

Approche scientifique et globale de la fibromyalgie

La fibromyalgie est un syndrome qui bouscule les repères de la science médicale. Elle semble avoir une part psychique et pourtant, elle est bien ancrée dans le corps physique et une explication psychosomatique est tellement simpliste qu'elle se révèle fautive. Ses signes cliniques sont évidents et reproductibles, mais ils laissent muet l'ensemble des marqueurs biologiques habituels qui prouvent habituellement le processus pathologique. Elle invite donc à un regard plus global, incluant l'aspect psychologique, la manifestation organique et un processus biologique trop complexe pour s'expliquer en mettant des flèches à un enchaînement de causes et d'effets.

Une maladie bien décrite et pourtant mal connue

Inscrite au répertoire de l'OMS depuis 1992, la fibromyalgie n'est reconnue par le corps médical que depuis quelques années. Ses critères de diagnostic sont clairement définis et ses symptômes largement décrits. Mais dès qu'il s'agit de sa cause réelle, les cartes se brouillent. Ce ne sont pourtant pas les hypothèses qui manquent : anomalie musculaire, infection à mycoplasme, anomalie immunitaire avec présence d'anticorps anti-polymères (APA), intoxication par des métaux ou des inhibiteurs de la cholinestérase perturbant la transmission neuromusculaire, décompensation d'un trouble chronique du sommeil, confusion sensorielle entre signaux attribuant la douleur à des perceptions de simple contact, stress ou trouble de posture générant une tension musculaire... Toutes ces hypothèses sont étayées par des travaux rigoureux. Ils révèlent donc une composante réelle du syndrome chez certaines personnes, tout en étant absents chez d'autres. L'origine et le mécanisme réel restent un mystère qui n'entre pas dans le modèle habituel de causalité linéaire.

Intégration dans une vision globale

Dans une démarche scientifique globale et ouverte, la physiopathologie véritable de la maladie doit s'appliquer à tous les cas et englober dans son processus tous les phénomènes démontrés. C'est pourquoi elle prend racine dans les couches profondes de l'être, là où sont émises les informations qui orientent et structurent le processus vivant. Tous les phénomènes qui suivent et que l'on peut observer, expliquer, démontrer... sont les étapes d'un mécanisme biologique complexe où interviennent les faiblesses de terrain individuel (biologique et psychique) et des facteurs environnementaux.

Des facteurs constants...

L'observation attentive et globale de la fibromyalgie montre que ce n'est pas une maladie au sens habituel du terme, avec une cause déclenchante et un résultat. Il s'agit plutôt d'un syndrome polyfactoriel, c'est-à-dire un processus pathologique qui aboutit à des symptômes bien identifiés à partir de causes variées.

La fibromyalgie s'exprime par la douleur. Des douleurs diffuses, migrantes, qui surviennent en dehors de toute stimulation qui pourrait la justifier, et qui sont générées par l'association de deux phénomènes : l'abaissement du seuil de perception douloureuse et une tension musculaire excessive conduisant à une fragilisation du tissu conjonctif des zones musculaires et articulaires. Le déséquilibre des neuromédiateurs (avec notamment une insuffisance en sérotonine et un accroissement significatif de substance P), le déficit en sommeil réparateur et la difficulté d'adaptation (stress) forment un triangle pervers où chaque facteur aggrave l'autre, sans que l'on sache vraiment par lequel cela a commencé.

... des facteurs auxiliaires

D'autres phénomènes peuvent être à l'origine ou aggraver l'un des facteurs principaux, ou participer directement au déroulement du processus. Ainsi, une infection, la présence de toxiques (notamment les métaux), une candidose chronique, les carences alimentaires (notamment en fer et en magnésium...) peuvent jouer un rôle dans le mécanisme complexe qui conduit à la manifestation douloureuse.

... et un facteur déclenchant

Tout ce qui a été évoqué précédemment crée un climat favorable au syndrome fibromyalgique, mais ne suffit généralement pas à la déclarer. C'est pourquoi on retrouve le plus souvent un facteur déclenchant (infection virale, accident, choc psychologique...), qui déborde l'équilibre précaire et met en mouvement le processus pervers, un processus capable ensuite de s'auto entretenir.

...conduisent à un processus physiopathologique spécifique de la maladie

Une fois le processus pathologique mis en place, divers contextes (déclenchement endogène lié au psychisme ou exogène lié à un stimulus externe), vont accroître la tension musculaire et/ou modifier l'équilibre des neuromédiateurs et stimuler un circuit nerveux hypersensible, générateur de douleur. Les problèmes posturaux et l'acidose métabolique générés par les tensions entretiennent et aggravent le processus, tout comme une modification de la structure même du tissu musculaire qui peut se mettre en place progressivement.

La fatigue qui s'accumule, la dépression qui peut s'installer, les troubles intestinaux et les maux de tête sont des phénomènes associés à l'ensemble du mécanisme, qui se manifestent ou non selon l'intensité de la maladie et le terrain de la personne.

L'influence psychologique

On sait qu'elle est importante, sans pour autant être la source du processus. Elle est avant tout individuelle et, de ce fait, ne permet aucune généralité. La cause intérieure d'une maladie appartient à chacun et n'entre pas dans des statistiques extérieures.

Peut-on guérir de la fibromyalgie ?

Dans une conception globale et systémique de la maladie, le processus pathologique est un mécanisme compensatoire pour restaurer une stabilité relative dans un contexte qui était devenu trop instable. Tout retour en arrière est donc impossible, on y retrouverait l'instabilité qui a généré la maladie. Mais la situation n'est pas pour autant sans issue.

On entend encore trop souvent que le syndrome fibromyalgique est incurable. On s'appuie pour cela sur le fait qu'une démarche anti-symptomatique ne permet qu'une atténuation des douleurs, au prix parfois d'effets secondaires. La médecine allopathique, qu'elle utilise des médicaments chimiques ou des produits naturels, est impuissante face à cette maladie qu'elle ne comprend pas et qu'elle se sait soulager que partiellement ou temporairement.

Cependant, les guérisons existent. Elles sont obtenues par des approches très différentes (nutrithérapie désintoxication aux métaux, correction posturologique, TCC...), avec une caractéristique commune : il faut un minimum de six mois, et une remise en cause du mode de vie avec changement des priorités d'existence pour aller vers quelque chose de différent de ce qui était là avant la maladie.

Ces observations nous donnent les clefs d'une démarche cohérente et efficace, pour aborder globalement cette maladie et favoriser sa guérison.

Les bases d'une prise en charge globale, cohérente et optimale

Une démarche globale prend en charge à la fois le malade par l'accompagnement et la maladie par les soins. L'un et l'autre sont abordés de manière différente (et même opposées). Ils doivent cependant être associés pour activer la synergie réparatrice qui mobilise les forces d'auto-guérison. D'où l'importance de bien discerner les deux niveaux d'action et d'éviter les amalgames. Ils peuvent être confiés au même thérapeute ou des thérapeutes différents. Si c'est le même, il doit avoir un discernement clair des deux approches. S'ils sont différents, ils doivent être réciproquement respectueux, sans interférer dans le domaine de l'autre.

1. Concernant le malade, la clef essentielle est l'acceptation de la maladie, de la remise en cause qu'elle demande, du deuil ce qu'on était avant et choix de trouver la solution individuelle optimale pour s'en sortir. Du fait du long chemin jusqu'à la reconnaissance de leur syndrome et de la forte souffrance qu'ils vivent, les malades ont souvent une forte identification à leur maladie. Elle leur a donné un réel cadre d'existence dont il est difficile de se défaire, particulièrement s'il y a eu pendant longtemps une errance angoissante en attente de diagnostic.

La qualité essentielle pour accompagner cette démarche est l'écoute, le respect de l'autre et la capacité à se connecter aux valeurs essentielles de la vie. Un savoir être.

Cette démarche conduit au double choix de guérir et d'évoluer en adoptant un nouveau système de croyance, souvent associé un nouveau mode de vie. Elle aboutit de la certitude de guérir, tôt ou tard, dès lors que le travail de remise en cause et d'évolution sera mené à son terme.

Ce travail qui prend racine dans la souveraineté de l'être est indispensable. Il permet de modifier l'information centrale qui maintient le processus pathologique. Il nécessite souvent du temps. Généralement, il ne suffit pas à restaurer la santé du corps physique c'est pourquoi ce qui a été lésé sur le plan énergétique, biologique ou fonctionnel doit être réparé sur le plan concerné.

2. Concernant la maladie, les soins sont ciblés sur les facteurs qui entretiennent le processus. Il n'est pas utile d'agir sur tous, il est d'ailleurs difficile de les connaître de manière exhaustive. On portera l'action sur ceux qui sont bien identifiés chez la personne et qui jouent un rôle important sur son terrain. Les facteurs en cause étant généralement liés, la correction de l'un ou quelques-uns d'entre eux favorisera la correction spontanée des autres et de l'ensemble, car c'est ensemble interactif où tout est relié.

C'est le domaine des thérapeutes spécialisés qui peuvent agir sur le stress, le sommeil, le terrain nutritionnel affaibli, le terrain fonctionnel, l'équilibre énergétique, la détoxification, la posture... Il est important à ce niveau d'avoir recours à des praticiens qui maîtrisent bien les outils qu'ils utilisent et n'ont pas de doute sur l'efficacité de leurs soins. Dans le domaine de la réparation énergétique, biologique ou fonctionnelle, la qualité essentielle est la compétence technique.

Dans tous les cas, la persévérance dans la démarche adoptée est primordiale. Le changement régulier de thérapeute et d'approche thérapeutique pour cause d'absence de résultat est hélas fréquent chez les personnes souffrant de fibromyalgie. Cela favorise l'installation durable de la maladie. D'où l'importance de bien choisir à qui on se confie et d'aller au bout du travail thérapeutique, avec confiance et patience.

Et les médicaments anti-symptomatiques ?

Elles sont utiles en complément de la démarche globale, pour améliorer le confort immédiat. La médecine allopathique propose des antidépresseurs qui rehaussent le taux de sérotonine, ainsi que des myorelaxants et des antalgiques.

En thérapie naturelle, l'extrait de Griffonia riche en 5 HTP, précurseur immédiat de la sérotonine peut à forte dose améliorer l'équilibre des neuromédiateurs et déplacer le seuil de perception de la douleur. Du magnésium, sous une forme bien assimilable et donné de manière durable peut réduire la tension musculaire. L'hydrolysate de collagène en permettant une réparation du tissu conjonctif lésé entraîne parfois une réduction spectaculaire de la douleur

Ces traitements ne peuvent cependant qu'atténuer les symptômes. C'est essentiel, puisque la douleur étant entretenue par la douleur dans le syndrome fibromyalgique (elle devient cause et conséquence d'un cercle vicieux). La limiter à son minimum est donc le premier objectif. Mais il est important de ne pas se laisser illusionner par ses effets favorables et se détourner d'une démarche globale qui est la seule à proposer une véritable issue à la maladie.

Jacques Benjamin Boislève, 2005-2009