

FIBROMYALGIE ET TENSION MUSCULAIRE

a. Tonus musculaire

La physiologie de l'individu présente deux types de muscles :

- **Muscles lisses** (ou muscles blancs) : leur contraction est autonome, involontaire ou soumise au système nerveux végétatif.

- **Muscles striés** (ou muscles rouges ou muscles squelettiques) : unissant les os, ils permettent la mobilité du sujet. La contraction de ces muscles est volontaire, soumise au contrôle cérébral. Ce sont les muscles striés, muscles volontaires, qui nous intéressent ici. Ces muscles sont maintenus dans un état de contraction partiel mais permanent : le tonus musculaire, qui permet par exemple de maintenir le corps dans une situation donnée. Ce seuil minimal de contraction est bien entendu variable selon l'individu.

b. Régulation

Les chocs, émotions agissent sur la fonction tonique du muscle, d'où l'importance de l'apprentissage de sa régulation en relaxation. Selon ses capacités, le sujet répondra de deux manières à une agression :

- **Dérèglement du tonus musculaire** : agressé, le sujet se contracte exagérément. Cette dépense d'énergie ne lui permet pas d'agir correctement pour résoudre le problème. D'autres sollicitations surgissent. N'ayant pas retrouvé tout son tonus musculaire, cette nouvelle agression est encore plus mal vécue que la précédente... La tension devient chronique.

- **Régulation du tonus musculaire** : le tonus musculaire est plus bas. L'agression ne crée pas ou peu de tensions. Le sujet peut réagir, avoir accès à ses ressources puis retrouver rapidement et aisément son état de départ.

c. Fonction et dialogue tonique

La fonction tonique est au centre de la vie de chaque individu. Dans ses relation avec lui même, mais aussi avec son environnement.

Dans ce cadre, la relation à soi et au monde dépend essentiellement du dialogue tonique que l'individu peut mettre en place. Répondre aux demandes de manière sereine, dans un corps libre et épanoui, établir une relation non-tensionnelle.

Ce dialogue est autant physiologique que psychologique. C'est d'ailleurs là une de ses spécificités. Dans la fibromyalgie, ce dialogue, naturel et inconscient est dérégulé. L'alternance repos-activité se transforme en une stimulation constante. De plus, conscientisé par la focalisation sur les sensations ou la douleur, ce dialogue n'est plus inconscient, naturel et donc adapté. **Les techniques de relaxation, sophrologie** visent

à restaurer ce dialogue : apprentissage de la relaxation, développement du schéma corporel et de sa perception...

Zones de tension

Les zones de tension révélées dans la fibromyalgie témoignent de ce déséquilibre. Globalement hyper présence du haut du corps : contraction excessive qui pourrait être comparée à celles d'un boxeur pendant un combat. on retrouve là d'ailleurs l'idée de combat de résistance (puis d'épuisement) évoquée plus loin avec le stress.

- Céphalées de tension ou migraines
- Douleurs thoraciques
- Douleurs cou-nuque-épaules
- Dysfonction de l'articulation temporomandibulaire

Ces tensions, localisées doivent être abordées de manière précise à travers des techniques de sophrologie, relaxation et hypnose ericksonienne.

Ces techniques, comme en témoignent les rares évaluations sont très efficaces dans ce domaine (voire ci-dessous évaluation dans le traitement de la migraine).