

Mieux vivre avec la douleur Chronique

J'étais invité à donner une conférence dans ma nouvelle commune qui n'a finalement pas eu lieu! Je l'avais intitulée « Fibromyalgie, le burnout du corps contemporain sous nos latitudes ». Aujourd'hui, j'ai préféré comme intitulé « Mieux vivre avec la douleur chronique ». La mutualité chrétienne de Dinant ouvre la réflexion autour de « Fibromyalgie et résilience ». Même s'il n'est pas facile de penser la résilience par rapport à la douleur chronique, il y va tout de même de trouver les voies de l'amélioration de l'état général, il y va d'un travail de fond pour apprivoiser la douleur, la soulager et transformer en douceur le terrain physiologique, émotionnel et psychique, afin de vivre autrement et de *mieux vivre*. En ce sens, on peut parler de résilience, de rebond sur l'épreuve.

La fibromyalgie est définie comme un état douloureux musculo-squelettique chronique, émaillé de crises douloureuses plus intenses et plus ou moins longues. Le diagnostic repose encore sur l'intensité de la douleur en dix-huit points répertoriés sur le corps. A partir de 11 points sensibles, vous êtes déclarée fibromyalgique. C'est malheureusement encore très approximatif car force est de constater dans la pratique de l'acupressure par exemple, que tous les points sont sensibles sans exception ! Cela fait en partie, que même si la fibromyalgie est reconnue comme pathologie chronique depuis peu, elle n'en demeure pas moins déniée, minimisée par bon nombre de médecins. Le Professeur Etienne Masquelier qui a préfacé mon ouvrage¹, y évoque une étude norvégienne qui classe les maladies dans leur ordre de prestige et d'intérêt auprès du corps médical. Y apparaissent en tête de liste la leucémie et les cancers, les infarctus du myocarde ... et en fin de liste la fibromyalgie. Elle est également très mal comprise par les proches, par les employeurs, par le corps social en général, souvent peu empathiques. Qui n'a pas entendu « elle se plaint beaucoup mais elle n'a pas grand-chose, elle exagère, elle est fainéante ... ». Presque personne ne prend vraiment la mesure de l'importante dégradation de la qualité de vie ni de la violence verbale et non-verbale subie. Faut dire que pour qui ne veut pas y être attentif, cela ne se voit pas au premier coup d'œil. Ma première patiente fibromyalgique, le sosie de la chanteuse de Fado, Mariza, est une femme élégante et souriante, qui donne le change, mais qui s'effondre après quelques minutes dans mon bureau, me déversant plus de larmes que de mots pour me décrire son drame intérieur. C'est le début de ma compassion pour les personnes fibromyalgiques et c'est elle qui m'a fait comprendre combien la douceur, le tact, l'empathie sont essentiels au processus progressif de résilience. Comme il n'y a aucun remède « chimique » actuellement, il s'agit d'abord d'apprivoiser cet état douloureux et de réorganiser sa vie.

Comment décrire ? C'est comme si on se levait le matin après avoir dormi sur un lit de grenailles, comme si à 40 ans, l'on avait un corps de 80 ans, poly-arthritique, comme si on avait un état grippal permanent, avec un cortège impressionnant de symptômes (douleurs migrantes, migraines, hypersensibilité au froid, au bruit, à la lumière, jambes sans repos, intestins et vessie irritables, anxiété, dépression ...). Il est essentiel que les proches, au sens large, prennent conscience de cela, d'un état de mal-être profond qui ne laisse que peu de répit, parfois en été quand il fait sec, chaud et lumineux, et encore, pas pour toutes. Les chercheurs se mobilisent car, avec la courbe exponentielle de progression de la maladie, qui cela dit en passant est assez parallèle à celles des cancers et des burnouts, cela menace la

¹ Michel GALASSE, "Fibres sensibles. Au contact des sujets fibromyalgiques", Le livre en papier, 2017. Lien suivant : <https://www.publier-un-livre.com/fr/le-livre-en-papier/607-fibres-sensibles>

sécurité sociale. Mais ces progressions inquiétantes interrogent surtout notre mode de vie occidental : pollution, hyper-compétitivité, alimentation industrielle de mauvaise qualité, stress, sédentarité, relations toxiques, manipulations en tous genres, prétentions égocentriques et emprise, *Fake News* ... C'est trop souvent un modèle d'indifférence qui s'installe, on court (après l'argent, le pouvoir, le prestige), on n'a même plus une minute pour ses voisins, on recourt à *HelloFresh*, on roule très vite, on devient agressif, on ne rencontre plus vraiment les autres, on reste le nez dans le guidon, on est hyper connectés et pourtant déconnectés de la nature, du végétal, de l'animal et de l'humain.

Les chercheurs se mobilisent et trouvent : une inflammation des cellules gliales du cerveau, des anomalies des flux sanguins cérébraux comme périphériques, des taux trop élevés de glutamate (un neurotransmetteur excitateur). On commence donc à avoir un début de compréhension des processus pathologiques mais pas encore de véritable remède. Antidouleurs, antidépresseurs et anxiolytiques restent les « adjuvants » actuels. Il y a quelque chose qui me frappe dans tout cela : on cherche et on va trouver **des molécules** ! Est-ce donc la seule médecine du corps et de l'âme dans notre société ? C'est encore et toujours de la molécule chimique que nous attendons le miracle et c'est bien elle qui s'avère extrêmement juteuse pour l'industrie pharmaceutique, qui pourtant peut faire beaucoup de dégâts (effets secondaires importants, diminution des symptômes mais production d'autres maladies consécutives aux traitements). *Big Pharma* s'attaque à l'*Artemisia annua*, une plante qui peut être cultivée sur le sol africain et consommée en tisanes, qui guérit le paludisme, tests sanguins à l'appui, pour essayer de maintenir en Afrique son marché de molécules chimiques pas tout à fait efficaces et aux redoutables effets secondaires. Qui joue à l'apprenti sorcier ? Comme dans les cancers où de nombreuses chimiothérapies sont plus destructrices que thérapeutiques, mais qui rapportent un paquet d'argent au cercle médico-pharmaceutico-économique.

De l'autre côté, il y a pléthore de médecines alternatives mais il faut arriver à faire un tri dans ce qui peut être crédible et efficace pour améliorer sa qualité de vie ou pour nettoyer le terrain de fond. Acupuncture, homéopathie, naturopathie, médecine ayurvédique et médecine traditionnelle chinoise ... Il y a toutes les techniques de développement personnel et de mieux-être : sophrologie, hypnose, relaxation, pleine conscience, eutonie, yoga, tai chi chuan et qi gong, acupressure et shiatsu ... Des études montrent que certaines approches ont autant sinon plus d'efficacité que les molécules. Trop d'information tue l'information. Comment s'y retrouver et comment ne pas y dépenser des fortunes ? Diététiciens et nutritionnistes offrent de nombreux compléments alimentaires (curcumine, anti-oxydants ...) dont beaucoup ne servent presque à rien s'il n'y a pas un changement important dans l'hygiène de vie des personnes.

J'ai divisé mon intervention en *quatre petits axes* :

- (1) L'alimentation comme première médecine : nous sommes un peu ce que nous mangeons et buvons !
- (2) Comment nous respirons ?
- (3) L'information est une énergie qui peut nous nourrir intérieurement ou nous intoxiquer.
- (4) Le do-in, ou le soin et le bien que nous pouvons nous faire, les ateliers « Fibres sensibles ».

1. L'alimentation comme première médecine

C'est le Docteur Seignalet, décrié de son vivant par ses pairs et maintenant décédé, qui a ouvert une piste intéressante dans son livre « L'alimentation comme troisième médecine ». Il n'a sans doute pas osé dire comme je le dis maintenant, que l'alimentation est et devrait être pour chacun(e), notre première médecine. Il y décrit de très nombreuses maladies chroniques, dont la fibromyalgie, comme étant des pathologies d'encrassement cellulaire. Ce sont nos cellules qui s'encrassent et s'enflamment, modifiant et dérégulant de nombreuses réactions chimiques et enzymatiques de notre corps. Elles s'encrassent jusque dans leurs mitochondries (le lieu de la respiration et du métabolisme cellulaires). Une fois que l'encrassement a atteint un certain niveau et que les réactions d'auto-régulation chimique sont perturbées, la pathologie s'enclenche, s'amplifie et devient rapidement chronique. Il a donc proposé à des fibromyalgiques volontaires de suivre un régime, appelé régime Seignalet, durant au moins un an et a observé un bon taux de rémission. Seule ombre au tableau, chaque entorse au régime se paie cash, par un retour en arrière. J'ai déjà plusieurs témoignages de patients qui confirment une possible rémission provisoire, mais il semble que le régime soit à respecter à vie.

Cet encrassement cellulaire provient de plusieurs sources mais l'agro-alimentaire y participe pour une part majeure : additifs, conservateurs, mauvaises graisses, sucres ajoutés partout, pesticides, fongicides, insecticides, perturbateurs endocriniens, colorants, dioxyde de titane (E171) dont les nanoparticules traversent la barrière encéphalique et que l'on retrouve dans les mitochondries, particules plastiques, sels d'aluminium ... A moins de manger 100% bio (qui ne l'est plus tout à fait !), de manger beaucoup moins de viande, beaucoup plus de légumes (notamment les légumes racines), beaucoup moins de sucre, de sel, aucun plat préparé, de boire beaucoup moins d'alcool et de café, de ne rien boire en canette, d'éliminer tous sodas, de diminuer les produits laitiers et le gluten ... à moins de faire tout cela, ce qui n'est pas gratuit, on se prend quotidiennement une dose phénoménale de crasses ! Même les huîtres sont trafiquées, devenant triploïdes, pour pouvoir être consommées toute l'année sans devenir laiteuses. Sans parler des appareils de la cuisine : taques à induction et micro-ondes très nocifs. Mais je pense sincèrement que cela en vaut la peine, qu'il faut retourner à une saine alimentation, progressivement et en douceur. Le patient qui témoigne dans mon livre poursuit ce nouveau régime alimentaire et en est satisfait : moins de douleurs, un meilleur sommeil et plus d'énergie.

De nombreuses recherches ont lieu actuellement sur le *microbiote*, appelé autrefois flore intestinale, sur la nécessité qu'il soit majoritairement composé des bonnes bactéries. Notre ventre est maintenant considéré comme le cerveau viscéral et émotionnel, en interaction constante avec le cerveau d'en-haut. Il s'agit alors de nourrir nos bonnes bactéries avec les légumes racines (dits prébiotiques), de diminuer la fermentation intestinale, de rendre la paroi intestinale moins perméable aux toxines ... Les recherches incriminent l'influence des mauvaises bactéries dans l'intestin qui pourraient être responsables de certaines formes d'autisme, de parkinson, de dépressions et d'Alzheimer.

L'alimentation est une voie très prometteuse, il s'agit surtout de se défaire d'addictions alimentaires mauvaises (sucres et mauvaises graisses ...) et d'y substituer une alimentation vivante, saine, d'apprendre à redevenir gourmets, plutôt que gourmands, de cuisiner des produits frais, purs et non travaillés.

2. La respiration

L'air que nous respirons n'échappe pas non plus à la pollution généralisée de notre terre. Particules fines et dioxyde carbone en ville, pesticides, fongicides, insecticides et engrais chimiques à la campagne, et que l'on retrouve dans le sang et les urines des humains. Ne parlons pas de l'addiction aux tabacs ou autres drogues. Autant respirer l'air qui sort de la cheminée ou du pot d'échappement. Ne parlons pas de la 4G et de la 5G, ni des matériaux de la maison qui libèrent des molécules toxiques.

En occident, on s'intéresse peu à la respiration, excepté pour les pratiques sportives ou pour les pathologies respiratoires, alors que toutes les traditions asiatiques (taoïste, ayurvédique, bouddhique) placent notre respiration au centre de leurs pratiques : le pranayama des différents yogas, la méditation, le Qi gong, le tai chi chuan ... Le déploiement du souffle y est synonyme d'apaisement et d'ouverture du mental, de détoxification organique et émotionnelle, de pleine présence sensitive ... Nous avons tous un style respiratoire propre qui résulte de notre histoire de vie, d'une balance entre les événements positifs et négatifs, du stress, des serrages éducatifs, des chocs de vie. La respiration du nouveau-né est libre et complète, on voit le ventre monter et descendre rythmiquement. Plus on vivra d'expériences difficiles, plus la respiration remonte dans la partie supérieure du thorax et se raccourcit. Nous devons réapprendre à trouver notre pleine respiration naturelle, à *respirer vrai* comme me l'a dit une patiente. Notre respiration doit s'amplifier et occuper tout l'espace respiratoire, du vertex au périnée, en pleine présence sensitive. Le diaphragme s'assouplit, le souffle descend jusqu'au diaphragme pelvien, éveillant le *Psychopéristaltisme* (Gerda Boyesen). Il s'agit de la mise en mouvement de nos intestins pour digérer le stress excédentaire et nos émotions et cette mise en mouvement s'accompagne d'un chant des intestins. Chaque soir, posez vos mains sur votre bas-ventre, respirez dedans et sentez. Vous vous endormirez plus vite. Respirer naturellement ou vraiment, c'est aussi du désencrassement cellulaire : on élimine plus de CO₂, on prend plus d'oxygène, aucune cellule de votre corps ne s'en plaindra. Nous sommes un peu aussi dans le « comment nous respirons » !

3. L'information comme énergie

Ce sont les taoïstes qui évoquent cela : l'information est l'une des trois grandes sources d'énergie, de Qi, aux côtés de l'alimentation et de la respiration. Nous sommes fait de matière et d'énergie, essentiellement vibratoire. L'information, c'est un code, une énergie vibratoire et elle est partout autour de nous : les médias, les publicités, les livres, les conversations, les bruits, le silence, la musique, les couleurs des murs, les parfums et senteurs, les textures, les paysages, les informations gustatives, kinesthésiques, relationnelles ... Tout autour de nous est information. Nous baignons constamment dans des flux d'informations, certains nous sont bénéfiques, nous nourrissent, nous font progresser, participent à notre développement personnel (les arts, les vrais dialogues, l'amour, l'amitié, le sourire, l'empathie, la tendresse, les massages ...) alors que d'autres nous envahissent, nous encrassent, nous intoxiquent (le mépris, les énoncés identifiants, la violence verbale et non-verbale, les chocs de vie, les décibels exagérés, les relations toxiques ...). D'autres enfin, sont plus neutres, des flux qui sont là tout simplement, autour de nous. Il faut alors trier : convoquer, inviter les bons flux, écarter, bloquer, refuser les mauvais.

Les flux très négatifs ont pour particularité de s'incorporer en nous, de s'encapsuler (nœuds musculaires, fractures de stress, dystonies neuro-végétatives ...). Je pense que c'est

le cas dans la fibromyalgie. Pour beaucoup d'entre vous, il y a des vécus précoces ou plus tardifs, mais souvent cumulatifs, de la vie, qui n'ont pas été bons. Les chocs de vie ont un impact dévastateur (traumatismes, abandons ...). C'est pourquoi, même si ce n'est plus très à la mode, je crois encore en la psychanalyse, cette libération totale de la parole avec un interlocuteur qui peut entendre. On sait depuis Freud, que ce qui n'a pas été dit, ce qui a été mal dit et ce qui ne peut se dire, on sait que cela crée des ravages et que cela insiste sous la formes de symptômes aussi bien psychiques que corporels.

4. Le bien que l'on peut se faire (do-in) et les ateliers « Fibres sensibles »

Le *Do-in* c'est le bien et le soin que l'on peut se faire à soi-même, avec ses mains et dans le mouvement. Le retour à une « suffisamment bonne estime de soi » passe par là, devenir un peu sa propre mère, s'accorder du temps, de l'attention, du soin, de la tendresse et de l'amour. Par Do-in (ou Tao-Yin), on entend souvent des pratiques d'auto-massage qui suivent les méridiens d'acupuncture et de qi Gong (circulation de l'énergie). Je propose de l'étendre à la mobilisation des fascias, à des postures de yogas, à des mouvements d'eutonie ou de danse, de tai chi chuan, à des exercices de pleine conscience, à l'auto-hypnose, à la méditation.

C'est cela qui est au programme des ateliers « Fibres sensibles » : des exercices en solo, mais aussi en duos, trios, en collectif, dans un lieu chaleureux et une ambiance conviviale. On y fera donc des étirements doux, du travail respiratoire, des rêves éveillés dirigés, de la danse contemporaine, de la méditation, de la pleine conscience, de la relaxation, on utilisera l'écriture, la parole, et bien d'autres choses.

Pour conclure, je dirais que le chemin de résilience en fibromyalgie, en l'absence de la molécule magique hypothétique, c'est se nourrir du bon (aliments, air, relations), s'apaiser, s'ouvrir à des pratiques de soins de soi et du monde trop souvent négligées. C'est urgent pour les fibros, pour tout le monde et pour notre terre. Nous n'avons qu'un véhicule pour la vie, c'est notre corps. Nous n'avons qu'une planète pour vivre, c'est la terre. Retrouvons ensemble la nature et notre vraie nature.

Michel Galasse
Psychologue à médiations corporelles