

# La lettre mensuelle pour et par les fibromyalgiques

## « Indéniable composante psychologique »

En avril 2010, j'affirmais que la fibromyalgie n'était pas que dans la tête du malade... comme le disent certains praticiens consultés par les un(e)s et les autres. On parle souvent de dépression réactionnelle... Le mois dernier, j'osais même la petite phrase, amusante dans un autre contexte, « La vie n'est pas un long fleuve tranquille... » tant la maladie au quotidien est lourde à gérer. Ainsi, dans cette nouvelle lettre mensuelle, Je souhaite revenir sur la composante psy qui fait couler beaucoup d'encre.

### Cause ou conséquence ?

La dépression ferait indéniablement partie de la fibromyalgie. **Certains praticiens** y voient là, l'origine de cette pathologie, loin du ressenti du malade : pourtant, on ne simule pas la douleur, on a mal ; on ne simule pas la fatigue, on s'endort en pleine journée ; on n'invente pas des nuits blanches, on les vit... Il suffirait donc d'une bonne dose de thérapie selon les thèses et enseignements de Jung avec « son » inconscient (...), de Freud avec « ses » pulsions sexuelles à la base de... , ou de Lacan avec son « signifiant » linguistique (...) en passant aussi du côté d'autres chercheurs qui ont permis à tout cela d'avancer sans laisser une trace indélébile dans notre mémoire de non-initié, pour que nous retrouvions notre bonne santé...

**D'autres** voient bien en la dépression une conséquence face à la difficulté engendrée. La rupture sociale, familiale, l'impossibilité de travailler, les pertes de salaires induites... ne peuvent en effet que générer celle-ci. Réaction somme toute bien humaine.

Les techniques d'IRM fonctionnelle ont permis d'associer le dysfonctionnement de certaines régions du cerveau à la dépression. Ainsi, tout reposerait-il sur quelques centaines de grammes - dont le cortex préfrontal (source doctissimo) - du 1.5 kg de cellules nerveuses, neurones, trillions et autres composants... du cerveau ? Ce qui est sûr est la baisse d'activité globale que la dépression induit. Pour le Dr André Muller, chef de service du centre d'évaluation et de traitement de la douleur de l'hôpital de Hautepierre à Strasbourg "L'origine de cette maladie voit s'affronter les tenants du tout psychiatrique aux partisans du tout organique. **La vérité est très certainement entre les deux**" (source doctissimo).

### Déprime, dépression... 38 % des français ont consommé des antidépresseurs – 8 % seulement ont suivi une psychothérapie...

De nos jours, la prescription médicale est souvent la seule réponse pour les généralistes à une situation difficilement vivable (80 % des antidépresseurs consommés sont prescrits par des généralistes). Diagnostiquer le degré de mal-être est difficile car la personne souffrante, persuadée d'aller mieux, ne livre pas toutes les informations à son médecin... Et elle sombre ainsi un peu plus dans une dépression profonde. Pourtant, le diagnostic repose sur deux symptômes : la difficulté à faire face aux actes de la vie quotidienne - les gestes simples comme se lever, manger, s'habiller (...) deviennent un poids qui semblent peser de plus en plus - et le manque d'envie, de désir - la personne semble être écrasée -. Christophe André, psychiatre et auteur de « méditer jour après jour » évoque le fait que soigner la dépression sans médicaments est possible mais épuisant. Ainsi, les thérapies psycho cognitives - en sus de médicaments - aident les patients à trouver un meilleur équilibre dans leur vie (= la notion de plaisir / les amis / les activités...) et donc d'éviter toute rechute. Des études scientifiques montrent que la méditation en plus d'un entraînement physique suivi, d'une prise d'oméga 3 (...) participe à repousser les émotions négatives.

On parle de dépression chronique, mélancolique, saisonnière, masquée, majeure... réactionnelle... Mais il s'agit bien de tout mettre en œuvre pour sortir d'une situation qui fait que la vie devient invivable. Christophe André dit « apprendre à quelqu'un à nager alors qu'il se noie » ; cette image est bien appropriée.

La personne qui n'arrive plus à assumer son quotidien car son corps dysfonctionne est logiquement poussée dans une situation de non-plaisir qui fait que bien évidemment, elle va sombrer dans une dépression. C'est pour cette raison que souvent les docteurs proposent aux malades fibromyalgiques une prise en charge « psy ». Mais il ne faudrait pas pour autant oublier que l'aspect douloureux (...) de la pathologie est bien réel ! **Donc, l'objectif est bien d'apprendre à se connaître... Donnez-vous rendez-vous...**

## Laquelle des deux est la plus difficile à supporter ?

Je me suis longtemps interrogée à ce sujet... Depuis 2006... après le choix de ne suivre qu'une voie de soins plus proche des plantes et de la nature... Et donc du respect de mon corps. Mais Je n'arrivais pas à trancher. J'avais connu la dépression pendant environ 28 ans (avec des hauts et des bas) avec deux épisodes lourds en centres psychiatriques suivis par une prise en charge en maison de repos. J'ai connu 5 psychiatres dont un incompetent notoire en hôpital psychiatrique, un farouche défenseur de Freud et de son tout « sexuel » et un adepte du « dites-moi tout » en consultation de ville. Mais je dois bien reconnaître que deux praticiens m'ont fort aidée en écoutant ma requête, mon malaise et en me montrant où l'issue était... Ils ont bien compris la petite phrase du Dr André « apprendre à nager ». Progressivement, à pas de sauterelles, j'ai avancé pour enfin envisager voler un peu de mes propres ailes sans que la lumière ne les brûle. Puis « 40 ans » à ma porte et la dépression me quitte... comme par enchantement... Mais pour laisser place à dame fibro... qui attendait surnoisement dans l'antichambre son heure !

Et là, après trois années au-delà du possible, où seuls l'isolement et la reprise en mains de mon corps et de ma tête avaient place dans ma vie... la vérité ne m'est pas pour autant apparue.

C'est seulement à ce jour, après bientôt 8 ans de cette satanée affection que j'arrive enfin à trancher... Enfin, presque... Et seulement parce que je dompte mon corps et que ma fonctionnalité cérébrale est à environ 96 % de ses capacités.

**La fibromyalgie est plus difficile à vivre que la dépression au plus fort de son activité, si votre cerveau est en pleine conscience.** Ainsi, dans le tourment dépressif, vous souffrez de l'intérieur, d'une oppression continue qui vous meurtrit et tambourine dans votre tête... Ne vous laissant parfois d'autre choix que celui de disparaître, fictivement par une fuite en avant ou réellement par une TS. Lorsque vous ingurgitez des psychotropes (antidépresseurs / anxiolytique / somnifère...), vous êtes un peu comme l'éléphant rose sur un petit nuage blanc... Même lorsque vous parlez d'une situation alarmante, elle vous apparaît un peu lointaine, détachée de votre vie et de votre être... Et plus à même de décider, vous vous laissez porter sans que ce qui vous entoure ne vous apporte joie ou envie. Vous êtes là, bien malgré vous et vous finissez par poursuivre votre route, sans maîtriser cette vie qui est censée vous appartenir. En ce qui concerne la fibromyalgie, le cerveau est en pleine capacité d'analyser, comprendre que l'on vit l'impossible et que la situation ne peut plus durer. Je dis « en pleine capacité » oui mais **au début de la pathologie**, lorsque la maladie ne fait que commencer à vous titiller. Vous vous rendez compte de ce que vous n'êtes plus en mesure

progressivement de faire, de vivre. La situation se dégrade peu à peu, vous entraînant dans une disposition intellectuelle difficile : plus capable de décider car trop fatigué(e), idées trop embrouillé(e)... oubliant l'eau qui chauffe sur la gazinière, le rendez-vous chez le doc ou alors pour quelle raison je suis là, sur cette route... **Et à cet instant, tout semblait choir, vous pensez subir la pire affliction jamais vécue. Mais est-ce bien vraie ?**

Vous jeter sous la faux de Dame Faucheuse... semble parfois la solution. Mais l'est-elle ?

Puis, avec la reprise en main de mon corps et de mon cerveau sur cinq ans, je découvre enfin, après 28 ans de dépression + 7 ans de fibro = 35 ans... que la vie est belle, pleine de promesse si peu que l'on regarde par le bon prisme.

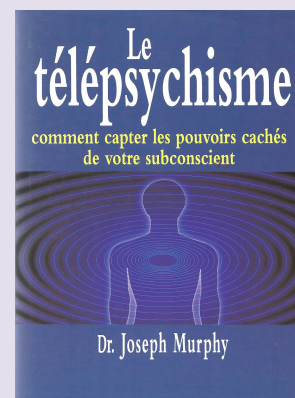
Il est bien évident que j'affirme aujourd'hui que la fibro est plus difficile à vivre que la dépression alors que je vais mieux, que j'entreprends des projets, que je retravaille à temps plein... Mais au plus fort du harcèlement douloureux de cette surnoise pathologie, je ne vous aurais pas dit cela. Donc, en définitive, il faut garder en tête que des jours bleus succèdent toujours à des jours noirs et pluvieux...

**Comprendre... toujours et encore... pour enfin avancer.** Le livre du Dr Murphy sonne comme une porte ouverte sur une meilleure maîtrise de cette part de cerveau que nous utilisons fort peu... Certaines études en neurosciences démontrent qu'il a encore bien des secrets à livrer. Malheureusement, parfois, ce qui nous échappe, du fait de notre incompréhension pour un sujet nouveau, voir hors norme terrienne, nous effraie... Laisant ainsi filer la chance de pouvoir mieux appréhender notre vie, nos émotions, et d'accomplir notre chemin sur cette terre. Se documenter permet incontestablement de s'ouvrir à des pans inconnus qui pourraient être une porte de salut ! A vous de voir, à vous de juger et à vous de décider...

« Le télépsychisme est une méthode simple, pratique, logique et scientifique. ... si vous suivez les instructions contenues dans cet ouvrage, vous connaîtrez une vie riche, heureuse et réussie... » Dr Murphy

« Ce livre concret et pratique permet d'utiliser les lois du subconscient ... de modifier les événements négatifs en les soumettant à l'influence des puissances métaphysiques ... de développer ses pouvoirs intuitifs... Ainsi, vous entrerez sur la voie de la liberté et de la sérénité »

Dépôt légal : oct 1993



Je vais relire ce livre et vous livrer mon sentiment, mes interrogations dans une prochaine lettre...

Après les premiers symptômes et sachant que j'avais « chopé » une maladie orpheline, je suis allée consulter un psychiatre afin de trouver le chemin qui me permettrait d'accepter le poids de cette pathologie sur mon corps, dans ma tête et dans ma vie. Mais celui-ci, persuadé comme beaucoup de ses confrères que CA N'EXISTE PAS... m'a rassurée, me disant qu'une fille intelligente se tirerait de là...forcément ! Je souffrais d'une maladie inventée... Et certains de ses confrères n'hésitent pas à donner des conseils des plus malsains... qui vous mettent la tête un peu plus en l'air et le moral dans les chaussures !

J'ai voulu vous livrer cela en dessin... sans être une grande dessinatrice !

## Gertrude, la FIBRO /

## Consulte le psy...

« Explorez chaque jour la volonté de Dieu » Disait Carl Gustav Jung

« La vraie vie n'est vécue que lorsque de petits changements surviennent » Léon Tolstoï

« Visez la lune. Même si vous la ratez, vous atterrirez parmi les étoiles » Les Brown

« Ayez confiance en vous. Vos perceptions sont souvent beaucoup plus fines que vous ne voulez le croire » Claudia Black



Qu'est ce que je vais faire pendant ce week-end prolongé ?

Rassurez-vous, ça n'existe pas... Teignez vous les cheveux en rose, allez en boîte et vous verrez qu'à notre prochain rendez-vous, ça ira déjà mieux...

Maladie... depuis... fibromyalgie... bla-bla-bla... aide pour accepter... bla-bla...



Il aime le rose ; j'aime le rose... Mais c'est une drôle d'idée qu'il a celui là !

Vos pensées, réactions sont attendues... Juste pour m'enrichir de ce qui vous interpelle... 😊 😞 ✂️ 👍 👎 🙌