

Fibromyalgie peut-on supporter une vie entière de douleur ?

Coexister avec des souffrances intolérables

La fibromyalgie est une des pires maladies qui existent :

vous souffrez de douleurs permanentes à proximité de toutes vos articulations (alors que les rhumatismes ne touchent que certaines d'entre elles) ;

la douleur vous empêche de dormir ; vous allez à l'épuisement, la dépression, le désespoir ;

la médecine ne peut rien pour vous ; vous devez apprendre à vivre sans soutien médical réel ;

vous devez supporter les préjugés, les remises en cause de l'entourage et de beaucoup de médecins, qui vous soupçonnent d'être un malade imaginaire, d'inventer vos symptômes (« simulateurs »), de chercher un prétexte pour échapper à vos obligations professionnelles (« faux invalides »).

Pourtant, la fibromyalgie n'est pas la « simple » expression d'un mal-être.

« Une migraine généralisée à tout le corps »

La fibromyalgie est une maladie réelle.

Certains patients comparent ces douleurs à de fortes courbatures. D'autres recourent à des images comme celles d'un lourd manteau ou d'une cuirasse pesante, ou décrivent leurs douleurs comme une « migraine généralisée à tout le corps ».

Dans sa forme intense, la douleur est ressentie comme brûlante, tranchante ou même perforante.

Et ce n'est pas parce que la maladie ne se « voit » pas, que les malades ne souffrent pas !!

Signes de fibromyalgie

Il est faux de prétendre que la fibromyalgie ne laisse aucune trace typique.

Elle peut provoquer, par exemple, un manque flagrant de sélénium, de faibles niveaux de carnitine dans les muscles, et des taux élevés d'anticorps antisérotonine [1].

En 2010, un groupe de travail américain a établi une liste de critères de diagnostic. Celui-ci consiste à mesurer sur une échelle, les douleurs dans 19 régions du corps, et à répertorier les autres plaintes du patient.

Elles peuvent concerner tous les types de problèmes : circulation, digestion, respiration, peau, troubles visuels et auditifs, maux de tête, trous de mémoire (« brouillard » fibromyalgique), visage et mains enflés, pieds et mains froids, etc.

Ce système permet un diagnostic et un suivi au cours des mois et des années, la fibromyalgie étant une maladie à progression lente et discrète.

Chance et malchance

L'origine de la fibromyalgie est mystérieuse et controversée : infection « froide », stress, hyperacidité des tissus, choc émotionnel, virus, cause génétique, alimentation... De nombreuses hypothèses sont avancées, mais la Science ne connaît pas à ce jour l'origine de la fibromyalgie.

C'est un problème, car cela bloque la recherche et les tentatives de trouver un traitement.

Mais c'est aussi une chance pour les malades.

En effet, ce n'est pas une maladie où l'on connaît une cause et où l'on peut vous prédire un avenir sombre, comme dans la mucoviscidose, la myopathie, le sida ou le cancer.

D'autre part, la fibromyalgie ne lèse pas (n'abîme pas) les organes internes. Contrairement aux autres formes de rhumatismes, elle ne déforme pas les articulations, la colonne vertébrale, n'entraîne pas de raideur ni de troubles osseux.

En tant que malade, vous pouvez agir. Vous pouvez élucider l'origine de votre maladie.

Vous pouvez prendre des initiatives, avec un espoir réel de guérison.

Guérir de la fibromyalgie, c'est possible

Guérir de la fibromyalgie n'est pas facile, ni même fréquent. Mais il existe de nombreux témoignages de guérison.

La piste la plus connue est celle du Dr John Sarno, professeur de médecine orthopédique et de rééducation à l'université de New York, et spécialiste internationalement reconnu de la douleur.

Le Dr John Sarno rappelle que la douleur est une information. Le cerveau vous signale de cette façon que vous avez un problème quelque part : « Attention, tu as une flèche qui vient de se planter dans ta cuisse ! » ; « Attention, tu as trop mangé de chocolat ! » ; « Attention, ta main est en train de brûler ! »

Or la fibromyalgie peut être vue comme une maladie où le signal de la douleur par le cerveau est dérégulé : le cerveau vous envoie en permanence un signal amplifié de douleur, sur toutes les zones de votre corps.

Bien que la maladie ne soit pas en tant que telle « imaginaire » (les douleurs sont réelles), elle peut être traitée par une approche de type « gestion émotionnelle ».

Faire disparaître les douleurs chez 88 % des patients : la méthode du Dr John Sarno

Le Dr John Sarno a mis au point dans les années 1980 une technique mentale pour se débarrasser des douleurs. Les résultats sont impressionnants, et sont reconnus autant par les innombrables témoignages de patients (voir le site ThankYouDrSarno.org, les commentaires de ses livres sur Amazon, ou encore les témoignages de célébrités) que par les comptes rendus dans la presse.

Cela commence par l'effort conscient de prendre en compte ce qu'est réellement la douleur au niveau de votre centre nerveux, votre cerveau. Il explique :

« La douleur ne cessera pas tant que vous ne serez pas capable de vous dire : “Mon dos est normal, je sais désormais que la douleur est due à un problème somme toute anodin initié par mon cerveau (...) et que les anomalies structurelles trouvées sur une radio, un scanner ou une IRM sont des modifications normales liées à mes activités ou au vieillissement”. »

Ensuite, vous devez réfléchir à toutes les causes possibles qui pourraient provoquer dans votre cerveau des perturbations telles que ce problème d'« amplification de la douleur », venant de toutes les parties de votre corps.

Faire la liste des « rages refoulées »

Le Dr Sarno recommande, en particulier, de chercher en direction des « rages refoulées » qui pourraient causer des douleurs. Parmi les causes les plus courantes, il y a :

les blessures émotionnelles remontant à l'enfance ;

la pression excessive qu'on se met pour être parfait ;

la colère engendrée par les pressions de la vie ;

et tous les sentiments négatifs sur soi-même : honte, peur, sentiment d'insécurité, vulnérabilité, culpabilité.

Installez-vous au calme et écrivez cela dans un cahier (secret !).

Faites la liste la plus longue possible. Toutes les fois où vous avez subi, de la part des autres, de vous-même, ou par simple malchance, des pressions, des contraintes qui provoquent encore aujourd'hui en vous des émotions négatives quand vous y pensez (rage, colère, honte...).

Prévoyez du temps chaque jour pour méditer, au calme, sur ces événements. Au lieu de les refouler, de vous interdire d'y penser (ce qui ne marche pas, de toute façon), forcez-vous au contraire à vous les remémorer, en détail, en particulier les moments qui vous font le plus mal.

Vous éprouverez alors, idéalement, des manifestations physiques : gorge nouée, accélération cardiaque, transpiration, rougeur au visage, larmes, sanglots.

Chez certains patients, cela s'accompagne d'une disparition immédiate des douleurs, explique le Dr Sarno :

« Souvent, il suffit de reconnaître qu'un symptôme est d'origine émotionnelle pour qu'il disparaisse », écrit-il.

Plus fréquemment, les patients doivent répéter l'exercice tous les jours. Ils apprivoisent ainsi leurs traumatismes qui, peu à peu, s'apaisent et cicatrisent. Libéré de ces nœuds émotionnels, le cerveau se « calme » et cesse d'amplifier les signaux de douleur venant de toutes les directions.

En effet, à force de répéter cet exercice, vous finissez naturellement par vous lasser de ces souvenirs, qui cessent de revenir vous hanter.

Contemplez votre cerveau quand il vous envoie des signaux de douleur, et dialoguez avec lui

Le Dr Sarno recommande également de « contempler » votre cerveau comme s'il s'agissait d'un objet extérieur à vous-même. Observez-le vous envoyer des signaux de douleur, et essayez même de dialoguer avec lui.

« Des patients soignés avec succès disent que lorsqu'ils sentaient le signe annonciateur d'une crise, un élan de douleur, ils se parlaient ou même se criaient dessus, et la douleur disparaissait », explique-t-il.

Cessez d'avoir peur de la douleur

L'objectif est d'apprivoiser la douleur, de vivre avec elle comme s'il s'agissait d'une habitante certes désagréable, mais en refusant qu'elle vous empêche de vivre.

Il est très important alors de faire des activités physiques, sans craindre de vous faire mal, ni de malmenager les parties douloureuses de votre corps.

C'est la peur de vous faire mal qui vous cause le plus de torts. De nombreuses études sur l'arthrose ont prouvé que les personnes qui osaient surmonter leur douleur et bouger malgré tout finissaient

par moins souffrir que celles qui avaient cherché à se préserver en restant immobiles.

« Le meilleur médecin des États-Unis »

Selon le magazine Forbes, le Dr Sarno est « le meilleur médecin des États-Unis ». Dans un article datant de la sortie de son livre (2012), le magazine explique que c'est un « mystère » que les pratiques de ce médecin puissent être controversées alors que la thérapie qu'il propose ne coûte rien du tout, et présente des résultats si bénéfiques :

« Il relève du mystère qu'un médecin qui obtienne des résultats si bénéfiques pour ses patients, à un coût nul ou quasi nul, puisse être considéré comme "controversé" alors que ceux qui pratiquent la médecine soi-disant conventionnelle, coûteuse et inefficace, sont, d'une certaine manière, considérés comme plus légitimes. »

En France, le livre du Dr Sarno a été édité sous ce titre : Le meilleur antidouleur, c'est votre cerveau, aux éditions Thierry Souccar.

Lutte contre la douleur : essayez la méthode du Dr Bernadette de Gasquet

Mais nous avons en France notre propre « Dr Sarno », avec une approche qui tient plus compte, selon moi, des risques réels de douleur que subissent les patients.

Il s'agit du Dr Bernadette de Gasquet, qui propose un programme pour soigner les douleurs (à tous les niveaux du corps) en corrigeant ses postures.

Mes lecteurs connaissent bien ce médecin, et nous avons reçu de nombreux témoignages étonnants depuis la création de son programme, le plus apprécié de tous ceux que nous avons créés.

Je vous recommande d'écouter ci-dessous le témoignage de Bénédicte Galey, 64 ans, atteinte de fibromyalgie et quasiment guérie, qui nous livre un témoignage émouvant. Vous pouvez entendre son histoire en cliquant sur l'image, et en savoir plus sur la méthode du Dr Bernadette de Gasquet. J'espère que cela pourra vous aider.

https://paid.santenatureinnovation.info/vdt-gasquet/?source=EGASV502&utm_campaign=vdt-gasquet&utm_source=stefr&base=647&campaignId=482522&segmentId=483858&shootId=501167

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis