

Les Bipoèmes

Alain Sénécail

Les Bipoèmes

LES ÉDITIONS DU NET
126, rue du Landy 93400 St Ouen

Illustration de couverture : *Mémoires de l'Âme*,
Nathanaël Millet, juin 2023.

© Les Éditions du Net, 2023
ISBN : 978-2-312-13429-1

*À celles et ceux qui souffrent
d'être toujours un peu trop*

Avant-propos

Je *suis* bipolaire.

Je ne suis pas porteur d'un trouble de l'humeur.
Je souffre, mais je ne suis pas un souffrant.
Je *suis* bipolaire parce que c'est comme ça.
La maladie seule ne me définit pas.
En revanche, elle fait les grands mouvements
Elle hache le trajet.
Elle influence les émotions, en soi donc
Tout mon être

Mes pensées.

Mes actions.

Mes relations.

Je ris, j'explose

Je ressens trop fort, je suis presque mort

Et parfois trop vivant.

Ceci raconte tout et en même temps ne dit rien.
Plus médicalement, je suis bipolaire de type 1
Diagnostic saupoudré d'une personnalité
En bord de falaise

Dans les faits donc j'oscille – tout le temps
Des longs moments de profond désespoir
De torpeurs, de grandes incapacités
Des temps étirés d'euphorie
De joie intense et insomniaque
Une confiance sans nom et des projets
Plein la tête
Entre cela : le calme ...
... Pas si plat

Je m'arrête là pour l'explication
D'autres – *sans le vivre* – l'explicitent mieux que
moi

Le texte qui suit, c'est mon média

La prétention littéraire c'est la brutalité

C'est l'engagement du lecteur
Qui se retrouve au cœur
Ces cœurs compréhensifs, dont je veux l'indulgence

Car l'écrit présent est un voyage
Un cheminement plutôt
Un partage, un témoignage au plus près
La volonté de faire sentir ce qui agite
L'habitant des deux pôles

Le vide passé, les temps gâchés
Les joies fébriles, les frénésies scintillantes

Le fil de la lecture est sinusoïdal
Partir du bas et rejoindre le haut
De la profonde tristesse au délire d'euphorie

L'émotion prône
Les parties n'ont de sens que dans leurs liens

Un mot d'ordre pour écrire : pendant une crise
Petite ou grande
Mais seulement pendant
La crise

Je *suis* bipolaire, parce que je ne peux le
Dire autrement.

PREMIÈRE PARTIE

Mélancolie

...

Fatigue

...

Apathie

Creux

...

Rien/Le pire