

La lettre mensuelle pour et par les fibromyalgiques

Je, tu, il doute(s)

Écrire tous les mois, puis tous les deux mois (depuis avril 2012) cette lettre nécessite de se renouveler. J'essaie d'aborder des thèmes nouveaux ou de remettre au goût du jour certains – comme l'intoxication aux métaux lourds, la sensibilité aux ondes – afin que chacun(e) puisse s'interroger, et éventuellement faire des choix thérapeutiques. J'ai introduit Gertrude, la Fibro dont le rôle est de délivrer un message de manière plus légère, voire humoristique. Mais vous vous doutez bien que c'est loin d'être un parcours facile de vous surprendre tous les deux mois. Je m'interroge même parfois sur la nécessité de poursuivre, ignorant au final si cette lettre vous aide, si elle vous interroge réellement et vous permet d'arrêter de réels choix. Le doute en somme... Quand il s'immisce, il peut être dévastateur ; et pourtant, il peut aussi être source de renouvellement, de ressourcement... pour emprunter un autre chemin.

Doute, joli doute, pourvoyeur de morosité... Parfois, toujours, souvent...

T'invitant dans ma tête sans que je ne t'y invite. Que veux-tu ? Que cherches-tu à me faire comprendre ? Peut-être rien. Ou alors ai-je du mal à saisir ton message...

Quelle mouche m'a piquée en ce jour où je suis, bien malgré moi, en arrêt sur image. En effet, une infection urinaire non soignée à temps me tire au plus bas de ma forme, m'intimant l'ordre de rester couchée une partie de la journée, et me laissant tout loisir de m'interroger une nouvelle fois... sur bien des sujets : métaux lourds – traitement chimique ou naturel – ; ondes – tester les prises électriques, calculer le niveau d'ondes de la maison, ... ; choix professionnel – continuer sur le chemin emprunté ou alors lâcher totalement prise et oser partir sur celui qui m'intéresse, m'attire, au risque de me fourvoyer ; partir s'installer dans le sud pour son climat plus serein, en Bretagne pour la beauté de ses paysages ou rester dans la région qui m'a vue naître. Cette envie de tout changer, tout modifier, est-elle de bon augure ou pas ? Et la santé me direz-vous ? Vais-je complètement guérir un jour ou suis-je à jamais assujettie à supporter cet état de faiblesse quotidien, ne me laissant pas totalement libre dans la gestion de ma journée ? Ces petits doutes emplissent mon panier, me plaçant dans un état général de légère instabilité. Mais ne sont-ils pas également des petits ponts qui permettent d'enjamber le ru afin de voir de l'autre côté si l'herbe n'est pas plus verte ?

De manière plus large, le doute quant à la reconnaissance française de ce syndrome... Les avancées médicales concernant le diagnostic permettront-elles celle-ci ? Des traitements réellement adaptés, loin du triptyque « somnifère–anxiolytique–antidépresseur » verront-ils le jour ? Les pistes médicales nouvelles, tel le traitement basé sur la résonance sonore ou l'étude du lien entre FM et EHS... vont-elles poindre leur nez ? Mais pour l'heure, n'aimerions-nous pas que le bien-portant qui croise notre chemin soit d'esprit plus ouvert face à un mal invisible – ou partiellement visible. Ce serait un tellement grand pas si le nom même de fibromyalgie était connu par tout à chacun. Certains s'emballent sur la fin du monde, espérons simplement qu'il s'agisse de l'ouverture d'une nouvelle ère plus tournée vers l'humain. Cet autre être vivant qui me ressemble et qui souhaite être respecté autant que je le demande.

Alors c'est la fin de quoi ?

Nous constatons tous combien la plupart des gens évoluent plus dans un monde matériel qu'humain, gouverné par des machines, des systèmes... vous appelez une administration, vous avez droit à un répondeur pour vous guider, qui raccroche d'ailleurs si vous n'avez pas appuyé sur la bonne touche ; vous avez un téléphone portable dernier cri pour rester connecté avec votre boîte mails à chaque seconde ; dans les magasins, le petit « bonjour » qui n'est pas systématiquement de mise vous agace ; vous êtes



harcelé(e) par des publicités téléphoniques plusieurs fois par jour... et la liste pourrait être longue de ces systèmes qui pourrissent notre quotidien et nous éloigne de l'ESSENTIEL... **L'humain.** Resté(e) à l'écoute des êtres proches plutôt que de se perdre – un peu trop parfois – avec des relations caduques, irréelles...

Mais bien loin de moi de juger chacun de vous. Je m'aperçois juste que les jours, semaines, mois filent, jusqu'à nous ramener en 2012... à 30–35–40–50 ans, sans que nous ayons toujours l'impression d'avoir avancé(e), grandi(e)...

Et la spiritualité dans tout ça. Je pourrais encore en parler mais la vigilance s'impose car trop souvent l'amalgame

Changer le monde...

Avaaz, pour un monde différent, Tel que nous le souhaitons !

« Avaaz - qui signifie "voix" dans plusieurs langues d'Asie, du Moyen-Orient et de l'Europe - a été lancée en janvier 2007 avec une mission démocratique simple: fédérer les citoyen(ne)s de toutes les nations pour réduire l'écart entre le monde que nous avons et le monde voulu par le plus grand nombre et partout. La communauté d'Avaaz opère dans 15 langues et est soutenue par une équipe répartie sur les 6 continents et des milliers de membres bénévoles. Nous agissons – en signant des pétitions, en finançant des campagnes médiatiques et des actions de terrain, en envoyant des emails, en interpellant et proposant des solutions aux gouvernements et en organisant des événements et des manifestations – pour que les valeurs et les opinions des peuples du monde nourrissent les décisions qui nous affectent toutes et tous. » <https://secure.avaaz.org/>

Chacun peut lancer une pétition !

Du nouveau côté diagnostic...

IRM et FM « La critique fibrosceptique a stimulé la vingtaine d'équipes qui travaillent depuis un peu plus de 10 ans sur la cartographie anatomique et fonctionnelle de la douleur.

Les progrès considérables de la NIFC ont permis de **prover la réalité de la douleur des patients FMS et de proposer une nouvelle compréhension de ce syndrome sous l'angle des neurosciences.** ...

La douleur chronique comporte 2 composantes : Somato-sensorielle et Affectivo-émotionnelle.

La théorie initiale d'un traitement parallèle de la gestion des 2 composantes de la douleur chronique par des régions distinctes du cerveau a vécu... **on parle maintenant de matrice neuronale.** ...

On constate une activation anormale :

– des régions (controlatérales aux stimuli) primaires et secondaires du cortex somatosensoriel (S1 et S2) du lobe pariétal

– du cortex cingulaire antérieur (ACC)

– de l'insula antérieure (IA) ...

La dépression n'influence pas la douleur à la pression ressentie par les personnes souffrant de fibromyalgie. ...

La NIFC a permis d'apporter les preuves objectives de l'hyperalgésie à la pression et de la réalité de la douleur chronique des patientes fibromyalgiques.»

En lire plus sur www.labrha.com

se fait entre spiritualité et religion. Restons ouvert(s) car, quel que soit le messager dont nous relevons, l'essentiel n'est-il pas le message ? Et en y regardant de plus près, nous verrions qu'une même communion universelle lie les hommes entre eux.

Un autre point capital : nous devons garder à l'esprit que nous ne sommes que locataires de cette planète qui pourvoit largement à notre vie.

Alors comment combattre ceux qui ne pensent que profit personnel, individualisme, alors que des valeurs plus importantes sous-tendent – doivent sous-tendre – nos vies ? Quand et comment un sursaut salutaire nous fera-t-il reprendre le fil de la vraie vie ? **Peut-être en décembre 2012, justement !**

Sensibilité aux ondes...

Message de l'association "Une Terre Pour Les EHS"



Déjà 1850 signatures....

Chers adhérents,

Nous vous proposons de soutenir une pétition créée par la famille de Anne CAUTAIN (Président d'honneur de l'association) afin de lancer un appel d'urgence pour lui permettre de ne pas passer un hiver de plus dans une grotte. Plus globalement, cette pétition interpelle le premier Ministre M J-M Ayrault sur la problématique de l'EHS et l'impérieuse nécessité de créer des "Zones Blanches" (exemptes de tous champs-électromagnétiques d'origine artificielle) de toute urgence. Merci d'avance pour votre participation.

[La pétition "Une Zone Blanche d'urgence en France"](#)

Collectif des électrosensibles de France
listmaster@electrosensible.org

« Bonjour,

Le 25 septembre 2012, s'est tenue une journée de restitution des projets de recherche relatifs aux radiofréquences, organisée par l'ANSES. ...

Concernant l'électrosensibilité, nous pouvons être satisfaits que, pour la première fois, elle n'ait pas été présentée sous l'aspect d'un trouble à dominante psychologique mais que les hypothèses de mécanismes physiologiques et notamment neurologiques aient été abordés clairement.

L'ANSES a une réelle volonté de soutenir les recherches sur l'électrosensibilité aussi bien par les appels à projets de recherche que par des investigations exploratoires. ...

Pour plus d'informations (dossier du participant, programme...) voir la page de l'ANSES :

<http://www.anses.fr/PMGC00VC01.htm> »

Citations qui interpellent...

« Le rôle d'un ami, c'est de se trouver à votre côté quand vous êtes dans l'erreur puisque tout le monde sera à côté de vous quand vous aurez raison. » Mark Twain

« Ce fût admirable de découvrir l'Amérique, mais il l'eût été plus encore de passer à côté. » Mark Twain – extrait du roman « Pudd'nhead Wilson »

Surtout lorsqu'on ne peut que constater la spoliation des peuples, Aux USA ou ailleurs ! Regardons aussi du côté du peuple Inuit. Canada, USA, Russie se battent pour savoir à qui doit revenir le pôle nord... La réponse est pourtant évidente : à son peuple ! Mais pas pour tout le monde, pétrodollars obligent !

Petite BD éphémère

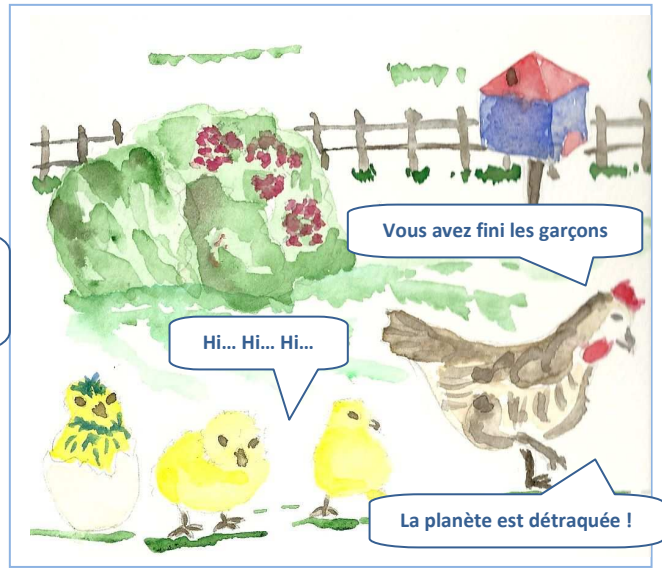
À quoi se résume parfois la vie !



T'as vu Pop, il a une drôle de tête notre frère !



On dirait qu'il est tombé dans un pot de...



Métaux lourds, OGM, pesticides et...

Gertrude, la FIBRO / Le grand doute... de l'existence même !



Le bonheur des uns fait parfois le malheur des autres, c'est bien connu !

Pourtant, lorsqu'on regarde la vie de peuplades dites primitives, on s'aperçoit qu'elles ont tout compris. Ne prélever que ce dont elles ont besoin dans la nature pour faire vivre le clan, la tribu. Apprendre à préserver les races sauvages, l'environnement parce qu'ils sont à la base de leur survie. Au-delà de certaines croyances, coutumes, des façons de procéder jugées plutôt simples en ce XXI^e siècle, les résultats sont là. Notre société dite moderne, quant à elle, nous apporte de nombreuses avancées technologiques, médicales, scientifiques, mais nous éloigne parfois – souvent – les uns des autres. Bien sûr, il ne saurait être question de généraliser cette vision des choses à l'ensemble des êtres humains. Une seule question : n'existe-t-il pas un compromis entre les deux manières de vivre et d'appréhender la vie ? Un croisement où tout est encore possible ?