

UN BIPOLAIRE HORS NORME

LES AFFRES DE LA PSYCHÉ

Un voyage à travers la folie et la résilience

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042528324

Dépôt légal : mars 2026

« Chuter pour mieux se relever, se relever pour mieux
avancer, avancer pour mieux apprendre, apprendre pour
mieux comprendre, comprendre pour mieux se développer,
se développer pour mieux progresser, progresser pour mieux
se transformer, se transformer pour mieux partager, chuter
n'est pas se condamner. »

Olivier, un bipolaire hors norme

www.olivierunbipolairehorsnorme.com

Retour à la vie

Sur le chemin de la vie je me suis éloigné,
Vivant mais mort sur une toile détissée.
Mon tableau est une fresque qui peu à peu s'est effritée,
Derrière mon ego, mon orgueil, qui me dirigeaient
Je croyais vivre une vie que je contrôlais,
Loin des dictats auxquels je pensais renoncer.
Mais c'était sans compter sur mon mental exacerbé.
Alors vivre, vivre sans penser !
Alors vivre, vivre ma réalité !
Dans le dédale de mes pensées,
Je détaille à ressasser,
Sans cesse cette musique effrénée.
Il faut vivre, vivre sans penser !
Je dois vivre, vivre, ma réalité !
Mais faut-il vivre pour penser
Ou penser pour vivre et exister ?
René je pense que tu t'es trompé,
Tout comme moi pendant toutes ces années !
Et pourtant des cartes en main j'en avais.
Mais j'ai longtemps mal pensé.
Je m'imaginais qu'évolution personnelle
Rimait avec professionnelle dans notre société.
Il faut vivre, vivre sans penser
Tu dois vivre, vivre ta réalité.
Quand enfin mon cœur s'est éveillé,
Que le brouillard peu à peu s'est dissipé,
Que mon ego m'a fichu la paix
L'illusion disproportionnée a laissé place à la beauté...
Tu dois vivre, vivre et t'écouter...
Aligné avec ton cœur sans jamais douter
Tu dois vivre, vivre sans penser,
Pour être maître à bord et t'éveiller.

Viva angoisse et anxiété

Tout à coup le sol se dérobe sous tes pieds
Et tu tombes sans discontinuer.
Tu deviens prisonnier de tes pensées
Tu prends un aller sans arrêt
Et le retour n'est pas programmé.
Tu descends et descends encore,
Tout ton corps est réduit à néant.
Plus de présent, ni passé, ni avenir
Tout semble se détruire.
Puis arrive l'entrée,
Dans une ère noire à souhait
Où se mélangent tristesse, honte et culpabilité !
Tu exprimes des regrets,
Tu cries fort ton désintérêt,
Plus d'envie, ni de vie
Rien ne peut te soulager
Dans ce silencieux vacarme
Qui s'est installé.
Et même si cette alarme se met à sonner
Tu ne sembles pas encore prêt à te réveiller.

Encore un matin

En ce début de matinée
J'ai la tête embrouillée.
Rien n'y fait
Pas même le café
Qui ce matin m'a dégoûté
Dès les premières gorgées.
Pas même le pain grillé
Qui a le goût des mauvaises pensées,
Bien trop brûlé
Pour se régaler,
Comme moi au lever.
Mais qu'ai-je fait ou pas fait,
Pour mériter ces idées
Qui vont me hanter
Jusqu'au coucher ?
C'est encore une mauvaise journée,
Mais je peux peut-être influencer
Pour l'améliorer.
Alors je prends mon papier,
Ma plume et mon encrier,
Encore une fois l'écriture va me sauver !

Une nouvelle connexion

Tu envahis mon espace
Et je sens se briser ma carapace.
Il faut dire que tu es coriace !
Il y a des moments où j'en suis lasse,
Où je n'ai pas envie de suivre tes traces.
Alors en force, je passe,
Bien avant que je trépasse.
Et je finis par m'ouvrir
Et ne plus vouloir mourir.
J'entends les sons
Et soulève mon paillason
À la recherche de ces poussières
Qui m'ont traîné plus bas que terre.
Elles m'ont laissé un goût amer,
Un goût de fer rouillé
Tels des barreaux sciés.
Je percute et évite ton uppercut.
Je me relie à ce qu'il me reste de vie,
Et mes maux se transforment en mots
Que je colorie sur des émaux sans émoi.
Avec tout ce qu'il reste de moi,
Je me relève de mes cendres ici-bas.
Je suis à présent plus connecté,
Et m'éloigne de cette société
Qui ne cesse d'implorer,
Et pour qui la santé n'est plus une priorité.
J'ai cessé de m'activer
Partout et nulle part,
Seul et dans le noir à scroller
Et m'empoisonner face à une paroi vitrée.
Oui à présent je m'éveille,
Mes appareils mis en veille.
Je redécouvre la vie
Qui m'a tant fui.

Nous de toi à moi

Dans la violence de la résurgence, j'entame ma naissance.
Dans le dédale d'un coude à coude ancestral,
Au bout de la nuit je trouve la vie, je trouve mon nid.
Dans l'ombre, je féconde. Dans l'attente de lumière,
Il m'incombe et je patiente dans l'ombre.
Sans ombrage, ni orage, sans même de rage,
Tel un sage, j'attends sagement, le moment,
Le grand, l'instant présent qui m'inonde.
Le travail est long, le processus est lent,
Mais bientôt c'est le moment du triomphe,
Du temps de l'attente dominicale,
En ventral, en dorsal ou en frontal ça m'est égal.
Tout est pleinement ombilical, vaginal, royal.
La libération de mon intention est comme une adoration
De la passion, une résurrection dans l'émotion.
C'est l'Immaculée Conception.
Je pleure, tu me souris, je crie ma vie,
Tu déclenches des larmes à mes signaux d'alarme,
Des larmes de joie coulent face à moi.
Mes arbres fleurissent, ils se nourrissent et grandissent
Du souffle de jadis. Puis viennent mes sanglots longs
Comme de longs violons. Ton peau à peau me tient
Et me maintient au chaud.
Il me console et me cajole quand je me désole et dégringole
Dans le néant, qui m'anéantit du vent violent
Qui dans tes bras s'est appesanti dans un ressenti qui de moi
jaillit.
Je te regarde sans garde ni mégarde,
Avec mes yeux orangés tout peinturlurés
Du nouveau-né qui ne savent pas encore discerner.
Je te goûte sans doute, toi qui à présent es sur ma route.
Dans ce nouvel Univers qui m'emmène vers toi
Qui m'amène à toi, dans l'extase de la succion,
Je consomme notre fusion qui consume notre union,

D'un trait goulu grâce à mes lèvres charnues.
Dans cette délectation laitale¹ se réveille mon instinct animal
Qui une fois rassasié, mes yeux grands écarquillés ne cessent
de te contempler,
Pour peu à peu se fermer dans un ciel étoilé d'une voie apaisée.
Soulagé je suis réconforté, je sens en moi monter
La sécurité, dans tes bras enlacés je ressens ta fierté,
D'être mère à mes côtés présente pour m'aimer.
Pour aujourd'hui et pour toujours et à jamais,
Nous suivrons, toi, moi, nous, notre voix, notre cœur, notre
amour,
Notre destinée.

1 Laitale : néologisme volontaire létale, lactation

Ma vie a basculé

Un beau matin de février, je n'ai pas réussi à me lever.
Ma nuit s'était pourtant bien passée,
Pas d'insomnie qui depuis des jours me hantait.
Mais à 5 h du mat ce matin-là ma vie a basculé.
Tout est venu de l'extérieur !
Pendant des années je n'avais pas d'extincteur !
Tout a brûlé à l'intérieur !
J'me consumais embrasé par mes peurs.
Je me suis crashé comme un aviateur,
Sans parachute plus aucune lutte.
La vie m'avait dans son collimateur,
J'passais trop de temps dans le rétroviseur,
Tout est venu de l'extérieur,
Tout a brûlé à l'intérieur,
Inondé par tous mes pleurs,
J'espérais qu'arrive mon sauveur,
Pour sortir de cette stupeur.
Mais qu'est-ce qui se passe ?
Là Olivier, tu fais une erreur !!!
Alors j'ai pris de la hauteur,
Tout a fleuri à l'intérieur,
La cause n'était pas à l'extérieur,
J'ai cessé de regarder dans le rétroviseur,
J'ai cultivé mon intérieur,
Pour faire renaître l'espoir en mon for intérieur.
J'ai alors abandonné toutes mes peurs
Pour revivre avec plus de vigueur
Faire de ma vie un monde enchanteur
Vivre le vrai bonheur...