

La lettre mensuelle pour et par les fibromyalgiques

« La FIBRO'compatissante »

2010 s'en est allée... mais laisserons-nous derrière nos douleurs, notre état physique déconfit ? Néni...
2011 pointe son nez ne nous donnant pas de répit, si ce n'est celui que nous voulons bien ou pouvons nous accorder. Souvent, nombre d'entre nous entendons de la part de thérapeutes « arrêtez d'en faire autant » « soyez moins présent€ pour vos proches » « laissez vos enfants se débrouiller »... Ainsi, le fibromyalgique et plus précisément la femme fibromyalgique (car 80 % des malades sont des femmes) serait-elle empreinte d'une trop grande compassion. Certains médecins-chercheurs avancent cette idée... Je ne suis pas sûre que l'on puisse résumer ainsi l'expression de notre corps, peut-être de notre âme, à ce simple trait de caractère : trop compatissante !

Ainsi, la compassion est un point ultra positif pour qui la détient ; celui qui en manque ne s'en trouve pas forcément plus mal puisqu'il ignore ce dont il s'agit ou du moins se plait-il à l'oublier. Parfois, ce dernier trouve même la compassion des autres exagérée, débordante, quand ce n'est pas inutile.

Alors être ou ne pas être « FIBRO'compatissante » ?

Compatissant(e), moi ? oui – non... enfin...

Différentes sources parlent de « sentiment qui pousse à percevoir, ressentir la souffrance d'autrui... qui nous pousse à y remédier...»

Etre compatissant, qu'est-ce alors ? Si nous prenons référence de manière oecuménique dans différentes sources religieuses, nous nous apercevons qu'être compatissant c'est prendre soin de son prochain. Ce prochain peut se manifester en ses proches mais également en sa voisine qui s'occupe de ses deux parents âgés, le voisin de 80 ans qui aurait besoin d'un coup de main pour ses courses... Notre action compatissante pourra donc être de deux ordres : **je le suis en écoutant**, en faisant preuve d'empathie vis-à-vis de celui qui me demande du soutien lorsqu'il me confie ses petites histoires, ses peurs (...); **je le suis aussi en aidant** le voisin de 80 ans pour ses courses. Ces petites aides quotidiennes, plus ou moins importantes selon la personne qui veut bien écouter, qui veut bien donner un coup de mains font de nous des personnes compatissantes.

Il me semble toutefois que le fibromyalgique a de cela de différent **qu'il ignore où arrêter cette attitude compatissante**. Il se lance corps et âme dans tout ce qui peut aider les autres, en ignorant que lui aussi à besoin de souffler, que son corps a besoin de calme, de repos... et c'est lorsqu'il se retrouve sur le fil, prêt à sombrer ou lorsqu'il se retrouve cloué au lit qu'il arrête d'être trop aidant. Et là, sa surprise est parfois de taille lorsqu'il constate finalement que les autres, ceux-là même qu'il a aidés, ne prennent pas de nouvelles, ne l'interrogent pas sur ce qui pourrait l'aider, lui, à recouvrer une meilleure forme. Et c'est sûr, ça déprime rudement de constater que les autres ne sont pas aussi bien traitants que le fibro peut l'être... Ca peut faire mal, très mal intérieurement. Et on se met à ressasser tout ça « pourquoi les autres m'ignorent » « pourquoi les autres ne prennent pas de mes nouvelles »...

Compatissante, moi « oui » mais avec des limites ?

Pour étayer tout ce que je peux écrire ici, je vais tout simplement vous expliquer de quelle façon j'ai évolué. Petite, je prenais toujours la défense de « la veuve et l'orphelin » comme l'on dit en langage familial. Tous les combats étaient bons pour m'opposer à l'injustice, faire valoir la justice, l'équité. Au fil des années, les nombreuses injustices que j'ai subies m'ont mise en colère sans toutefois toujours pouvoir agir afin des les rectifier. Cet état de colère face à l'injustice, cette impression continue de se sentir incomprise m'ont constamment ballotée dans des états psychologiques difficiles. Au-delà de la dépression que j'ai dû gérer pendant plus de 20 ans, j'ai compris, une fois clouée au lit (grâce à la fibromyalgie), qu'il était temps de faire la part des gens et des choses. Je me suis alors dit « un chêne peut poursuivre sa croissance même s'il se trouve amputer de quelques branches qui dégradent son aspect général ». Dans un 1^{er} temps, son feuillage, son ampleur s'en trouveront atteints mais ensuite, il pourra à nouveau retrouver son assise d'antan en sachant qu'il ne sera plus abîmé pas quelques parasites.

C'est ainsi que je ne fréquente plus certaines personnes de ma famille, c'est ainsi que je relativise les témoignages que je reçois en les laissant bien à leur place (c'est-à-dire appartenant à d'autres). A ce jour, je me détache de toutes les misères qui me sont plus ou moins proches et même si les grands fléaux de l'humanité me touchent, ils ne m'affectent pas de manière démesurée. Je ne suis pas le chevalier blanc qui pourra tout régler. J'écoute avec empathie, j'ai de la compassion envers celui qui souffre et que je ne connais pas, je fais des propositions à celui qui en souhaite ... mais une fois l'instant passé, j'évacue complètement la

situation. Il ne faut pas croire que faire preuve d'empathie ou de compassion induit de prendre en charge la « misère » de l'autre. Mon escarcelle étant beaucoup plus légère et mes émotions mieux maîtrisées, mon stress s'en trouve diminué et de fait, mon état de santé est moins fluctuant.

Facile à dire... comment faire ?

Aller jusqu'au détachement des événements et des gens nécessite de s'interroger longuement sur le sens à donner à sa vie. Nous sommes tous en quête de sens et ce, d'autant plus que la vie au XXIème n'est pas plus aisée qu'au XIXème alors que nous sommes dotés d'une multitude de technologies censées nous faciliter notre quotidien. Il faut également prendre soin de soi... en faisant ce qui nous tient à cœur. Le faire nécessite forcément d'apprendre à dire non. Non au voisin de 80 ans si vous devez au moment où il en a besoin faire quelque chose pour vous. Et ne pas se culpabiliser en pensant que le brave homme va vous juger... Il pourra effectivement penser que vous n'êtes pas très sympathique mais vous pouvez aussi lui expliquer votre souffrance et là, il vous proposera peut-être à son tour de vous aider. Ainsi, n'hésitez pas à dire à l'autre ce que vous vivez, au-delà du qu'en pensera-t-on... N'hésitez pas à dire à vos proches votre difficulté, demandez-leur de l'aide lorsque vous en avez besoin. C'est vrai, certains ne seront pas... compatissants et penseront que vous exagérez... mais en acceptant de parler de votre état de fibromyalgique, vous changerez progressivement la vision de l'autre sur votre pathologie. Là, je pense, est le début du changement du FIBRO'compatissant en personne compatissante qui a la fibromyalgie et qui a, elle aussi, besoin de compassion.

N'attendez pas des autres qu'ils vous comprennent comme vous les comprenez, n'attendez pas qu'ils agissent comme vous agissez... vous serez forcément déçues.



Cette photo pour vous dire **BONNE ANNEE...** mais également un trait d'humour afin de vous pousser à la réflexion sur vous-même, sur votre vie ou le sens de celle-ci. N'oubliez pas « **votre vie est votre propriété privée !** »

Petit résumé

- 1. Quel sens a ma vie ?** Qu'est ce que je souhaite ? Quel tournant lui donner ? Quelle marge de manœuvre ai-je ?
- 2. Je prends soin de moi** en pratiquant une activité bonne pour mon corps (gymnastique, douche, kinési, bains bouillonnants...) et/ou bonne pour ma tête (chorale, groupes de paroles...).
- 3. J'apprends à rejeter ce qui ne m'appartient pas :** savoir dire non / être empathique, compatissant sans penser que l'on peut résoudre les problèmes des autres. Ce sont leurs problèmes ; à eux de trouver la solution.
- 4. Oser dire... ce que vous ressentez, ce que vous vivez à votre tour.** Ainsi, vous pourrez trouver sur votre route des personnes compatissantes qui peuvent vous aider.
- 5. Laisser dire...** Certaines personnes ont une « langue de vipère », et sont toujours dans le jugement de valeur... On ne peut maîtriser les autres et leurs médisances mais on peut s'en détacher.

N'oubliez jamais que l'autre ne comprend pas tout, qu'il n'agira pas forcément comme vous. Ne lui en voulez pas, il est différent !

Si l'on ne disait que des choses utiles, il se ferait un grand silence dans le monde. *Alvarez Sanchez de Moncades.*

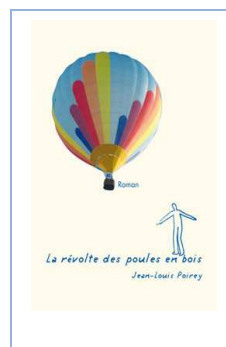
Récemment, j'ai lu un livre très intéressant, qui peut vous aider à avancer sur le chemin dont je vous parle. Il ne s'agit pas d'un grand traité psychologique.

Parfois, on en apprend bien plus par un témoignage de vie, un roman si peu qu'on prenne la peine de lire entre les lignes.

Je voudrais vous faire partager ce roman écrit par Jean-Louis Poirey, professeur d'université à la retraite, et ami... « **La révolte des poules en bois** ».

Là, vous découvrirez qu'une femme qui en a assez de sa vie bien établie, peut vivre des situations allant du pire au meilleur grâce à son seul courage d'avoir su partir. Et qu'au final, elle a pu trouver un nouveau chemin tout en aidant plusieurs autres personnes à aller de l'avant, à obtenir des réponses.

Cette histoire aurait pu être la vôtre, la mienne. Le style est fluide, élégant... Un livre que j'ai dévoré en deux jours !



Mon histoire préférée

L'orpailleur et sa grande leçon sur le sens de la vie et le stress...

A lire aussi... 18 histoires d'eaux... dont quelques-unes également sur le sens de la vie, la valeur des sentiments...

Editions du Citron bleu

