

12 mai journée de la Fibromyalgie



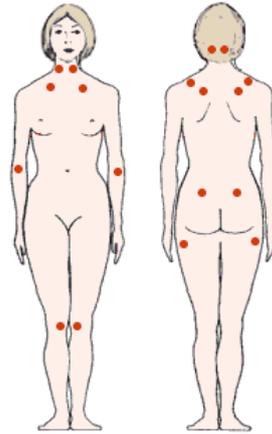
Connaissez-vous une personne atteinte de fibromyalgie ?

Aidez-la !

La fibromyalgie est un syndrome qui se manifeste par des douleurs diffuses dans tout le corps, souvent associées à une grande fatigue et à des troubles du sommeil. Elle empêche souvent la personne d'accomplir ses activités quotidiennes. Ce syndrome est reconnu depuis 1992 par l'OMS. Mal connue et mal comprise, les médecins ne s'expliquent ses symptômes.

Aujourd'hui, il semble que certains **facteurs physiologiques** (anomalies du système nerveux, perturbations hormonales, etc.) et **génétiques** soient en cause. Des événements extérieurs (traumatismes, infection...) pourraient aussi être impliqués... 2 % à 6 % de la population des pays industrialisés sont touchés. Au Canada, 900 000 personnes en sont atteintes. Et dans ce cas, 80 % des personnes atteintes sont des femmes⁵⁸. La maladie apparaît souvent vers 30 ans à 60 ans.

Malgré les difficultés à la diagnostiquer, la présence d'une **douleur diffuse** pendant plus de 3 mois des deux côtés du corps (gauche-droite), en haut et en bas de la ceinture, ainsi qu'à la colonne vertébrale. Une sensation de douleur sur au moins 11 des 18 **points caractéristiques** de



la maladie (voir schéma sce. Passeportsanté.net). Les points sensibles du corps une fatigue profonde et des douleurs articulaires et musculaires ne trompent guère !

Anomalie physiologique du système nerveux, déficiences génétiques, sensibilité accrue à la douleur, traumatisme émotionnels, accidents, chocs, sont autant de causes avancées.

De nombreuses études montrent un lien fort entre la **fibromyalgie**, l'**anxiété** et la **dépression**. Les personnes atteintes de fibromyalgie ont souvent un profil psychologique particulier : elles ont tendance à tout dramatiser, surtout face à la douleur. Cette attitude a tendance à amplifier l'intensité de la douleur, le sentiment d'impuissance et de détresse.

Depuis quelques années le lien très étroit entre les émotions et les maladies est établi. Il permet de plus en plus aux personnes vivant au naturel d'utiliser ces médecines alternatives pour se soigner et comprendre leurs maux.

Si les causes externes de nos maladies sont bien réelles, il est reconnu par les médecines asiatiques, notamment chinoises, orientales et naturelles que la relation entre émotion/organe est bien réelle et que les émotions sont plus que souvent responsables de nos maladies et la solution de notre guérison.

« Les émotions « ont une relation privilégiée avec un organe » car certaines émotions sont plus souvent enclines à toucher un même organe mais on ne peut pas dire que c'est du 100% » explique David Brun, spécialiste de diététique chinoise.

Je vous conseille l'excellent ouvrage de Jacques Martel "le grand dictionnaire des malaises et des maladies" aux éditions Quintessence ;) voici l'analyse émotionnelle qu'il fait de la fibromyalgie : très instructif...

« - Origines émotionnelles possibles de la FIBROMYALGIE

Les personnes qui souffrent de fibromyalgie se sentent souvent "de trop", ou se rendent malades pour attirer l'attention, pour qu'on s'occupe enfin d'elles, qu'on remarque leur existence (ceci inconsciemment, bien sûr.)

Ces personnes vivent souvent une vie qui n'est pas la leur, qu'ils n'ont pas vraiment choisie, mais ils la vivent pour suivre des principes, ou faire ce qu'on attend d'elles, mais qui ne correspond pas à leurs vrais désirs.

Ce n'est pas la vie qu'ils aimeraient vivre.

Alors ils ne veulent plus avancer, se coupent de leurs émotions.

C'est souvent de la violence retournée contre soi, de la trop grande sévérité envers soi-même. Ou se sentir pris en étau entre ses parents, ou vivre de la colère refoulée depuis longtemps.

Il semblerait que les sources de la fibromyalgie remontent très souvent à l'enfance, à la suite d'un événement ou d'un contexte qui a généré de la culpabilité.

Il est bien clair que ça n'explique pas toujours tout, mais c'est juste pour soulever une question, une possibilité éventuelle qu'il y a quelque chose de non réglé derrière cette blessure.

La fibromyalgie semble atteindre surtout les personnes qui culpabilisent, qui ne se donnent pas le droit d'exister et même parfois, qui regrettent d'être nées car elles pensent que leur naissance ne rend pas leurs parents heureux, ou qu'ils seraient bien mieux sans elles.

La FIBROMYALGIE est la conséquence d'une grande douleur intérieure, de l'anxiété, du perfectionnisme poussé au-delà des limites. On sent de la pression de l'entourage, ou on se la met soi-même, on a de la peine à s'affirmer, à se faire reconnaître, à recevoir de l'amour.

Comment inverser la tendance ?

Se permettre d'être qui on est, avec ses imperfections, ses faiblesses. On n'a pas à être parfait, d'ailleurs la perfection n'existe pas. C'est un chemin, et non pas un but à atteindre, comme le dit la citation de sagesse orientale.

Prendre soin de soi, se donner de la douceur, se traiter avec bienveillance.

S'épanouir dans des activités qui nous plaisent, qu'on a choisies, se faire plaisir.

Se donner le droit d'exister, on est sur terre, il y a une bonne raison, à nous de faire que notre vie nous corresponde le mieux possible, faire du mieux qu'on peut avec ce qui est.

Se donner un but, soutenir une cause, donner un sens à sa vie. » (fin de citation).



Alors resterez-vous insensible ? Quand vous comprenez les connections possibles et les solutions possibles, vous aidez naturellement sans calculer, sans vous poser de questions. Vous n'êtes pas médecins, moi non plus. Vous n'êtes pas psychiatre ou psychothérapeute, moi non plus, ce n'est pas l'objet de notre propos, ici c'est de nous donner des pistes afin de nous aider mutuellement, sans interférer, sans faire intrusion, sans médire, ou verbiager, sur sa douleur, ses souffrances ou ses symptômes, sans conseiller, mais introduire une réflexion individualisée pour un mieux-être.

Alors que ferez-vous aujourd'hui ? Nous parlons de fibromyalgie, mais sachez que toutes les maladies, veulent nous dire quelque chose : le MAL A DIT et donc quand nous ne voulons pas l'entendre, il se manifeste dans notre corps pour se faire entendre, car là nous ne pouvons plus lui résister ou l'ignorer.

Alors décidons d'écouter notre corps pour mieux comprendre nos émotions et leur apporter les réponses qui s'imposent pour notre épanouissement et notre guérison, physique, mentale et spirituel puisque tout est ESPRIT puis ÂME puis CORPS. N'oublions pas que nous sommes les « proprio intello » de nos maux mais aussi de nos solutions...

CVFG