine, outils de rétablissement, soutien ?

Ellen Forney : L'humour est tellement important pour notre santé, or la plupart des guides qui expliquent comment prendre soin de soi sont horriblement sérieux, parfois même condescendants ! Je voulais que ma stratégie soit utile et rigoureusement documentée, mais aussi qu'elle soit amicale, et enfin réaliste : qu'elle nous donne le droit à l'erreur, qu'elle nous permette d'être un peu bête parfois, c'est-à-dire simplement d'être humain.

J'ai donné à mon médecin de famille un autocollant de la mascotte Stamperos (car j'ai dessiné une mascotte), elle l'a mise à côté de son ordinateur et la regarde tous les jours, pour se rappeler de ne pas tout prendre trop sérieusement. Il y a tellement d'acronymes officiels pour tellement de choses officielles que j'ai voulu en rire un peu...

Il y en a d'autres qui auraient sonné mieux que le mien, mais je voulais que mon acronyme soit fun - et fun à prononcer (en anglais, la stratégie s'appelle Smedmerts, NDLR) !

Fémitude : Que souhaitez-vous que vos lecteurs et lectrices retiennent en fermant votre livre ?

Ellen Forney : Deux choses : Prendre soin de votre santé mentale signifie prendre soin de nombreuses choses, ce n'est pas juste le traitement médical et la thérapie (d'où Stamperos !) ; prendre soin de vous signifie être flexible, pas dogmatique, et gentil avec vous, pas dans l'autopunition.

Fémitude : Quels conseils donneriez-vous à la famille et aux amis partageant la vie d'une personne bipolaire ?

Ellen Forney : Chaque situation est tellement différente, j'hésite à donner des conseils...

Mais les gens me disent que mes livres donnent lieu à des conversations ouvertes et renforcent la prise de conscience et la compréhension chez toutes les personnes concernées par la situation.

Ainsi, une jeune femme bipolaire m'a raconté que, lorsqu'elle est rentrée chez elle après une hospitalisation pour un grave trouble de l'humeur, ses parents avaient laissé un exemplaire du livre *Une case en plus* sur la table basse, et que cela a changé sa vie.

Fémitude : Quelle est votre planche favorite du livre ?

Ellen Forney : Elles le sont toutes ! Mais un des concepts dont je suis fière est l'idée que les red flagpoles (mâts rouges) sont différents des red flags (drapeaux rouges).

Il est essentiel de reconnaître les situations où nous pourrions avoir des problèmes (red flagpoles), c'est alors que nous devons être vigilants aux symptômes (red flags).

Le psychothérapeute, un partenaire qui lutte au quotidien aux côtés de la personne bipolaire

Fémitude : Quels commentaires vous inspire l'interview d'Ellen Forney ?

Pierre Nantas : Qu'elles soient borderline

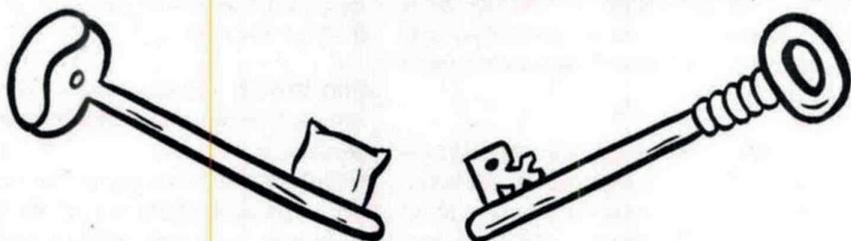
ou bipolaire (ou les deux en même temps), les personnes qui écrivent un livre à propos de leur trouble et de ses conséquences, font une

LES ÉLÉMENTS CLÉS-CLÉS À MAÎTRISER SONT :

**DORMIR
SUFFISAMMENT,**

+ SI VOTRE TRAITEMENT COMPORTE
DES MÉDICAMENTS,

**PRENDRE VOS
MÉDICAMENTS.**



LES AUTRES ÉLÉMENTS CLÉS SONT :

**BIEN MANGER,
CONSULTER VOTRE MÉDECIN
+ RESPECTER VOTRE TRAITEMENT,
PRATIQUER LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE,
FAIRE DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT,
AVOIR DES HABITUDES RÉGULIÈRES,
UN ÉVENTAIL D'OUTILS DE RÉTABLISSEMENT,
+ UN SÉRIEUR SYSTÈME
DE SOUTIEN.**



double " bonne action ". Pour elles-mêmes d'abord, car cet exercice leur permet de prendre de la distance avec le trouble et les symptômes qui le caractérisent.

C'est une forme de catharsis très efficace. Pour les lecteurs ensuite, qui se retrouvent dans les mots et les maux de l'autrice. Ils se disent alors qu'ils ne sont pas seuls et que peut-être, eux aussi pourront guérir, comme l'a fait l'autrice.

Fémitude : Que pensez-vous de sa stratégie d'auto-assistance Stamperos basée sur les piliers suivants : Sommeil, traitement médical, alimentation, médecin, pleine conscience (méditation), exercice, routine, outils de rétablissement, soutien ?

Pierre Nantas : Cet acronyme résume parfaitement les principales ressources qu'il faut mettre en œuvre pour soutenir le traitement du trouble bipolaire.

Toutefois, le " s " de soutien mériterait d'être en gras. En effet, il faut vraiment insister sur l'importance de la psychothérapie et du psychologue qui sont les partenaires qui luttent au quotidien, avec le médecin, aux côtés de la personne bipolaire. L'acronyme pourrait également faire une part plus belle aux proches qui sont souvent les premiers impactés par les effets du trouble bipolaire et qui jouent un rôle essentiel dans le processus de guérison.

Fémitude : Quels conseils donneriez-vous à la famille et aux amis partageant la vie d'une personne bipolaire ?

Pierre Nantas : Comme je l'ai dit précédemment, la famille et les proches d'une personne bipolaire sont confrontés au quotidien aux conséquences imprévisibles et parfois dramatiques des " dérapages " qui caractérisent cette maladie. C'est parfois difficile à supporter et nombre de proches (parents, conjoint, enfants) des personnes bipolaires doivent envisager de se faire aider par un thérapeute, psychologue ou psy-

chiatre. Il existe des groupes de parole pour les proches de personnes borderline et bipolaire organisés régulièrement par l'Aforpel (Association pour la formation et la promotion de l'état limite). Ces rencontres permettent aux participants de verbaliser leurs souffrances et de mieux comprendre les origines du trouble pour mieux en gérer les excès.

Fémitude : Quels conseils donneriez-vous à une personne bipolaire en cas de dérapage ?

Pierre Nantas : Lorsqu'une personne bipolaire prend conscience qu'elle est en situation de " dérapage ", c'est, hélas, souvent déjà trop tard. Les médicaments et le soutien de l'environnement psychiatrique sont alors les seuls remparts disponibles. Par contre, la psychothérapie, à condition qu'elle soit scrupuleusement adaptée à chaque cas, peut aider à prévenir les " dérapages " en fournissant au patient les moyens, les outils, qui lui permettront de repérer, avant qu'il ne soit trop tard, les éléments déclencheurs de la crise.

Fémitude : À qui s'adresse votre livre *Le Système borderline, histoires de familles* ?

Pierre Nantas : Le livre s'adresse aux personnes, diagnostiquées ou non, qui se retrouvent dans les symptômes du trouble de la personnalité borderline ainsi qu'à leurs proches qui partagent leur quotidien souvent éprouvant. Illustré de nombreux exemples, il permet de comprendre comment le trouble borderline s'est installé tout au long des principaux moments de la vie de la personne en souffrance. Ainsi, il est alors plus facile pour chacun de repérer les composantes du contexte actuel susceptibles de réactiver des souffrances archaïques afin de mieux en gérer les conséquences. La première partie de ce livre permet également de mettre en évidence les spécificités du trouble borderline et d'éviter les confusions de diagnostic avec d'autres troubles de l'humeur.

Propos recueillis par Olivia Dallemagne

À DIFFÉRENTES PHILOSOPHIES CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE,
DIFFÉRENTS POINTS CLÉS. CERTAINS SONT TRÈS MNÉMOTECHNIQUES !



MA PROPRE PHILOSOPHIE, C'EST UNE AUTO-ASSISTANCE TOUT AU LONG
DE LA VIE, QUI COMPORTE DE NOMBREUX ÉLÉMENTS ESSENTIELS IMBRIQUÉS
LES UNS DANS LES AUTRES.

AINSI, LA STRATÉGIE
UNE CASE EN PLUS, C'EST :

SOMMEIL
TRAITEMENT MÉDICAL
ALIMENTATION
MÉDECIN
PLEINE CONSCIENCE
(MÉDITATION)
EXERCICE
ROUTINE
OUTILS DE RÉTABLISSEMENT
SOUTIEN



IL Y A MÊME UNE MASCOTTE !

* RUTH C. WHITE, PREVENTING BIPOLAR RELAPSE, NEW HARBINGER, 2014.

** RUSS FEDERMAN + J. A. THOMPSON, FACING BIPOLAR, NEW HARBINGER, 2010.

Ellen Forney et sa bipolarité

Ellen Forney est une autrice américaine underground multiprimée, rédactrice pour le *New York Times*. En 1998, on lui diagnostique un trouble bipolaire chronique, peu avant son trentième anniversaire, alors qu'elle se trouve dans une phase maniaque aiguë ; s'ensuit une profonde dépression qui durera 4 ans. Ellen raconte cette période dans le roman graphique *Une case en moins* dans lequel elle aborde, avec humour et second degré, la découverte de sa bipolarité et les solutions qu'elle met en place pour s'en sortir et stabiliser son état. *Une case en plus* est la suite de son histoire, elle y explique comment maintenir sa stabilité sur le long terme, et ce malgré le changement drastique de son traitement : " une histoire moins spectaculaire mais qui demande tout autant d'implications ". Au programme, sommeil, entou-



rage, écoute, nourriture saine et beaucoup de dessins... Riche du travail et des recherches qu'elle a effectués pour *Une case en plus*, ainsi que de toutes les conversations intimes qu'elle a eues avec ses lecteurs et lectrices, Ellen Forney est elle-même devenue coach en santé mentale. Découvrez son travail sur son site Internet : rocksteadycoach.com (en anglais, son livre s'appelle *Rock Steady : Brilliant Advice From My Bipolar Life*).

1/ Autrice d'*Une case en plus : conseils éclairants d'une bipolaire assumée*, Éditions Delcourt, 200 pages, 6,95 euros.

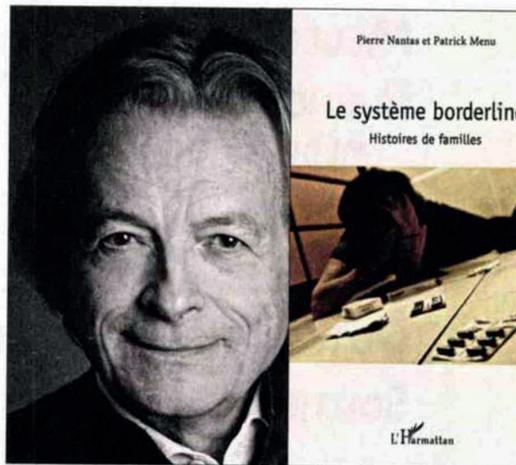
Pierre Nantas et le système borderline

Pierre Nantas est psychothérapeute diplômé de l'École parisienne de Gestalt. Il est spécialisé dans la psychothérapie du trouble de la personnalité borderline et des pathologies associées. Il est l'auteur, avec Patrick Menu, du livre *Le Système borderline, histoires de familles*.

2/ Éditions L'Harmattan, 152 pages, 16,50 euros.

Mieux comprendre la bipolarité

Autrefois identifiée sous le terme de psychose maniaco-dépressive¹, on lui préfère désor-



mais le qualificatif de troubles bipolaires en raison de la diversité des formes qu'elle peut adop-

①

DORMEZ SUFFISAMMENT

BIEN DORMIR EST LA PRIORITÉ ABSOLUE. C'EST ESSENTIEL À LA PLUPART DES FONCTIONS CORPORELLES ET MENTALES, COGNITIVES ET PHYSIQUES.

NOS HUMEURS, QUI SONT DÉJÀ INSTABLES, SONT BOULEVERSÉES PAR LE MANQUE DE SOMMEIL OU PAR UN SIMPLE CHANGEMENT DE RYTHME (COMME LE PASSAGE À L'HEURE D'HIVER OU LE DÉCALAGE HORAIRE).

LA DIMINUTION DU TEMPS DE SOMMEIL EST UN SYMPTÔME DE TROUBLE DE L'HUMEUR, MAIS UN SOMMEIL DÉRÉGLÉ PEUT LUI-MÊME PROVOQUER DES CHANGEMENTS D'HUMEUR PROFONDS.

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL, C'EST 7-9 HEURES.

MAIS, LEVEZ LA MAIN :



QUELQU'UN FAIT DES INSOMNIES ?

OUI, UN SOMMEIL DÉRÉGLÉ VA SOUVENT DE PAIR AVEC LES TROUBLES DE L'HUMEUR.



ter. Les troubles de l'humeur qui la caractérisent se manifestent par l'alternance de phases euphoriques (ou maniaques) et de phases dépressives. La durée des épisodes peut varier de quelques jours à quelques semaines ou quelques mois. La bipolarité est une maladie contraignante, affectant la vie quotidienne. Elle peut concerner différents domaines comme les facultés cognitives en perturbant la mémoire, l'attention ou encore les fonctions exécutives des malades,

le sommeil (une insomnie sans fatigue peut être le signe d'un épisode maniaque) ou encore se manifester à travers une fatigue excessive. Elle se caractérise également par l'impossibilité de pouvoir gérer ses émotions, et cette hyperréactivité émotionnelle s'incarne dans des comportements irritables, colériques. Elle peut aussi donner lieu à des troubles anxieux.