

MODE MANUEL

Bipolarite, chute et retour



Life is only for now

De l'effervescence électrique de Londres au silence clinique d'un hôpital psychiatrique, ce récit est une traversée à haute altitude d'un jeune homme de 22 ans qui a commencé en 2008. C'est l'histoire d'un étudiant en école de commerce qui, pour réussir un examen, force la porte de son inconscient et déclenche une tempête qu'il ne peut plus arrêter.

Entre manie galopante et dépressions de plomb, la réalité se fragmente : un aéroport devient le couloir de la mort, un hôpital se transforme en décor de Pixar, et la vie défile comme une partie de Mario Kart dont on a perdu les freins.

De la France à Barcelone, ce témoignage brut raconte le combat pour quitter le "mode automatique" de la bipolarité et reprendre, enfin, les commandes. Un voyage entre musique, psychose et renaissance.

SOMMAIRE

Prologue : Le masque et la clés	p 4
Chapitre 1 : L'été de verre (Londres, 2008).....	p 6
Chapitre 2 : La forêt de signes	p 7
Chapitre 3 : Le poids du destin.....	p 8
Chapitre 4 : Le château des ombres	p 10
Chapitre 5 : L'année de plomb.....	p 12
Chapitre 6 : Le masque du succès.....	p 14
Chapitre 7 : Le mur et l'exil.....	p 16
Chapitre 8: La renaissance catalane et le grand spectacle.....	p 18
Chapitre 9 : L'effondrement des murs.....	p 20
Chapitre 10 : La croix et le silence.....	p 22
Chapitre 11 : Le pilotage Manuel.....	p 24

Le succès est foudroyant. Je réussis l'examen avec les honneurs, mais quelque chose de plus profond s'est produit : la porte que j'ai ouverte refuse de se refermer. Une confiance nouvelle, presque dérangeante, m'envahit. Je ne suis plus le suiveur. Je me sens capable de tout.

C'est avec cette étincelle nouvelle que je m'envole pour Londres. Je veux apprendre l'anglais, mais je vais apprendre bien plus sur les frontières de ma propre raison. À Londres, le théâtre m'accueille. La rue devient ma scène. Moi, le timide, je me mets à chanter et à jouer devant les passants, sans l'ombre d'une gêne. Je n'ai plus de limites.

Je ne le sais pas encore, mais la grande vague est en train de se former. Ce que je prends pour une libération artistique est le premier souffle de la tempête.

Chapitre 1 : L'Éte de Verre

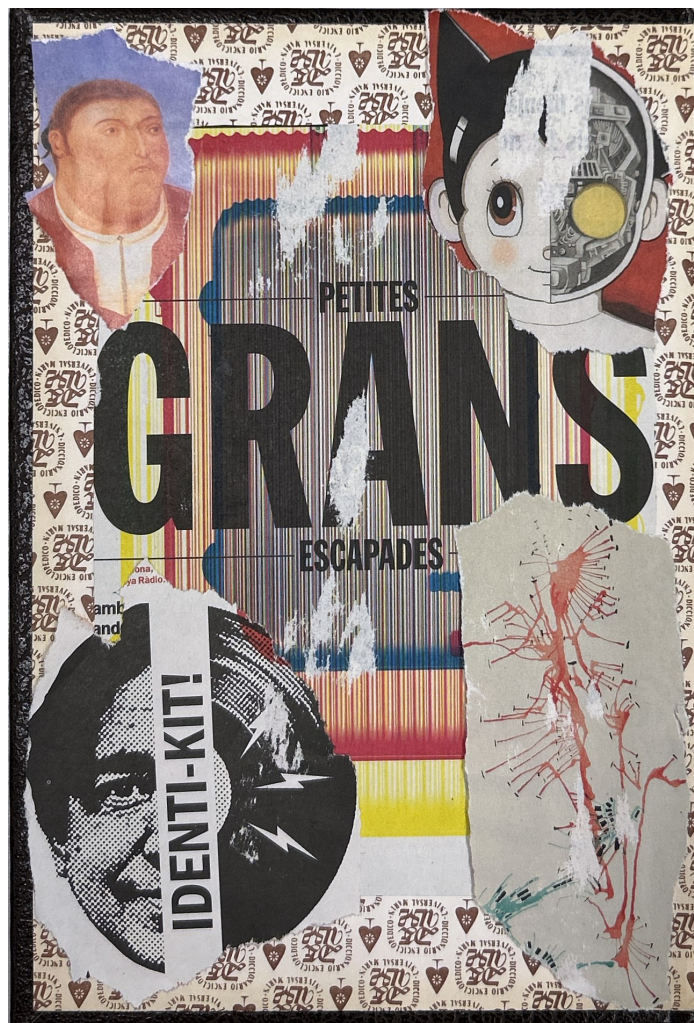
(Londres, 2008)

Londres n'est plus une ville, c'est mon terrain de jeu. Pendant deux mois, je vis dans un état de ravissement permanent. Le bonheur n'est plus une émotion passagère, c'est l'air que je respire. Je travaille dans un théâtre, au cœur de l'action, là où l'art et la vie se confondent.

Chaque matin, je me réveille avec une réserve d'énergie inépuisable. Je sors dans la rue, je chante, je joue. Moi, l'étudiant timide d'école de commerce, je n'ai plus peur du regard des autres. Leurs yeux ne sont plus des juges, mais des miroirs qui reflètent ma lumière. Je sens que je réalise enfin ce que j'ai toujours voulu être : un artiste.

Je ne dors presque plus, mais je ne suis pas fatigué. Je suis "branché" sur une fréquence supérieure. Ce bonheur est si pur, si immense, que rien ne semble pouvoir l'arrêter. Je suis convaincu que j'ai enfin trouvé la clé de l'existence, celle que j'avais entrouverte en révisant mes examens. Je suis libre.

Mais ce bonheur est un piège de cristal. Il est si brillant qu'il m'empêche de voir les fissures qui commencent à apparaître. Ma réalité s'étire, se déforme, jusqu'à ce que mon cerveau, en surchauffe, commence à produire ses propres certitudes.



Chapitre 2 : La Forêt de Signes

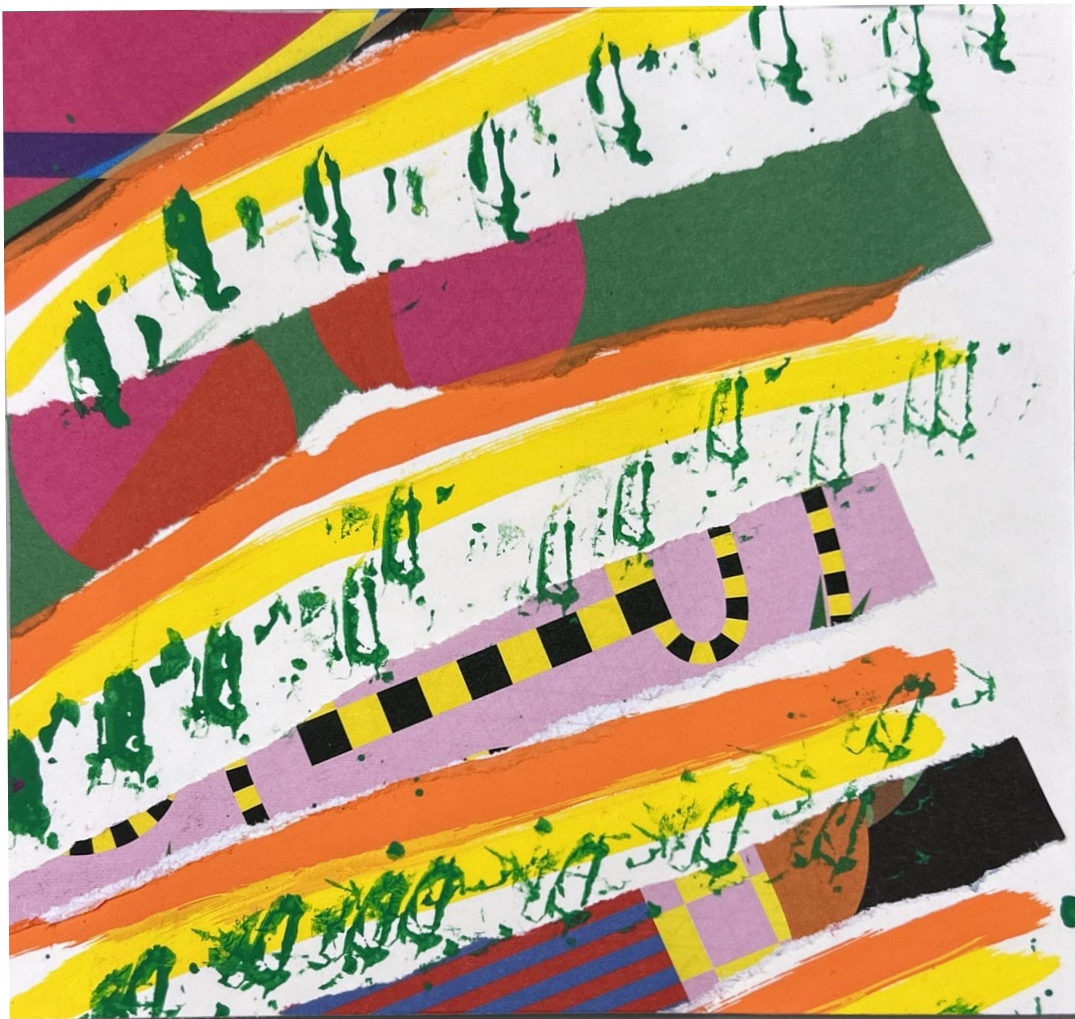
Le bonheur, si pur jusqu'alors, commence à s'altérer. Vingt-quatre heures avant le départ, l'air de Londres change de texture. Il devient électrique, mais d'une électricité qui pique. Ce ne sont plus les applaudissements de la rue que j'entends, mais les battements d'un compte à rebours.

Le monde se met à me parler. Pas avec des mots, mais avec des codes.

Je croise une horloge murale. Les chiffres s'alignent d'une manière qui me glace le sang : ils font écho aux numéros inscrits sur mon billet d'avion. Ce n'est pas une coïncidence, c'est un avertissement. Partout où mon regard se pose, la réalité se transforme en rébus. Au sol, les flèches directionnelles de l'aéroport ou du métro semblent se braquer contre moi. Elles pointent dans ma direction comme pour me barrer la route, comme pour me dire : "*N'y va pas. Fais demi-tour.*"

Le soir venu, le sommeil n'est plus un repos, mais un champ de bataille. Je plonge dans des cauchemars où le métal se tord et où le ciel s'effondre. Je me réveille en sueur, avec une certitude gravée au fer rouge dans mon esprit : l'avion est un piège.

Je ne suis plus l'artiste libre du théâtre. Je suis un homme traqué par des présages. Mes parents arrivent dans ce chaos intérieur, sans savoir que je ne vois plus la même ville qu'eux. Pour eux, c'est un retour à la maison. Pour moi, c'est un embarquement pour la fin du monde



Chapitre 3 : Le Poids du Destin

Le trajet vers l'aéroport est une lente agonie. Autour de moi, le monde continue de tourner, mais je n'en fais plus partie. Mes parents parlent de bagages et d'horaires ; moi, je compte les secondes qui nous séparent de la fin. Pour mon esprit, le terminal n'est plus un lieu de voyage, c'est le couloir de la mort.

Chaque annonce sonore, chaque bip de sécurité vient confirmer le rébus que j'ai déchiffré la veille. La pression monte, elle devient physique, écrasante. Arrivé devant la porte d'embarquement, mon cerveau sature. L'air me manque. Je vois le sol se rapprocher, puis le noir complet. Je m'évanouis dans les bras de mon père.

Ce "black-out" est ma seule issue, mon ultime cri d'alerte. Quand je reprends connaissance, le vol est annulé pour nous. Mes parents, terrifiés par mon état, ont cédé. Pour la première fois, mon délire vient de plier la réalité à sa volonté. Dans ma tête, ce n'est pas une crise : c'est un acte héroïque. Je viens de nous sauver la vie.

Le Retour et l'Appel

Une fois atterri en France par le vol suivant, le calme ne revient pas. Au contraire, la "réussite" de l'aéroport a donné à mon esprit une confiance absolue dans ses propres visions. Je me sens investi d'une mission qui dépasse le commun des mortels.



C'est là que le piège se referme. Je suis chez moi, mais mes yeux ne voient plus mon salon. Ils s'arrêtent sur une photo : celle de mon meilleur ami. Soudain, le papier glacé se déchire. L'image s'anime. Son visage bouge, ses lèvres tremblent. Il m'appelle. Sa voix résonne, claire et désespérée : il est prisonnier à l'aéroport, il meurt, il a besoin de moi.

« Je dois y aller ! Il m'attend ! »

Je n'hésite pas une seconde. J'entraîne un autre ami dans ma course folle. La voiture file sur l'autoroute, mais je rage de notre lenteur. Pour moi, la catastrophe a déjà eu lieu. Je suis dans une dimension où le temps et la mort s'affrontent.

Arrivé au terminal, je me jette au sol devant les portes automatiques. Je m'allonge de tout mon long sur le carrelage froid, les bras en croix. Sous les regards effarés des passants, j'implore les puissances invisibles. Je donne mon énergie, mon corps, ma dignité pour le ramener à la vie. Je ne suis plus un jeune homme de vingt ans, je suis un intercesseur sacré.

C'est dans cette position de sacrifice que mes parents me retrouvent. L'aventure mystique s'arrête net. Le voyage ne se poursuit plus vers un terminal, mais vers le cabinet d'un médecin. La lumière de la manie va bientôt s'éteindre pour laisser place à la réalité clinique.

Chapitre 4 : Le Château des Ombres

Dans ma tête, le film n'était pas fini. Je marchais vers le cabinet du médecin avec une conviction secrète : tout cela n'était qu'une mise en scène, une sorte d'épreuve héroïque. Je m'attendais à ce qu'à tout moment, le rideau se lève, que ma famille et des célébrités apparaissent pour m'applaudir. Je pensais me réveiller dans un conte de fées.

Mais la réalité est restée muette.

Il y avait ce soleil spectaculaire dehors, une lumière ironique qui frappait les vitres du cabinet. À l'intérieur, l'ambiance était lourde, incompréhensible. Mes parents étaient là, perdus, leurs visages marqués par une détresse que je ne saisisais pas encore. Je revois ma main tendre la carte vitale au milieu du chaos. Le médecin traitant a lâché un mot qui a tout changé : *Psychiatre*.



L'Hôpital-Château

Le premier psychiatre m'attendait dans un véritable château. Ce n'était pas une métaphore, c'était l'hôpital lui-même. Un lieu imposant, de pierre et d'histoire, qui semblait sorti d'un autre siècle. Mais alors que je franchissais le seuil, la noblesse du lieu s'est inversée. Ce n'était pas un palais pour m'accueillir, c'était une forteresse pour m'enfermer.

Je revois encore ces fenêtres qui se fermaient les unes après les autres, comme pour m'isoler du monde extérieur. Dans les couloirs de cette demeure ancestrale, je voyais passer des silhouettes, des patients comme des fantômes errant dans des salons trop grands. Était-ce eux, ou les reflets de ma propre raison qui s'enfuyait ?

On ne m'a pas donné de nom de maladie ce jour-là, on m'a donné des armes chimiques. Des médicaments massifs, lourds, destinés à éteindre l'incendie dans mon cerveau. Mes parents ont refusé de me laisser derrière ces murs de pierre ; ils ont décidé de me ramener à la maison, emportant avec eux un fils dont le moteur venait d'être coupé net.

Le Grand Vide

Une fois rentré, j'ai détesté ces pilules. Je voulais les jeter, les faire disparaître, car je savais qu'elles allaient tuer l'artiste, tuer le bonheur de Londres, tuer celui qui croyait pouvoir sauver les avions.

La manie s'est éteinte. Ce n'était pas un soulagement, c'était un effondrement. La lumière spectaculaire de l'aéroport a laissé place à une nuit qui allait durer un an. Je venais d'entrer dans la dépression, ce tunnel gris où le corps pèse une tonne et où l'on réalise que le château était une prison, et le conte de fées, une tragédie.

Chapitre 5 : L'Année de Plomb

Le monde a continué sa course sans moi. Tandis que mes camarades de promotion entamaient leur dernière ligne droite vers le diplôme, mon père rédigeait une lettre à l'administration de l'école. Un sursis. Une mise en pause forcée. L'école a accepté, m'offrant une année de vide pour tenter de recoller les morceaux d'un esprit fragmenté.

Chaque matin était une défaite. Dès que la conscience revenait, le poids s'abattait sur moi. Ouvrir les yeux, c'était constater l'absence : l'absence d'étincelles, l'absence de mission, l'absence de cette musique intérieure qui m'avait porté à Londres. Dans le silence de ma chambre, je faisais le deuil de mon propre génie. Je voulais désespérément retrouver cet état électrique où je me sentais capable de déjouer une catastrophe aérienne par la seule force de ma volonté. Je préférais le chaos de mes délires à la grisaille de ma chambre.



Le corps étranger

Le miroir était devenu un ennemi. Sous l'effet des neuroleptiques, mon métabolisme s'était endormi. Mon corps ne brûlait plus rien, il stockait. Je voyais mes traits s'empâter, mes muscles fondre sous une couche de lassitude chimique. J'avais pris du poids, beaucoup de poids. Je ne me reconnaissais plus : j'étais passé d'un jeune homme bondissant sur les scènes de Londres à une ombre pesante, engluée dans la fatigue.

Ma mère est devenue ma gardienne de vie. Elle ne me laissait pas sombrer dans l'immobilité des draps. « Il faut marcher », répétait-elle. Chaque pas dans la rue était une épreuve, une lutte contre la gravité terrestre qui semblait avoir triplé pour moi. Puis, il y a eu la salle de sport. Pousser la porte

de ce lieu rempli d'énergie et de corps sains était un supplice. Pourtant, j'y allais. Je soulevais des poids non pas pour me muscler, mais pour prouver à la dépression qu'elle n'avait pas encore gagné.

La guitare et le silence

La musique restait le seul fil qui me reliait encore à la vie. Je prenais ma guitare et je pratiquais un peu avec mon père. C'était notre langage, un pont entre son inquiétude et ma détresse. Mais même là, le délire n'était jamais loin, il rôdait comme une ombre. Parfois, en jouant, je me sentais "possédé" par certains chanteurs, comme si leurs âmes s'invitaient dans mes doigts, transformant mes accords en messages d'un autre monde.

Le retour au moule

Peu à peu, les doses de médicaments ont baissé. La brume commençait à se lever, mais ce qu'elle révélait ne me plaisait pas : l'obligation de retourner sur les bancs de cette école de commerce que je détestais. Je ne voulais pas y aller. Mon âme réclamait l'art et la liberté, mais la société et la raison exigeaient un diplôme.

Je préparais mon sac comme on prépare une armure. Je savais que j'allais devoir jouer un rôle, celui de l'étudiant "normal", alors que sous ma chemise propre, je portais encore les cicatrices invisibles de celui qui avait touché le ciel et survécu au château des ombres.

Chapitre 6 : Le Masque du Succès

Le retour sur les bancs de l'école de commerce fut une épreuve de force. Je devais rattraper le temps perdu, affronter les examens et me projeter dans un stage commercial de neuf mois. Dans ce monde de compétition, je me sentais comme un intrus, mais j'ai tenu bon. J'ai réussi. J'ai décroché mon stage, puis mon diplôme, et enfin ce Graal tant attendu : un contrat de travail.



Sur le papier, j'avais gagné. J'étais devenu ce qu'on attendait de moi : un commercial prometteur. On me disait que j'avais la "fibre", et par manque de maturité, je les ai crus. Pourtant, au fond de moi, une petite voix me murmurait que ma place était ailleurs, dans la production musicale ou les arts. Mais à vingt ans, on écoute rarement sa propre voix quand le monde extérieur nous applaudit.

La soupape de sécurité

Travailler comme commercial était une source de stress permanent. Chaque jour était une négociation, une tension. Pour tenir, j'attendais le vendredi soir avec une impatience fébrile. La fête était devenue ma libération, mon exutoire. Je retrouvais mes amis, je buvais des verres, je cherchais à noyer l'angoisse de la semaine dans l'euphorie de la nuit.

Je voyais ma psychiatre régulièrement durant ces années. Elle me suivait, elle ajustait, elle prévenait. Elle m'avait conseillé d'éviter l'alcool et de surveiller mon sommeil. Mais j'avais besoin de cette décharge d'énergie. Je ne me rendais pas compte que ce que je prenais pour de la liberté était en réalité le carburant d'un incendie prêt à repartir. Je fonçais dans la mauvaise direction, grisé par ma réussite apparente.

Le mirage de Djerba et le second assaut

L'été 2010 fut le point de bascule. Je suis parti en vacances à Djerba, en Tunisie. Sous le soleil écrasant, sans que je m'en aperçoive, la machine s'est emballée. L'énergie débordante est revenue, ce sentiment de toute-puissance que j'avais connu à Londres a recommencé à colorer mes journées. La manie montait, invisible et traîtresse.

À mon retour, ce fut mon second épisode de manie. La chute fut immédiate. Une nouvelle fois, il a fallu s'asseoir face à la psychiatre, admettre que le contrôle m'échappait. Nouveau réajustement brutal des médicaments. On m'a "éteint" une seconde fois pour m'empêcher de brûler tout à fait.

L'illusion du CDI

Malgré ce second avertissement, j'ai continué ma course. J'ai terminé ma spécialisation en négociation-vente et, en mai 2011, j'ai réintégré l'entreprise. En octobre, je recevais mon diplôme et signais mon contrat de travail. J'avais le titre, le salaire, le statut. Je fêtais ma réussite avec mes amis, ignorant les conseils de prudence. Je marchais sur un fil de fer au-dessus du vide, persuadé que mon contrat de travail était un bouclier suffisant contre la maladie.

Chapitre 7 : Le Mur et l'Exil

Le rythme était insoutenable, mais je m'obstinais. Toute la semaine, je portais le costume du commercial performant, sous tension permanente, pour tout relâcher le week-end dans l'ivresse des fêtes. Je pensais que ce cycle pouvait durer éternellement. Mais en août 2013, le moteur a fini par griller.

Le signal d'alarme n'est pas venu d'un chant ou d'un signe au sol, cette fois-ci, mais d'une angoisse pure et paralysante. En plein rendez-vous client, alors que je devais convaincre et vendre, mon cerveau a dit "stop". Le masque s'est brisé. J'ai appelé mon père, la voix tremblante : « C'est revenu. »

Retour immédiat chez ma psychiatre. Nouveau réajustement. Le verdict est tombé : je ne pouvais plus continuer ainsi.



L'ultime tentative

Après quelques mois de repos, j'ai voulu prouver que je pouvais encore réussir. J'ai postulé dans une grande entreprise de santé. Jamais je ne m'étais autant préparé pour un entretien. J'ai été pris. C'était une victoire, pensais-je. Mais ce n'était qu'un sursis.

Deux mois plus tard, lors d'une formation, la pression a atteint son point de rupture. Ma formatrice exigeait une présentation parfaite, elle me poussait dans mes retranchements. Soudain, les digues ont lâché. J'ai perdu tout contrôle et j'ai éclaté en sanglots devant elle. Ce n'était pas de la tristesse, c'était l'épuisement d'une âme qui essayait de rentrer dans un moule trop petit pour elle.

L'Appel de Barcelone

Une nouvelle fois, je suis rentré à la maison. Une nouvelle fois, il a fallu ajuster le traitement. Mais quelque chose avait changé en moi. J'ai compris que rester en France, dans ce même environnement, avec ces mêmes attentes, me condamnait à répéter ces cycles de souffrance.

La décision est tombée comme une évidence, un besoin vital d'oxygène et de lumière. Je n'allais pas seulement changer de travail, j'allais changer de vie. Quelques mois plus tard, je fermais mes valises. Direction : Barcelone.

Je ne savais pas encore ce qui m'attendait là-bas, mais je savais une chose : le commercial que j'avais essayé d'être était resté sur le quai de la gare. Je partais chercher celui que j'étais vraiment.

Chapitre 8 : La Renaissance Catalane et Le Grand Spectacle

Barcelone m'a accueilli comme une promesse de légèreté. Loin de la pression commerciale française, je trouve un équilibre : job en centre d'appels, cours de français et, enfin, l'école de production musicale. Je deviens ce que j'ai toujours été : un artiste-producteur. Deux projets, quinze chansons, six clips. Je touche enfin au but. Mais en janvier 2022, le cancer de mon père fait sauter les dernières digues.

La fiction comme refuge

Le délire s'installe d'abord dans mon lit. Je suis paralysé, convaincu d'être le héros de *Intouchables*. Puis vient l'ambulance. Pour supporter le départ, je redeviens un enfant de cinq ans, sac à dos à l'épaule. À l'intérieur du véhicule, je crois reconnaître le Mago Pop : nous partons faire un numéro. À l'arrivée, le fauteuil roulant devient un kart de Mario Kart. Je slalome entre les obstacles, persuadé que la porte de la psychiatrie est l'entrée d'une Escape Room.



L'Intérieur : Monstres et Cie

Une fois franchi le seuil, la réalité bascule à nouveau. On me passe un pyjama. Dans ce vêtement trop large, je me sens redevenir ce petit garçon de cinq ans, vulnérable.

Une silhouette s'approche de moi. C'est un homme immense qui vient s'asseoir à mes côtés. Il me propose de travailler dans son entreprise. Immédiatement, le décor change : je ne suis plus dans un

service de crise, je suis dans le film *Monstres et Cie*. Cet homme, c'est Sulli, le grand monstre bleu, et moi, je suis son compagnon. Il me regarde et me dit que je suis "comme un ange". Dans ce chaos, sa présence me rassure. Je ne suis pas un patient, je suis un personnage de Pixar en mission.

La piqûre et la discothèque

La douceur du film est brusquement interrompue. On me conduit dans une salle. Je sens l'aiguille, l'injection d'un produit puissant. Sous l'effet du sédatif, mon cerveau tente une ultime parade : je ne suis pas en train de perdre conscience dans une chambre d'isolement, je suis dans une discothèque. Autour de moi, les autres patients bougent sans arrêt, comme portés par un rythme invisible.

Je me réveille dans un couloir froid. Je fais les cent pas, encore et encore, sous l'œil d'un surveillant rivé à ses caméras. La nuit devient un cauchemar numérique.

Le combat des démons

Soudain, je crois voir la police investir le centre. Dans une salle voisine, une scène d'une violence inouïe se joue dans mon esprit : un patient fait face aux forces de l'ordre, et de son corps sortent des démons, des sortes de Pokémon maléfiques qu'il faut abattre. J'entends des tirs, des détonations qui déchirent le silence de l'hôpital. Hallucinations auditives ou effets secondaires du traitement ? Je suis au cœur d'une guerre invisible.

Le réveil

Le lendemain, les portes de l'Escape Room s'ouvrent enfin. Je sors de l'hôpital, hébété, perdu, le cerveau encore embrumé par la chimie et les visions. Le jeu est terminé, mais le traumatisme est là, bien réel.

C'est à ce moment que l'aide à domicile prend le relais. Il faut maintenant réapprendre à vivre sans Sulli, sans Mario Kart, et sans le masque de l'enfant de cinq ans. Il faut redescendre de la scène pour redevenir, simplement, un homme qui cherche son chemin entre la musique et la raison.

Chapitre 9 : L'Effondrement des Murs

Il m'a fallu trois mois pour sortir de la brume de l'épisode de Sulli et de Mario Kart. Puis, comme une vieille habitude, la vie d'artiste a repris ses droits. Je produisais, je sortais, je buvais des verres. Je pensais avoir dompté la bête. Mais en avril 2024, lors d'une soirée banale où je sors seul, je croise un autre artiste. En un regard, une phrase, je sens la bascule. Mon cerveau lâche les amarres. Le contrôle s'évapore.

Je rentre m'isoler chez moi, dans le silence de mon appartement barcelonais. Les jours se brouillent. Je ne sais plus combien de temps je reste prostré avant de passer cet appel à mes parents : « Je rentre pour le week-end. » Je ne sais pas encore ce qui m'arrive, mais je sens que le sol se dérobe.



Les larmes du Cercle des Neiges

Avant de partir, je regarde le film *Le Cercle des Neiges*. L'histoire de ces survivants du crash des Andes, bloqués dans le froid, luttant entre la vie et la mort, me transperce. Je pleure toutes les larmes de mon corps. Sur mon canapé, la frontière entre les vivants et les morts s'efface. Je sens la présence de mes ancêtres, de ceux de ma famille qui sont partis. Ils sont là, dans mon salon, comme des ombres protectrices ou des spectateurs de ma chute.

Le voyage sans fin

Le lendemain, je monte dans un Blablacar. Le trajet est un tunnel interminable. Le conducteur parle, parle encore, mais pour moi, nous sommes sur un plateau de tournage. Je suis convaincu que nous tournons une scène, que chaque mot du chauffeur est scripté. Je suis l'acteur principal d'un film dont je ne connais pas la fin.

La maison de verre

Arrivé chez mes parents, la crise explose. Je marche sur la pelouse, je regarde cette maison où j'ai grandi, et je dis à mes parents une phrase terrible : « Il faut la détruire. »

Dans mon esprit, la maison est maudite. Je suis persuadé que les corps des morts du *Cercle des Neiges* sont enterrés là, sous les fondations, sous l'herbe verte. Et puis, une autre image me hante : le clip de Blink-182, *Stay Together for the Kids*, où l'on voit une maison se faire démolir pièce par pièce. Je suis dans ce clip. Je suis dans cette chanson. La structure de ma vie s'effondre comme ces murs de studio.

Mes parents me regardent. Ils voient dans mes yeux que je ne suis plus là. Avec une douceur mêlée de fatigue et d'urgence, ils prononcent les mots de la fin du voyage : « Mon fils, il est temps d'y aller. »

Direction : les urgences psychiatriques. La boucle se referme une fois de plus.

Chapitre 10 : La Croix et Le Silence

La salle d'attente des urgences n'est plus une pièce d'hôpital. Pour mon esprit en surchauffe, c'est le pont d'un navire. Sur le mur en face de moi, je fixe un fond bleu marqué d'une croix. Ce n'est pas un signe médical, c'est une coordonnée, le cap que nous devons tenir. Nous naviguons en pleine mer, et cette croix est notre seule destination.

Pourtant, le décor change encore. Soudain, l'urgence disparaît au profit de l'excitation : nous ne sommes plus sur un bateau, nous sommes en route pour un concert de rock monumental. Je sens l'adrénaline monter. Je ne sais pas si je suis le spectateur ou l'artiste qui doit monter sur scène pour sauver la soirée, mais l'illusion est totale.

En face de moi, une dame attend. Elle me semble sortie tout droit d'un dessin animé, avec des traits exagérés et comiques. Un rire nerveux, incontrôlable, m'échappe. Je ris de bon cœur devant elle, ignorant le visage fermé et douloureux de mes parents qui, eux, voient la tragédie là où je vois une farce.



L'Adieu sur la pelouse du vide

On nous introduit dans une immense salle blanche, vide, avec pour seul meuble un bureau. La conversation est un brouillard. Je ne retiens rien, sauf le moment où le verdict tombe. Pour la première fois de ma vie, mes parents ne me ramènent pas à la maison. Ils me laissent là.

Mon père me regarde, pose sa main sur moi et me dit cette phrase qui résonne encore : « Sois fort, mon fils. On se voit bientôt. »

La porte se referme. Je reste sept jours derrière les murs.

L'Odeur et le Néant

Le premier jour est un choc sensoriel. L'illusion de la scène de rock s'effondre pour laisser place à une réalité sordide. Le lieu pue. Une odeur de merde, de sueur et de négligence imprègne les murs. Le personnel semble absent, fantomatique. Je me sens abandonné dans un entre-deux monde.

On me transfère ensuite dans un autre hôpital. Le soir, c'est le rituel de la chimie : la distribution des médicaments. La scène est d'une tristesse infinie. Dans les couloirs, personne ne parle. Les regards sont éteints, les corps sont ralentis, comme des automates dont on aurait baissé le voltage.

Pourtant, mon instinct social survit. Au milieu de ce silence pesant, j'essaie de communiquer. Je vais vers mes "compagnons" d'infortune, je cherche à savoir qui ils sont sous la couche de sédation. Je cherche l'humain dans ce désert de molécules.

Au bout du septième jour, les portes s'ouvrent. Je sors. Le voyage est fini, mais le paysage a changé à jamais.

Chapitre 11 : Le Pilotage Manuel

Après ces sept jours de silence et de chimie, je suis revenu à Barcelone. Mais je n'y suis pas revenu seul. La vie m'a offert une rencontre, une compagne qui est devenue mon ancrage. À ses côtés, le paysage a changé. La ville n'est plus ce terrain de chasse à l'euphorie, elle est devenue le décor d'une vie plus stable, plus douce.

Pendant des années, j'ai vécu en "mode automatique". Je me laissais porter par les courants de la fête, du stress commercial ou de l'exaltation créative, sans voir que je fonçais droit dans le mur. Aujourd'hui, j'ai repris les commandes. Je suis passé en mode manuel.



Priorités et nouveaux horizons

Reprendre les commandes a nécessité des sacrifices nécessaires. Je me suis retiré de la scène musicale nocturne et des sorties qui me faisaient perdre pied. J'ai dû faire le deuil de la fête pour sauver ma vie. Ce n'est pas une défaite, c'est une stratégie de survie. Je ne veux plus jamais franchir la porte d'un hôpital psychiatrique, je ne veux plus jamais être ce petit garçon de cinq ans perdu dans un couloir qui sent la peur.

Alors, j'apprends à aimer les plaisirs simples, ceux qui ne brûlent pas le cerveau. Je continue de composer de la musique électronique, mais dans le calme de mon foyer. Je découvre d'autres formes de création : le collage, la peinture. Je sors marcher. Je passe du temps avec ma compagne. Chaque jour, je réapprends à habiter le monde sans avoir besoin de le transformer en film ou en jeu vidéo.

La ligne d'horizon

Je ne cache pas que tout n'est pas rose. Le chemin est jalonné de hauts et de bas. La maladie est toujours là, tapie dans l'ombre, mais je ne la fuis plus. Je l'accepte, je l'affronte. Je prends mes médicaments, je vois mes spécialistes, et chaque matin, je vérifie mes instruments de bord.

Il y a encore du chemin à faire, des zones de turbulences à traverser, mais pour la première fois depuis ce voyage à Londres en 2008, je sais que je suis sur la bonne ligne. Je ne cherche plus à déjouer des catastrophes aériennes imaginaires ; je me contente de piloter ma propre vie, avec tendresse et vigilance.





Témoignage d'un français, atteint de troubles bipolaires depuis l'âge de 22 ans et qui 18 ans plus tard à l'âge de 40 ans vit aujourd'hui à Barcelone.

Rédigé à Barcelona au mois d'avril 2026

Life is only for now