

Maniaque

Gérer les regrets après une phase bipolaire

We value your privacy

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

Customise

Reject All

Accept All

Tout le monde a des regrets. Les miens concernent les choses « simples » que je n'ai pas pu faire quand j'étais déprimé et pire les choses destructrices que j'ai dites quand j'étais maniaque.

Le regret fait partie de la vie mais il est difficile d'avancer si nous ressasons toujours nos regrets. Les **bipolaires** ne manquent pas à la règle, d'autant qu'il nous arrive de ne plus vraiment être nous-même par moment si j'ose dire. Voici l'histoire d'un bipolaire qui nous explique son histoire.

Regretter ce que j'ai fait et ce que j'ai manqué

Des regrets. Ma tête en est pleine. Ils surgissent de temps en temps. Les vieux regrets sont comme de vieux amis, familiers, confortables, irritants et parfois gênants. Ces regrets ont tendance à s'estomper rapidement.

Les plus récents sont plus durs pour moi. Avec eux, je m'attarde. Je revis l'expérience. Ils évoquent des émotions - parfois de l'embarras, parfois de l'angoisse, parfois de la colère.

Les regrets de mes dépressions sont des regrets de perte. Des occasions perdues et des choses que je n'ai pas faites. Des choses que je n'ai pas pu faire. Ces regrets me rendent triste quand j'y pense. Les souvenirs de mes « années perdues » et des fois où je n'ai pas pu

We value your privacy

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

ne pas avoir fait quelque chose, les regrets de la manie concernent les

Powered by **CookiePal** ue j'ai fait.

Dépression bipolaire et occasions manquées

Perdre un ami potentiel

Lorsque je fais face à la dépression, je ne suis pas moi-même. Je regrette d'avoir laissé tomber les autres à cause de ce que je n'ai pas fait pendant ma dépression.

m certain functions. You will find detailed information about all

Il y avait ce bon ami avec qui je jouais au football et que j'aimais beaucoup. Il m'a proposé d'être ami au-delà du sport. J'ai aimé l'idée et j'ai voulu passer plus de temps avec lui. Il était drôle et intelligent. Il m'a appelé et a fixé un rendez-vous.

d on your browser if they are essential for enabling the basic

you use this website, store your preferences, and provide the
e cookies will only be stored in your browser with your prior

Alors, que s'est-il passé ?

Le jour de notre déjeuner, j'étais dans une terrible dépression. Mon esprit était engourdi, ma voix était monotone, mon énergie était faible.

ookies but disabling some of them may affect your browsing

J'ai annulé le déjeuner.

Always Active

atures of this site, such as providing secure log-in or adjusting
any personally identifiable data.

Je devais le faire, je ne pouvais pas y aller. Je ne pouvais aller nulle part.

s like sharing the content of the website on social media

Nous avons reprogrammé pour deux jours plus tard.

features.

Deux jours plus tard, ie ne pouvais pas sortir du lit.

We value your privacy

s interact with the website. These cookies help provide

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

, bounce rate, traffic source, etc.

raté parce que je ne pouvais pas faire une chose aussi « simple ». Et j'ai sombré encore plus dans la dépression.

Powered by **CookiePal**

Je ne l'ai plus jamais rappelé.

Déception professionnelle

Une autre fois, alors que j'étais encore capable de travailler, la dépression s'est abattue sur moi. Quand je pense à cette époque maintenant, je ressens de la déception et du regret.

J'avais 22 ans et je travaillais dans un magasin de proximité. Pendant tout le temps où j'y travaillais, j'étais dans une dépression.

En travaillant, je me sentais paresseux, honteux et coupable. Tout cela sans raison valable.

Petit à petit, la culpabilité, la honte et le discours négatif sur soi ont empiré.

Un jour, je suis partie sans prévenir. Je n'ai pas vérifié que le magasin avait du personnel. Quand je suis parti, il n'y avait personne sur place pour prendre ma place.

Je regrette ce comportement car ce n'est pas comme ça que j'ai été élevé.

Always Active

J'ai à peine réussi à rentrer chez moi ce jour-là. Quand je l'ai fait, je suis allée directement au lit. Cela a ajouté à la culpabilité et à la honte. Je savais que c'était mal. J'ai laissé tomber les gens.

Quand ce souvenir ressurgit maintenant, je regrette de ne pas avoir donné de préavis. Même quelques jours à l'avance. Même une heure.

We value your privacy

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

J'ai un réservoir illimité de regrets pour des choses que je n'ai pas faites.

Powered by **CookiePal**

« Nous avons tous pris de mauvaises décisions dans le passé. Il faut pourtant les accepter et apprendre de nos erreurs pour devenir une meilleure version de nous-même.

»

Regrets des pensées grandioses de Mania (phase délirante)

Un commentaire qui m'a coûté cher

Avec la manie, mes regrets sont liés à des choses que j'ai faites.

Certains de mes regrets maniaques proviennent de sentiments de grandiose. Comme la fois où j'étais à la fin de la vingtaine et où j'avais un excellent travail que j'aimais.

Un jour, mon patron, mes collègues et moi sommes allés déjeuner.

Je pensais être la personne la plus intelligente de la pièce. J'étais maniaque et je parlais sans cesse, émettant des opinions sur le travail, l'actualité et la vie en général.

Mon patron m'a posé une question, et j'ai fait un commentaire désinvolte en guise de réponse. Ce commentaire était totalement faux

We value your privacy

We interact with the website. These cookies help provide

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

Quelques années plus tard, j'ai été licencié de cet emploi.

Powered by **CookiePal** · on pour justifier cette

décision était ce déjeuner – cette conversation et mon commentaire arrogant.

Parfois, je pense à ce moment du déjeuner. Je sais que j'étais maniaque. Mon comportement, mes pensées et mes paroles étaient si différents du moi sain. C'était une erreur.

Une chose si simple. Une si « petite » chose.

Mais c'était la mauvaise chose. Et c'est l'une des choses maniaques qui m'a coûté le travail que j'aimais tant.

Ce souvenir me rend triste, et je ressens un puissant sentiment de perte quand j'y pense. Je me sens gênée et je me sens coupable d'avoir laissé tomber ma famille en perdant mon emploi à cause de cela.

Ce seul commentaire, lors de ce déjeuner, a changé ma vie.

Parfois, quand je pense à ce qui aurait pu être, ce souvenir me vient à l'esprit.

Arrogance et blagues inappropriées dignes de mention

Always Active

Puis, parfois, je repense à une autre époque où je me suis mis dans l'embarras – et où j'ai mis ma femme dans l'embarras en étant arrogant et prétentieux et en me disant que j'étais la personne la plus intelligente et la plus drôle de la pièce.

We value your privacy

We interact with the website. These cookies help provide

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By

clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

Quand j'y pense, je grimace.

Powered by **CookiePal** blague que j'avais entendue

une fois. Quand je me suis entendu la dire, j'ai eu l'impression de sortir de mon corps : Est-ce que je viens de dire ça ? Comment ? Pourquoi ? D'où est ce que ça vient ? Ce n'est pas moi.

On a perdu des amis à cause de cette blague. J'en frissonne quand j'y pense.

Encore une fois, c'était une « chose si simple ». Une pensée sortie de nulle part mise en mots. Une pensée qui, si je l'avais diffusée dans le monde via les médias sociaux, aurait continué à me représenter comme ce que je ne suis pas.

Some of our cookies are used to enable certain functions. You will find detailed information about all

Les gaffes grandioses détruisent mon caractère

are stored on your browser as they are essential for enabling the basic

functions of this site. You can manage these cookies by changing your preferences. When you use this website, we store your preferences, and provide them to you when you return. The cookies will only be stored on your browser with your prior consent. You can manage these cookies by changing your preferences.

Puis il y a les regrets plus importants. Des choses honteuses et embarrassantes que j'ai faites lorsque j'étais maniaque. Comme pour la dépression, j'ai aussi un réservoir de regrets maniaques.

Some cookies are used to enhance your browsing experience, some are essential for enabling the basic features of this site, and some are used to track site usage. You can manage these cookies by changing your preferences. When you use this website, we store your preferences, and provide them to you when you return. The cookies will only be stored on your browser with your prior consent. You can manage these cookies by changing your preferences.

Certains concernent les dépenses d'argent. Je ressens une certaine culpabilité à leur égard, mais je me sens surtout comme un idiot.

Some cookies are used to enhance your browsing experience, some are essential for enabling the basic features of this site, and some are used to track site usage. You can manage these cookies by changing your preferences. When you use this website, we store your preferences, and provide them to you when you return. The cookies will only be stored on your browser with your prior consent. You can manage these cookies by changing your preferences.

Il y a eu la voiture que nous ne pouvions pas nous permettre et que j'ai achetée en liquide. Il y a eu les vacances qu'on ne pouvait pas se permettre.

Some cookies are used to enhance your browsing experience, some are essential for enabling the basic features of this site, and some are used to track site usage. You can manage these cookies by changing your preferences. When you use this website, we store your preferences, and provide them to you when you return. The cookies will only be stored on your browser with your prior consent. You can manage these cookies by changing your preferences.

Mais les choses que j'ai dites lorsque j'étais maniaque, lorsque je me sentais « défoncé » et grandiose, ce sont des choses qui persistent. Ce sont des choses qui détruisent le caractère d'une personne. Ce sont des choses qui durent

We value your privacy

When you interact with the website, these cookies help provide

us with information that helps us improve the site, such as your location, browser type, and device type. We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.

Mais ce que j'ai dit quand j'étais maniaque... Ces commentaires à l'emporte-pièce on changés ma vie.

Powered by **CookiePal**

Il m'arrive encore d'être hypomaniaque. Mais la différence entre l'hypomanie et la manie est que je ne pense pas être la personne la plus intelligente de la pièce. Je ne pense pas être la personne la plus drôle de la pièce.

Ces jours-ci, je ne crée pas de regrets qui changent la vie et qui me hantent dans mes moments de calme.



Association loi 1901 et plateforme à impact - Copyright © 2025 HopeStage

For certain functions. You will find detailed information about all

Les étapes de l'espoir

stored on your browser as they are essential for enabling the basic

When you use this website, we store your preferences, and provide the cookies will only be stored in your browser with your prior

cookies but disabling some of them may affect your browsing

Always Active

features of this site, such as providing secure log-in or adjusting any personally identifiable data.

When you share the content of the website on social media

Ressources

Association

features.

Menu Principal

Accueil

Pour les praticiens

Pour les proches

Pour les entreprises

Association

Ce que fait HopeStage

Pair-aidance

Contact

We value your privacy

When you interact with the website, these cookies help provide

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By clicking 'Accept All', you consent to our use of cookies.

Orientation

Mentions légales

...

Powered by **CookiePal**
appelez le 112

un service
urgence,

Formations

Partenaires

m certain functions. You will find detailed information about all

d on your browser as they are essential for enabling the basic

you use this website, store your preferences, and provide the
e cookies will only be stored in your browser with your prior

cookies but disabling some of them may affect your browsing

Always Active

atures of this site, such as providing secure log-in or adjusting
any personally identifiable data.

s like sharing the content of the website on social media
features.

We value your privacy

s interact with the website. These cookies help provide

We use cookies to enhance your browsing experience, serve personalised ads or content, and analyse our traffic. By
bounce rate, traffic source, etc.

clicking "Accept All", you consent to our use of cookies.