

FRANÇOIS LEJEUNE  
JULIETTE LAMBOT

Dans ma tête de  
**bipolaire**



Un récit haletant  
qui embarque le lecteur entre  
tempête et lumière

● Éditions  
**EYROLLES**

# Dans ma tête de **BIPOLAIRE**

**D**ominer le soleil, le vent, les nuages... Devenir le roi de la nuit, emporter dans son sillage amis et amantes dans une fête sans fin et sans sommeil... Depuis l'enfance, François a de l'énergie à revendre, un appétit d'expériences qui ne connaît pas de limites. Il désire et vit tout intensément. Trop, sans doute.

À 20 ans, alors qu'il passe les examens d'une école hôtelière, son comportement exalté le conduit à l'hôpital psychiatrique. Quelques années plus tard, une seconde crise frappe, le faisant choir d'un état euphorique à un lit de Sainte-Anne. Le diagnostic s'impose : François est bipolaire. De traitements en rechutes, il n'aura de cesse de lutter contre une maladie qui vous soulève très haut, avant de vous emmener très bas. Une maladie qui le dévaste, lui et ses proches. Une maladie qu'il va surmonter...

Il faut s'accepter, avec ses zones d'ombres et de lumière, nous dit ce récit passionnant, pour comprendre qui l'on est vraiment et avoir la force de tout reconstruire.

**La bipolarité est un trouble de l'humeur qui engendre des périodes maniaques et des phases dépressives sévères.**

Le témoignage de **François Lejeune** (négociant en vin) est écrit par **Juliette Lambot** (journaliste).

Dans ma tête  
de bipolaire

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration de Anne Jouve

Correction : Laurène Lamiot

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57257-5

**François Lejeune et Juliette Lambot**

Dans ma tête  
de bipolaire

● Éditions  
**EYROLLES**



*À ma fille Margaux, ma compagne Olivia  
et sa fille Ana Teresa.  
François*



# Avant-propos

*Pour la fille de François*

Certains diront : sont-ils fous d'avoir écrit un tel livre ? Ont-ils pensé à la famille ? À sa fille... ? Comment va-t-elle réagir en lisant ces lignes ?

Tout ce que j'ai écrit, je l'ai écrit en pensant à la fille de François, et à tous les enfants de bipolaires... à moi aussi, enfant qui aurait tellement aimé que quelqu'un me décrypte la maladie de ma mère comme je tente de le faire avec celle de François.

Moi qui aurais tellement aimé que ma mère soit aussi lucide que lui sur ses crises et sa paranoïa, à une époque où l'on ne mettait souvent qu'un seul mot sur ces malades : les fous !

Moi qui aurais tellement aimé qu'elle ait le courage de François, cet ami d'enfance que j'ai connu à 18 ans à Marseille et revu trente ans plus tard un soir dans un restaurant place de l'Opéra à Paris, alors que ma mère était justement en train de mourir à l'hôpital. Tout à coup, face à moi, un homme m'expliquait, décryptait les crises qui avaient bousillé mon enfance, mon adolescence et ma famille. Tout à coup, son éclairage et sa lucidité m'ont apaisée. Grâce à lui, j'ai accepté et pardonné encore plus la maladie de ma mère. Grâce à lui, j'ai eu l'impression

d'un peu mieux la comprendre et de lever le mystère sur ces cris, ces larmes et ces peurs qui nous dévastaient.

François m'a raconté sa vie, et il m'a parlé de sa fille aussi, beaucoup. J'aurais aimé qu'elle voie ses yeux briller et son visage s'éclairer quand il parlait d'elle...

Je voulais aussi lui dire que son père est un homme comme les autres avec ses faiblesses et ses fragilités... ses forces aussi. Les siennes sont peut-être plus visibles et exacerbées que d'autres mais elles n'en font pas moins un homme. François, c'est aussi une partie de nous. Il représente une partie de notre humanité. Nous sommes tous un peu comme lui, avec des jours *up* et d'autres *down*. C'est pour cela qu'il ne faut pas avoir honte. C'est pour cela qu'elle doit être fière de lui. Rien de pire que le non-dit, le mystère et l'incompréhension face au comportement d'un parent différent. Nous sommes tous différents.

Aucun bipolaire et aucun système familial ne se ressemblent, mais le courage de témoigner permet d'ouvrir la voie, de dénouer la parole pour enfin accepter. Sortir du silence peut atténuer les dommages collatéraux qui touchent parfois la famille et les amis.

Nous avons changé les prénoms de chacun des intervenants. Comme François, ils se sont tous exprimés avec sincérité, en partageant leur vérité. Parfois le ressenti des uns ne ressemble pas à celui des autres, mais peu importe... ce qui compte c'est ce qui reste inscrit en nous après la souffrance. Le révéler ne permet peut-être pas le pardon, mais sûrement la réconciliation, et aide à rendre supportable, l'insupportable.

Ce témoignage authentique et immersif dans la tête de François et de ses proches donne une autre vision de la maladie... En partageant ses phases les plus sombres sans pudeur et avec courage, François nous prouve finalement qu'il y a une issue, que l'on peut guérir et se reconstruire. Libérer la parole, accepter la maladie et revivre enfin devient possible. Un bel espoir pour les bipolaires et leur entourage.



# Prologue

«Je suis le roi du monde!» C'est ce que j'ai hurlé la semaine dernière, la fenêtre ouverte, devant mes collaborateurs. J'avais encore une fois trop travaillé... et pas assez dormi. Mais aujourd'hui je vais quand même mieux. Je me contente de crier par la fenêtre et de marcher torse nu dans mon bureau. C'est tout. Je n'essaie plus de m'envoler en montant sur le rebord de la fenêtre. Je ne remonte plus les Champs-Élysées à poil sur mon scooter... Je ne finis plus à Sainte-Anne avec les autres... les fous!

Ça vous est déjà arrivé, vous, de ne plus pouvoir bouger? Vous savez, comme un état de torpeur après une grande fatigue, un choc ou une maladie. Eh bien moi cette torpeur elle me tombe dessus sans crier gare, elle m'attrape un jour quand je suis très haut pour m'emmener très bas. Vraiment très bas... trop bas. Tellement bas que je n'arrive pas à me relever. Personne ne peut rien faire pour moi à ce moment-là. Aucune parole rassurante, aucun geste d'amour ne peut enrayer ma chute.

Un jour, j'ai rencontré un homme qui m'a expliqué comment apprivoiser ce mal. Amortir le choc. J'ai mis du temps à le trouver, ce médecin. Avant qu'il ne me sauve, combien de piqûres? Combien de tranquillisants à doses de cheval? Combien de cachets et d'internements? Je ne les compte

*Dans ma tête de bipolaire*

plus. Combien de souffrance, de larmes, de cris et de douleur infligés aux autres comme à moi-même? Je préfère ne pas y penser.

Heureusement, un jour, j'ai rencontré cet homme. Tout un parcours, une vie, un chemin initiatique à la rencontre de mes démons, de ma fragilité et de ma maladie. Grâce à lui, je me suis accepté tel que j'étais, je me suis soigné et j'ai guéri. C'est cette histoire que je vais vous raconter car il y a toujours de l'espoir quand on accepte la réalité d'une situation.

Je m'appelle François Lejeune et je suis bipolaire. Du costaud, du lourd, pas une petite dépression.

# Chapitre 1

Je suis allongé sur mon lit et je ne peux plus bouger. Rien ne fonctionne. J'entends juste cette conne qui hurle dans le poste de télé de la chambre d'à côté. Elle vend des collants qui ne filent pas, des poêles qui n'attachent pas et des pneus qui ne crèvent jamais. Elle vend l'infaillible et l'inaltérable. Elle vend l'impossible. J'aimerais qu'elle se taise, qu'elle me laisse tranquille. Mais non. Elle continue à déblatérer son inventaire à la Prévert de la perfection ménagère ! J'aimerais taper sur le mur pour arrêter cette voix mais je n'arrive même pas à sortir un son, alors bouger mon bras, vous imaginez l'exploit. Je ne sais pas pourquoi. Chaque centimètre carré de ma peau semble aimanté et ne faire qu'un avec mes draps. Mes membres sont lourds, mon cerveau est vide et j'ai peur. Je n'arrive pas non plus à me tourner pour trouver une sonnette ou un bouton qui me permette d'appeler quelqu'un et demander un cachet pour me soulager.

J'entends des voix d'hommes aussi. Ils ont l'accent du Sud. Sûrement des mafieux qui ont infiltré la police pour contrôler le milieu et les voyous. Je comprends mieux maintenant pourquoi je suis là. Ils m'ont chopé encore une fois pour m'enfermer, me coffrer, m'expédier en taule pour que je ne fasse pas d'histoires. Ils m'ont attaché, comme chaque fois, pour m'empêcher de fuir. M'empêcher de parler et de les dénoncer.

Je les entends, juste derrière la cloison. Ils parlent de barbecue, de colis à expédier, de mecs qui devraient dégager, de règlements de compte, et puis ils lâchent cette phrase : « Il va pas s'en sortir le petit... » Ils parlent de moi, c'est sûr maintenant. Ils sont de mèche avec les autres. Sûrement des agents doubles qui travaillent pour la mafia chinoise. Ils vont me laminer. Et je ne peux pas fuir.

Je suis allongé sur le ventre sur mon lit, tout habillé avec mon pantalon, ma chemise et mes chaussures, le visage tourné vers le mur car la lumière du jour m'agresse. Chaque rayon du soleil qui transperce la vitre m'aveugle. Il frappe trop fort. Mes membres pèsent des tonnes. J'ai la langue qui grossit. Je bave et je m'étouffe... Entre ces quatre murs le monde qui me rassure n'existe plus. Plus d'arbres, plus d'oiseaux, plus de vent pour me guider, plus de lumière pour me porter. Derrière la vitre, le soleil ne m'est plus d'aucun secours, il m'assomme et me fatigue... Je ne sais plus où je suis, qui je suis. Tout ce qui était vivant en moi semble cramé.

## Chapitre 2

Je suis chez Castel, la boîte de nuit branchée de Saint-Germain-des-Prés. Et j'ai bu. Beaucoup bu. Je passe du bar à la piste de danse en interpellant tout le monde. C'est fou, cette énergie qui me porte. Les gens me regardent avec insistance. Ils doivent percevoir cette lumière et cet élan vital qui m'illuminent. Il faut que je me méfie d'ailleurs, ils sont peut-être jaloux.

Je suis le roi de la nuit. Le meilleur. L'indestructible. Je le sais.

Je chante au centre de la piste, sous les lumières... et c'est moi qui contrôle toute la soirée. Le DJ enchaîne des titres que je devine, car je suis connecté avec lui; je le regarde et je sais déjà ce qu'il va passer sur les platines. Il va mettre des chansons pour moi, pour que je puisse chanter et faire chanter tout le monde... Balavoine, Cloclo, Village People, Bowie, U2. C'est pour moi. Les lumières changent de couleur quand je claqué des doigts.

Ça fait huit jours que je danse dans toutes les boîtes de nuit de Paris. Huit jours que je bois, fume, m'exhibe et que j'ai une sexualité débordante. Ce soir-là, chez Castel, les filles me regardent et ça m'électrise. Je danse merveilleusement bien. Elles me fixent pour essayer de capter mon attention. Elles veulent toutes que je les baise. Je le sais. Mais il va

falloir que je choisisse. J'essaie d'en embrasser une, puis une autre, je tourne autour d'elles en essayant de les toucher. Mais trop impressionnées par ma virilité, chaque fois elles s'écartent.

Je suis euphorique. Tactile. Au bord du gouffre. Mon cœur bat vite, très vite. Quand je passe devant une table, les gens me suivent du regard. Ils doivent me trouver charismatique, solaire, sexy et sûrement très beau. Je suis le roi. Le roi de la soirée. Ma chemise est ouverte et je bouge mon corps en me caressant le torse. Je bouge l'intégralité de mon corps en cadence. Je danse. J'aime ça. J'ai toujours adoré danser.

Tous mes sens sont en éveil, exacerbés. Je perçois avec précision chaque détail, chaque odeur, chaque couleur, chaque saveur et chaque sourire. Je fais des bonds partout. Je passe sans cesse ma langue sur mes lèvres car j'ai la bouche sèche. Au fil des heures, je me sens de plus en plus léger, puissant et boosté par l'adrénaline. Je drague, je chauffe, je suis très excité par toutes ces filles qui se déhanchent sur la piste de danse. Il faut qu'elles arrêtent de se déhancher comme ça devant mes yeux! J'exulte! Et puis je déborde. Mes amis de la nuit commencent à s'inquiéter et me conseillent de rentrer chez moi. C'est vrai, j'ai bu, et puis tous ces mecs jaloux risquent de me casser la gueule.

Devant la discothèque, un taxi m'attend. Je lui indique mon adresse boulevard de l'Hôpital et lui demande de mettre la radio. Chante France; c'est ma station préférée. L'animateur doit savoir que je l'écoute car il ne passe que des titres que je connais. Quand arrive Florent Pagny «Et un jour une femme», je m'effondre et je pleure.

## Chapitre 2

*D'être tombé plus bas que la poussière  
Et à la terre entière  
En vouloir puis se taire  
D'avoir laissé jusqu'à sa dignité  
Sans plus rien demander  
Qu'on vienne vous achever.*

Je fredonne, les yeux rouges, vautré sur la banquette arrière. C'est incroyable, j'ai l'impression que cette chanson a été écrite pour moi. Il a dû entendre parler de moi, c'est sûr! Ces paroles me décrivent tellement bien. Qui m'a trahi? D'ailleurs, il a le droit d'utiliser ma vie comme ça? Je n'en suis pas sûr. Quel salaud. J'irai porter plainte demain.

Le chauffeur de taxi me regarde de manière étrange dans son rétroviseur. Il doit me prendre pour une star, un chanteur sorti un peu éméché de chez Castel. Il a dû entendre parler de moi. C'est pour ça qu'il m'observe ainsi.

Devant chez moi, je ne trouve plus le billet de 20 euros que j'avais retiré avant de partir et je panique. Je fouille encore et encore. Mais rien. Je supplie le chauffeur de m'attendre et traverse la rue pour trouver un distributeur. 100 euros... refusés. 50 euros aussi. Je m'en veux, je vais droit dans le mur, je le sais... Il ne me reste que 3 euros au fond de ma poche. Il est 5 heures du matin et je ne peux appeler personne pour m'aider. Figé devant le distributeur, je tente une dernière fois un retrait avec une somme plus petite. Je commence à transpirer, à me tromper de code. Je sens derrière moi le regard du chauffeur qui s'impatiente. Il va appeler les flics

c'est sûr. Et là, ça va être l'enfer. Ils vont encore me coffrer pour me faire taire et m'anéantir.

Finalement, j'arrive à tirer 10 euros et à régler ma course. Mais je tremble. J'ai frôlé la catastrophe. Il faut que je me protège, que je repère mes ennemis... J'empoche les quelques centimes de monnaie et laisse le taxi repartir.

Il est 6 heures du matin et je meurs de faim. Pascal le boucher est en train d'ouvrir alors j'entre dans sa boutique, marmonne un bonjour et fonce dans ses frigos. Tout y est sale, abîmé et nauséabond. Quel culot de vendre une nourriture dans un tel état! Quel escroc! Cela me rend fou de réaliser qu'il nous prend vraiment pour des pigeons. Demain, quand j'irai porter plainte contre Florent Pagny, j'en profiterai pour le dénoncer. Je ressorts en gueulant et vociférant de la boucherie, et lui pique au passage trois vol-au-vent. Pascal me voit et me poursuit, son immense couteau à la main, pour me faire la peau. Heureusement je cours vite. Je m'enfuis et lui échappe de justesse.

Il aurait pu me tuer, me découper en morceaux et me planquer dans son frigo au milieu des carcasses. Ni vu ni connu. Personne ne m'aurait retrouvé. De toute façon c'est un quartier pourri avec des gens malhonnêtes. Je suis sûr qu'il veut empoisonner tous ses clients, les rendre malades et faire passer ça sur le compte de la listeria. Il doit vouloir les tuer pour racheter leur appartement à bas prix. Dans un quartier où tout le monde meurt, l'immobilier va s'effondrer... Il va faire des affaires ce salopard, avec l'aide de la mafia chinoise qui le protégera. C'est une évidence.