

Présentation pour la conférence de Prisme du 20 mars 2025 à Toulouse

Je suis **Élodie**, et j'ai pour habitude de dire « Je suis diagnostiquée bipolaire ».

J'ai un parcours en psychiatrie depuis mes 19 ans. J'ai fait 4 crises maniaques genre bouffées délirantes aiguës, avec des hospitalisations sans consentement : 3 semaines la 1ère fois et 2 mois les autres fois.

Ces passages forcés à l'HP m'ont beaucoup marqués. La maladie s'est installée. J'ai arrêté mes études, j'ai erré en quête de sens, et essayé de me reconstruire après ces tempêtes.

Aujourd'hui, je vais sur mes 40 ans, et je suis 2 fois mamans de 2 petites filles.

Je chemine en équilibre sur un fil qui tangué. Dépressions et hypomanies et insomnies... toujours rasoir côté manie.

La 1ère chose dans **ma résilience**, c'est la force de mon lien social. J'ai réussi à créer un réseau d'amis et des personnes de la famille qui me soutient énormément dans la bienveillance, notamment ma maman et mon compagnon.

Ils me connaissent, avec mes fragilités et mes folies. Ils sont mes gardes fou et des lumières dans les nuits noires. J'ai « cocréé » un cercle de femmes, temps de parole authentique et bienveillante, qui a mené à des amitiés de qualités. Ces relations sont des piliers pour moi.

La 2ème chose dans **ma résilience**, c'est la connaissance de moi-même. À travers les séances avec les psychiatres et les psychologues, au long de ces années, mais aussi avec la psycho-éducation que j'ai faite en 1er à Montpellier, au Centre Expert Bipolaire, et ensuite à Toulouse, au CATTP d'Aufrery.

Avec tout ça, je trouve la force de garder le cap. Je connais mes limites, les signes précurseurs de bas et de hauts. J'ai des stratégies pour éviter les glissements. J'ose demander de l'aide quand je coule.

Très important ! Ça demande de l'humilité ! Mais c'est vitale... J'ai moins honte de cette fragilité.

Je n'ai pas réussi à travailler « normalement ». Pourtant je mène 2 projets, je chante mes compositions d'une part, on peut m'écouter sur Youtube et Soundcloud «Élodie Libelle » et je propose depuis 2020 une conférence gesticulée, un outil d'éducation populaire, à l'intersection entre le théâtre et la conférence. Ma conférence est intitulée « To be or not to bipolaire ».

Créer cette conférence a été laborieux, et nécessaire, car j'avais besoin de dire ce que j'avais traversé, notamment en hospitalisation sous contrainte avec isolement et contention.

Mais depuis qu'elle est née et que je joue cette conférence, je gagne en confiance et estime de moi.

Chose qui a été détruit à chaque crise et hospitalisation, et que je dois sans cesse cultiver.

Je me sens -enfin- utile, cela donne sens à mon parcours, et je m'y accroche, car je sais qu'elle éclaire d'autres personnes, concernés ou proches.

TO BE OR NOT TO BIPOLAIRE ?

<https://conferences-gesticulees.net/conferences/to-be-or-not-to-bipolaire/>

Artiste intermittente de la folie, en équilibre sur le fil de la vie dans un monde malade.

C'est un témoignage sensible et artistique d'une femme diagnostiquée bipolaire qui ose dire ses maux, ses difficultés et parle de l'enfermement. Dans un parcours épuisant, comment trouver sa place et être actrice/acteur de sa vie et de sa santé ?

Une invitation à poser un autre regard sur la maladie psychique, dans une société dont tout concourt à l'émergence des déséquilibres.

Aujourd'hui, j'ai une famille à chouchouter. Je désire continuer les conférences. Je me questionne à devenir paire aidante en santé mentale, et l'autre rêve serait d'être chanteuse avec mes compositions ! Bref, la scène m'appelle ! À suivre... Élodie Libelle elodielibelle@gmail.com