

## Témoignage de Bernadette, septembre 2016

### Je vais bientôt refaire du vélo...

Il est remisé dans mon garage depuis quelques années et je sens bien qu'il aimerait bien reprendre l'air avec moi ! Qu'est-il donc arrivé pour qu'il soit contraint au confinement ?

Depuis 2 ou 3 ans j'ai cessé de faire du vélo, j'ai réduit considérablement mon périmètre de marche autour de la maison et sur mon lieu de travail. J'ai aussi arrêté de porter des choses, de nager, de jouer du piano, d'animer une chorale, de tricoter. J'ai arrêté de faire des tas de choses que j'aimais. Et aussi les courses, le ménage, le jardinage, emprunter les escaliers, etc...

Depuis plus de 10 ans, des douleurs diffuses, chroniques et sans logique allaient et venaient dans les articulations et les muscles. Je crois avoir fait des radios de toute les parties de mon squelette, sans jamais trouver une explication à ces douleurs. Un état d'épuisement chronique lui aussi s'est peu à peu installé et des nuits hachées par des insomnies. Ce sont ajoutées peu à peu des acouphènes et des maux d'oreille me rendant pénible l'usage du téléphone. Puis, des troubles importants de la concentration et de la mémoire.

Un travail très prenant, une situation familiale compliquée me faisait penser : « C'est normal que je sois fatiguée, que je dorme mal ...etc » Je tenais, difficilement. Je me levais le matin épuisée déjà, pleine de douleurs et je me disais : « Aller jusqu'à ce soir ». Je rentrais du travail épuisée, me laissant tomber sur le canapé pour un somme qui pouvait durer 2 heures. Parfois en rentrant à pied, je pleurais tellement j'avais mal aux jambes. Je calculais le poids de mon sac, ne prenant vraiment que l'indispensable.

Une amie m'a parlé d'une maladie que je ne connaissais pas : « Tu n'aurais pas une fibromyalgie ? » « C'est quoi ça ? » Examens multiples, rhumatologue, spécialiste. « Oui Madame, c'est une fibromyalgie. Pas grand-chose comme traitement. »

Alors j'ai cherché et me suis mise à l'alimentation hypo toxique, kiné, ostéo, vitamine D et Magnésium, Qi Gong, etc...Beaucoup de moyens « pour me soulager » mais pas de mieux spectaculaire.

Jusqu'à ce qu'une autre amie évoque une thérapie d'origine écossaise et m'indique les coordonnées d'Elena Choquet. Et là, MIRACLE. En quelques séances et donc quelques semaines (5 RV ; 6 semaines) , j'ai vu mes symptômes disparaître les uns après les autres, j'ai adopté un nouvel art de vivre : identifier mes émotions, écouter mes besoins, repérer les situations d'injustice que je vivais et y mettre fin ou m'en protéger, bref... je me suis mise à penser à moi (enfin !) avant de penser aux autres, j'ai arrêté de maltraiter mon corps, j'ai identifié des situations qui manifestement contribuaient à me rendre malade et décidé de m'en écarter.

Aujourd'hui, je ne suis plus malade. Le jour où j'ai reçu la RQTH (reconnaissance de qualité de travailleur handicapé) j'avais l'impression que ce document ne m'était pas destiné et pourtant, si je l'obtenais c'était bien parce que le dossier établi avec mon médecin quelques mois plus tôt le justifiait.

Quelques douleurs reviennent de temps en temps mais je sais comment les faire disparaître. L'état d'épuisement a complètement disparu. Les insomnies aussi. Les troubles cognitifs aussi.

Je marche de nouveau, porte de nouveau, téléphone de nouveau, dirige la chorale de nouveau, je fais le ménage de nouveau...Bref : J'ai de nouveau une vie normale !

Avec en plus, ce que j'appelle mon « nouvel art de vivre » qui m'invite à ne plus maltraiter mon corps et me fait prendre ma vie avec plus de douceur

Je vous laisse, je porte mon vélo chez le réparateur : une petite révision s'impose avant de reprendre la route !

Bernadette

NB : aujourd'hui, 01 mars 2022, la situation de « bonne santé » est toujours là. Les douleurs et autres désagréments ne sont pas revenus.

