

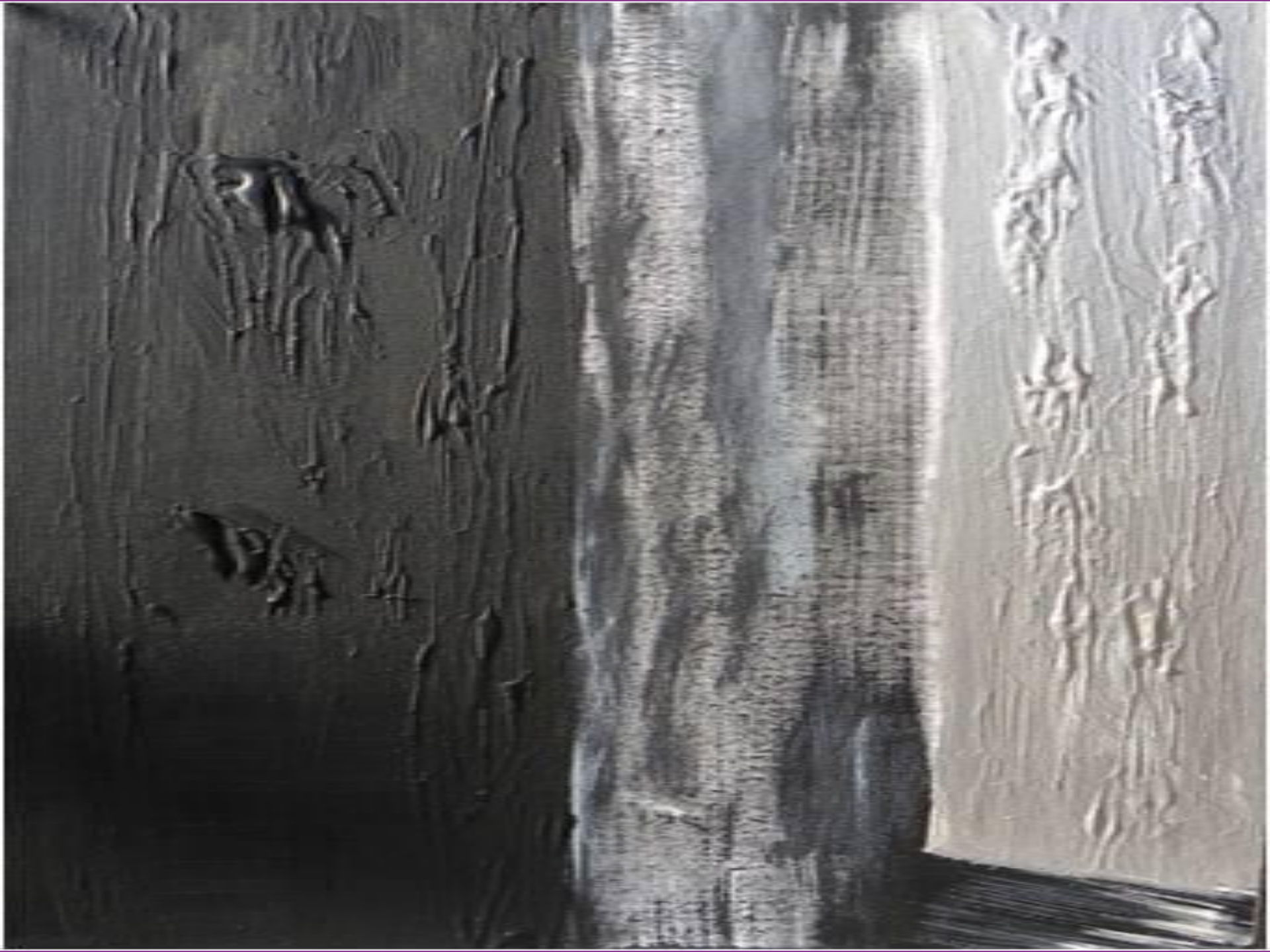
ART – THÉRAPIE : EVOLUTION

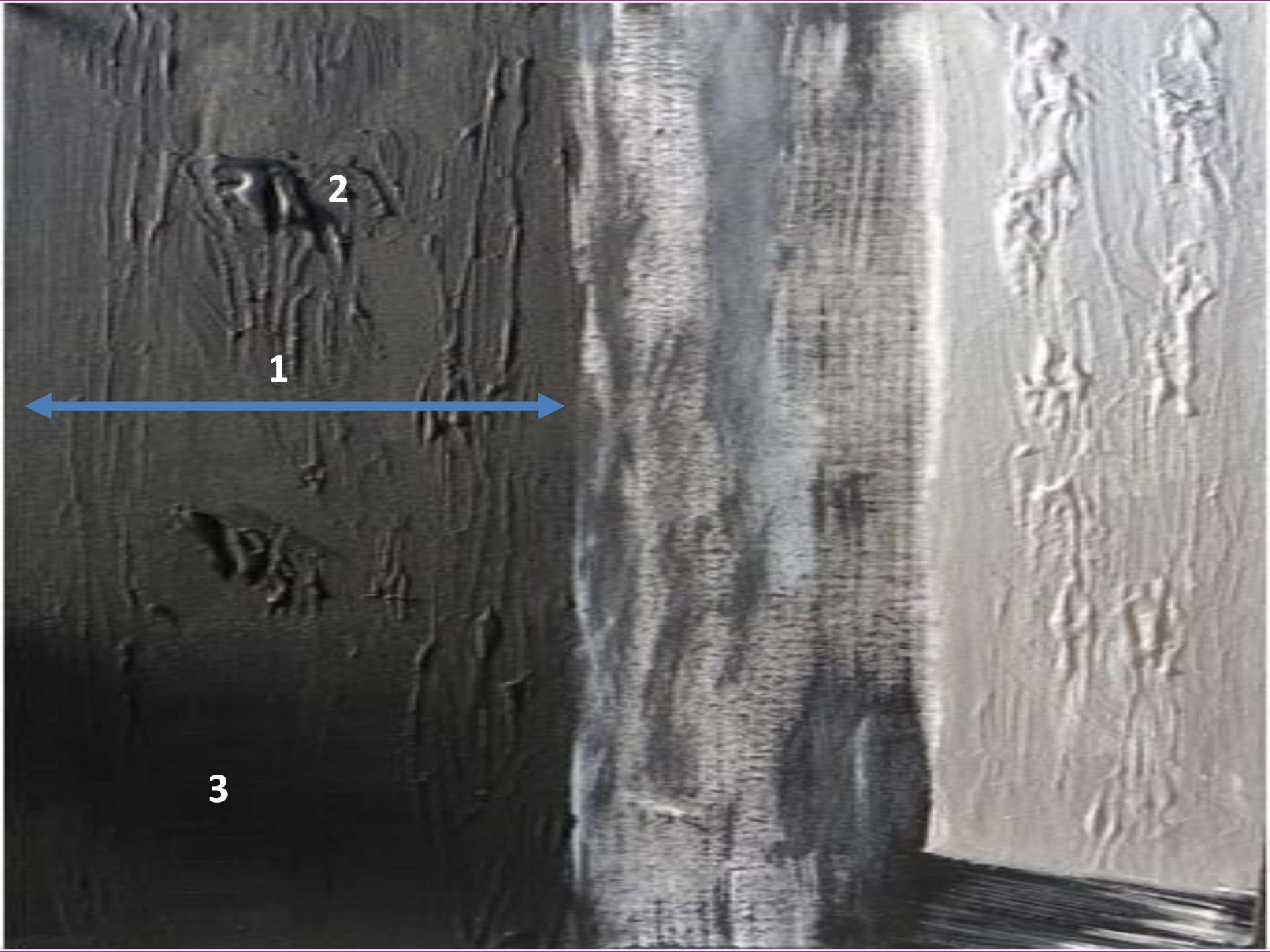
Dessin de ma fibromyalgie : une patiente anonyme et
partenaire de l'équipe de la douleur

Explications : grâce au volontarisme de la patiente,
Docteur Gérard TORLOTING

Mon évolution

Seule, un long parcours du combattant
(aujourd'hui je dis « combattant », au
début ça m'est « tombé dessus »)

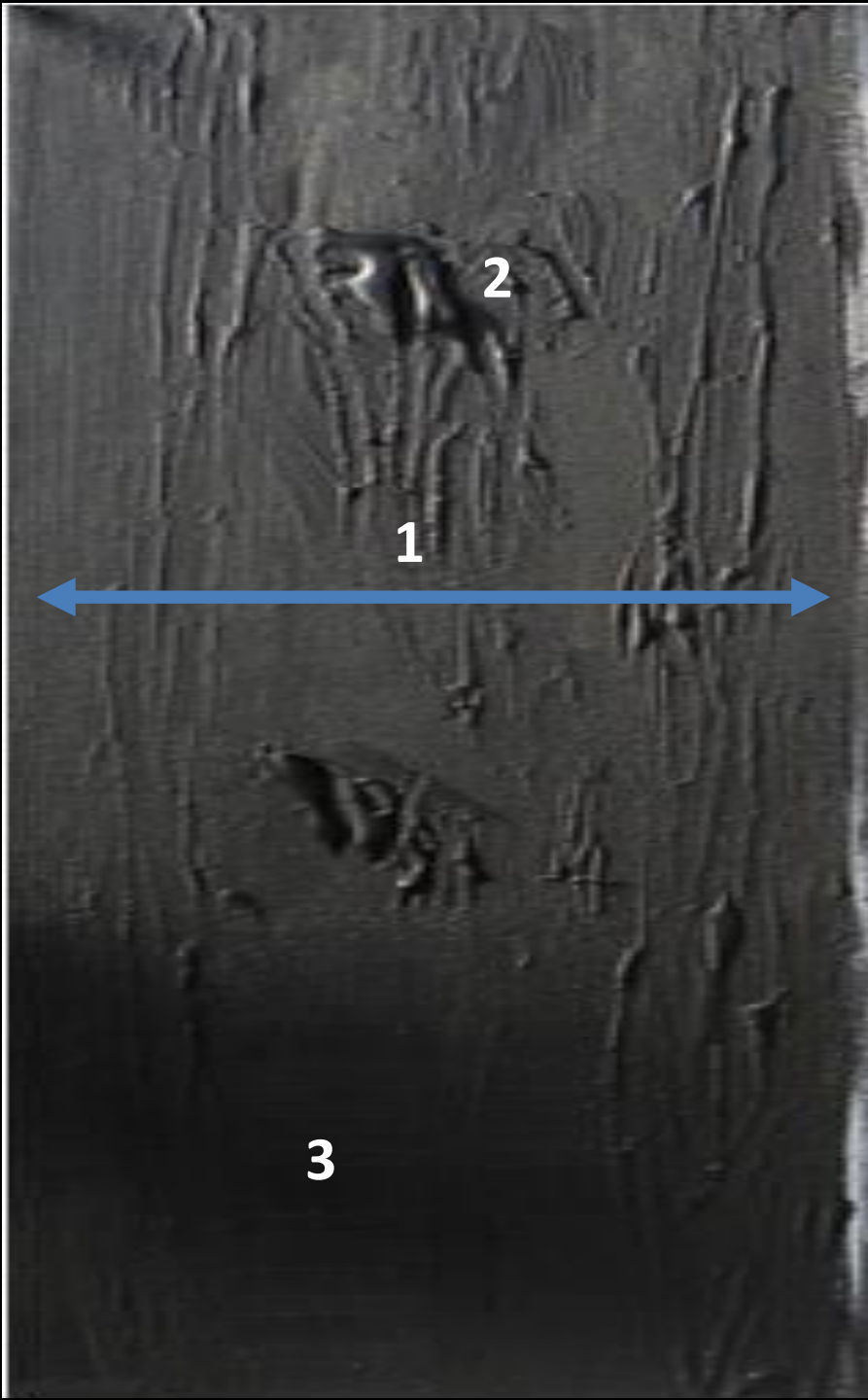




2

1

3



1) Durée de mon parcours du combattant :
Pendant cinq longues années, que dis-je longues, c'était une éternité : douleurs partout, fluctuantes d'un jour à l'autre, d'un endroit à l'autre, importante fatigue, j'étais exténuée, insomnie, sommeil non réparateur, fatigabilité musculaire, le moindre mouvement fait mal, cauchemars, « ils » disaient « c'est dans la tête que ça se passe », je n'aurais pas dû leur parler de mes cauchemars mais pour moi c'était l'angoisse de l'avenir, je ne jouais plus avec mes enfants, la nuit, quand mon mari en se retournant dans son sommeil me frôlait, décharges électriques constantes partout, j'ai fait des efforts surhumains pour continuer mon travail mais « ils » ont bien vu que ce n'était plus possible, « ils » ont dit que je profitais de la sécurité sociale et puis je ne sortais plus, mes amies se sont détournées de moi, j'ai fini par m'isoler. **MON MARI ET MES ENFANTS M'ONT FAIT MAL**, ils disaient que je ne faisais aucun effort, que je me laissais aller...



2) Mes larmes : ces gouttes noires, ces traînées, ce ne sont pas mes larmes, moi je pleurais sans larmes, mes yeux étaient secs, ma bouche sèche, ma salive (le peu qui me restait), « ils » ont appelé ça un Gougerot – Sjögren, un syndrome sec, « ils » m'ont fait plusieurs prises de sang, une biopsie de mes glandes salivaires, là en arrière de ma lèvre, « ils » n'ont rien trouvé, alors « eux » aussi ont dit que c'est dans la tête, je me suis d'ailleurs souvent demandée si je n'étais pas devenue folle à m'imaginer des douleurs qui sans cesse me taraudaient le corps, la fatigue qui empêchait tout mouvement ou alors avec une lenteur désespérante...

Ce ne sont pas mes larmes mais tous mes espoirs que je n'ai plus pu réaliser, mes amours qui foutaient le camp, j'ai essayé de dessiner pour leur expliquer mais le pinceau ou le fusain ne tenait plus dans mes doigts et de toute façon je ne me rappelais pas ce que je voulais dessiner, ma mémoire vacillait...elle m'a un peu plus isolée...

3) Ma fenêtre :

Je me suis alors tournée vers ma fenêtre pour ne pas perdre pied mais je ne voyais que des barreaux qui m'empêchaient de regarder dehors, de toute façon, dehors c'était noir et alors je retournais à mes gouttes...

Vous ne voyez pas ma fenêtre ? Si, regardez bien. Si vous m'aimez un peu, vous la devinerez mais pouvez-vous encore m'aimer, je ne m'aime plus moi-même ! Et puis, de toute façon, de l'autre côté où est sensée être la vie, c'est noir. Je vous l'ai déjà dit mais vous n'entendez pas, alors je le crie : JE SUIS UNE BÊTE EN SURSIS. Mais vous ne pouvez pas entendre parce que je n'ai pas crié, je n'en suis plus capable, douleur, fatigue, faiblesse, j'ai chuchoté, dans ma tête, et alors je me suis retournée vers ma fenêtre et j'ai attendu comme « l'autre » : « sois sage ô ma douleur et attends le soir... ».

Que faire d'autre ? Attendre qu'arrive le jour de mon premier rendez vous à la consultation de la douleur.

Mais là bas, ont - « ils » des fenêtres avec de la lumière ?

4) Ma première consultation « douleur » :

Je n'ai pas vu « qu'ils » avaient plein de fenêtres avec plein de lumière, pourtant j'aurais dû m'en rendre compte, ça m'a fait mal aux yeux, depuis si longtemps que ma fenêtre était noire ! « Ils » m'ont fait dessiné mes douleurs, « ils » ont même précisé « toutes mes douleurs ». Ça a résonné dans ma tête comme les cloches qui reviennent à Pâques, d'abord le bourdon, de plus en plus vibrant, puis les sonnailles, puis les tintinnabules de plus en plus légères, je me suis rappelé mon voyage à la basilique de Marienthal : « toutes mes douleurs », c'était évident, alors mes larmes ont coulé, j'avais des larmes ! « Ils » n'ont rien dit, « ils » m'ont laissée pleurer... « Toutes mes douleurs », c'était évident : « ILS » CROIENT A MES DOULEUR ! « ILS » SAVENT QUE J'AI MAL, QUE « JE » SUIS FATIGUEE, QUE « J'AI » DES PROBLEMES DIGESTIFS. (Les « autres » ont dit « colopathie fonctionnelle », ça veut dire « dans la tête »). C'est évident « ILS » CROIENT. Alors j'ai dessiné, non, j'ai crié, non, j'ai craché mes douleurs sur la feuille de papier.



4

Sur la feuille de papier : une silhouette, c'était évident, c'était la mienne, j'avais le droit à trois couleurs, jaune, orange, rouge, j'ai tout recouvert, partout, avec une rage folle, du rouge, que du rouge, « ILS » CROIENT, ça résonne à me faire éclater la tête, que du rouge, j'ai appuyé je ne sais par quelle énergie subite, brutale, j'ai cassé la mine du crayon rouge...et je me suis effondrée, « ILS » n'ont rien dit, « ILS » m'ont laissée pleurer, je n'avais plus de larmes, ma gorge sèche me suffoquait mais « ILS » savaient qu'elle était sèche même si les « autres » n'ont rien vu. Puis, silence, puis « ILS » ont parlé, beaucoup parlé, tellement parlé que je n'ai plus eu le temps de pleurer, je buvais « leurs » paroles, « la fibromyalgie, ça existe, et tous les symptômes » et je me suis reconnue et je disais oui et c'est un 67.9 ou quelque chose de comme ça pour l'OMS, vous rendez compte : organisation MONDIALE ! « ILS » CROIENT ! Après, « leurs » paroles sont devenues des sons lointains, estompés, derrière ma fenêtre, les barreaux ont disparu, Marienthal, le fond sonore de « leurs paroles » me berçait.

Mille mots, mille paroles, des sons doux, ma fenêtre, fatiguée, exténuée, ma tête prête à éclater, je me suis mise à trembler, recommencer une nouvelle vie, « ILS » ont le médicament qui va me guérir, je ne les entends plus, je suis dehors, la lumière me fait mal, mon mal de tête, ma fatigue, je n'ai pas vu mon mari m'ouvrir la porte de la voiture, je me suis assise, et ça m'a frappée en plein visage, je ne m'en étais pas rendue compte, je n'entendais pas « leurs » paroles, c'était une douce musique mais, maintenant, dans cette voiture, les sons déformés qui sortaient de la bouche de mon mari, sons interrogatoires, comme grotesques, entendus rauques, je sanglotais sans larmes, une seule réponse, j'ai réussi à la crier, du moins je l'ai cru mais c'était en moi et me rongait, brûlure de tout le corps, ça m'a frappée en plein visage : « je suis déçue » !!!!! « Nous ne savons pas guérir la fibromyalgie, elle disparaît toute seule à l'âge de soixante dix ans », je n'en ai que quarante cinq...

« Ils » sont comme « les autres ». Comme les autres, comme les autres... Je me rappelle : anxio - dépression, les chiffres crient comme un étendard claqué au vent : anxiété 16/21, dépression 19/21, échelle des conséquences des douleurs sur le comportement quotidien, tout dégradé à 10/10, anxieuse, déprimée, c'est dans la tête que ça se passe, dans la tête, j'ai alors hurlé : « MAIS JE N'AI PLUS DE TÊTE ! »...

De guerre lasse, espoir déçu, fatigue, gorge sèche, désespoir, plus la force, même plus la force de me rappeler les idées noires suicidaires d'autrefois, même plus d'autrefois...

Je me suis endormie, pendant combien d'heures ? Une éternité, cauchemars, nuit agitée, soubresauts, brûlure, le dessin, mon dessin, qu'en ont « ils » fait de MON dessin ? La mine du crayon rouge qui me transperce, c'est même pas le rouge de mon sang, c'est un autre rouge, un autre rouge, un autre rouge, mais alors... Brutalement je me réveille, brutalement je suis assise dans mon lit ! UN AUTRE ROUGE ! Alors ça veut dire... ? Oui ça veut dire... !



5

5) Un autre rouge :

Oui, ça veut dire..., « leurs » paroles reviennent avec une brutalité inouïe, celles que je n'avais pas entendues : « ce n'est pas dans la tête, on a les preuves, LES PREUVES, travailler le sens, la dégradation de mon image, la silhouette corporelle, mon dessin, MON dessin, le réentraînement à l'effort musculaire, lent, progressif et mesuré, pour développer les contrôleurs de la douleur qui ne fonctionnent plus, devenir actrice, agir, ne plus subir, thérapies cognitivo – comportementale et à visée psycho – corporelle, vous qui aimiez dessiner, art – thérapie, travailler, le sens, dominer, travailler le sens, la mémoire, « elle » m'a appris une autre respiration, « elle » m'a emmenée dans « un lieu sûr », Marienthal, les tintinnabules, la forêt ou encore la côte sauvage, oh oui, la côte sauvage, à la fois tumultueuse et tellement vivante, vivante, vivante... avec obsession, vivante, tumultueuse, dominant le rocher, dominant le rocher, dominant le rocher, il faut que je domine le rocher, avec obsession, répéter les exercices appris, avec obsession, le plus souvent possible... ».

6) Le déclic :

J'ai compris, « ils » ne m'ont pas fait comprendre, « ils » m'ont poussée à comprendre moi-même, je ne m'en suis pas rendue compte quand je me suis endormie, absente de douleur et de souffrance, submergée par un sentiment de trahison (là bas, ils auront le médicament miracle, nous ne savons pas guérir la fibromyalgie...). J'entends maintenant tout le reste que je n'avais pas entendu. D'abord je dois accepter ma maladie... Mon mari et mes enfants m'ont fait plaisir : « maman, tu as dit JE » !!!

J'ai déprimé la balle de tennis entre mes doigts, j'ai compté et recompté et re-recompté, 15, 16, 17, le 18^{ème} je ne l'ai pas fait, je n'avais pas encore mal mais je sentais les muscles de mon avant – bras se figer, devenir lourds...jamais arriver jusqu'à la douleur, recommencer pour créer les contrôleurs de la douleur, respirer avec le diaphragme, dessiner, recompter, respirer, dessiner, le fusain fond entre mes mains, les larmes m'empêchent de le voir fondre entre mes mains, il fait un lavis, mais je suis heureuse, j'ai des larmes mouillées, des vraies larmes mouillées. C'EST MOI QUI AI DÉPRIMÉ LA BALLE DE TENNIS !



7) Aujourd'hui :

J' ai souvent chuté mais « ils » étaient là, « ils » appelaient ça la consultation d'ancrage pour redémarrer. Un lieu sûr, la côte sauvage, j'ai à nouveau dessiné les tintinnabules de Marienthal...

J'AI dit : « sois sage, ô ma douleur, attends venir le soir, il est là » et elle M'A obéi !

Les gouttes sont maintenant argentées de la richesse des espoirs que J'AI à nouveau réalisés, des projets que JE dessine à nouveau sur la toile ou dans MA tête. JE suis fière de MON équipe pluriprofessionnelle qui M'A poussée à comprendre. JE ne subis plus, JE commande ma douleur et ma fatigue.

8) Elles sont encore là :

Mais elles me dominant de moins en moins, mes mains sont de plus en plus assurées, elles qui tremblaient, le fusain ne fond plus, l'huile est fluide et me procure des sensations encore jamais éprouvées : JE suis heureuse, MON MARI ET MES ENFANTS M'ONT FAIT PLAISIR... JE SUIS, SUIS, SUIS, JE SUIS L'ACTRICE, LE PEINTRE DE MA VIE !



TOI QUI ENTRE ICI, NE REGARDE PAS LA
FENÊTRE SOMBRE, REGARDE LES
OISEAUX QUI ENTRENT PAR LA LUMIERE



Inass YASSIN
Oiseaux d'espoir