

La lettre mensuelle pour et par les fibromyalgiques

Ayez la FIBRO'attitude en Mai...

Mai, son beau muguet... et le dicton « en mai, fais ce qu'il te plaît ! »... Au-delà de vouloir faire ce qu'on aimerait, la question demeure : le puis-je réellement ? Cette question est lourde de sous-entendu(s), d'interprétation(s) et de questionnements à d'autres plans... Effectivement, il faut toujours garder à l'esprit que ce que l'on voit n'est pas toujours réalité, que ce qu'on entend ne signifie pas vérité... et que celle-ci est différente d'une personne à l'autre... La fibromyalgie a cela de pervers qu'elle fait défaillir notre système émotionnel. Mais il en est de même pour toutes les maladies relatives au système nerveux central... Donc, juste un petit appel à être... plus... chut, je vous le dirai plus loin !

Ainsi, à midi, une femme dans sa berline, stoppée au feu rouge, jette son mégot par la fenêtre de la voiture. **Là, c'est bien la réalité**... et dure réalité que celle qui montre oh combien cette terre nourricière est mal traitée... Elle pouvait faire autrement me murmure une petite voix... oui bien sûr, toutes les voitures sont équipées de cendriers. Elle ne veut certainement pas le remplir pour éviter de devoir le vider, le nettoyer...

Jugement de valeur que celui-ci. Elle fait tout simplement comme ça parce que sa fenêtre est ouverte et que c'est un réflexe que de jeter sa cigarette sur le sol, sans devoir l'éteindre. Pour éviter d'avoir les yeux autre part que sur le feu tricolore. Oui jugement de valeur mais les cendriers sont prévus pour ça !

A 12h30, à la caisse d'un supermarché, deux hommes discutent en attendant leur tour devant celle qui justement est prioritaire pour les personnes handicapées. D'ailleurs, elles sont bien mal identifiées ces caisses.

Dure réalité car je ne les ai pas vues...

- on va peut-être devoir laisser passer si un handicapé arrive...

- on verra bien. Remarquez il y a de plus en plus de gens qui l'ont la fameuse carte. C'est vrai d'ailleurs qu'il faut pas grand-chose pour l'avoir...

Réalité du double jugement de valeur... Penser que cette carte est facile à avoir et penser que les personnes qui l'utilisent sont contentes de le faire. Ne seraient-elles pas plus heureuses d'attendre leur tour à une caisse pendant une heure ?

Dans le même temps, en Ethiopie, Annala pleure... sa mère vient juste de terminer le sac de riz remis par une O.N.G.. Elle va devoir la faire patienter en lui faisant ingurgiter un peu de terre mélangée à un peu de riz... Juste pour que son petit ventre ne réclame pas. L'O.N.G. devrait repasser d'ici cinq jours. **Dure réalité** que celle de la misère, de la faim dans le monde ou du moins dans certains pays du monde... Dure réalité que celle de constater que dans l'hémisphère nord, on souffre plutôt d'obésité alors que dans le sud, on crève de faim !

A Singapour, Niem-Li fait le trottoir comme tous les soirs. Elle a tout juste 16 ans et pas le choix. Son père est mort alors qu'elle n'avait pas dix ans. Sa mère fait comme elle peut pour élever ses trois frères plus jeunes qu'elle. Elle met la main à la pâte avec ce qu'elle sait faire... ou du moins ce qu'elle est capable de vendre. Il faut dire aussi que les occidentaux aiment bien les jeunes filles en fleur ! Et Niem-Li est plutôt ravissante. **Dure réalité** que celle de la prostitution des enfants dans certaines parties du globe. **Jugement de valeur** de croire que la mère peut forcément faire autrement. Vu depuis un pays comme la France, ça semble logique mais sur place, on est loin du compte !

Ali a plus de chance... il est **né au Maroc** et aide sa famille dans les champs... **Jugement de valeur** : qui peut réellement savoir qui a de la chance et qui n'en a pas ? Et d'ailleurs, qu'est-ce avoir de la chance ? Sa sœur travaille dans la station balnéaire la plus proche ; beaucoup d'américains et d'européens y viennent. Elle se fait de gros pourboires ; c'est sûr ces blancs là, ils ont du fric. **Jugement de valeur** : tous les touristes qui fréquentent les pays africains n'ont pas les poches bien pleines ; certains y vont même pour sauver d'autres vies petit Ali. Le grand-frère quand à lui, fait pousser en toute légalité quelques herbes prohibées dans certains pays... dans les mêmes justement d'où viennent ces bons touristes. Le matin se lève **en Amazonie**. Yamanata de la tribu des Jivajos joue avec les autres enfants sur la petite place du village. Mais les adultes ont l'air grave. Il faut dire que tous ces arbres à palme plantés par un industriel européen leur rendent la vie plus difficile. Le chef du village dit qu'ils vont bientôt devoir changer de lieu d'habitation. Pourtant, sa tribu est ici depuis des générations.

Yamanata ne comprend pas tout. Sa mère pleure. **Dure réalité** que celle de vouloir s'approprier le bien d'autrui ; dure réalité que celle d'outrepasser le fonctionnement naturel des sols et des peuples qui y vivent... A Sète, le long de la mer, une grosse cylindrée de 60 000€ me double à plus de 100 km/h alors que c'est limité à 70... Il est vrai qu'une amende de quelques centaines d'euros n'effraie pas celui qui a le porte-feuille et le coffre bien garnis. Le chauffeur est obligé de piler à un rond-point à cause d'un camping-car qui s'arrête brutalement. Quelques jurons puis poursuit sa course en pensant qu'il venait d'avoir affaire à un de ceux qui ne savent pas conduire. **Jugement de valeur...** le chauffeur vient d'avoir un malaise cardiaque. Il ne sera pas sauvé... Mais cet homme dans sa grosse cylindrée respecte les autres jours cette portion à 70... Là, il est juste très pressé car sa femme vient de lui apprendre une grave nouvelle qui nécessitait qu'il rentre très rapidement au domicile. **Jugement de valeur** que de penser que la voiture fait l'homme... les emmerdeurs, les chauffards ne roulent pas qu'en grosses cylindrées. **Dure réalité** par contre que celle de recevoir quelques semaines plus tard le PV dans la boîte aux lettres pour excès de vitesse. Manque de pot, ce jour là, la gendarmerie était de sortie ! Pourtant, c'est pas souvent qu'ils sont là lorsqu'on a besoin d'eux... **Jugement de valeur...** Qui peut se vanter de réellement connaître le boulot d'autrui afin de porter une appréciation objective ?

N'oublions pas qu'il y a ce que l'on voit, ce que l'on sait, ce que l'on comprend de ce qu'on voit... entend, ce que l'on en dit et ce qui est vrai. Savoir faire la part des choses ; savoir ne pas se hasarder dans des conjectures, faire l'effort d'analyser avant de dire... Pas simple... Nous aimerions juste qu'autrui soit bienveillant avec nous. Juste qu'y parvenir nécessite également d'être soi-même bienveillant, ouvert quelle que soit la situation. Traitez-vous bienveillamment, traitez autrui bienveillamment afin qu'il vous traite en retour correctement. Facile à dire, plus difficile à appliquer. Mais ma brave dame, mon brave monsieur, c'est bien connu, les recettes, il faut les appliquer à la lettre... Surtout lorsqu'il s'agit de pâtisserie. Et si le gâteau rate c'est que vous avez oublié de bien respecter l'un des points... Le gâteau peut tout de même être mangé mais bon, vous devrez faire mieux la prochaine

LECTURE...

Je viens de terminer « Pascal, Frida Kahlo et les autres » de C. Gardou ou quand la vulnérabilité devient force... les cas de 2 femmes seulement sont abordés dans le détail contre 6 hommes ; sinon, de manière générale, 4 femmes pour 90 hommes ... **Les femmes seraient-elles moins concernées par la maladie ou alors ne savent-elles pas suffisamment rebondir ? Ou tout simplement M. Gardou n'a-t-il pas trouvé de cas de femmes publiques ?**

Connaissez-vous des femmes (savantes, écrivains, musiciennes, sculptrices... chefs d'entreprise...) qui ont dépassé la maladie ?

fois.

Tout ceci pour conclure qu'en Mai fait ce qu'il te plait... insulte ton voisin s'il te fait suer depuis des semaines en faisant du bruit, envoie promener ta belle-sœur qui n'arrête pas de te dire que tu devrais te bouger, dis à ton mari de mettre la main à la pâte pour te soulager du quotidien (enfin je dis à la pâte mais c'est plutôt la main à l'aspirateur, au balai brosse et à tout instrument qui aide dans les tâches ménagères...), dis NON, pleure et crie si ton cœur est lourd... Ainsi, la rage, l'angoisse, les émotions négatives ainsi sorties, tu pourras te poser, être à l'écoute de ton corps, de ton cœur et de ton âme et enfin choisir ton chemin.

Mais n'oublie pas dans ta plus grande détresse que d'autres souffrent aussi, différemment parfois, et que la façon d'appréhender la situation peut déjà faire évoluer la problématique. Ton voisin peut mal vivre sa vie, ta belle-sœur être tout simplement maladroitement en voulant t'aider, ton mari ne pas comprendre dans quel « merdier » tu es... alors sors seule toute ta hargne et traite les comme tu aimerais qu'ils te traitent... avec BIENVEILLANCE... Il est vrai que certains grands noms du monde de la finance, des affaires, gagnent des fortunes sans lever le petit doigt pour leurs prochains ! Il est vrai que certains personnages politiques n'en ont pas grand-chose à faire... Mais il existe également toute une tranche de personnes influentes qui savent ce que HUMANITE, BIENVEILLANCE, AIDER LES AUTRES signifient et de ce fait, s'impliquent dans une démarche d'entraide.

Alors ne regarde pas le verre à moitié vide, mais bien celui à moitié plein. La vie te semblera meilleure ! **Donc en Mai, fais ce qu'il te plait en étant bienveillant...**

Petit outil en passant : la fenêtre de Johari

Petite réflexion à mener simplement sur soi...

1. sur... 2.	2. MOI	2. LES AUTRES
1. MOI	Ce que je sais de moi et ce que les autres ignorent... = mon jardin secret...	Ce que je leur laisse entrevoir de moi... ce qu'ils n perçoivent... L'idée que je me fais de ce que les autres pensent de moi...
1. LES AUTRES	ce qu'ils me disent de moi... ce qu'ils ne me disent pas de moi et que je sais...	Ce qu'ils montrent d'eux, que je perçois ou pas... et qui me renvoie à moi-même...

Gustave Flaubert, hémiplégique (...) se réfugiant dans l'écriture, « je suis vraiment assez bien depuis que j'ai consenti à être toujours mal. »
Jorge Luis Borges, perdant progressivement la vue, se dit au préalable « tu deviendras aveugle. Mais ne crains rien, c'est comme la longue fin d'un très beau soir d'été. »