

\* Psychologue spécialisée dans la prise en charge des douleurs chroniques et des pathologies auto-immunes.

## LA FIBROMYALGIE

---

La fibromyalgie, ou syndrome fibromyalgique, est une pathologie aussi complexe que méconnue car elle est invisible et particulièrement résistante aux traitements. La personne souffrant de cette maladie chronique ressent des douleurs (*douleurs articulaires, musculaires, tendineuses ou neurologiques*) persistantes et diffuses, d'une intensité anormalement élevée, parfois même suite à des stimulations indolores. Cette pathologie touche environ 2 à 5% de la population et majoritairement les femmes entre 25 et 50 ans.

Généralement les patients consultent pour une fatigue chronique (associée à des troubles du sommeil) ainsi que des douleurs diffuses dans tout le corps. A cela peuvent s'ajouter des céphalées, un syndrome du côlon irritable (colopathie fonctionnelle) et une hypersensibilité à l'environnement (*froid, vent, lumière, odeur, etc.*). Cette symptomatologie plurielle entraîne des troubles de la mémoire et de la concentration ainsi qu'un syndrome anxio-dépressif. Elle a des effets importants sur le fonctionnement de la personne (difficultés dans le quotidien). Les symptômes peuvent être amplifiés par les efforts, le froid, l'humidité, les émotions & le manque de sommeil. Le diagnostic de la fibromyalgie est posé lorsque toutes les autres pathologies (*rhumatismales, organiques et/ou psychiatriques*) ont été écartées (*par le biais d'examen médicaux*).

L'origine et les causes de la fibromyalgie étant à l'heure actuelle toujours inconnue, la prise en charge des patients traite les symptômes. Des études sont actuellement en cours pour essayer de mettre en évidence l'implication de la sérotonine dans le syndrome fibromyalgique. En effet, une diminution du taux de sérotonine dans le sang peut engendrer des migraines et une dépression. De plus, l'implication du système endocrinien pourrait être en lien avec la fatigue chronique.

La prise en charge pluridisciplinaire de la fibromyalgie doit avoir pour objectif d'améliorer la qualité de vie du sujet et de maintenir son autonomie. La kinésiophobie (*peur de bouger à cause de la douleur*) étant très fréquente, il est important de proposer aux patients un programme de réhabilitation à base de techniques & exercices physiques doux et progressifs (*yoga, sophrologie, gymnastique holistique, cures thermales, etc.*). L'ajout d'un suivi psychologique régulier au traitement médicamenteux composé d'antidouleurs et d'antidépresseurs est recommandé afin de prévenir le risque de et l'aggravation des symptômes.

L'impact de la maladie sur la vie sociale, professionnelle et familiale du patient justifie l'intervention d'un psychologue. L'apprentissage de techniques psychocorporelles (comme l'autohypnose ou la méditation de pleine conscience) ont démontré leur efficacité pour diminuer le stress et les douleurs. A cela s'ajoute la nécessité de proposer un espace de parole au sujet souffrant de fibromyalgie, afin de verbaliser les angoisses et la souffrance psychique et physique. Des séances d'EMDR peuvent également être proposées pour digérer les traumatismes liés à l'annonce de la maladie et/ou antérieurs à la pathologie (deuil, abus, accident, etc).

## SOURCES

- <https://www.orpha.net/data/patho/Pub/fr/Fibromyalgie-FRfrPub10465.pdf>
- <https://www.thierrysoucar.com/sante/info/les-symptomes-de-la-fibromyalgie-663>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/fibromyalgie>
- <http://www.fibromyalgie-france.org/fibromyalgie.html>