



( Image Freepik...

## La bipolarité

Depuis toujours, elle me séduit par ses caresses  
Se dit mon amie, mais c'est une grande traîtresse  
Elle m'habite jour après jour, me ment et me perd  
Elle ne m'a pas laissé le choix, c'est l'été ou l'hiver

En permanence, je la surveille, le pouvoir elle veut  
Elle guette une faille, elle est comme le lait sur le feu  
Mais je la contiens, je la connais bien, je ne lui laisse  
Aucun répit. J'ai mon traitement et la psychothérapie

Je l'observe, la scrute, je mène une grande bataille  
Séductrice, à pas menus, elle avance ses pions  
Ma fragilité la sert, toujours elle me raille  
Et me dit : A quoi bon ? Tu n'es pas un champion.

Cette maladie de l'esprit qui fausse ma vision  
Me tend souvent des pièges, elle agite ses fanions  
Elle me rend si fort que j'en reste étourdi  
Et parfois, si faible, que je n'ai plus d'énergie

Les hauts sont enchanteurs, les bas, dévastateurs  
Je ne puis lutter à armes égales, il me faut un tuteur  
Contre cette malédiction qui peut être fatale  
Elle est sournoise et maléfique. N'est-elle pas totale ?

Mais le temps et le courage, souvent, changent tout  
On peut vivre simplement en apprivoisant le loup  
Il faut nourrir tout le temps ce qui est bon en nous  
Et assoiffer cette mélancolie qui nous pousse à bout.

**François Flaven**