

Fatigue et douleurs chroniques, fibromyalgie et spasmophilie

Par le Docteur Michel DEBELLE

Représentant pour la Belgique du Professeur Alfonso CAYCEDO,
Fondateur de la Sophrologie et de la Sophrologie Caycédienne®

INTRODUCTION : Une maladie qui inquiète ... une maladie inquiétante ? Doit-elle continuer à inquiéter ?

Il y a quelques années, les éléments diagnostiques étaient peu clairs pour la plupart des médecins. Aucun examen « objectif » n'était positif, prise de sang et radiographie par exemple alors que le patient réclamait un statut de maladie lourde et chronique, souffrant de douleurs invalidantes de plus en plus généralisées et de coups de fatigue de plus en plus longs et fréquents. Ce rejet par les structures médicales classiques activait l'angoisse de ces patients, grands émotifs dès le départ. Or l'inquiétude, le stress et l'émotion sont de gros facteurs d'aggravation de la pathologie. Ils sont plus que probablement à la base de son apparition et de son développement.

La réputation médicale et grand public de la maladie était :

- 1) pathologie peu connue,
- 2) pathologie peu reconnue,
- 3) pathologie peu ou non maîtrisable ...

En fait, nous sommes aujourd'hui loin de ce sombre tableau. Nous pouvons en effet maintenant comprendre et orienter efficacement ces patients ... en commençant par casser de gros a priori.

La première phase du traitement commence pour nous par la description au patient de sa véritable problématique. Nous le rassurons ensuite sur la gravité réelle de son état tout en comprenant l'importance des symptômes vécus. Si ces derniers deviennent souvent fort handicapants pour leur quotidien professionnel, familial et autre, il ne devrait jamais se terminer par « la chaise roulante ».

L'axe central de notre prise en charge thérapeutique est la Sophrologie Caycédienne® (à dissocier de trop nombreuses « sophro.-n'importe quoi » !). Nous traitons en parallèle l'état de spasmophilie que présentent quasi tous ces patients et expliquons l'importance d'une bonne hygiène de vie.

Une de nos patientes, après 1 an de traitement, une réinsertion professionnelle et social réussie, nous disait dernièrement que « la fibromyalgie ne devait plus être une fatalité ».

Maladie inquiétante ? Oui ... mais qui aurait dû la plupart du temps rester bénigne.

Inquiétante car de plus en plus fréquente et apparaissant de plus en plus tôt. Hier, pathologie avant tout de l'adulte moyen ou en fin de carrière. Aujourd'hui, elle apparaît chez des personnes de plus en plus jeunes, à tel point que les sites internet et les associations de « jeunes fibromyalgiques » ont le vent en poupe.

Maladie inquiétante car lourde pour la société qui doit assumer des mises en invalidité souvent longues, même pour les jeunes fibromyalgiques. Inquiétante aussi par le développement exponentiel d'associations, de forums, de « thérapeutes » à l'accueil et au rôle pouvant être fort utiles ... à condition d'être compétents dans leurs démarches et d'éviter d'inquiéter encore plus le patient par des articles « romantico-ésotérico-cocorico-pseudo-scientifiques » parfois bien écrits ... ce qui attire le patient ... pour encore plus le troubler.

La fibromyalgie doit-elle continuer à inquiéter ?

Une bonne éducation à la santé, à l'émotionnel et au stress, une bonne connaissance et hygiène existentielle, devrait infléchir rapidement l'épidémie qui résulte pour nous directement de notre analphabétisme culturel dans le domaine des émotions et du stress, un QE (Quotient Emotionnel) totalement négligé dans notre éducation.

Maladie peu reconnue ?

Reconnue dès 1992 par l'organisation mondiale de la santé !

Maladie peu connue ?

La fibromyalgie est bien décrite depuis le début des années 90 dans différents articles ou livres de référence en rhumatologie. Toutes les grandes lignes diagnostiques et thérapeutiques sont déjà bien tracées.

Nos observations de terrain et notre concept psycho pathogénique

La fibromyalgie est pour nous et depuis de nombreuses années le résultat d'un important dérapage au niveau du dialogue corps/esprit/corps, donc un tout bel exemple de maladie « somato-psychique ». Les patients ont basculé et se sont enfermés dans un dialogue corps-esprit-corps négatif, avec effet boule de neige.

Dans ce contexte, l'intérêt de pratiquer la Sophrologie Caycédienne[®] est d'apprendre, d'entraîner puis de renforcer les dialogues corps-esprit-corps positif !

Fibromyalgie et spasmophilie :

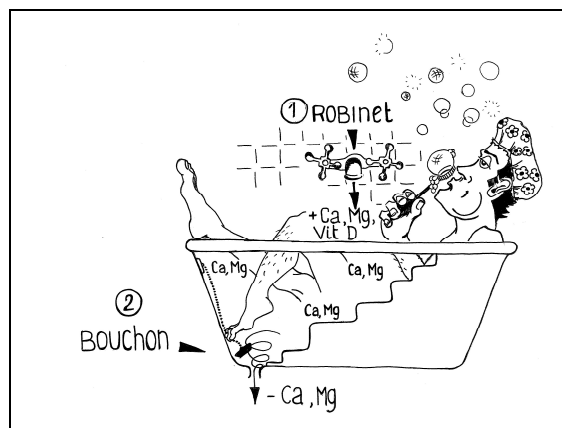
Plus de 25 années d'observation sur le terrain nous ont amenés à concevoir la spasmophilie (encore appelée « syndrome d'hyperventilation ») puis la fibromyalgie comme **une expression « somato-psychique » pathologique**, celle d'une décompensation chronique de l'hyperémotivité et du stress mal géré.

Où débute la maladie ? Dans le corps ou dans l'esprit ? Cela équivaut à se poser la question : y a-t-il eu d'abord une poule ... ou un œuf ? Vaine question radicale !

Les premières manifestations de ce syndrome commencent souvent à l'adolescence: vertiges, syncopes, tétanie, maux de tête et de dos, nœuds dans la gorge et/ou dans le ventre, irritabilité ...

L'hyperémotivité de la personne est fondamentale, hyperémotivité souvent refoulée, ce qui rend ses effets négatifs encore plus marquants. Quelques mois de traitement sont la plupart du temps nécessaires. Mais n'oublions pas que la fibromyalgie s'annonce la plupart du temps dès l'adolescence par un état de spasmophilie. Il nous semble important d'avertir le patient sur la durée du traitement tout en insistant sur les améliorations qui ne manqueront pas de se manifester dès les premières séances de pratique sophrologique.

L'hyperémotivité refoulée est pour nous la clé du problème et le premier élément à traiter. En effet, rappelons que l'émotion (d'ex movere, se mouvoir vers l'extérieur, « sortir de sa coquille » pourrait-on dire), est avant tout la libération de l'énergie nécessaire au mouvement. Comme le stress, c'est une préparation à l'action, physique surtout. Si cette dernière n'a pas lieu, l'énergie libérée notamment par l'adrénaline, va tourner en rond et maintenir les tensions musculaires.



«la baignoire du spasmophile »

L'excès d'hormones de stress va faire fuir le magnésium des cellules; et le déficit quasi permanent de magnésium intracellulaire développera une hyperexcitabilité neuromusculaire chronique, entraînant crampes mais aussi fatigue avec paradoxalement troubles du sommeil, irritabilité, troubles de la concentration ... Pour améliorer tout cela la prise de Mg seul ne suffit pas, il faut en plus certaines vitamines et autres molécules antistress, et il faut surtout mettre un bouchon au niveau des fuites. Avez-vous déjà pu prendre un bain en ouvrant seulement les robinets et en oubliant de mettre le bouchon ? Ce bouchon sera ici une meilleure hygiène de vie, une meilleure écoute de soi accompagnée d'un meilleur respect de ce que nous sommes, une meilleure intelligence corporelle et émotionnelle. Dans ce domaine, la Sophrologie Caycédienn[®] est devenue pour nous un choix idéal. Mais en mettant ce bouchon, n'oublions pas aussi d'ouvrir les robinets !

Le traitement : « comprendre et tranquilliser ... sans minimiser »

Notre recette donc : une démarche classique et systématique. Dédramatiser le plus vite possible en expliquant bien au patient l'origine des problèmes, cette hyperémotivité refoulée, ...

En résumé, nous préconisons :

- la **Sophrologie Caycédienn**e® et son adaptation « émostress® », l'outil thérapeutique de base
- toute **technique psychocorporelle** unissant pour un mieux vivre le corps et l'esprit,
- tout **accompagnement psy** (de préférence positif !) et de l'hypersensibilité émotionnelle,
- toute pratique de **relaxation**
- des conseils de meilleure **hygiène de vie** (sport doux, loisirs positifs ...).
- la prise régulière de **magnésium**, de vit. B et D, d'antioxydants ...
- de la **kiné** (douce et progressive)
- les **myorelaxants**,
- des **antidépresseurs** si nécessaire et de façon ponctuelle,
- des **anti-inflammatoires** si tolérés ...

Docteur Michel Debelle

289 rue de la Cambre – 1150 Bruxelles

Site : www.sophrobelgique.org

E-mail : michel_debelle@yahoo.fr