

Samedi 23 juin 2018
Maison des Associations de Grenoble.

Groupe de Parole sur le thème :
Emotivité Hypersensibilité

Règles :

- o Confidentialité
- o Secret
- o Respect
- o Aucun jugement. Chacun parle de soi (je)
- o Les prises de notes ne sont pas admises
- o Compte-rendu officiel non nominatif
- o Le thème est un prétexte
- o Les contributions écrites sont à envoyer dans les 15 jours pour qu'elles soient ajoutées au compte-rendu

Thème du prochain Groupe de Parole (samedi 22 septembre 2018 à 10 h):
" Méditation Relaxation "

Permanence à la Maison des Usagers :

Dans le Centre Hospitalier Spécialisé (CHAI), 3 rue de la gare. Saint Egrève (petit bâtiment sur la gauche en rentrant dans la cour d'honneur). Le 2^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 17h.

Prochaine permanence le **septembre 2018**.

Groupe de Parole

18 personnes, 14 bipolaires et 4 proches,

En gras italique, le mot ou la phrase en lien avec le thème du jour.

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tel : 06.13.21.44.97
K2.bipolaire@orange.fr

Tour de table

- Bipolaire diagnostiquée rapidement. Va bien en ce moment *Larmes*
- Conjoint de bipolaire
- Dépressive unipolaire. *Hypersensible*
- Mère de dépressive diagnostiquée il y a 3 ans. *Apprivoiser*
- Bipolaire depuis longtemps, déni pendant longtemps aussi. *Douleurs*
- Viens d'être diagnostiquée, ma mère était bipolaire. Nombreuses hospitalisations sans diagnostic. En recherche tout en le sachant. État mixte en ce moment. *Richesse*
- Bipolaire, épisodes différents. *Fragilité*
- Bipolaire diagnostiqué schizophrène au début. Marié depuis 20 ans. *Sensible*
- Mère d'une jeune diagnostiquée cet automne. *Changement*
- Diagnostiquée il y a deux ans. J'ai réussi mon bac (applaudissements). *Quotidien*
- Diagnostiquée il y a 5 ans, ne l'accepte que maintenant. *Eponge*
- Diagnostiquée en 2017 suite à bouffée délirante. Je me sens bien encadrée, le traitement fait effet. Groupe de parole très important, on se sent moins seul. *Exacerbé*
- Bipolaire diagnostiquée en 2007, stabilisée. *Souffrance*
- Mère d'une jeune bipolaire qui nous a quittée. *Fragile*
- Bipolaire depuis de nombreuses années, stabilisé depuis 2010. Veut rendre hommage. *Compagne*
- Bipolaire diagnostiqué en 1995, rétablit pas longtemps après. On peut maîtriser ces troubles. *Création*
- Bipolaire diagnostiqué en 20099, état libre depuis 2013. Amélioration grâce au beau temps. *Eponge*

Emotivité, Hypersensibilité

- Kay Jamison : « De l'exaltation à la dépression ». Décrit les 2 faces ; terrible coté dépression, vit les choses beaucoup plus intensément. On a dit que des mots négatifs.
- En début d'année « le Seigneur des anneaux » est repassé. C'était trop dur pour moi, j'ai dû aller voir le psychiatre 2 jours après car je n'arrivais plus à dormir. J'ai vu mes limites, je ne peux pas voir un film d'horreur
- En période très dépressive, je ne pouvais pas regarder un film ou écouter de la musique sans pleurer. Et en même temps je ne pouvais pas m'en empêcher, ça me faisait du bien, je n'étais pas

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tel : 06.13.21.44.97
K2.bipolaire@orange.fr

seul dans mon cas. J'avais l'impression que tout parlait de moi. Maintenant j'éteins la radio quand ça parle de suicide.

- J'aime la musique mais quand je vais voir un concert de quelqu'un que j'aime bien, je suis sûr de ne pas dormir. Je ne suis pas capable de remplir un constat après un accident. Émotivité devant les évènements.
- J'étais troublé par les livres.
- Identification des « éponges », presque au point d'être l'autre. On s'oublie. C'est une richesse dans ce monde d'indifférence. Je pense que l'autre est un autre moi, pas seulement pour des questions de religion. Je suis prête à entendre beaucoup de choses.
- En période hypomane, j'écoute beaucoup les autres, je veux résoudre les problèmes.
- Difficulté à gérer mes émotions, achats compulsifs pour compenser.
- Achat compulsif pour pallier ses émotions.
- Identification est différent de l'éponge
Démarche intellectuelle Se fait tout seul, on ne contrôle pas
Symbole Outil
Sans souffrance Avec souffrance
- Empathie est différent. On éponge, on éponge ; c'est super on se fait des amis. Puis on arrive à saturation et soit on dégringole en phase basse, soit on explose et on perd ses amis. J'en avais marre de ne pas être écouté.
- L'éponge peut devenir identification. Est-ce que je délire ou est-ce que vous me suivez ?
- Il existe un 3^{ème} chemin. Savoir se donner suffisamment d'empathie pour aller vers l'autre et que l'autre vienne aussi. Si on apprivoise son émotivité et qu'on arrive à bien se connaître ce peut-être un outil. Je suis hypersensible sans être bipolaire. Besoin d'avoir une bulle de protection, de ne pas entrer dans celle de l'autre. Je demande la permission : « est-ce que je peux te faire un câlin ». C'est du respect, les bulles de protection ne sont pas respectées dans notre société.
- Je regarde un film et je pleure aussi. Il faut se protéger, on ne peut pas sauver le monde.

K2

Maison des associations
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tel : 06.13.21.44.97
K2.bipolaire@orange.fr

- Hypersensibilité et émotivité engendrent des choses, prend le contrôle de soi. Il devient impossible de créer une bulle.
- Tout le monde est capable d'être hypersensible, mais son émotion va passer en 5 mn mais chez un bipolaire ça va rester 2 jours. C'est un peu comme la neige dans les jeux souvenirs qui vole très longtemps.
- Ça fatigue la personne, on rejoint la souffrance.
- On se sent démuné par rapport aux événements, on est « vu » par les autres. Larmes à fleur de peau, impression d'être en slip.
- Ruminations
- Créé des choses physiques, tremblements, impression d'être électrique.
- Fragilité
- J'ai l'impression de n'avoir jamais eu cette bulle de protection, d'être à nu devant les autres. Je donne le change. Je ne le montre pas même à mon psychiatre.
- Les tendances à masquer la réalité face à mon entourage.
- C'est la façade sociale. Le bipolaire est honnête car essaye de s'adapter à la norme.
- Ne pas montrer qu'on est dépressif au boulot.
- Même dans sa famille avec ses enfants.
- Quelle est la norme ? Celle que chacun se met. Ma fille veut tellement s'adapter qu'elle se coupe de ses émotions. On a l'impression qu'elle ne réagit pas.
- Réflexe. C'est vrai que je m'efface devant mes amis pour ne pas recevoir trop d'émotions.
- Ça met le proche en insécurité car il ne sait pas. Quand on croise les gens ce n'est pas marqué sur leur front. Pas monde de bisounours aussi, certains vont rentrer dedans. Je vois que les larmes viennent tout de suite, seulement quand elle se sent en sécurité. Pourquoi elle n'a pas le droit de pleurer, de rire ? Norme sociétale.
- Être normal c'est être en cohésion avec son environnement social. Une personne lambda ne montre pas tout le temps ses émotions.
- Les pleurs sont le plus admis, surtout pour une femme.
- Ça fait spécial de se mettre à pleurer pendant une réunion de boulot. Savoir quand et avec qui le faire.
- Est-on capable de gérer ses émotions. J'ai fait des aquarelles magnifiques mais j'étais mal.
- Ouh travail à faire, on ne le fait pas spontanément. Émotion pour un bipolaire sans pouvoir le contrôler, on se coupe, se referme car la société ne donne pas la possibilité.
- Contrôle des émotions devient un système de vie.
- Si on peut et qu'on montre un peu (ce qui est admissible), ça fait du bien. Colère.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr

- Dernière fois que j'ai vu ma fille : « maman il m'arrive quelque chose. Tout a pété j'ai plus d'électricité, mon ordinateur a disjoncté ». Élément déclencheur.
- C'est le truc anodin pour tout le monde qui fait tout exploser. J'ai vécu la même chose.
- Il existe des outils pour contrôler, par exemple les TCC (thérapies cognitivo comportementale) : gérer sa peur, apprendre à nommer les choses, de défouler sur un punching ball quand la colère est trop grande. J'ai une liste des thérapeutes en Isère.
- Quand j'ai contrôlé ça me créé une anxiété : respiration par le ventre.
- Les enterrements ont un effet catastrophique, je n'y vais plus. Ça avait déclenché ma bouffée délirante, me ramenait à la mort de mon père (on n'a pas pu le voir), l'impression de le voir partout. Oui cette émotion m'inhibe, m'empêche de fonctionner. C'est exacerbé, démesuré. Les autres ne peuvent pas comprendre, j'ai l'impression de les choquer quand je suis tellement dans la compassion. Pour eux ce n'est pas compréhensible.
- Compassion = souffrir avec, on n'a pas la distance. C'est différent de l'empathie.
- On sort de sa zone de confort.
- J'ai 47 ans et rien construit dans ma vie. J'ai énormément de compassion. J'aime et déteste les gens.
- Absence d'un retour. On s'est tellement investi qu'on attend quelque chose en retour qu'on n'a pas. Ça isole, on cumule.
- C'est gratifiant d'aider l'autre.
- Qu'est ce qui nous motive.
- Parfois c'est d'oublier ses problèmes et pour se faire aimer, écouter les gens c'est plus fort pour un bipolaire, on ne contrôle pas.
- Les autres peuvent montrer leur attention par des gestes, pas forcément l'écoute.
- Mes proches m'ont toujours écouté, même mes logorrhées verbale, ça soulage.
- Je trouve ça dur de supporter les logorrhées verbales avec fuite de la pensée. C'est fatigant. Quelqu'un de loghorique a besoin d'exprimer.
- La façade m'auto-convainc que ça ne va pas si mal. Je suis contente quand personne n'a vu que ça allait mal.
- Important de cerner les personnes bienveillantes. Ma psychothérapeute m'a permis d'exprimer mes émotions, de les dépasser.
- Pouvoir beaucoup parler est une échappatoire. Trouver la bonne personne.
- Hypersensibilité : on est créatif. On le recherche, arrive à écrire, faire des dessins alors qu'on ne pouvait pas.
- Je vois ma psy toutes les semaines, pas besoin de parler autour de moi.
- Ma fille passait tous les jours à 13h pile boire un petit café

K2

Maison des associations
 6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
 Tel : 06.13.21.44.97
K2.bipolaire@orange.fr

- Elle avait confiance
- Une autre facette de l'émotivité : timidité, craintes. Certaines démarches lui deviennent très difficiles. Ca lui coûte beaucoup.
- J'étais devenu pragmatique, me lavait et c'est tout.
- J'ai pleuré devant la baignoire. Je ne pouvais pas, pourtant dieu sait si j'aime être propre.
- Au fur et à mesure, tout lui était difficile.
- Prendre le tel pour trouver un stage était une épreuve, je tremblais. J'envoyais des mails, allait voir, écrivais avant ce que je voulais dire. Empathie décuplée, comme des éponges, on n'arrive pas à se dégager des problèmes des autres, ça nous bouffe.
- Absence de retour. Va se lancer encore davantage dans ce qu'il fait pour autrui. Une mère m'a dit « je ne vous dis pas merci, car rien que le fait que vous vous soyez occupé de ma fille (que je vous ai laissé) devrait vous suffire.
- Retour : j'espère qu'un lien s'est créé. Quand je le vois pas c'est ça qui me gêne. J'ai l'impression que j'ai perdu mon temps.
- Ca me gêne qu'une personne soit part en claquant la porte et qu'on n'en dise rien.
- Chacun est libre de partir quand il veut.
- La maladie s'exprime et il faut laisser à la maladie sa place.
- La colère c'est quelque chose que les gens ne supportent pas. J'ai pas envie de rester dans une indifférence.
- On est tous dans la façade, on a eu chacun son émotion.
- Exprimer mes besoins m'aide à apprivoiser mes émotions.
- J'ai besoin d'un extérieur pour apprivoiser mes émotions : CMP, psychiatre psychologue, compagne.
- Depuis 2 ou 3 semaines j'ai une remontée de l'impression que l'on parle de moi. Je repousse ces attaques, pensées qui arrivent. Il y a une sorte de contrôle. Ma sœur dit : « on ne peut pas empêcher un oiseau de passer au-dessus de nos têtes, mais on peut l'empêcher de faire son nid dans nos cheveux ».
- Ecrire m'aide beaucoup, je suis content quand c'est bien, que j'ai de bons retours. Evacue beaucoup.
- Apprivoiser c'est accepter. J'ai pu prendre du recul par rapport à mes émotions quand j'ai su que j'avais une maladie. Les émotions et l'hypersensibilité font partie de la maladie ; j'ai pu dire ouf. Je peux dire stop, je reste à l'extérieur. Je prends beaucoup plus les choses à la légère surtout dans le cadre du travail. J'arrive à rejeter la faute sur l'autre, je souffre moins. Prendre de la distance en l'associant à la maladie. Je peux analyser : je suis comme ça et je dois apprendre.
- Ca rejoint la notion de bulle, de prendre du recul. Important de se protéger.

K2

Maison des associations

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

K2.bipolaire@orange.fr

- Ce recul je crois que je ne l'ai pas. Mon mari est chercheur, très rationnel, il me dit « t'es trop sensible, il faut être cool ». Je trouve bien sa façon d'être même s'il est parfois froid. Il ferme sa bulle quand ça devient trop émotif.
- Est-ce que tu peux arriver à lui montrer que ta sensibilité est créative ?
- Quand ma fille venait à la maison, elle caressait mon chat et je la faisais respirer quand le chat ronronnait.
- Création est une richesse. J'ai beaucoup créé et me crée une émotion qui ressemble à de l'ivresse, qui ressemble à l'hypomanie. Création d'association, musique, peinture...
- Je me demande si je suis créative.
- Elle dessine quand elle est dans un ennui et quand elle se sent assez bien.
- Je fais de la peinture à l'huile depuis 7 ans, de grands tableaux, noir et blanc, des drapés, des robes. Quand je peins ça fait partie de moi, ça m'apporte du bonheur, j'oublie mes soucis. Au fur et à mesure que la toile avance, j'ai un but ; la finir. Je suis fière. C'est la seule fois où je me sens épanouie, bien.
- Création, peinture, remède à la mélancolie.
- Hospitalisé pendant 4 mois dont 2 en chambre de contention. J'avais des super pouvoirs pour créer des jeux de mots. Comme je n'avais pas la possibilité d'écrire ça allait et venait. En crise haute, hypomanie, je suis super créatif
- Je peins des choses abstraites, fais de la couture. J'aime bien pouvoir l'offrir ou le faire juste pour moi.
- En phase haute, je passe des heures, des nuits à écrire pour moi ou destiné à d'autres. Le temps passait très vite. J'ai brûlé mes cahiers après le diagnostic.
- J'ai des cahiers écrits en phase dépressive.
- Moi aussi ; des poèmes sur la maladie, l'hôpital. J'envisage de publier.
- L'hypersensibilité et l'émotivité est une richesse.
-

Prochain Groupe de Parole:

Groupe de Parole à la Maison des Associations, 6, rue Berthe de Boissieux. Grenoble
Samedi 22 septembre 2018 à 10 h
 Thème : "Méditation Relaxation"

K2

Maison des associations
 6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
 Tel : 06.13.21.44.97
K2.bipolaire@orange.fr