

Dans « Intérieur nuit » (Les Arènes), le journaliste coanimateur de la matinale de France Inter livre un récit intime sur la maladie mentale. Il raconte les années d'errance, le poids du silence, la force des liens, et cette vie à double visage qu'il a longtemps tenue secrète.

ENTRETIEN
SANDRA DURIEUX

Après des années de silence autour de sa maladie vécue comme une honte, Nicolas Demorand se livre sans fard pour raconter ce qu'il a longtemps caché : sa bipolarité. Avec ses phases de vertige et de chute, l'errance médicale, la peur du regard des autres et la lente conquête d'une forme de stabilité. Un récit à la fois pudique et frontal qui interroge notre rapport à la souffrance psychique et à ceux qui la vivent.

Comment allez-vous ? Le tourbillon médiatique qui entoure la sortie de votre livre depuis deux mois n'est-il pas difficile à gérer ?

La banalité de pouvoir répondre « bien » ou « très bien » à cette question est un plaisir que je goûte depuis la sortie de ce livre. Pendant des années, j'ai eu tendance à mentir, à cacher les états dans lesquels j'étais pour me cacher moi-même et cacher ma maladie. Bien sûr, je ne suis pas très familier de cette attention médiatique autour de moi. Je fais de la radio mais je suis très pudique et discret dans la vie. Je me retrouve effectivement dans un tourbillon médiatique mais je le vis bien. Depuis la sortie de mon livre, j'ai reçu tellement de messages des auditeurs de France Inter, de lecteurs que je rencontre en librairie ou même simplement dans la rue et qui me remercient, que je me sens utile. Un autre discours sur la maladie mentale est possible.

« Je suis un malade mental », votre livre débute par cette phrase qui plante le décor. Vous n'édulcorez rien de votre maladie, la bipolarité...

Je ne voulais pas d'euphémisme en la matière, je voulais dire les choses en toute vérité. Oui, je suis soigné en hôpital psychiatrique. Oui, j'ai une maladie mentale. Oui, je suis un malade mental, point. Ça ne devrait pas être dramatique ni être vécu sur le mode du scoop que de dire une chose pareille.

Et pourtant il vous a fallu du temps pour que vous exposiez au monde ce que vous viviez ?

C'est tout un chemin pour en arriver là. Il m'a d'abord fallu développer tout un savoir autour de la maladie, les médicaments, les symptômes... Et puis, surtout, je n'aurais pas pu le faire avant car je n'étais pas assez stabilisé sur le plan de l'humeur. La honte et le silence sont deux autres symptômes de la maladie. Je pensais qu'il fallait se taire, raser les murs lorsqu'on se rendait à l'hôpital psychiatrique. Et puis, un jour, quand vous commencez à aller mieux, vous vous rendez compte que non, il n'y a pas lieu de se cacher ou de se taire parce qu'on est malade.

Justement, parlez-nous de votre bipolarité que vous associez aussi à un désordre de l'identité.

C'est une maladie mentale qui entraîne des variations, des fluctuations de l'humeur très marquées. Vous pouvez mon-



« Le plus terrible avec la bipolarité, c'est qu'elle rend le bonheur suspect »

ter très haut et avoir un sentiment de toute-puissance, réfléchir très vite, penser que vous pouvez régler tous les problèmes du monde, le tout sans dormir, ce qui ferait presque passer cela pour de la folie. Mais cela ne l'est pas. Et puis, à un moment, cela s'inverse, vous tombez au fond de l'océan, là vous n'avez plus envie de voir personne. Vous restez allongé chez vous, vous ne bougez plus... Des lecteurs m'ont dit qu'il ne fallait pas dire « je suis bipolaire » mais « j'ai un trouble de la bipolarité », pour dissocier la personne de la maladie. Mais moi, je n'y arrive pas tant cette maladie fait partie de mon identité et, en cela, elle la trouble. Mais cela fait partie de moi et j'ai besoin de l'assumer.

Vous écrivez : « Je dois me méfier quand je suis heureux. » Cette maladie est-elle incompatible avec le bonheur ?

Le plus terrible avec la bipolarité, c'est qu'elle rend le bonheur suspect. Être pleinement heureux peut être le symptôme qu'on ne va pas bien. Que l'on est dans une phase maniaque de la maladie, qui est souvent courte chez moi et qui annonce ensuite une phase dépressive intense. Or, notre cerveau est programmé pour rechercher le plaisir et la joie. Ces sentiments ne sont dès lors pas associés à quelque chose de dangereux. Les bipolaires doivent apprendre en quelque sorte de déprogrammer leur cerveau pour qu'il soit en alerte dans les phases joyeuses. Et c'est contre-intuitif ! Je vais bien donc je risque d'aller mal, voire je suis déjà dans la première étape de la mauvaise phase. On vous demande de vous surveiller quand vous allez bien. Est-ce que je vais très bien, trop bien ? Quelle est la température de ce bonheur-là ? Il faut du temps pour admettre cette réalité, pour repérer les étapes de la maladie, les gérer... C'est ce qu'on apprend à faire au cours d'une thérapie comportementale.

Mais est-ce que vous parvenez malgré tout à être heureux ?

« Je pensais qu'il fallait se taire, raser les murs lorsqu'on se rendait à l'hôpital psychiatrique », explique le journaliste.

© PIERRE-YVES THIENPONT.

Intérieur Nuit
NICOLAS DEMORAND
Éditions Les Arènes
104 p.
18 €

Peut-on être heureux sans avoir une philosophie de l'avenir ? Ou une pensée de l'avenir ? Je ne sais pas. Parce que moi, je suis dans une forme de présent perpétuel car je ne sais pas dans quel état je serai demain. Le bonheur a quelque chose de robuste et stable qui est quasiment contradictoire avec la bipolarité. Mais avec les traitements qui stabilisent l'humeur, je pense qu'on peut avoir une vie avec un peu de bonheur dedans.

Mais ces traitements, vous avez mis du temps à en bénéficier en raison de l'errance médicale qui touche de nombreux bipolaires.

J'ai dû attendre huit ans pour qu'un médecin pose le bon diagnostic. Et je n'ai pas rencontré un seul bipolaire qui ait été diagnostiqué rapidement dans son parcours du combattant. Certains l'ont parfois été après dix ou quinze ans et deux ou trois tentatives de suicide. Les noms changent mais l'histoire est la même. C'est une histoire où je me paume dans un labyrinthe de souffrance sans la moindre ressource. Avec des médecins, notamment des généralistes, qui ne voient rien d'autre en vous qu'un dépressif profond et qui vous soignent ou pensent vous soigner en vous prescrivant des anxiolytiques qui ne font qu'aggraver la maladie. Car ils vous font remonter dans une phase d'humeur très haute qui vous fait ensuite retomber plus bas encore. Cette errance médicale a été une montagne de souffrances dont le sommet a été une tentative de suicide. Non pas que je voulais arrêter de vivre, mais je voulais arrêter de souffrir. Quand, comme moi, vous êtes un « pa-

tient-militaire » qui respecte ce qu'on lui préconise à la lettre et que vous continuez à crever de douleur et que c'est même de pire en pire, à un moment vous ne voyez pas d'autre solution que de vous foutre en l'air. L'errance médicale, ce n'est pas seulement une perte de temps, c'est un danger pour les bipolaires.

Quand on découvre ce chemin de croix intime, on se demande comment vous êtes parvenu à maintenir au quotidien votre rythme professionnel, notamment celui d'une matinale en radio ?

Quand j'étais dans des phases dépressives profondes, je demandais des arrêts de travail à mon médecin. Et il me répondait : « Pour faire quoi ? Rester dans votre canapé deux semaines de plus ? Allez, au boulot ! » Le travail a été une forme de thérapie. Même si une matinale en radio suppose de se lever tôt, ce qui n'aide pas forcément à avoir un bon sommeil, elle m'apporte une stabilité bénéfique pour la bipolarité. Chaque jour, à la même heure, je me lève, prends le taxi, arrive à la radio, lis les journaux, discute avec le rédacteur en chef... La radio et les médicaments sont les éléments les plus puissants de ma stabilité mentale même si mon médecin me dit qu'objectivement, ce n'est pas le meilleur job pour un bipolaire.

Peu de personnes de votre entourage professionnel étaient au courant de votre état. Avez-vous craint qu'on remette en cause vos compétences ?

Oui, qu'on analyse tous mes faits et gestes à l'aune de ma maladie. Mais c'est aussi et surtout la honte sociale qui explique mon silence.

Et maintenant que vous avez tout dévoilé dans un livre, est-ce que les regards ont changé ?

Alors c'est quelque chose d'assez troublant et heureux, c'est que vous balancez un secret que vous avez gardé pendant des années et le lendemain, les gens continuent à vous saluer comme la veille. C'est exactement de ça que les bipolaires ont besoin. Ce qui a vraiment changé pour moi, c'est que maintenant j'ai des potes, bipolaires comme moi, avec qui je peux partager mon quotidien de bipolaire et avec qui je ris de blagues de bipolaires. Aujourd'hui, je ne suis plus seul.

Biographie

Né le 5 mai 1971 à Vancouver, Nicolas Demorand grandit dans une famille de diplomate aux quatre coins du monde : USA, Japon, Belgique, Maroc. Il débute comme enseignant, entre à France Culture en 1997, à France Inter en 2006, dirige Libération entre 2011 et 2014 puis revient à la radio en 2017 où il coprésente aujourd'hui la matinale de France Inter avec Léa Salamé. Père de deux enfants, il publie le 27 mars 2025 *Intérieur nuit* aux éditions Les Arènes. S.D.