

Foucherolles, le dimanche 16 juin 2019

Bonjour,

Je m'appelle Elise, ai 31 ans, suis mariée et mère de deux enfants.
Mais je ne vous écris pas pour me présenter mais plus pour témoigner, ce qui se rejoint.

A l'âge de 21 ans, le début d'un enfer a commencé pour moi. Durant près de trois ans j'ai alterné de courtes périodes de « liberté » et de longues périodes hospitalisée, souvent en HDT (Hospitalisation à la Demande d'un Tiers). Une dizaine de tentatives de suicides, un univers très sombre ponctué de phases « normale ».

Au bout de ces trois années, une phase plus ou moins stable, mais fragile, a enfin commencée. Cela durera plusieurs années jusqu'à la naissance de mes enfants.

S'en est suivis de grosses phases dépressives avec des idées extrêmement noires et des pulsions suicidaires. Des hospitalisations ont été nécessaires, à ma demande, afin de me mettre en sécurité, de me protéger de moi-même, mais aussi pour protéger mon entourage.

Bipolaire, trouble de l'humeur, trouble de la personnalité, une errance de diagnostic pendant plusieurs années pour enfin pouvoir donner un nom à ma pathologie : BORDERLINE (trouble de la personnalité de l'état limite).

Ce diagnostic a été (enfin) posé suite à une dépression post-partum qui m'a valu une hospitalisation au KB. Je me suis alors quasi exactement reconnue dans les symptômes et se fut pour moi une révélation, un soulagement de comprendre certains de mes fonctionnements. Les TS à répétitions, par exemple, je ne les expliquais pas réellement jusqu'à ce que l'on me pose ce diagnostic de trouble de l'état limite. Envie de mourir ? Parfois. Appel à l'aide ? Souvent. Pour attirer l'attention ? Parfois.

Le matin ça va, le midi je suis au fond du gouffre et l'après midi c'est bof bof pour être au mieux le soir. Voilà un exemple de mes journées.

Envie de faire quelque chose mais avoir une énergie invisible, inexplicable qui nous empêche de le faire. Et les autres nous trouve fainéant, pense que l'on profite des autres etc...

Savoir ce qu'il faut faire mais ne pas arriver à mettre en place les choses les plus basiques.

Je me souviens, au début de mes soucis, le sentiment et la réalité de ne plus savoir vivre : que faut-il que je fasse ? Respirer, manger, se doucher, tout devient insurmontable.

Des projets... encore et encore sans qu'aucun n'aboutisse. Ils changent d'une semaine, d'un jour et parfois d'une heure à l'autre.

Souvent je dis que j'ai plusieurs « états » : l'état « heureuse », l'état « déprimé », l'état « ambitieuse » etc... mais ces états se subdivisent pour donner les états suivants qui changent constamment :

- Elise veut reprendre ses études
- Elise veut devenir éducatrice canine
- Elise veut faire palefrenière
- Elise ne veut pas travailler
- Elise veut se consacrer entièrement à sa famille
- Etc ...

C'est un peu comme les livres, vous savez « Martine va à la ferme » ou autre !

Sauf que là ce ne sont pas des livres mais plusieurs parties de soi, qui l'une après l'autre, prennent le dessus sur tout le reste. On est alors convaincu que c'est ÇA qu'il faut faire, que c'est le mieux et qu'il faut absolument tout faire pour y arriver. Mais la semaine, le jour ou l'heure d'après c'est une autre partie de soi qui prend le dessus et re belote pour un tour, pour

qu'en fin de compte rien n'aboutisse, rien ne se construise et du coup on culpabilise, on se dévalorise, on déprime et les idées noires arrive. Le système d'autodestruction est alors activé. On pense alors à faire en sorte, consciemment ou inconsciemment, que les autres nous détestent afin de ne pas leur manquer lorsque l'on sera parti (de leur vie ou de cette vie). Puis on envoie un message plein d'amour à tous ceux que l'on aime pour enfin partir, ou essayer de partir. De ce monde ou juste de l'endroit physique où l'on est.

Puis quelques instants plus tard (heure, jour, semaine, cela dépend) on ouvre les yeux et on se rend compte de l'absurdité de la chose et alors on ne sait plus quoi faire. Comment rester crédible ?

Je dis souvent que c'est moléculaire, que d'une seconde à l'autre tout bascule, les connexions ne se font plus et le schéma morbide des pensées se met en route. Puis d'une seconde à l'autre tout redevient « normal ».

Il y a quelque temps, suite à une perte de poids importante, des maux de tête avec vomissement, puis de la tachycardie et des malaises, la maladie cœliaque (intolérance au gluten) a été évoquée. Maladie auto immune que j'ai déclarée bébé, mais ne sachant pas à l'époque que c'était une maladie à vie, je n'ai suivi un régime alimentaire sans gluten que jusqu'à mes deux ans.

C'est une maladie avec des phase symptomatiques et d'autres asymptomatiques. Elle est silencieuse généralement à l'adolescence pour se réveiller entre 20 et 40 ans.

J'ai commencé mes soucis psychiatriques majeurs à l'âge de 21 ans... les médecins m'expliquent alors qu'avec une intolérance au gluten non suivie d'un régime strict sans cette substance, le métabolisme est perturbé, y compris au niveau du cerveau, les connexions pouvant alors être perturbées. De mon côté, j'ai fait quelques recherches qui m'ont dévoilé que la maladie cœliaque non prise en charge pouvait être à l'origine de troubles de l'humeur ainsi que de dépressions majeures ne répondant pas ou peu aux traitements.

Effondrements, colère puis soulagement. Avec un régime strict sans gluten deux possibilités s'offre à moi :

- Une stabilité avec des traitements qui feront effet.
- Une stabilité sans traitements

Cela va prendre du temps, mais je vais enfin pouvoir trouver une stabilité. C'est plein d'espoir et de sérénité que je vois maintenant l'avenir. Cela fait sûrement dix ans que la maladie s'est réveillée, que je ne vis plus réellement consciemment. Mais je vois ça comme une force. J'ai énormément appris sur moi, sur mes émotions et ai une vision de la vie tout autre qu'avant mes soucis.

Je ne dis pas que je n'aurais jamais eu de soucis, loin de là. J'aurais très certainement fait une ou des dépressions dû à mon passé, mais elles auraient pu être correctement prise en charge et n'auraient donc pas été aussi fortes, aussi longues.

Tout cela pour vous dire de garder espoir, que vous allez trouver une stabilité, avec ou sans traitements, avec ou sans explications de la cause (pour moi la maladie cœliaque), mais avec un enrichissement de votre intérieur, de la vision de la vie. Vous pourrez mener une vie non pas normale, mais une vie que vous allez savoir savourer comme personne.

Et je tenais également à témoigner pour montrer qu'il est possible d'avoir une vie malgré le trouble borderline. Il est possible d'avoir un mari (ou femme), d'avoir des enfants et de menée une vie tout aussi intéressante, voir plus, que le reste des gens. L'important est de se connaître, de repérer ses limites, de s'accepter comme nous sommes sans vouloir ressembler à la « normalité » de la société.

Tout cela j'ai appris à le comprendre, à l'accepter, à travers des psychothérapies qui m'ont été d'une grande aide. Sophie Toutté Henrotte m'a accompagnée durant une partie de ce parcours, elle m'a permis d'apprendre à me respecter et à accepter la situation dans laquelle j'étais à l'époque. Cela m'a permis de laisser les choses venir à moi, de ne pas « courir »

après la vie sans l'apprécier. Ainsi j'ai été plus sereine, plus respectueuse de moi-même et j'ai pu profiter de la vie et laisser les événements se présenter à moi. C'est comme cela que j'ai rencontré mon mari, qui est toujours à mes côtés, et avec qui j'ai fondé une famille. Merci à elle d'avoir été à l'écoute et de m'avoir permis de parcourir mon chemin de vie plus sereinement et plus sainement.

Je vous dis donc bon chemin à la découverte de vous-même, c'est une magnifique aventure.