

BÉVILARD Motivée par son vécu, Katharina Leschaud a créé l'association Vivre à la limite, qui soutient les personnes souffrant de troubles bipolaires et de la personnalité borderline, ainsi que leur entourage. Une journée de présentation est organisée

Elle s'engage pour sa fille décédée

AUDE ZUBER

Katharina Leschaud a récemment fondé l'association Vivre à la limite, qui organisera sa première manifestation le 21 octobre (voir encadré ci-dessous). Sa création ne tient pas du hasard, puisque l'habitante de Bévillard a voulu rendre hommage à sa fille décédée en 2015, qui souffrait de troubles borderlines. « Cette association est la concrétisation de mon désir le plus cher depuis le départ de ma fille Céline. »

Elle poursuit trois objectifs. Elle souhaite, tout d'abord, offrir un soutien aux personnes souffrant de troubles borderlines et bipolaires. « J'ai créé un groupe fermé sur Facebook. Les personnes

limite peut justement apporter cette aide morale ou administrative qui fait défaut. »

Expérience à l'appui

Depuis le diagnostic de sa fille Céline Ben Hamida, établi à ses 17 ans, elle n'a cessé de soutenir son enfant. « Elle me téléphonait en pleine nuit et j'accourais pour aller la voir et lui parler, l'écouter et la rassurer. » Cette maman se sentait parfois désarmée. « J'ai eu quelquefois l'impression de ne pas pouvoir faire grand-chose pour elle. » Mais avec le recul, elle a pris conscience de l'importance de la communication et de l'écoute sans émettre de jugement de valeurs. « Se sentir écouté et pris au sérieux lui faisait beaucoup de bien. »

Katharina Leschaud a vécu un épisode de vie des plus difficiles pour une mère. « Ma fille a fait une tentative de suicide, mais je pense que c'était davantage un appel à l'aide. » Céline Ben Hamida a ensuite fait plusieurs séjours dans des centres psychiatriques, notamment à Bellelay. « Quand elle sentait qu'elle n'allait pas bien, elle demandait spontanément pour faire un petit séjour en maison de repos pour se ressourcer », détaille cette maman.

La naissance de Sarra

Après cette période noire, une rencontre a bouleversé la vie de Céline Ben Hamida. « Elle est tombée amoureuse et s'est mariée. Cela lui a donné beaucoup de force », témoigne-t-elle.

De cette union, Céline Ben Hamida a donné la vie: une petite fille prénommée Sarra. Deux mois après cette merveilleuse nouvelle, le destin a frappé à nouveau. Céline Ben Hamida est subitement décé-



Katharina Leschaud a créé l'association Vivre à la limite pour soutenir les personnes borderlines et bipolaires, ainsi que leur entourage. PEDRO RODRIGUEZ

« J'ai parfois eu l'impression de ne pas pouvoir faire grand-chose pour elle. »

KATHARINA LESCHAUD
PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION

malades se soutiennent entre elles et se donnent des conseils pour surmonter les phases dépressives. »

Mais la présidente ne veut pas uniquement offrir son aide aux personnes malades mais également à leur entourage. Sa raison? En tant que proche aidante, elle a parfois ressenti un besoin de parler. Mais aucune structure n'existait. « Le collectif Vivre à la

dée. « J'ai demandé une autopsie et il s'est avéré que c'était un problème cardiaque mais sa maladie n'a sans doute pas aidé », raconte cette maman.

Katharina Leschaud est une femme forte. Elle est parvenue à faire le deuil, mais non sans difficultés. En guise de thérapie, elle a écrit quelques articles qui racontaient l'histoire de sa fille

sur un blog. « De fil en aiguille, j'ai transféré cette tristesse en combat. J'ai souhaité continuer à me battre pour ma fille en créant une association en son honneur. »

Quel combat?

La présidente espère ainsi contribuer à la reconnaissance de ces maladies qu'on appelle mentales. « J'ai constaté que les gens ne

connaissaient pas ou peu les troubles borderlines et bipolaires, et surtout ils n'osent pas en parler. » Des exemples? « Lorsque je disais aux gens que ma fille était allée faire un séjour à la clinique psychiatrique de Bellelay. Il y avait comme un malaise... Certaines personnes pensent que les patients de cet établissement sont des fous. » L'habitante de Bévillard se sou-

vient également de remarques désobligeantes. « On me demandait pourquoi ma fille était en arrêt de travail, comme pour dire « il lui faut juste un bon coup de pied au derrière... » Katharina Leschaud veut que les choses changent. Pour y parvenir, l'association organisera diverses rencontres et débats, à l'instar de la journée de présentation du 21 octobre. »

Annie Menonville en tête d'affiche

L'association Vivre à la limite organise une journée de présentation, samedi 21 octobre dès 15h, à la Salle communale, à Malleray.

Pour une première manifestation, la présidente de l'association Katharina Leschaud a sorti les gros moyens, notamment des bulles géantes. Après la présentation de l'association, le jeune public sera invité à une initiation de Bubble football. « Le concept est simple. Les personnes vont à l'intérieur d'énormes boules transparentes et elles peuvent foncer sur les autres participants pour les percuter ou les faire rouler sur plusieurs mètres et rebondir, et cela en toute sécurité », explique la présidente.

Le collectif a également mis sur pied une autre activité pour détendre les participants. Il s'agit du yoga du rire. Françoise Jaquet animerait la séance.

SPECTACLE Mais l'entrée dans le vif du sujet se fera avec Annie Menonville. Elle présentera un one woman show intitulé « Nuit d'enfer ». Diagnostiquée bipolaire à 30 ans, Annie Menonville va se raconter sur scène. Entre humour et dureté, elle fera connaître sa pathologie et la difficulté de la vivre au quotidien. « Je l'ai connue grâce à internet. Je suis tombée sur des articles qu'elle avait publiés sur la bipolarité. Et je lui ai écrit et nous sommes devenues amies. »

DÉBAT Le spectacle sera suivi d'un débat sur les troubles borderlines et bipolaires. La présidente a invité de grands spécialistes de la santé pour débattre avec des personnes souffrant de ces troubles et le public. Le directeur du

Réseau santé mentale SA, le docteur Yann Hodé, sera l'un des intervenants de marque. « J'ai pensé à le convier, car des amis m'ont vanté ses mérites. »

TROUVER L'ARGENT Organiser une telle journée a un coût. Le budget de la manifestation se monte à 3000 francs. La moitié de cette somme sera consacrée à la rémunération et au défraiement de la comédienne française Annie Menonville.

La partie promotionnelle constitue aussi une part non négligeable du cachet. Elle précise que, pour l'occasion, elle a notamment édité des flyers et des affiches. « J'ai de la chance, car l'une de mes filles est conceptrice multimédia. Alors, elle m'a aidé à concevoir les affiches et les flyers. » Katharina Leschaud déclare fièrement avoir également confectionné des pin's pour le personnel.

La présidente n'a pas rencontré de problème dans la recherche de sponsors. « En deux semaines, j'avais déjà trouvé les trois-quarts de l'argent nécessaire pour l'organisation de cette journée. »

Quelle stratégie a-t-elle employée? « J'y suis un peu allée au culot. J'ai envoyé de manière spontanée des lettres et des e-mails à des entreprises et aussi à des particuliers. »

Katharina Leschaud espère la participation d'au moins 100 personnes à sa manifestation. « Annie Menonville m'a informé de la venue de plusieurs habitants du Nord de la France. C'est génial », s'enthousiasme-t-elle. Et la présidente de conclure: « Tout le monde est le bienvenu! » **● AZU**

TROIS QUESTIONS À...



DR YANN HODÉ
DIRECTEUR DU
RÉSEAU SANTÉ
MENTALE SA

Une mauvaise régulation émotionnelle

Qu'est ce que le trouble bipolaire et de la personnalité borderline?

Ce sont des pathologies psychiatriques caractérisées par une mauvaise régulation émotionnelle. Les régions du cerveau responsables de la régulation des émotions auraient un fonctionnement anormal, pour des raisons encore mal élucidées.

On parle de bipolarité pour indiquer que la personne peut être soit sur un pôle dépressif (inhibé), soit sur un pôle qui serait l'opposé de la dépression (maniaque). De premier abord, on pourrait penser que c'est positif d'être à l'opposé de la dépression. Mais cet état d'énergie, de confiance en soi et de désinhibition peut être totalement excessif et inadapté et conduire à des situations dramatiques.

Dans la personnalité borderline, cette mauvaise régulation émotionnelle favoriserait une impulsivité, des comportements auto-ou hétéroagressifs, et des relations interpersonnelles très instables.

Il est encore intéressant à relever qu'il existe beaucoup de points communs entre ces deux troubles. De plus, il n'est pas rare d'observer la présence simultanée de ces deux diagnostics.

Comment cela se soigne-t-il?

Les troubles bipolaires se soignent avant tout avec des régulateurs de l'humeur. Leur effica-

cité est souvent bonne. A ces régulateurs, on peut aussi associer des prises en charge psychothérapeutiques – par exemple, un accompagnement par un psychologue. Ceux-ci visent à mieux comprendre les facteurs favorisant la survenue d'épisodes dépressifs ou maniaques, et à en diminuer l'influence.

Concernant le traitement antidépresseur, il est à noter qu'un tel traitement n'est pas adapté si la dépression ne survient pas dans le cadre d'un trouble bipolaire, car il peut aggraver le trouble.

Pour les troubles borderlines, les traitements médicamenteux actuels ont une efficacité assez modérée.

La prise en charge psychothérapeutique est donc privilégiée. Le but est de développer des habiletés à mieux gérer ses émotions, son impulsivité, à mieux gérer les relations interpersonnelles et à corriger les idées auto-dépréciatives qui maintiennent la personne dans un état de stress chronique.

Combien de personnes sont touchées?

Selon des études, les troubles de la personnalité borderline se retrouvent chez 2% à 6% de la population. Quant aux troubles bipolaires, ils toucheraient 2% de la population. Certains auteurs affirment que ce trouble est bien plus fréquent, mais sous des formes amoindries. Il pourrait ainsi concerner jusqu'à 40% des dépressions récurrentes. **● AZU**