

« Dukkha : tout est souffrance » a dit

La souffrance fibromyalgique est complexe et nécessite de multiples approches. En psychothérapie, les incontournables sont : le travail émotionnel sur la colère, la transformation de sa personnalité, l'entraînement à la pleine conscience.



« **Dukkha : tout est souffrance** » : cette formule qui commence l'enseignement du Bouddha pourrait bien correspondre à l'état d'une personne souffrant de fibromyalgie et qui arrive pour la première fois dans votre cabinet de consultation. Tout est souffrance en effet, depuis ces terribles douleurs envahissant le corps tout entier, jusqu'aux affres de la souffrance psychologique entraînant son cortège de plaintes, de désarrois, de dépressions, d'anxiété, de désespoir et d'impuissance.

Face à ces souffrances fibromyalgiques, il faudrait sans doute enrichir de manière intégrative les nobles vérités du Bouddha : « *il existe une multitude de causes à cette souffrance, il est certes possible d'en obtenir la cessation, mais à condition d'emprunter de multiples chemins thérapeutiques qui, additionnés, conduisent à la délivrance.* » Empruntons donc quelques-uns de ces chemins, sous forme de remarques glanées dans ma pratique.

Un seul thérapeute ne peut venir à bout des souffrances de la fibromyalgie

La première remarque est une conséquence directe de ce qui vient d'être dit : un seul thérapeute ne peut venir à bout des souffrances de la fibromyalgie, il faut une équipe pluridisciplinaire de thérapeutes, qui agissent en même temps sur l'ensemble des causes de ce symptôme complexe. Dans cette équipe, le thérapeute le plus important est la personne elle-même venant consulter, à qui il faut en premier lieu rendre son pouvoir de guérison intérieur. Certes, le médecin conventionnel pourra intervenir dans l'urgence, de manière ponctuelle, pour apaiser la douleur avec les médicaments habituelles ; certes les médecines alternatives seront précieuses en prenant en compte de manière plus globale les symptômes, certes il ne faut pas hésiter à consulter les nutritionnistes, les relaxologues, les sophrologues, les masseurs, les naturopathes,

etc. ; certes, pour l'aspect psychologique, il est conseillé de se tourner vers les psychothérapeutes et les psychologues en privilégiant l'approche intégrative, car une seule approche ne me semble pas convenir, malgré toutes les professions de foi actuelles en faveur des seules thérapies cognitives et comportementales ; l'aspect décisif de la guérison viendra du fait de la personne elle-même, de sa décision de se prendre en main pour changer sa vie de fond en comble, car plus le mal est important, plus il demande un changement de soi-même radical et global.

gique au contraire, tout l'art du thérapeute sera de savoir faire sortir une personne de sa case, car celle-ci peut provoquer un certain nombre d'effets pervers, comme fixer la personne à la longue dans son mal par une sorte d'identification complète au symptôme, devenant comme une carte d'identité obligatoire, à moins qu'elle renforce sa propension psychologique à être victime de..., en l'occurrence victime de la fibromyalgie. Par ailleurs, alors que dans l'univers physique, il faut localiser la souffrance de manière la plus précise possible afin de la traiter, dans l'univers psy-



Tout est souffrance

La deuxième remarque concernant l'univers psychologique de la personne fibromyalgique consiste justement à la faire sortir de sa case diagnostique "fibromyalgique". Si la précision du diagnostic peut être intéressante dans le corps physiologique et biologique de la personne, afin d'être au plus près de la réalité de son symptôme et d'agir en conséquence, si le fait de se retrouver dans une case dûment répertoriée en compagnie d'une multitude d'autres personnes, après des années d'errance médicale, peut signifier un réconfort et une sorte de sécurité temporaire, dans le paradigme psycholo-

gique au contraire, l'approche consiste, pour ainsi dire, à délocaliser la souffrance, ou à aider à délocaliser de cette souffrance, en sachant inviter à faire des détours, à prendre des chemins à l'écart, qui peu à peu vont donner un sens plus profond à la souffrance ou l'éloigner progressivement d'elle-même. Par exemple, il est intéressant de proposer à la personne le chemin de la respiration consciente dans tout son corps avec des visualisations appropriées en état d'hypnose légère, ou alors de partir sur le chemin de son histoire personnelle à la recherche des origines de

le bouddha

sa souffrance actuelle ou d'ouvrir les chemins du futur, et de travailler sur les objectifs et les projets, afin de créer des brèches dans un horizon bouché pour l'accès au plaisir, au bien-être, à la réalisation de soi-même.

C'est le propre de la psychothérapie intégrative d'avoir une diversité de chemins thérapeutiques à proposer et faire en sorte que peu à peu la personne étiquetée fibromyalgique devienne une personne comme les autres, avec la même propension au bonheur possible et le choix de ses chemins pour le vivre.

Se libérer par l'intermédiaire du feu de l'émotion colère, cette puissante émotion dynamisante

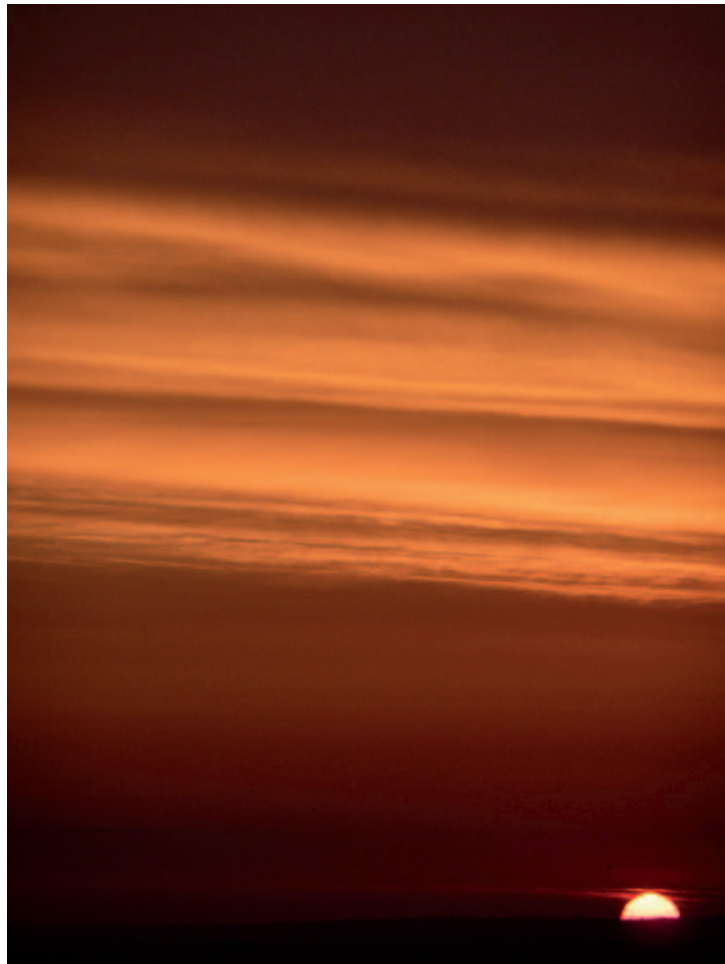
La troisième remarque tourne autour de la plainte fibromyalgique. Il faut savoir écouter, écouter avec beaucoup d'attention cette longue plainte, et cela peut durer très longtemps, pendant de nombreuses séances. La personne a un besoin pressant de cette écoute bienveillante, silencieuse, car souvent elle ne l'a trouvée nulle part, ni dans son entourage, ni surtout dans son parcours médical. On reconnaît la fibromyalgie au parcours médical souvent rocambolesque pour ne pas dire effrayant que la personne a dû subir : anti-inflammatoires en dose de plus en plus forte, antidépresseurs sans effet, sédatifs et calmants de toutes sortes, examens innombrables sans résultat et souvent, en fin de parcours, avec un ton méprisant ou indifférent, le fatidique « *vous n'avez rien, c'est dans la tête !* » qui casse complètement la personne. Passée cette phase préliminaire d'écoute, il s'agit souvent pour le psychothérapeute de transformer la plainte engendrant une impuissance chronique en de saines et justifiées colères redonnant énergie et force d'affirmation. En effet, l'inflammation des douleurs physiques, ce feu fixé sur des zones de tensions douloureuses chroniques, doit pouvoir s'en aller, se vider, se libérer par l'intermédiaire du feu de l'émotion colère, cette puissante émotion dynamisante, régénérante pour ces personnes qui, comme par hasard, ne se donnent souvent pas la permission d'exprimer cette émotion explosive. Il s'ensuit donc une phase nécessaire

dédiée à la catharsis émotionnelle, une sorte de purification du corps émotionnel chargé depuis si longtemps de colères refoulées, dues aux frustrations répétées.

La quatrième remarque concerne la manière d'être en société qui caractérise la majorité des personnes souffrant de fibromyalgie. Elle est empruntée à la réflexion du Docteur Dominique Baron qui travaille depuis longtemps sur la fibromyalgie, en Bretagne dans le centre de rééducation fonctionnelle de Trestel, et avec qui j'ai réalisé une interview dans le n°1 de *Santé Intégrative* de février 2008. Je cite le docteur Baron : « *C'est d'abord une personnalité qui caractérise le fibromyalgique. Ce sont des gens empathiques, sensibles, émotifs qui sont intéressés aux autres et qui sont le lien, le tissu de la société. Ainsi 90 à 95% des fibromyalgiques ont un métier tourné vers les autres : ils sont pour la plupart*

dans la santé, le social et l'enseignement. Ce sont des gens qui vivent pour les autres et par les autres. » Aussi Dominique Baron a-t-il écrit un livre intéressant : *Marika ou le bonheur retrouvé**, dans lequel il propose une fiction décrivant l'histoire d'un personnage archétypal représentant toutes ces femmes fibromyalgiques qu'il a rencontrées en consultation. Marika est une personne trop dévouée aux autres, trop au service des autres, que ce soit dans sa famille ou dans son travail, elle n'arrête pas de vouloir se rendre utile, si bien qu'elle s'épuise et son hypersensibilité ne supporte pas toutes les déconvenues, toutes les épreuves qu'elle doit subir de la part d'un environnement social ne la respectant pas. Le livre décrit le long chemin de rédemption de Marika dont le travail psychothérapeutique sera la clé de voûte de sa guérison. Je ne puis que renchérir sur cette analyse pertinente, à —>

L'entraînement à la pleine conscience



« Dukkha : tout est souffrance »

tel point que dans ma pratique, le point le plus important, il me semble, consiste à apprendre à ces personnes à oser dire "Non !", de même qu'à les aider à se construire des frontières et des protections pour ne plus tomber victimes d'environnements pathogènes.

La dernière remarque concerne l'entraînement à la pleine conscience qui semble particulièrement appropriée aux personnes fibromyalgiques. Je l'utilise de manière systématique et répétée avec, en particulier un exercice tourné vers l'attention au corps que l'on appelle le "scan corporel", mis au point par Jon Kabat-Zinn*. Il s'agit, pendant toute une séance dans une posture allongée ou assise sur un fauteuil, de faire visiter tout son corps à la personne souffrante, avec une attention bienveillante et le pouvoir guérisseur de sa respiration consciente. Peu à peu, la personne peut

expérimenter le paradoxe de l'acceptation consciente : « plus j'accepte l'inacceptable de ma souffrance, plus cet inacceptable change pour ainsi dire de nature et devient acceptable » ; il se produit peu à peu par cet accompagnement bienveillant et attentif de la pleine conscience, une sorte de détente, de lâcher prise, qui peut adoucir ou apprivoiser toute souffrance, toute douleur. Cela ne se fait pas bien sûr en une seule séance et demande une pratique quotidienne chez soi, à laquelle il faut ajouter quelques postures de yoga et de qi gong bien choisies.

Curieusement par cette pratique de la pleine conscience centrée sur le corps, on retrouve le bouddha qui, il y a 2500 ans, aimait se présenter d'abord comme un guérisseur – un guérisseur de la souffrance qu'elle soit physique ou psychique. Et cette guérison peut finalement se résumer à une manière d'être, une attitude face

à la vie faite de conscience, d'attention et d'acceptation au moment présent quel qu'il soit.

■ ALAIN GOURHANT
PSYCHOTHÉRAPEUTE INTÉGRATIF

*Marika ou le bonheur retrouvé, Dr Dominique Baron - ed. Yago
(disponible sur internet)



*Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, Jon Kabat-Zinn - ed. de boeck

Activité sportive

Les recommandations internationales sont en faveur de l'activité physique dans la fibromyalgie. Cette recommandation générale est toutefois discutable si elle n'est pas précisée. Demander à une personne souffrant dans son corps de le bouger pour en général augmenter la souffrance peut être considéré comme relativement pervers ou sadique. Par ailleurs, rester immobile en attendant que cela passe est assez dangereux. Comme le temps de guérison prend au moins quelques mois, cela favorise l'atrophie musculaire, l'ostéoporose, la prise de poids ce qui risque d'entraîner des problèmes de santé supplémentaire. Alors que faire ?

JE CONSEILLE UNE DÉMARCHE EN QUATRE TEMPS :

Tout d'abord s'assurer que votre mécanique corporelle est prête à supporter un effort musculaire : examen médical, éventuelles radiographies sans oublier les dosages de magnésium, coenzyme Q10 et vitamine D essentiels pour la fonction musculaire mais souvent déficitaires. Pensez à vérifier que votre fonction respiratoire



est bonne et que vous savez respirer. Dans un deuxième temps, trouvez une activité qui peut être aussi source de plaisir. Evitez une activité physique qui vous rebute.

Ensuite, débutez progressivement cette activité, éventuellement accompagné d'un coach sportif ou d'un kinésithérapeute. Le mot le plus important

dans ce programme est progressif. Commencez tout petit et même très petit : 100 mètres de marche à pieds, 25 mètres à la piscine pas plus. Puis rien pendant 72 heures, aucune douleur ou fatigue supplémentaire ne doit apparaître. Le deuxième élément clé est l'absence de réaction à l'effort. Si votre corps ne supporte pas cette activité, il faut commencer plus petit. Si vous êtes OK, augmentez la performance et ainsi de suite en respectant toujours les 72 heures d'abstinence. En cas de réaction, revenez deux paliers en arrière.

La quatrième étape consiste à entretenir les acquis, tout arrêt d'environ un mois peut faire régresser votre tolérance à l'effort de façon spectaculaire. C'est normal. Même les sportifs de haut niveau observent les mêmes précautions.

Ces recommandations de progressivité et de non douleur sont essentielles. Ceci permet autant de préserver les muscles et articulations que de rééduquer votre inconscient. À force d'avoir mal, il refuse l'activité physique et vous le fait savoir en créant plus de douleur !

■ DR PH TOURNESAC