

Témoignage de Claire Mahé présidente des fibromyalgiques Sud Aquitaine (fibromyalgique)



Après 10 ans de fibromyalgie: ma sortie de l'étai depuis 9 mois

Après 5 années de gymnastique de compétition, 17 ans de yoga et tennis, 5 ans de montagne (randonnée, escalade, ski) et 2 ans de Tai Chi Chuan et 20 ans de douleurs plantaires légères mais progressives, chroniques et inexorables aux 2 pieds, je suis devenue fibromyalgique.

J'avais 47 ans. J'ai découvert le stretching postural il y a 3 ans et depuis 18 mois je ne souffre plus.

Voici mon expérience de cette technique:

Venir à un cours d'une technique corporelle nouvelle quand on est fibromyalgique, c'est à dire douloureuse de partout tout le temps, est en soi un appel au secours suivi d'un acte de foi.

UN APPEL AU SECOURS car on a tout essayé sans résultat, alors ça ou autre chose! qu'est ce que l'on risque? trouver une aide, mettre fin au désespoir, c'est tout.

UN ACTE DE FOI: oui, je crois ce que je cherche je peux le trouver grâce à l'enseignement ou plutôt à l'enseignante dont j'ai entendu vanter les qualités d'écoute et de prise en compte des différentes difficultés de chacun.

Qu'est ce que je cherchais? même limitée dans mes mouvements je voulais être aidée à mieux respirer. En effet c'est dans une intériorisation sur le mouvement de l'air en moi que je trouvais, en solitaire, le seul levier pour contenir, accepter, vivre mieux une douleur.

J'avais besoin qu'on m'en parle, qu'on m'y aide puisque rien d'autre n'avait d'efficacité. Je me suis dit que si le postural ne pouvait m'apporter que cette meilleure utilisation de ma respiration, c'était déjà beaucoup. Je n'imaginai pas pouvoir agir sur les douleurs mêmes, ni sur leur cause. Je n'envisageais qu'un soulagement lors des séances de concentration sur l'amplitude respiratoire et le calme qu'elle procure. Mais il m'a fallu rentrer dans la posture. Ce qui signifiait maintenir une attitude tonique malgré les douleurs du moment, augmentées de celles engendrées par le maintien de la position. C'était le contraire de ce que la douleur chronique impose: aussi fréquemment que faire se peut, ne pas maintenir une posture qui fait s'amplifier la douleur. Logique!

C'était sans compter sur la magie de cette technique: l'écoute attentive et permanente de la respiration et du ressenti dans la posture tend à mettre en évidence ceci: la douleur fibromyalgique se change petit à petit en sensation d'étirement et devient supportable.

Au début, j'ai dû relâcher souvent une posture puis en la reprenant, cette brûlure s'estompait. Avec le temps elle est devenue de moins en moins présente d'autant que la prise de conscience de sa cause agissait: d'autres muscles en manque de tonicité surchargeaient celui en souffrance; répartir les charges étaient la priorité. C'est juste le travail proposé par cette discipline.

Les notions essentielles pour moi ont donc évolué avec le temps: respirer juste, contracter juste, puis relâcher juste.

Car un autre dilemme se présentait: s'il y a douleur vive (contracture, tendinite ou cause mystérieuse), le

relâchement nécessaire à l'étirement est un travail qui "prend la tête".

En solitaire, on s'enferme sur la question: je ne peux pas lâcher, sur quoi dois je travailler en priorité: la tête ou l'étirement? C'est dans la tête que doit pénétrer la confiance. Pour cela il faut une aide extérieure.

C'est l'aide de l'enseignante qui est primordiale: "si tu suis le processus en conscience tu ne risques ni douleurs, ni dégâts supplémentaires!". C'est vraiment un acte de foi pour une fibromyalgique.

Ceci doit être proposé par l'enseignante entendu donc être mis en mots, puis contenu pendant la posture par cette voix toujours présente et les recommandations permanentes spécifiques au stretching postural (contrairement au yoga) et, enfin confronté après les cours par des petites questions sur le ressenti ou remarques sur l'impression donnée.

Ayant ressenti cette mutation de la douleur pendant le cours, je dois dire que j'ai usé et abusé du procédé, tirant de façon un peu gumnique pensant brûler quelques étapes.

Mais les rappels au laisser faire et au respect du corps permanents m'ont ramené à une sagesse efficace.

Vu les résultats prometteurs, une image s'est imposée à moi: c'était comme si les muscles étaient devenus des éponges desséchées. En y mettant de l'air, les fluides y circulaient et en les étirant, les fibres se décollaient les unes après les autres et devenaient disponibles pour la contraction et l'étirement.

C'est primaire, mais cette image colle vraiment à mon ressenti et m'a permis la volonté de poursuivre. Car il me fallait parfois un énorme courage pour ne pas faire demi tour à la porte de la salle à cause d'un état trop douloureux et d'une fatigue ne me permettant pas d'imaginer comment tenir le coup en posture. J'ai aussi parfois cru m'évanouir dans une posture au début.

La 1ère année, je faisais un cours par semaine (cours spécifique aux personnes dites à mobilité réduite) très appréciable merci à l'enseignante.

La 2ième année 2 cours normaux par semaine m'ont apporté des rémissions appréciables.

La 3ième année 3 cours par semaine ont mis fin à toutes les contractures et cela dès le deuxième trimestre. Le cortège de douleurs, de fragilité et de fatigue s'est enfui, 13 mois se sont écoulés sans retour de la fibromyalgie. Même une douleur récalcitrante, cette douleur plantaire chronique qui a précédé de 20 ans la fibromyalgie est enfin partie.

Je continue au moins 2 cours par semaine car, si j'arrêtais, rien que la peur de repartir dans la fibromyalgie m'asphyxierait.

J'ai vécu trop de journées comme une petite vieille de 80 ans, la tête perdue dans l'obsession de contenir des douleurs présentes ou violentes et de réussir à mener malgré cela une vie normale.