

La fibromyalgie et l'entourage

Une longue quête de reconnaissance

Lors d'un premier contact avec un médecin, le malade souffrant de Fibromyalgie apparaît souvent au bout du rouleau, comme vidé par la fatigue et les douleurs mais aussi par l'incompréhension de son entourage.

En effet, on ne mesure pas la débauche d'énergie du malade atteint de Fibromyalgie pour convaincre de la réalité de cette souffrance invisible qui dure depuis de si long mois, voire de nombreuses années pour certains.

Cette interminable quête de la reconnaissance de sa pathologie va s'avérer fatigante, elle aussi, et va contribuer à la lassitude du malade ainsi qu'à son repli.

Votre famille face à la Fibromyalgie

Votre partenaire, vos enfants, vos frères et sœurs : Savent-ils pourquoi vous souffrez ? Est-ce qu'ils vous comprennent ? Connaissent-ils la fibromyalgie ? Non !

Quand vous vous plaignez, ils changent de conversation ou ne vous répondent pas ! Non pas parce qu'ils ne vous aiment pas, mais ils ne savent pas quoi faire.

Ils se sentent impuissants parce qu'ils ne comprennent pas votre souffrance, mais à contrario ne comprennent pas pourquoi vous ne faites plus les choses comme avant.

Alors, vous vous sentez seul et même abandonnés.

Vos amis face à la Fibromyalgie

Eux aussi ne vous comprennent pas ! Alors ils ne vous invitent plus à sortir avec eux et vous aussi vous ne les invitez plus, car vous vous sentez tellement fatigué !

La fibromyalgie vous fait entrer dans un cercle vicieux, vous avez besoin d'eux mais vous vous isolez.

Vous sentez que vous êtes devenu un poids pour eux.

Votre travail face à la Fibromyalgie

Votre travail devient de plus en plus difficile en raison de votre fibromyalgie. Cette vie moderne rend les choses plus difficiles pour ceux qui ne peuvent plus en faire partie !

Vous êtes de plus en plus désespérés et vous risquez de perdre votre travail ! Comme c'est le cas pour la plupart d'entre nous.

Il est important pour le malade de comprendre et de parler de sa fibromyalgie. Il est également important que le malade soit soutenu par son entourage pour l'aider à mieux vivre sa maladie. Souvent les proches des personnes atteintes de fibromyalgie ne comprennent pas les plaintes formulées par les malades et ceux-ci le vivent très mal, ce qui peut mener à une dépression profonde, à des idées suicidaires et en même temps amplifier les symptômes de la fibromyalgie.

Par ses réactions, votre entourage peut vous aider ou, au contraire, vous fragiliser face à votre douleur.

La solution consiste souvent à consulter un psychologue qui permettra au malade de s'exprimer librement sur sa fibromyalgie et d'ainsi d'échapper au stress, ce qui peut le soulager vivement.

Des réunions entre fibromyalgiques peuvent aussi aider, car en voyant qu'ils ne sont pas seuls, ils se sentent réconfortés et acceptent mieux leur état.

Le syndrome de la Fibromyalgie n'est pas une maladie mortelle, mais on la considère comme grave car elle peut être totalement invalidante et déprimante en fonction des difficultés que rencontre le malade (inexistence de traitement, non-reconnaissance de la maladie par les proches et les professionnels, perte d'emploi, non-activité, solitude, abandon, ect.).

Vous et la Fibromyalgie

La fibromyalgie vous met dans une bulle rouge de douleur et votre vie est si misérable qu'elle rajoute encore plus à votre souffrance.

Vous vous sentez mal dans votre corps, dans votre tête, vous vous sentez rejeté, fatigué et vous pouvez même jusqu'à penser que votre vie ne vaut plus la peine d'être vécue !

Pourquoi il vous faut comprendre votre maladie : La fibromyalgie

Comment pouvez-vous expliquer ce qu'est la fibromyalgie, si vous-même ne le pouvez pas ?

Même votre médecin ne peut pas l'expliquer ! Il vous a peut être même dit « C'est tout dans la tête ». Je suis sûre que vous avez déjà entendu cela, même de la part de vos proches !

Vous êtes le seul qui puisse vous prendre en charge, et la première étape est de comprendre ce qu'est la fibromyalgie.

La seconde étape consiste à comprendre tous les signes et symptômes des poussées douloureuses, non seulement les comprendre mais aussi pourquoi !

La troisième étape est de comprendre votre traitement et les options que vous avez pour redevenir indépendant de votre douleur et de la souffrance qu'occasionne la fibromyalgie.

Est-il important de passer par ces trois étapes ? Oui, parce que le stress peut déclencher des poussées. Vous devez comprendre chaque aspect et être disposés à y faire face.

Quand vous aurez passé ces trois étapes, vous serez plus combatif face à votre maladie, vous arriverez à mieux gérer votre douleur et votre fatigue et vous serez à nouveau en mesure de vivre une vie plus normale.

Il est souhaitable d'avoir une attitude mentale positive car la qualité de nos pensées, de notre attitude face à la fibromyalgie et de nos émotions peut affecter les réactions de l'organisme.

Certains thérapeutes pensent qu'une attitude mentale positive joue un rôle déterminant dans le traitement de la fibromyalgie, d'où l'importance de la compréhension de l'entourage.

Dans tous les cas, comme je l'ai déjà écrit dans un de mes précédents articles voir Fibromyalgie et « Lâcher prise », si une personne de votre entourage refuse de reconnaître votre Fibromyalgie et que cela vous pèse: Fuyez! Inutile de rajouter une source supplémentaire de stress, de toute façon cela ne la fera pas changer d'avis.