

NICOLAS DEMORAND *la force d'une voix*

En partageant avec authenticité et pédagogie son expérience de la bipolarité, le journaliste – de retour sur les ondes de France Inter en septembre¹ – contribue à faire reculer les préjugés et la stigmatisation qui entourent encore les troubles psychiques.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ



Plus de deux cent mille exemplaires vendus de son livre *Intérieur nuit* (Les Arènes, 2025), qui paraîtra en poche le 15 octobre, un million d'écoutes pour son podcast *Si besoin* seulement dix jours après sa diffusion sur France Inter, en juin 2026²... Depuis son « coming out » sur sa bipolarité, en mars 2025, Nicolas Demorand est devenu l'une des voix les plus influentes de la sensibilisation à cette maladie psychiatrique chronique qui touche 1 à 2,5 % de la population française et se caractérise par l'alternance de phases euphoriques (ou maniaques) et dépressives, ainsi que, souvent, par une longue errance médicale (dix ans en moyenne)... Salué sur les réseaux sociaux, son témoignage aide aujourd'hui beaucoup de malades à sortir de l'isolement et à briser le silence sur leur état. « Grâce à lui, nous pouvons enfin et sans honte commencer à parler de notre maladie. Nous ne sommes pas fous, nous avons des périodes de joie comme vous, et un matin, on se sent tomber à des milliers de pas sous terre... Merci pour tous ceux

qui vont commencer à se délivrer de ce carcan, de ces non-dits, des évitements sociaux... », témoigne ainsi Isabelle sur Facebook. « C'est bien qu'une figure publique en parle, estime Pierre. Je suis bipolaire et ça aide les gens à un peu mieux me comprendre. » Avant Nicolas Demorand, d'autres personnalités publiques – par exemple, l'écrivain Emmanuel Carrère dans *Yoga* (P.O.L, 2020) – avaient pourtant déjà fait leur « coming out » sur la même pathologie, mais sans susciter le même retentissement. « Ce que Nicolas Demorand a amené de différent, c'est le rapport au travail, où cette pathologie reste très stigmatisée et mal comprise, estime la psychologue Hélène Davtian Valcke, spécialisée dans l'accompagnement de l'entourage des personnes atteintes de troubles psychiatriques. Il a démontré qu'on peut tenir la matinale la plus suivie de France tout en étant malade, et que le trouble bipolaire ne crée pas de déficience intellectuelle. Dans les phases "up", on peut même être très brillant... » Pour le psychiatre Jean-Victor Blanc, organisateur du Festival Pop & Psy (popetpsy.fr) dédié à la santé mentale, auquel participera Nicolas Demorand du 9 au 11 octobre prochain, l'impact inédit de son témoignage tient aussi à la crédibilité que lui confère son statut de journaliste. « C'est une voix familière inscrite dans notre quotidien, ce qui suscite une proximité et une identification plus importante, explique-t-il. Contrairement aux artistes, qu'on soupçonne toujours d'être un peu fous, il est reconnu pour son sérieux, son exigence, et incarne une figure rassurante pour une majorité de Français ». Bien sûr, certains s'agacent aussi de sa médiatisation, dénonçant

le plan de communication bien rodé qui l'a aidé à promouvoir son livre... D'autres estiment que sa notoriété lui a peut-être ouvert des portes alors qu'il faut souvent attendre des mois pour obtenir un lit en psychiatrie, ou encore que toutes les directions ne sont pas aussi compréhensives que celles de France Inter lorsqu'un de leurs salariés avoue sa bipolarité... « C'est indéniable, admet Jean-Victor Blanc, mais c'est déjà bien que cela commence par là et puisse inspirer ensuite d'autres secteurs d'activité. On lui reproche aussi parfois de bien écrire, d'avoir le sens de la formule ("Je suis un malade

« La maladie n'est pas la déroute de la pensée mais l'une de ses impulsions et la possibilité d'une conversation éclairée »

• NICOLAS DEMORAND •

mental"), mais tant mieux s'il utilise ses compétences d'homme de lettres pour mieux faire connaître la maladie. C'est justement parce qu'il est très pédagogue sur les troubles et les soins qu'il leur donne une meilleure visibilité et fait reculer la psychophobie, tous ces préjugés et discriminations encore très présents envers les personnes vivant avec une maladie mentale. » Grande Cause nationale en 2025 puis 2026, la santé mentale reste en effet largement taboue lorsqu'il

s'agit de l'évoquer avec ses proches : à l'annonce de leur dépression, 44 % des Français se sont ainsi sentis jugés par leur famille, et 30 % rejetés par elle³. Une fois identifiés et soignés, les troubles psychiques sévères n'empêchent pas les patients de travailler, et pourtant, selon l'OMS, 70 à 80 % d'entre eux n'ont pas accès à l'emploi... En nous confiant sans fard ses rechutes, son hospitalisation sans son consentement, ses hallucinations ou ses *bad trips* sous kétamine, le journaliste ne s'épargne pas et nous fait vivre presque en direct l'évolution de sa maladie, tout en l'inscrivant dans un cadre plus général. « Il dépasse son histoire personnelle pour en faire quelque chose de plus universel, en invitant par exemple dans son podcast des psychiatres, des personnalités victimes de troubles psychiques ou encore des aidants, estime Jean-Victor Blanc. Lorsqu'une célébrité évoque sa santé mentale, on l'accuse parfois de chercher à se faire de la pub alors que, dans son cas, il ne s'agit pas d'une prise de parole isolée mais d'une véritable authenticité, d'un engagement sur la durée. » En replaçant la santé mentale au cœur du débat public, le journaliste incite chacun à y participer, malade ou non. « La maladie n'est pas la déroute de la pensée mais l'une de ses impulsions et la possibilité parmi tant d'autres d'une conversation éclairée, renouvelée », assure-t-il dans son podcast. Son histoire nous le démontre : libérer la parole ne libère pas de la maladie, mais peut sans doute changer la manière dont on la vit, avec peut-être davantage de soutien et moins de préjugés. ●

1. Dans l'émission *Recto Verso*, samedi et dimanche, de 9 heures à 10 heures.

2. Adapté dans un livre à paraître le 15 octobre (Les Arènes).

3. Source : Inicea/OpinionWay, octobre 2024.