

PARCOURS D'UN MIGRAINEUX

... qui ne l'est plus !



Jean C. Godefroy

1

© 2009-2015 Jean C. Godefroy
Tous droits réservés pour tous pays

« Ils ne savaient pas que c'était impossible,
Alors ils l'ont fait »

Mark TWAIN

Préambule

Mal de tête, migraine, céphalée de tension, AVF...

Parce que, vous aussi, vous connaissez ce cauchemar des maux de tête, vous pouvez comprendre la douloureuse – mais finalement très positive – expérience que je viens de vivre pendant toutes ces années.

Je suis donc très heureux de parcourir aujourd'hui avec vous ce long chemin en espérant que vous puissiez y trouver quelque réponse.

Il faut dire que je ne suis pas médecin mais simplement un homme qui souffrait et qui ne souffre plus.

Pour y parvenir, j'ai dû emprunter des voies qui peuvent surprendre.

Compte tenu des moyens limités dont je disposais, mais soutenu par ma détermination à atteindre mon but, j'ai été amené à innover.

Et parce que je suis bien conscient de mes lacunes, je demande à l'homme de l'art de bien vouloir m'accorder son indulgence quant à mes ignorances et aux imprécisions de mon vocabulaire.

Mon intention n'est pas ici de parler de médecine, je n'en ai pas les compétences, mais de relater une expérience.

Et lorsque mon propos touchera au scientifique et au technique, je laisserai la parole aux gens dont c'est le métier.

Ma chance a été d'avoir à ce moment de ma vie les ressources nécessaires pour accorder l'énergie et le temps indispensables à la recherche d'une solution à ce problème et de pouvoir laisser libre cours à ma curiosité.

J'ai eu également le privilège de rencontrer, physiquement ou à travers leurs travaux ou leurs avis, des personnes aussi savantes que généreuses qui ont alimenté ma réflexion.

Il y a eu les années de souffrance, la lutte, la quête, les vœux appelés puis, enfin, la liberté retrouvée.

Entre ma première rencontre avec les maux de tête et la sortie de ce cauchemar, plus de dix ans se sont écoulés.

A cela se sont ajoutées quatre années de vérifications.

1ère PARTIE

Chapitre 1

L'enchaînement

Tout allait si bien !

Au moment où commence cet épisode de ma vie, j'ai la cinquantaine alerte.

Je suis en très bonne santé, je fais mon sport quotidien, je cours, je nage, je marche en montagne, j'ai une bonne alimentation. Je ne fume pas, je ne bois pas, je ne me drogue pas non plus. Je n'ai pas de soucis majeurs, ma vie est globalement plutôt agréable, bref, tout va bien!

Mais un jour...

Quand un beau jour – ou plutôt un jour sombre, mais j'étais loin de me douter de ce qui allait arriver – j'ai mal à la tête.

Comme je ne suis pas particulièrement inquiet de nature, je me dis que ça finira bien par passer. Au bout de deux heures, je ne pense plus qu'à ça et je finis par prendre deux cachets trouvés dans l'armoire à pharmacie.

Une demi-heure plus tard, je ne ressens plus rien et je suis même un peu euphorique. Je reprends donc mes activités avec mon entrain coutumier et j'oublie cet incident.

Ça recommence

Mais environ un mois plus tard, la même douleur réapparaît. Cette fois, je préfère ne pas attendre et je prends tout de suite mes deux cachets. Tout rentre dans l'ordre très rapidement.

Pendant environ un an, les maux de tête se succèdent à peu près à ce rythme, plus ou moins intenses.

Mes souvenirs de cette période sont un peu flous. Ce dont je me souviens, plus particulièrement, c'est que j'ai régulièrement augmenté mes doses de médicaments.

La fréquence des crises, aussi, a augmenté. Je suis passé d'une par mois à deux ou même trois.

Le médecin, lui, doit savoir

Je me décide à aller voir un médecin. Plutôt âgé, il me paraît désabusé. Visiblement, il en vu d'autres ! Il me prescrit rapidement un antalgique plus puissant qui contient, je crois, associé à l'aspirine, de la codéine.

Les crises se rapprochent avec des intensités variables. Le nouvel antalgique n'est relativement efficace que si je le prends en tout début de crise et à forte dose.

Je change de médecin

Un autre médecin aura peut-être un autre point de vue.

Il m'annonce, après une auscultation approfondie et un long questionnaire, que je souffre de céphalées de tension. Il me prescrit un nouvel antalgique et un anti-inflammatoire et me conseille de m'orienter parallèlement vers la relaxation.

Après quelques prises de ce nouveau traitement, je commence à avoir des maux d'estomac qui s'ajoutent aux maux de tête.

La situation, si elle m'inquiète un peu, m'indispose beaucoup.

Il me faut aller plus loin

Je dois comprendre.

Comprendre la situation mais comprendre d'abord quelques mots que j'ai entendus et dont je ne suis pas sûr du sens. Je me tourne vers mon dictionnaire pour y dénicher les premières définitions.

Il existe, semble-t-il, plusieurs sortes de migraines qui, elles-mêmes, sont des céphalées, mais il y a d'autres céphalées aussi, donc des maux de tête.

Les maux de tête sont tout simplement le pluriel de « mal de tête », et non pas des « mots de tête » comme je l'ai longtemps cru lorsque j'étais enfant. C'était très mystérieux pour moi, ces mots magiques qui étaient dans la tête et qui devaient avoir un grand pouvoir à en juger par la mine grave des adultes qui en parlaient.

Et pourtant, plusieurs mots...

Alors, quelle est la différence entre mal de tête, migraine, céphalée ?

Le terme « céphalée » est le mot générique qui regroupe les expressions « mal de tête », « maux de tête », « migraines », avec des céphalées spécifiques et les algies (ce qui veut dire douleurs en langage médical) particulières de la tête ou de la face.

Lorsque l'on a un mal de tête, on a une [céphalée](#) mais pas nécessairement une [migraine](#). Une migraine est une céphalée.

Quand on souffre, on prend un [antalgique](#).

Je fais d'autres tentatives

Je cherche donc comment me relaxer, comme le disait le médecin. J'essaie différentes méthodes, suis des conseils à priori avertis, tente ma chance avec des appareils « miracles ». Mais les résultats ne sont pas à la hauteur de mes espérances.

Pendant ce temps-là, les crises se succèdent et la vie devient de plus en plus difficile...

Ce jour-là, je suis devenu migraineux

Mais – je ne le sais pas encore – le plus dur reste à venir! Je pensais que je souffrais beaucoup et pourtant le pire me guettait.

C'est à ce moment qu'une nouvelle attaque a lieu, plus violente, plus lourde, plus localisée sur une moitié de la tête.

Je crois que ce jour-là, je suis devenu migraineux.

Les trois cachets que j'ai avalés tout de suite puis les trois autres une heure plus tard n'ont eu que peu d'effet (la prescription m'interdisait de dépasser cette dose).

La tempête

Je dois m'allonger dans le noir et le silence, ne vivant plus que pour cette souffrance, pesante, martelée, insupportable et inévitable, incapable de penser, de réagir (quoi faire?) ne supportant ni le chaud ni le froid, ni le bruit ni même le silence. Je sens un étau qui, implacable, serre lentement mais sûrement ma tête prise entre ses mâchoires. À côté de cette pression qui écrase, sourd une pulsation en écho. J'ai envie de crier, mais la seule évocation de mon cri m'en fait craindre le son. Plus rien ne compte que cette douleur qui bat au rythme du cœur comme pour sortir de la tête en la cognant pour la transpercer sans jamais en sortir. Essayer de ne plus penser à rien. Rien. Rien

que cette douleur. Toujours elle. Elle danse, maintenant, elle danse avec une nausée qui monte, m'envahit. Est-ce que je dois me lever? Je ne sais pas, je ne sais plus, je ne peux pas. Je m'endors.

Assommé

Quand je me réveille, je me rends compte que la crise a duré des heures.

J'ai dormi, longtemps.

Je suis assommé malgré ce long sommeil.

Engourdi mais soulagé.

Chapitre 2

Les questionnements

Je cherche au loin

Je sens aujourd'hui qu'une nouvelle étape est franchie, ce que me confirme mon nouveau médecin: c'est bien la migraine, associée à une céphalée de tension.

Dérouté par ses explications techniques et fatalistes, je me débats: je n'accepte pas cette souffrance qui a un nom mais pas de visage, qu'on reconnaît sans savoir d'où elle vient, qui rôde et peut surgir à sa guise.

Ça ne me suffit pas

Bien sûr, ce thérapeute a certainement raison, mais je me dis qu'il ne peut pas tout voir. J'ai peut-être une maladie qui se manifeste de cette manière-là pour l'instant. Une maladie grave, qui sait? Une maladie qui couve depuis longtemps, qui commence seulement à s'exprimer et qui le fait sous la forme de maux de tête.

Alors, très patiemment et très gentiment, il m'explique que nous allons chercher, faire des analyses pour, me dit-il, tenter de trouver l'origine de ces maux de tête.

Je préfère ça. Sa démarche me plaît, même si son « tenter » me refroidit un peu.

Je dois rendre hommage à ce médecin pour sa compétence mais aussi pour ses qualités humaines. Malgré sa conviction, son expérience, malgré ce qui est pour lui une évidence, il accepte d'entendre mon inquiétude.

Les examens plus approfondis

Alors, nous nous lançons dans une impressionnante batterie de tests: prélèvements, analyses, radiographies, scanner de la tête, échographie du foie, IRM de je ne sais plus trop quoi, je lui fais confiance, examen ophtalmologique, recherche de fièvres tropicales oubliées.

Rien!

On ne trouve rien!

À chaque résultat, rien à signaler, tout va bien si ce n'est un peu d'arthrose au niveau des cervicales, mais contre cela, point de remède !

Je me souviens en particulier de cette échographie du foie. Le radiologue, très consciencieusement, passe un long moment à observer silencieusement son écran, auscultant à travers lui chaque centimètre carré de l'organe.

Je regarde aussi, sans rien y comprendre, un peu tendu.

Puis, le praticien quitte son écran et me dit avec un petit sourire:

– « *Tout va bien! Votre foie est en parfaite santé* » et, devant ma mine défaite d'ajouter:

– « *Vous auriez peut-être préféré que je vous annonce un cancer du foie?* ».

Non, bien sûr. Je comprends sa réaction. Son diagnostic, dans un certain sens, m'apaise un peu, même si je n'ai toujours pas de réponse à ma sempiternelle question.

Je retourne voir mon médecin

Mon praticien, toujours patient et pédagogue, me laisse digérer ces informations.

Il ajoute qu'il va me prescrire un médicament qui a fait ses preuves

– « *et ce n'est que de l'ergot de seigle, c'est naturel* », dit-il pour me rassurer. J'ai, à cet instant, été tenté de lui demander si cet ergot de seigle était issu de

l'agriculture biologique! Mais l'heure n'est pas à la plaisanterie.

Devant ma perplexité, il m'explique, une fois encore, que je souffre de migraines et il ajoute:

– « *Comme des millions de gens* ».

Je ne peux alors m'empêcher de réagir: faut-il accepter de souffrir parce que des millions de gens souffrent aussi? Ce mal n'est-il donc pas devenu tout simplement banal? Mais ce qui est banal n'en est pas pour autant plus acceptable! Est-ce que la souffrance de millions de gens atténue la souffrance de chacun? Est-ce qu'une situation inacceptable devient acceptable parce qu'elle est généralisée? La seule attitude possible serait-elle donc la résignation?

Et bien, non! Je n'accepte pas!

– « *Alors, me dit-il, je vais vous envoyer chez mon confrère, spécialiste des migraines, au centre antidouleur* ».

Lui peut-être saura...

Mon dernier espoir

Je prends rendez-vous immédiatement. Quelques temps plus tard, mon épais dossier sous le bras, je me retrouve face à celui qui me paraît être mon dernier espoir.

Mon interlocuteur, un homme posé, est visiblement doté d'une grande capacité d'écoute.

Après avoir consciencieusement étudié mon dossier, il me prête une oreille attentive en ponctuant mon exposé de la situation de quelques questions

précises que je trouve, de mon point de vue de malade, très pertinentes.

Quand j'ai enfin terminé, le diagnostic tombe:

– « *Vous souffrez bien de migraines parfois initiées par des céphalées de tensions* ».

Je le regarde en attendant la suite:

– « *Je vais vous établir un programme thérapeutique à base de Triptans...* ».

Déçu, je l'interromps un peu brusquement:

– « *Je suis venu vous voir, docteur, pour comprendre pourquoi j'ai des migraines, d'où elles viennent et ensuite seulement, et si possible, pour chercher le remède le plus adapté en fonction de leur origine !* ».

Il me regarde longuement comme pour chercher les mots qui m'apaiseront. Puis il entre dans une longue explication pour me dire que tous mes examens sont négatifs, que je n'ai pas de cancer, pas de maladie grave, pas de maladie du tout, d'ailleurs - à part ces migraines, bien sûr - et que ce qui importe maintenant, c'est de s'affranchir de la douleur et donc de chercher le ou les médicaments qui seront le plus efficace dans mon cas, et à quelle dose.

Je l'écoute poliment en faisant un effort pour ne pas l'interrompre à nouveau.

Quand il a terminé, je lui dis:

– « *Je vous remercie, docteur, pour toutes ces explications. Mais vous ne répondez pas à ma question sur ce qui provoque les crises. Et les remèdes que vous me proposez me font peur, à tort ou à raison, je ne sais pas. Ce que je sais, en revanche, c'est que je ne veux plus prendre de médicaments. Je ne veux plus avaler un cachet pour la*

migraine, un autre pour compléter son action, une gélule pour atténuer les effets secondaires du premier et un cachet encore pour je ne sais quoi. Je ne peux plus! ».

Sa réponse ne se fait pas attendre et coupe court à tous mes espoirs:

– « *Je ne peux rien de plus pour vous* ».

L'entretien est terminé.

Je récupère mon dossier, le salue et quitte son cabinet. Je dois dire qu'à cet instant je me sens désemparé et bien seul.

Je rentre chez moi en réfléchissant, en me posant bien des questions sans y trouver de réponse, en pataugeant dans du sombre.

Après une nuit d'un sommeil agité - elle porte conseil, dit-on - je dois admettre que ce médecin ne pouvait pas avoir d'autre attitude. Sa spécialité, c'est la douleur et pas nécessairement l'origine de la douleur. Son objectif, c'est d'aider les gens à moins ou à ne plus souffrir et donc de comprendre le type de douleur de son patient et le mode de traitement le mieux adapté à son cas.

Et moi, je suis venu chercher autre chose. J'espérais trouver l'origine de mes maux de tête et – je rêvais sans doute – une réponse non médicamenteuse.

Je dois me rendre à l'évidence : la solution n'est pas ici.

Un guérisseur très sûr de lui

Je vais donc chercher ailleurs l'origine de mes maux de tête si je le peux et sinon – et je m'en contenterais – le moyen de ne plus souffrir.

Je voudrais aussi éviter d'absorber des substances aux effets secondaires destructeurs.

J'ai entendu parler d'un homme qui se dit guérisseur et qui connaîtrait quelque succès dans ce domaine.

Il connaît l'histoire

Je le contacte et lui raconte brièvement mon histoire. Il semble déjà la connaître par mes compagnons d'infortune venus le consulter et qui lui ont tenu sensiblement le même discours.

À la différence près, toutefois, que mon opiniâtreté le surprend.

Ses explications techniques me paraissent compliquées. Alors, pour emporter la décision, il m'affirme qu'il obtient de très bons résultats et que, dans la plupart des cas, ses patients voient leurs crises disparaître ou s'atténuer au point que la gêne devient supportable.

« De toute manière, nous serons rapidement fixés, me dit-il, en quatre ou cinq séances, nous saurons si ma technique est efficace sur vous ».

Sa proposition est tentante. Elle a l'avantage d'être rapide.

Tentant mais cher

En revanche, son coût est élevé. Très élevé.

Il me trouve d'autres arguments: ce n'est pas sûr à cent pour cent, mais ça vaut le coup d'essayer ; j'ai déjà tenté tellement de choses inutiles que là, les chances sont plus grandes; et c'est plus rapide; que si je calcule ce que ça m'a coûté jusqu'à présent, ce n'est pas si élevé que ça, etc. etc... et que, de surcroît, je n'aurais rien à absorber et donc pas d'effets secondaires.

Bien sûr, je peux entendre tout ce qu'il me dit, rien n'est faux.

Et tout cela est bien séduisant.

Essayons

Alors, j'accepte.

Nous programmons nos cinq séances et je repars, impatient de recevoir mes premiers soins, avec un nouvel espoir.

La première séance se passe bien et elle est plutôt agréable. Puis la deuxième, la troisième. Nous sommes à plus de la moitié du traitement et il n'y a pas de changement.

« Un peu de patience, me dit l'homme, il faut attendre la fin du traitement, qu'il fasse son effet ».

Plus que deux séances

Je termine mon traitement, j'attends qu'il fasse son effet; j'attends encore un peu; et je lui téléphone. Comme je le pressentais, j'appartiens à ce très faible

pourcentage de réfractaires. C'est donc moi qui suis à l'origine de l'échec. Évidemment! Et il n'envisage pas de me rembourser, bien sûr !

Je suis donc tout autant responsable de ma migraine que partie prenante à l'enrichissement de mon guérisseur.

Je continue

Pendant ce temps-là, la migraine et sa complice, la céphalée de tension, continuent leur œuvre déstabilisante, épuisante, destructrice, comme peut l'être celle du lierre. Je compare parfois la migraine à cette plante parasite qui commence sa vie au pied d'un arbre, s'accroche à lui, croît plus vite que lui en enfonçant ses griffes dans l'écorce, l'enserme, et inexorablement, l'étouffe.

Mais je n'ai pas l'intention de me laisser étouffer.

Ce qui me dérange le plus, dans cette triste histoire, c'est que ma compagne aussi souffre de céphalées invalidantes. Elle aussi consomme des médicaments.

Il faut que je trouve une solution.

Des spécialistes très alternatifs

Cette maladie envahit ma tête, mon esprit, ma vie.

Elle est MA préoccupation.

En parlant – la migraine est le sujet de conversation des personnes qui l'endurent – on me dit beaucoup de bien d'un ostéopathe qui me manipule sans résultat, d'un kinésologue qui me traite en vain,

d'un phytothérapeute qui me donne des plantes, d'un rebouteux, d'un homéopathe, d'un magnétiseur qui ne me guérit pas... j'en oublie sûrement.

Encore des questions

Les années ont passé depuis ma première crise. A nous deux, nous avons ingurgité des monceaux de pilules, cachets, gélules et autres gouttes, subi des meutes de souffrances, perdu des journées, des soirées, des nuits de belle vie.

Pourquoi?

Quel est ce mal à l'apparence si anodine?

Ce mal qui ne laisse aucune trace visible ou mesurable. Ce mal qu'on pourrait oublier après son passage s'il n'y avait l'angoisse de son retour.

Quelle est cette maladie à laquelle croient si peu ceux qui ne la subissent pas?... mais qui empoisonne la vie de ceux qu'elle investit.

Un jour viendra

Je n'aurai peut-être pas de réponse à ces questions difficiles. La science, un jour, en aura une. Je lui fais confiance pour comprendre l'origine de cette maladie aux multiples facettes et aider ces enfants, ces femmes, ces hommes atteints, innombrables.

Pour ma part, je continue à modestement chercher comment je pourrais peut-être seulement y échapper.

C'est leur vocation

Récapitulons: j'ai consulté des femmes et des hommes dont la vocation est d'aider, de soulager, de soigner. S'ils ont choisi cette voie, ce n'est pas par hasard. C'est, je le crois, parce que leurs intentions vont dans ce sens, sincèrement. Et s'ils n'ont pas résolu mon problème, malgré leur désir très fort d'y parvenir, c'est qu'ils n'ont pas pu, tout simplement.

Une chose est sûre

Un élément semble toutefois acquis quant à l'aide qu'ils m'ont apportée: la conviction probablement fondée que mon organisme va globalement bien, qu'il n'y a pas d'anomalie notoire, grave, à tout le moins. Ceci est très important et chacun devrait s'en assurer, solliciter l'avis de son médecin avant de tirer, seul, des conclusions hâtives et incertaines.

Mais si ces thérapeutes, fussent-ils compétents et dévoués, ne peuvent pas m'aider, il faut que je cherche dans une autre direction.

Maintenant, je suis seul

Je sais, maintenant, que je vais devoir prendre les choses en main, seul.

Auparavant, je dois m'informer.

Au fur et à mesure que s'égrainent les questionnements, je prends conscience de leur complexité et de mon ignorance.

Il est temps pour moi d'aller un peu plus au fond des choses, d'étoffer une culture du sujet voisine de zéro.

2e PARTIE

Chapitre 3

L'information

Je me documente

Pour cela, je dois donc chercher des informations.

Mais par où commencer? Qu'est-ce qui peut déclencher ces céphalées de tension et ces migraines?

Et, dans un premier temps, qu'est-ce que c'est, plus précisément?

Je pars donc collecter le plus largement. Tout ce qui traite de ce sujet m'intéresse et je me rends compte qu'il intéresse aussi beaucoup de monde. Ceci pour la bonne raison que les personnes qui en souffrent sont innombrables.

Des estimations dévoilent que plus de 50% de la population souffrent de maux de tête.

De surcroît, cette maladie, car c'en est une, engendre un préjudice considérable pour la société par l'absentéisme au travail.

À cela, il faut ajouter près d'un milliard et demi d'euros de dépenses de santé par an, en France, liées à la seule migraine. Et bien plus encore pour la céphalée de tension.

Des organisations mondiales

J'apprends, par ailleurs, et cela ne me surprend pas, que l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé), à Genève, a consacré une étude très détaillée sur le vaste sujet des céphalées.

Le problème est si crucial qu'un organisme mondial s'est créé en 1981, à New York: la « International Headache Society » (IHS), qu'on pourrait traduire par « Association Internationale des Céphalées ».

Elle est accessible à toute personne concernée par les maux de tête. Elle a établi une classification internationale des céphalées qui répertorie plus de 193 maux de tête différents.

Les trois plus grandes céphalées

Les céphalées les plus courantes, c'est-à-dire celles dont souffrent le plus de personnes, sont la céphalée de tension et la migraine sans aura, qualifiée parfois de « banale » (celui qui l'a ainsi nommée ne devait pas la subir!).

La céphalée de tension et la migraine, auxquelles s'ajoute, à moindre volume, l'AVF (l'Algie Vasculaire de la Face), forment la catégorie des céphalées dites « primaires ». Elles sont appelées ainsi parce que personne, à ce jour, n'en a déterminé l'origine.

Une mobilisation générale

D'autres organismes, nationaux, apportent leur aide précieuse dans de nombreux pays. Plus encore, dans tous les grands hôpitaux, il est possible de se rendre à une consultation migraine dirigée par un médecin spécialisé.

La douleur, qu'est-ce que c'est ?

Sachant que je souffre de migraine doublée de céphalée de tension, je voudrais en savoir plus. Mais avant de poursuivre dans ce sens, je dois apprendre comment se définit la douleur.

Pour l'IASP (International Association for the Study of Pain, Association Internationale pour l'Etude de la Douleur), dont le siège est à Seattle, aux USA, c'est « *une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à un dommage tissulaire réel ou potentiel, ou décrite en termes d'un tel dommage* ».

Pas de preuves

Donc, si je comprends bien, ces douleurs – qui pour moi sont bien réelles – peuvent apparaître pour d'autres, purement imaginaires.

En effet, si aucun examen ne peut les déceler, les mesurer, les apprécier (ce qui est vraiment

regrettable !), alors l'observateur peut penser qu'il n'y a rien.

Et pourtant, l'IASP dit bien que cette expérience sensorielle désagréable peut être associée à un dommage tissulaire *potentiel*.

Autrement dit, la douleur que j'éprouve au cours de mes migraines et de mes céphalées de tension, bien qu'aucune lésion n'ait été décelée, doit être considérée comme recevable.

La migraine, une maladie

De plus, comme nous l'avons vu plus haut, la migraine est bien une maladie avec ses critères propres définis par l'IHS.

Elle est généralement initiée par des facteurs déclenchants d'origines diverses.

Quant à ses causes, elles ne sont que supposées.

Mais personne, à ce jour, ne sait vraiment à quoi est due la [migraine](#).

La céphalée de tension, la plus fréquente des céphalées

La [céphalée de tension](#), quant à elle, si elle a pu être définie assez précisément, reste aussi mystérieuse que la migraine quant à ses origines.

L'avis des spécialistes en la matière

Je poursuis mes investigations. Tout ce qui concerne les maux de tête m'intéresse. Je dévore ce qu'ont écrit les plus éminents spécialistes des

céphalées (vous en trouverez les références à la fin de ce document, dans la bibliographie).

Les avis divergent

Mais les avis divergent sur l'origine des céphalées primaires et les examens laissent bien des zones d'ombre. Les traitements s'adressent généralement plus à l'effet qu'à la cause et ils sont essentiellement médicamenteux, même si, dans leur fonction d'antidouleur en dernier recours, ils restent les bienvenus.

Pour résumer, cela ne correspond pas à mes attentes.

Je m'organise

J'entreprends donc de recouvrer ma liberté que j'avais totalement confiée à des thérapeutes.

À partir d'aujourd'hui, je reprends l'initiative.

Je vais poursuivre mon exploration en quittant les voies reconnues pour le chemin de l'empirisme avec, pour seule monture, l'intuition, et pour guides, le pragmatisme et une logique que j'espère aussi constante que possible.

Je cherche plus près

Si je considère qu'en demandant des avis extérieurs, je me trouvais dans un cercle à large rayon, j'oriente maintenant mes recherches dans un cercle plus petit, concentrique. Je me focalise sur une zone d'investigation plus proche, celle de mes comportements.

Qu'est-ce qui pourrait déclencher un dysfonctionnement?

Dans quel domaine? Physique? Psychologique? Physiologique? Mental?

Ces questions, à elles seules, me font entrevoir les gouffres devant lesquels je me trouve.

Le choix le plus abordable

J'entreprends alors de tester les aliments que je consomme.

Un par un, je les retire, et après un mois environ, quand rien ne se passe, je le réintègre pour en retirer un autre.

Puis, me rendant compte que plusieurs années seront nécessaires, j'écarte plusieurs produits ensemble. Si la méthode est plus rapide, c'est très difficile au quotidien.

Changer ses habitudes alimentaires n'est pas un geste anodin.

Encore une fausse piste

Après une multitude de tests, je dois me rendre à l'évidence : il ne s'agit pas de nourriture (à moins que le coupable ne soit si discret qu'il est passé à travers les mailles du filet. C'est une possibilité !)

Alors, je m'intéresse à l'eau que nous buvons, à notre literie et, en particulier, à nos oreillers et encore à bien d'autres suspects qui n'avouent rien.

Puis je resserre mon rayon d'action et j'atteins le centre du cercle : ce troisième cercle dont la circonférence et le centre se confondent.

Chapitre 4

La réflexion

Au cœur du sujet

Puisque mes investigations à l'extérieur - lointain ou proche - n'ont pas donné le résultat espéré, je vais chercher à l'intérieur.

Et plus seul que jamais. Personne ne peut m'accompagner.

Je vais me concentrer sur des sensations, des ressentis, des impressions, mon intuition. Je vais faire appel à des ressources intérieures qui, je l'espère, seront plus efficaces. Je ne vais plus compter que sur (et en) moi-même.

Cette fois, je rédige un cahier des charges

Je prends une feuille de papier et un stylo et j'entreprends d'écrire précisément ce que j'espère:

- Mon objectif est de trouver un moyen de faire disparaître tout ce qui ressemble à un mal de tête.

- Je dois pouvoir garder mon autonomie, donc, si possible, ne pas faire appel à une tierce personne.

- Ce moyen doit être au mieux préventif, au moins curatif. Je veux dire qu'il doit, au moins, faire disparaître un mal de tête comme le ferait un antalgique efficace et, au mieux, qu'il l'empêche d'arriver.

- Il doit être non médicamenteux.

- Il doit être simple.

- Il doit être sain.

- Je voudrais éviter d'avoir à utiliser un accessoire.

- Ce moyen ne doit pas me coûter cher.

Quand je relis ce cahier des charges, je me dis qu'il est très ambitieux.

C'est pourtant exactement ce que j'attends. C'est un rêve? Peut-être! Et si je rêve, pourquoi mettre des limites? Un rêve, par définition est beau, grand, irréel souvent, agréable toujours.

Surtout un rêve éveillé.

Et tout ce qui existe sur terre, tout ce que l'homme a réalisé, il l'a imaginé, il l'a rêvé!

Alors, j'imagine!

Bouger pour avancer

Puisque je ne sais pas où aller – et donc encore moins comment – je vais tout de même bouger.

Je vais donc poser des problèmes, inventer des solutions. Le but étant d'avancer dans ma réflexion.

Ma virginité culturelle du sujet me donne la force de l'innocence et laisse libre cours à mon imagination. Dégagé du carcan de la conviction de l'initié, je ne pourrai pas tomber dans le piège que pourrait être l'ornière de la connaissance.

Et maintenant, je vais agir, avec mes petits moyens et ma grande détermination.

Mener l'enquête

Je voudrais observer ce qui se passe quand la crise approche, puis lorsqu'elle est là, comment je réagis, volontairement ou involontairement. Je vais tenter d'être un observateur de ma douleur, détaché si je le peux, lucide j'espère, attentif c'est indispensable.

Je vais m'appliquer à repérer, comme dans une séquence au ralenti, le ou les détails qui m'ont échappé, piéger, tel un limier averti, l'indice révélateur, saisir l'élément fugace et discret que je n'aurais pas précédemment remarqué et qui, pourtant, est la clé salvatrice.

De pied ferme

Et, pour la première fois au cours de cette longue période, depuis ce premier banal mal de tête, j'attends la prochaine forte céphalée, avec appréhension, certes, mais aussi avec curiosité.

Qui plus est, je l'espère.

À ce moment de ma vie, les céphalées se sont intensifiées et multipliées. Je subis jusqu'à trois crises par semaine. Autant dire que mon existence, ponctuée, entachée par les crises, est polluée le reste du temps par l'attente, courte en l'occurrence.

Ma femme aussi !

Ma femme quant à elle, a la chance d'avoir des céphalées moins fortes et moins fréquentes. Mais bien sûr rarement au même moment que moi. Ce qui, à la fin, laisse peu de temps à la sérénité. Comment l'atteindre, pendant ses propres moments de répit, quand l'autre souffre à son tour?

Une nouvelle attaque de la bête

Je n'ai pas longtemps à attendre.

Le surlendemain, la migraine arrive. Je me rends compte seulement aujourd'hui, que son approche n'est pas systématiquement identique.

Tous mes sens sont aux aguets.

Je me sens mieux depuis que j'ai pris cette décision. Au lieu d'être passif, d'attendre sans réagir qu'elle veuille bien passer à l'attaque, je deviens actif, avec le sentiment d'être un peu moins proie.

Je l'ai été pendant tant d'années.

Ça y est, elle entre

Cette fois, elle porte sa prise sur la nuque, commence à serrer, lentement, plus fort, puis plus

rien. Pendant quelques secondes. Soudain, elle mord sur le côté gauche, violemment. Je ferme les paupières, très fort et je souffle. J'ai tendance à ouvrir la bouche. Je sens la bête, comme un ver monstrueux, battre à mes tempes. Je pose mes mains de chaque côté de ma tête et je presse. Un léger soulagement qui ne dure pas. Une porte qui claque résonne à n'en plus finir. Je masse mes tempes. Je bâille. J'aimerais dormir. Je ne peux pas. Je prends quatre cachets d'un coup. J'ai beaucoup tardé à l'écouter ronger. Elle s'est bien installée. Je vais m'allonger. Dans le noir. Dans le silence. Je laisse les cachets faire leur effet. C'est long. Elle en profite pour pénétrer plus profond dans mon crâne, elle l'écarte. La douleur devient insupportable. Et je ne peux que la supporter. Attendre. J'ouvre grand la bouche et je m'entends gémir. Elle frappe, de l'intérieur. Avec un marteau? Elle va finir par casser la boîte crânienne. Au moins elle sortira.

Deux cachets, vite !

Je veux prendre deux autres cachets que j'ai préparés sur la table de nuit. L'un d'eux m'échappe et roule sur le sol. J'allume. La lumière me fait l'effet d'un coup de poignard. Je ferme les yeux. Il faut pourtant que je prenne ce cachet. Le voilà, contre le mur. Je me penche pour le ramasser et j'ai l'impression qu'une citerne de plomb liquide bascule dans mon crâne déjà prêt à éclater. Je me relève lentement en gémissant. Je descends cette fois en fléchissant les jambes et en gardant le buste bien droit, la tête droite aussi. Du coin de l'œil, je vois le cachet et le saisis enfin.

Je me recouche, lentement, calé haut sur mon oreiller.

Après un temps indéterminé, je finis par sombrer dans un sommeil peuplé de dragons.

J'essaie d'analyser

A mon réveil, une traînée douloureuse flotte encore entre mes oreilles. Je crains la rechute, mais je ne veux pas reprendre de médicaments. Je ne peux rien absorber d'ailleurs. Vaguement nauséux, je me déplace avec précaution, sans oser baisser la tête.

Je m'assieds.

Le côté curieux de mon esprit retourne dans la grisaille d'hier, pour y fouiller. Que s'est-il passé de particulier ?

L'observation

En m'obligeant à surmonter le dégoût que je ressens à fouiller dans ces souvenirs douloureux qui sont comme des détritiques répugnants, je m'efforce d'analyser chacune des phases de cette crise, puis des suivantes.

Malgré le sentiment désagréable d'une certaine confusion mentale, je note, après chaque crise, tout ce qui peut être formulé.

J'accumule ainsi laborieusement les éléments d'un puzzle incertain qui, malgré tout, prend forme peu à peu.

Pêle-mêle s'agglomèrent la douleur, les pulsations des tempes, le bâillement incontrôlé, ces nausées si

particulières, le gémissement inconscient, le besoin de se recroqueviller, le moindre son insupportable, le souffle court et retenu, le pâle rai de lumière ressenti éblouissant, les paupières crispées, les mains tenant la tête comme pour en éviter l'éclatement, le corps et l'esprit tout voués à la seule douleur.

La reconstitution après l'attaque

Je m'emploie ensuite à organiser ces éléments, les classer.

La moisson a été fructueuse!

Procédons par ordre.

Après avoir trouvé les indices, posons les questions comme elles viennent. Nous tâcherons d'y répondre plus tard.

La position de la tête

Je me suis allongé.

Pourtant, si je me remets en situation, le fait de m'allonger ne change pas grand-chose, si ce n'est de pouvoir être au calme. Autant que possible.

Il faut que la tête soit placée plus en hauteur par rapport au reste du corps. Sinon, je me retrouve dans la même configuration que lorsque je me suis baissé.

Alors, est-ce que pencher la tête déclencherait un afflux de sang insupportable? Est-ce à dire qu'il y en a déjà trop avant que je me baisse?

La lumière et le bruit

Lorsque j'ai allumé la lumière, une douleur supplémentaire est apparue. Y aurait-il un lien entre les yeux (le nerf optique?) et la douleur de la migraine ?

Une porte a claqué. Le bruit qui en a résulté a déclenché une autre douleur qui s'est ajoutée à celle de la migraine. Quelle est la relation entre l'oreille (interne?) et la migraine?

J'éprouve le besoin de fermer fortement les paupières, comme par réflexe. La pression des paupières sur les yeux soulagerait-elle en créant une surpression des globes oculaires ou en atténuant un engorgement anormal?

Le coeur

J'ai très nettement ressenti un battement régulier et très douloureux à hauteur des tempes. Ces pulsations auraient-elles une relation avec le cœur? Pourquoi se manifestent-elles?

J'ai pressé, et massé aussi, mes tempes avec mes mains. Cette pression, statique ou mobile, a-t-elle pour objectif d'assouplir des tissus hypertendus ou de favoriser le passage du sang? A moins que les mains jouent un rôle sur la douleur ? (Imposition des mains ?)

Pourquoi gémir ?

J'ai gémi. Est-ce que c'est une manière d'exprimer la douleur, de la faire « sortir »? Est-ce que les vibrations générées par le son auraient, par leur

fréquence, un impact sur les nerfs meurtris? Ou sur autre chose?

J'ai ouvert largement plusieurs fois la bouche. Était-ce pour inspirer plus d'air? Enclencher un bâillement? Relâcher des muscles tétanisés?

J'ai soufflé fortement à plusieurs reprises. Ce type d'expiration sert-il simplement à expulser un air trop longtemps emmagasiné par un souffle court ou à libérer un [diaphragme](#) contracté?

J'ai eu des nausées. Est-ce qu'elles sont déclenchées par la migraine ou un problème digestif serait-il à l'origine des migraines?

Des questions pour seule piste

Je viens de poser les questions qui me venaient à l'esprit. Je ne sais pas du tout si elles ont un quelconque intérêt, si elles sont judicieuses. Mais, je ne dispose que de ça pour avancer, du moins pour ne pas rester sur place.

Un nouvel indice

Tout à coup, quelque chose me revient à l'esprit. Je me souviens d'avoir beaucoup bâillé avant et pendant la crise. Est-ce important? Cet acte réflexe se déclenche-t-il pour mener une action mécanique ou pour apporter plus d'oxygène à un organisme qui en manque? Ou pour libérer une énergie débridée ?

Après avoir lu les travaux d'éminents chercheurs à propos des céphalées, je trouve mes observations et mes questions quelque peu naïves.

Pourtant, je continue.

Comment organiser mes réflexions?

Je classe ces réflexions en deux catégories:

- 1°) celles concernant uniquement les sensations,
- 2°) celles concernant les attitudes déclenchées par les sensations.

J'établis alors des règles précises:

- **Je dois trouver une réponse dans ce que j'ai appris au cours de mes lectures ou de mes discussions, si je le peux,**
- **sinon dans mon imaginaire, mon intuition,**
- **une question ne doit pas rester sans réponse,**
- **cette réponse devra être concrète et engendrer, autant que faire se peut, la question suivante:**
« Quelle est la solution que je peux moi-même proposer en restant autonome, si possible sans aide extérieure, pour remédier à cet état de fait? »,
- **j'utiliserai mon vocabulaire propre et mes connaissances, même s'ils n'ont rien de médical**
- **je ne rejette aucune option, si insolite soit-elle.**

(... Et j'espère ne pas choquer les esprits cartésiens !)

L'analyse

J'identifie alors une à une les sensations et tente une analyse aussi précise que possible de chacune d'elles.

Puis je m'applique à relever les attitudes correspondantes et à trouver les particularités qui les rapprochent, la relation qui les unit, l'énergie qui découle de cette fusion.

Le travail suivant consiste à établir une corrélation entre le fruit de la réflexion précédente et les organes qui semblent intervenir dans cette interrelation.

Conscient de mes lacunes, je pars à la recherche d'informations pour étayer ma construction.

3e PARTIE

Chapitre 5

La lutte

Une première approche

Je commence par l'anatomie.

Après un temps de recherches assez long et inversement proportionnel au degré de ma culture en la matière, mes connaissances se précisent un peu.

Voici ce que je comprends:

Très schématiquement, on peut dire que les muscles permettent le soutien et le mouvement des os qui sont la charpente de notre corps, les vaisseaux assurent le transport du sang et de la lymphe qui alimentent et drainent les différents tissus qui eux-

mêmes sont rendus sensibles par les nerfs, les ligaments consolidant le tout et la peau protégeant l'ensemble. Les différents organes assurent le fonctionnement du corps.

570 muscles

Mon intérêt se porte assez rapidement vers les muscles.

Je sens confusément que c'est d'abord sur eux que je vais pouvoir agir le plus facilement et je suppose, par eux, sur d'autres organes, peut-être sur les nerfs, donc sur les sensations, donc sur la douleur.

J'apprends qu'en m'intéressant aux muscles je vais aborder la myologie (du grec *mus*: *muscle* et de *logia*: *étude*).

Ils sont très nombreux. On en compte 570. Je me limiterai donc à ceux qui me paraissent jouer le rôle le plus important dans ma recherche.

Ma culture très relative sur le sujet est, de plus, lointaine et chacune de mes découvertes m'enthousiasme. Quant à ma soif d'apprendre, elle est égale à ma motivation.

Les muscles sont classés en [catégories](#). Chacun a une [fonction](#) précise.

Mais j'envisage de n'observer que ceux d'entre eux dont je percevrai l'utilité parmi les 170 muscles qui animent la tête et le cou et qui se situent aux points douloureux ou à proximité.

Ceux qui, à mon sens, jouent un rôle pendant les maux de tête.

D'autre part, je n'en figurerai que quelques-uns, représentatifs de groupes spécifiques. Le but étant seulement de découvrir à quoi ressemblent les muscles dans cette région, comment ils peuvent être conçus et disposés.

Comment sont organisés ces muscles qui nous intéressent?

Ce sont particulièrement

- [les muscles masticateurs](#)
- [les muscles du plancher de la bouche](#)
- [les muscles du palais](#)
- [les muscles du larynx](#)
- [les muscles du cou](#)
- [les muscles pré vertébraux](#)
- [les muscles de la nuque](#)
- [les muscles du dos](#)

Voilà, je viens d'apprendre beaucoup de choses sur les muscles et, en particulier, sur ceux qui agissent dans les zones que j'imagine impliquées.

Je me rends bien compte que je ne fais que survoler le vaste sujet de l'anatomie mais cette approche, bien qu'approximative, me donne une vision d'ensemble. Cela me suffira pour continuer mon parcours sans trop tâtonner.

Le bâillement

Je continue à m'instruire et plus spécifiquement à propos du bâillement.

Les travaux du docteur Olivier Walusinski, membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil, et du docteur Bertrand L. Deputte, primatologue au CNRS sont très intéressants.

[Une petite partie de leurs travaux](#), celle qui concerne plus précisément notre sujet, apporte un éclairage tout particulier.

Même si le bâillement n'est – c'est le moins qu'on puisse dire – pas un geste guerrier, je pressens qu'il peut jouer un rôle important dans ce combat.

L'énergie vitale

Un autre sujet qui, intuitivement, me semble incontournable, concerne le thème important de l'énergie vitale. (L'énergie s'écrit « Ki », en japonais et se prononce *qui* comme dans « quiproquo », comme dans le mot *Aikido*, et elle s'écrit « Qi », en chinois et se prononce *tchi* comme dans le mot *Qi-Gong*).

Ces informations sur [l'énergie vitale](#) excitent ma réflexion. Je sens qu'il y a là, peut-être, une réponse à ma question.

Mais d'autres sujets m'attirent :

La thérapie par la voix

La voix, depuis bien longtemps, a été l'objet de l'intérêt de nombreux chercheurs dans les domaines des arts martiaux ou du Yoga, entre autres.

Passionnant, aussi.

Comme pour le « ki », je garde [la thérapie par la voix](#) en réserve pour y revenir peut-être.

Le stretching

Une autre technique, relativement récente elle aussi, me semble digne d'intérêt: le stretching.

Une littérature assez riche sur le sujet m'apprend beaucoup.

Ce mot vient de l'anglais *to stretch*, étirer. Le stretching est une forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme.

Si, chez l'animal, l'étirement est instinctif, chez l'homme, la civilisation lui a fait perdre ce geste spontané. Il n'en reste pour tout vestige que l'étirement du matin, très agréable, mais ne concernant que quelques muscles.

Au cours de ma recherche d'informations sur le [stretching](#), il a été question du yoga.

Une entrée discrète

Chargé d'une stimulante curiosité tout en m'appuyant sur une ouverture d'esprit que j'espère suffisamment large pour ce genre d'exploration, je pénètre doucement dans le monde du yoga.

Le yoga

Il me vient à l'esprit l'image du yogi dans la position du lotus, parfaitement immobile, une impression de grande sérénité se dégageant de sa personne.

Cette représentation, à laquelle s'associent les notions de paix, de calme, de bien-être, exclut automatiquement celles de douleur, de contrainte ou même de simples préoccupations. De ces petites préoccupations auxquelles nous permettons, nous, communs des mortels, d'entrer dans notre vie jusqu'à l'envahir.

Je m'aperçois très vite que l'image que je m'en fais est assez éloignée de la réalité et surtout, très incomplète. Le yoga est très ancien. Ses premières traces trouvées en Inde remontent à plus de 5000 ans

Le [yoga](#), n'est pas seulement composé d'[asanas](#) (postures), mais fait aussi intervenir le [Prânâyâma](#) (le souffle), la [Nidra](#) (la relaxation), le *Prâna* (l'énergie vitale)

Plus que la philosophie védique elle-même (issue de l'hindouisme) et ses orientations mystiques, je suis très attiré par cette sorte d'introspection qui devrait me mener à une meilleure perception du corps.

La communication du corps

Le corps a son propre mode de communication. Ce langage est comme un mode d'emploi qu'il est préférable de connaître pour une meilleure gestion de ses ressources.

Parmi ses multiples expressions, certaines sont si importantes qu'elles doivent absolument être décelées et comprises.

La douleur

La première d'entre elle, aussi terrifiante qu'indispensable, est la douleur.

Il peut paraître paradoxal de dire que la [douleur](#) est un bienfait. Pourtant, sans elle, le monde animal (ou vivant?) n'existerait plus.

L'état de non-douleur

L'état de [non-douleur](#) est celui de la majorité d'entre nous la plupart du temps. Une situation où il n'y a rien à ressentir. Nous ne pensons ni à la douleur, ni au plaisir.

L'état de plaisir ou de bien-être

[L'état de plaisir](#) ou de bien-être est, lui, si intense, que nous ne pouvons pas l'ignorer, ce qui serait, d'ailleurs, bien dommage.

Un formidable bénéfice

Ces [trois états](#) sont les premiers modes de communication du corps. Ce sont les moyens dont il dispose pour informer de sa situation à un moment donné.

Plaisir et remède

Partant de ce constat, je vais m'employer à être soigneusement à l'écoute de mes sensations afin d'éviter systématiquement la douleur.

Je vais rechercher l'attitude la plus juste et la mieux dosée pour qu'elle engendre le plaisir, donc qu'elle devienne remède.

Du moins est-ce une théorie à laquelle j'ai plaisir à croire.

Des recherches enrichissantes

Mes recherches m'ont apporté un regard nouveau sur une possible gestion physique et énergétique.

Chargé de « mon léger mais précieux bagage », je poursuis mes essais, mes expériences, j'élargis les associations de techniques en essayant de toujours garder une logique cohérente.

Et, surtout, je développe mon ressenti.

La progression est laborieuse, ponctuée de doutes, de douleurs mal gérées, de lassitude parfois, mais toujours accompagnée de cet espoir qui ne me quitte pas, d'autant moins que c'est ma seule planche de salut.

Des choix pas si simples

Parmi toutes ces tentatives, certaines seront approfondies, d'autres améliorées, quelques unes seront délaissées mais toutes ont présenté un intérêt.

Seules les plus performantes, celles qui donnaient les meilleurs effets dans le temps le plus court, ont été retenues.

Ces réflexions, ces expérimentations, ces choix se sont déroulés sur des années.

Chapitre 6

L'issue

Jusqu'au jour où...

... où je sens un léger fléchissement dans le nombre de crises, puis dans leur intensité.

Ce n'est pas flagrant, pourtant *quelque chose se passe*. C'est subtil mais indéniable. Alors à partir d'aujourd'hui, je ne touche plus à rien. Je ne change plus rien à mes exercices, ni dans leur nature, ni dans leur nombre, ni dans leur intensité. Je ne modifie pas leurs enchaînements, ni leur durée. Rien ! Je ne change plus rien et surtout pas la régularité avec laquelle je les pratique, c'est-à-dire tous les matins.

Depuis une semaine, rien !

Voilà une semaine que je pratique ces exercices dans leur intégralité. Je sais maintenant qu'ils sont justes et surtout, je n'ai pas eu la moindre migraine!

Si cela se confirme, j'ai peut-être trouvé la clé de ma liberté.

Alors, je continue, jour après jour, à faire mes exercices.

Encore deux, puis ...

Une nouvelle semaine s'écoule, sans mal de tête. Mon espoir grandit. Et si ça marchait?

Une nouvelle attaque !

Une troisième semaine est presque achevée quand je sens poindre une douleur tant familière que redoutée.

Je me prépare

Je dois faire vite.

Je respire profondément.

Je sens la bête avancer et tenter de m'enserrer le crâne. Je reste calme et fourbis mes armes.

C'est le meilleur moyen de lutter.

Je mets en œuvre sans attendre mon protocole maintenant bien acquis.

Je personnalise la bête davantage, ça m'aidera à la percevoir. Elle tente d'assurer sa prise. Plus je me décontracterai, moins elle pourra saisir. C'est contre-

nature, c'est aussi paradoxal qu'inconcevable et c'est pourtant la seule conduite à tenir. Je fais une pause, très brève. Tel le gladiateur acculé à la palissade de l'arène, je dois faire front. Mon souffle est mon glaive, ma lucidité est ma stratégie.

J'entends les pulsations de la bête

Surtout, rester calme. Et lucide. Ne pas faire de gestes parasites. Je la sens qui hésite. Un court instant. Puis ses assauts redoublent. Je lui décoche la deuxième série, méthodiquement, en essayant d'oublier ses morsures. À la dernière « Ouverture », elle chancelle. Je suis sur la bonne voie. Je lui assène la troisième série, posément mais en serrant les dents.

Elle relâche son étreinte

J'écoute. La bête a complètement lâché prise. Je me détends un peu plus. Elle s'éloigne, blessée à mort, touchée de plein fouet par le jet d'exercices.

J'ai gagné!!!

J'ai gagné cette première bataille ! Ça ne peut pas être un hasard. C'est un premier grand pas !

Pour cette fois. Car je sais qu'elle reviendra. Elle essaiera encore.

Mais je ne la laisserai pas faire.

Maintenant, j'ai des armes efficaces.

Ma compagne aussi s'est libérée

Pendant ce temps-là, ma compagne, qui a mis en œuvre les exercices dès qu'ils ont commencé à prendre forme, s'est vue très rapidement débarrassée de ses maux de tête.

Elle les a pratiqués pendant trois mois, quotidiennement, sans voir l'ombre de la bête noire, un peu moins agressive que la mienne mais très présente tout de même.

À partir de ce moment, elle a cessé de faire les exercices.

Cela fait maintenant plus de quatre ans que sa vie n'est plus polluée par les céphalées.

Il lui arrive bien, occasionnellement, de sentir un serrement s'esquisser. Il lui suffit de s'isoler et de pratiquer les exercices. Quelques minutes suffisent à dissoudre le problème.

J'étais très atteint

Pour en revenir à ma situation, je dirais qu'elle est différente de celle de ma compagne.

Mes céphalées ont toujours été plus fortes, plus fréquentes. Ce n'était pas de simples maux de tête, mais une migraine bien ancrée, souvent associée à une céphalée de tension.

Et si, aujourd'hui, l'amélioration est incontestable, je préfère continuer à pratiquer mes exercices.

Je dois la chasser définitivement

Il me faut me libérer de la douleur, bien sûr, mais aussi m'affranchir de la crainte de la voir ressurgir.

Cette menace, lourdement présente, est aussi stressante par sa permanence.

Vous me comprendrez

Et les personnes qui connaissent ce sujet, des « simples » maux de tête aux migraines, aux CTC ou aux AVF, me comprendront.

Pour les autres, il leur suffit d'imaginer qu'une main malveillante peut leur asséner, à partir de l'instant présent, un coup sur la tête, violent ou très violent, de manière aléatoire, en n'importe quel lieu ou circonstance, toute leur existence durant. Il y a fort à parier que leur vie va vite devenir un enfer par la seule peur du coup.

En finir

Pour ma part, je ne veux plus de souffrances.

Ni physiques ni psychologiques.

Plus du tout!

Elles doivent disparaître totalement de ma vie.

Je me dis que je dois poursuivre mon but... et l'atteindre: **plus du tout de maux de tête.**

Et plus de crainte non plus.

Et donc la paix, enfin.

Je crois depuis bien longtemps que peu de choses résistent à une volonté si elle est alimentée par une

énergie constante. La persévérance est généralement récompensée.

La bête a encore essayé

Depuis cette crise, la migraine a fait d'autres tentatives, mais avec beaucoup moins d'assurance.

Chacune d'elles s'est soldée par un échec.

Elle s'est approchée encore deux fois au cours de ce mois, ce qui fait trois tentatives inabouties.

Quel changement comparé à sa douzaine d'assauts destructeurs par mois qui me rendaient inapte à toute activité, épuisé à l'issue, craintif au moindre battement de tempes !

Les deux mois suivants, deux apparitions lointaines ont eu lieu, chassées par une volée de saines manœuvres.

Je veux encore plus

Cela est évidemment une amélioration considérable dont, il y a peu encore, je me serais contenté avec bonheur. Mais je deviens exigeant.

Bien sûr, les progrès sont indiscutables. Je crois pouvoir dire que je ne suis plus migraineux. Je ne subis plus ces douleurs vrillant la boîte crânienne et handicapantes jusqu'à imposer l'arrêt de toute activité.

Je vis!

Tout va donc beaucoup mieux et je pourrais me satisfaire de cette situation.

Pourtant, je me dis que si j'ai pu faire ce pas de géant et me libérer de ces lourdes chaînes, je devrais

pouvoir m'exonérer des derniers liens, même s'ils sont moins encombrants.

Ce n'est pas terminé

Mais, à nouveau, dans quelle direction aller? Où dois-je chercher? Et surtout, quoi?

Dans mes recherches, il a été question d'énergie vitale à plusieurs reprises. C'est peut-être parce que la clé de l'énigme s'y trouve enfouie que, depuis le début de ma quête, je suis inconsciemment et irrésistiblement attiré dans cette direction.

L'énergie circule

L'homme moderne redécouvre ce que son ancêtre lointain avait perçu.

Celui-ci, déjà, avait compris que l'individu est un tout en soi, un microcosme, appartenant à un tout duquel il est dépendant et solidaire, la Terre, elle-même partie du grand Tout qu'est l'Univers, le macrocosme.

Et il décela, cet ancêtre, que l'humain est énergie et que cette énergie circule dans notre corps comme elle circule dans l'univers.

Il se rendit à l'évidence que si cette énergie vitale est perturbée dans sa circulation, apparaissent le désordre et la maladie.

Dans le cas des céphalées primaires, l'énergie, probablement trop concentrée et mal répartie, devra être ponctuellement rééquilibrée.

Les derniers résultats

Un jour, enfin, alors que je me réveille avec un serrement de tête - je ne parle plus de douleur depuis longtemps mais d'une sensation désagréable qui me rappelle l'existence de la bête - ce jour-là, donc, je fais mes exercices quotidiens dans lesquels sont incluses mes toutes dernières trouvailles.

Quelques minutes plus tard, je n'ai plus aucune gêne.

Je suis stupéfait par la disparition totale de sensation désagréable et aussi par la rapidité avec laquelle c'est arrivé!

Cette fois est la bonne, je le sens, je le sais!

La méthode est au point, j'ai trouvé!

Merci!

Depuis tout ce temps, ces mois, ces années, les attentes, les peines, ce mal déroutant... ! Mais là, c'est bon! Maintenant, c'est gagné!

C'est extraordinaire!

J'ai l'impression exaltante d'avoir trouvé une baguette magique. Cette fois, je crois que je suis arrivé au bout de ma quête.

C'est la première fois que je suis pénétré d'un tel sentiment d'aboutissement.

Je sens confusément mais profondément que cette dernière expérience couronne toutes ces années de recherche, de tâtonnements, d'espérances.

Je sens que j'ai réussi.

J'appelle cette méthode: « la méthode FROL-R® ».

De l'alchimie ?

Et à vrai dire, je me laisse doucement aller à accepter l'idée d'une solution aux senteurs alchimiques. Je n'ai plus très envie de comprendre cette surprenante transmutation.

Seule m'importe ma libération.

Le silence

Les semaines passent. Chaque nouveau jour délicieusement silencieux de souffrance confirme la sublime nouvelle. ...Même s'il est parfois arrivé, pendant les premières semaines, qu'une timide petite tension se soit fait sentir dans la nuque ou la mâchoire, vite effacée par les exercices.

Mais depuis plusieurs mois maintenant, plus le moindre effluve de la bête.

Je suis simplement et consciemment heureux.

Non seulement j'ai pu me libérer ainsi que ma compagne, mais probablement que d'autres chaînes vont tomber!

Les mois ont passé.

Pas même un simulacre d'attaque depuis.

Des effets complémentaires bénéfiques ... et surprenants!

Avec, en prime, quelques bonnes surprises !

J'ai constaté que des désordres très embarrassants peuvent être corrigés par ce programme. Les ronflements, les bourdonnements d'oreille, certaines douleurs dans la nuque, d'autres dans le dos, sont atténués et souvent effacés par la seule pratique de ces exercices.

L'entourage

Je ne terminerai pas sans évoquer une autre conséquence des maux de tête, plus importante peut-être que celles déjà abordées. Je veux parler de l'irritabilité, de l'instabilité, des troubles de l'humeur propres au céphalalgique.

L'entourage en souffre, au quotidien, car il y a les crises, les avant-crisis et les après-crisis. Quand trois attaques ont lieu par semaine, il reste peu de temps pour la joie.

Les proches ne sont pas épargnés

Les conjoints, les parents, les amis connaissent souvent ces réactions incompréhensibles, ces comportements surprenants, ces propos qui font douter, qui parfois peuvent faire réagir.

Ces proches du migraineux, du céphalalgique chronique, subissent souvent ces réactions sans toujours comprendre. Qu'ont-ils fait, eux dont la vie est déjà calquée sur les pointillés de celle de l'autre, pour subir des amertumes qu'ils ne ressentent pas ?

C'est injuste et insupportable, jusqu'à la fracture, parfois.

Et c'est bien compréhensible.

Le céphalalgique en est bien conscient

Ils doivent pourtant savoir que le céphalalgique en reste pleinement conscient et que c'est, pour lui, une souffrance de plus.

Mais qu'il n'y peut rien.

La douleur n'incline pas à humer la rose mais à n'en ressentir que les épines.

Viendrait-il à l'esprit de quelqu'un de reprocher sa maladresse à un hémiplégique?

La céphalalgie chronique est un véritable handicap

Le céphalalgique a aussi son handicap, mais cela ne se voit pas! Ce handicap est dans sa tête, pas dans son imagination. Il est bien réel.

Et il est double: pendant les crises pour la douleur, entre les crises pour l'attente anxieuse.

On l'accuse parfois, très injustement, de feindre. Il a suffisamment à faire avec sa douleur pour ne pas y ajouter son simulacre.

Puissiez-vous ne jamais franchir la frontière

Je ne cherche pas ici à excuser toutes ses réactions mais seulement à expliquer que le céphalalgique vit dans un autre monde fait d'orages, de tempêtes, d'explosions, d'avalanches, de cauchemars, de douleurs, de désordres insupportables desquels il est le prisonnier.

Un monde inconnu dont les proches côtoient la frontière.

Cette frontière que rien, je le leur souhaite sincèrement, ne leur fasse un jour franchir.

On peut aussi espérer voir ce risque s'éloigner.

L'énigme des céphalées primaires, de leur origine, sera un jour résolue par la science.

En attendant ce jour, je pratique mes exercices au quotidien, dans la joie, le bien-être et la paix retrouvés.

Conclusion ?

Il est d'usage, à la fin d'un ouvrage, si modeste soit-il, de terminer par une conclusion et je n'y dérogerai pas, du moins dans la forme.

Car une conclusion est une fin, alors qu'à l'issue de cette réflexion, tout commence.

Un résultat espéré mais surprenant

En effet, cette trouvaille m'a rendu au monde de la non-douleur, des non céphalalgiques.

Ces exercices ont demandé de longues années de recherches, de tâtonnements, d'hésitations, de fourvoiements, d'échecs, d'espoirs pour, enfin, obtenir ce résultat tant espéré mais combien hypothétique au début de ma quête.

Être son propre thérapeute

L'essentiel demeure dans le fait que j'ai atteint mon objectif: je ne souffre plus de migraine ni de céphalée de tension.

Les effets complémentaires sont, eux aussi, bénéfiques.

De plus, ce moyen est facilement utilisable car il ne demande aucune connaissance particulière pour le mettre en pratique.

Il est, du reste – une fois acquis – toujours à disposition, puisque le thérapeute, c'est soi-même.

Est-il nécessaire d'y croire ?

Et que l'on y croit ou pas, l'efficacité est au rendez-vous.

D'ailleurs, il ne m'a pas été nécessaire d'y croire puisque j'étais dans une démarche de découverte sans savoir si cela pourrait être efficace.

Donc ça marche, même si l'on n'y croit pas.

Et puis d'autres ont fait confiance à cette méthode, avec le même succès.

Une écoute active

De plus, la méthode FROL-R® entraîne à développer une écoute active de son organisme.

Cette écoute permet de mieux l'entendre, d'en comprendre le langage auquel nous restons sourds le plus souvent, d'en percevoir les appels, les messages subtils, les demandes sur les plans physique, physiologique, psychologique aussi.

En pratiquant cette méthode, j'ai pu retrouver un équilibre général et ce pur bien-être que ressent, dans la plus douce inconscience, l'enfant bien portant.

Être à sa propre écoute

Notre corps nous abrite, nous transporte, nous sert comme nous le servons. Si nous l'écoutons et le respectons, il nous donnera sa part de la joie et de la sérénité que nous attendons de la vie.

Construire sa santé

La méthode FROL-R® conduit à découvrir le pouvoir de ses mains sur soi-même, combien il est possible d'être l'artisan de sa santé et pourquoi l'attention bienveillante que l'on se porte peut être salutaire.

Si vous le souhaitez

Si vous souhaitez accéder à la méthode FROL-R®, vous pouvez cliquer sur le lien suivant :

[La méthode FROL-R®](#)

Je vous l'offre volontiers.

J'espère qu'elle vous fera redécouvrir la belle vie que vous méritez.

Bien amicalement,

Jean C. GODEFROY

TABLE DES MATIERES

| | |
|------------------------|---|
| <u>Préambule</u> | 3 |
|------------------------|---|

1ère PARTIE

Chapitre 1: L'enchaînement

| | |
|--|---|
| <u>Tout allait si bien</u> | 5 |
| <u>Ça recommence</u> | 6 |
| <u>Il me faut aller plus loin</u> | 7 |
| <u>Ce jour-là, je suis devenu migraineux</u> | 9 |
| <u>La tempête</u> | 9 |

Chapitre 2 : Les questionnements

| | |
|--|----|
| <u>Je cherche au loin</u> | 11 |
| <u>Les examens plus approfondis</u> | 12 |
| <u>Un guérisseur très sûr de lui</u> | 17 |
| <u>Des spécialistes très alternatifs</u> | 19 |
| <u>Maintenant, je suis seul</u> | 21 |

2e PARTIE

Chapitre 3: L'information

| | |
|--|----|
| <u>Je me documente</u> | 22 |
| <u>Les trois plus grandes céphalées</u> | 23 |
| <u>La douleur, qu'est-ce que c'est ?</u> | 24 |
| <u>La migraine, une maladie</u> | 25 |
| <u>La céphalée de tension</u> | 25 |
| <u>Le choix le plus abordable</u> | 27 |

Chapitre 4 : La réflexion

| | |
|---|----|
| <u>Un cahier des charges</u> | 30 |
| <u>Mener l'enquête</u> | 31 |
| <u>Une nouvelle attaque de la bête</u> | 32 |
| <u>J'essaie d'analyser</u> | 34 |
| <u>La lumière et le bruit</u> | 36 |
| <u>Des questions pour une seule piste</u> | 37 |
| <u>L'analyse</u> | 39 |

3e PARTIE

Chapitre 5 : La lutte

| | |
|--------------------------------------|----|
| <u>570 muscles</u> | 41 |
| <u>Le bâillement</u> | 42 |
| <u>L'énergie vitale</u> | 43 |
| <u>La thérapie par la voix</u> | 43 |

| | |
|--|----|
| <u>Le stretching</u> | 44 |
| <u>Le yoga</u> | 44 |
| <u>La douleur</u> | 46 |
| <u>Des recherches enrichissantes</u> | 47 |
| | |
| Chapitre 6 : L'issue | |
| <u>Jusqu'au jour où</u> | 48 |
| <u>J'ai gagné</u> | 50 |
| <u>Je dois la chasser définitivement</u> | 52 |
| <u>L'énergie circule</u> | 54 |
| <u>C'est extraordinaire !</u> | 55 |
| <u>Des effets complémentaires bénéfiques</u> | 56 |
| <u>La céphalalgie chronique</u> | 58 |
| | |
| <u>Conclusion ?</u> | 60 |
| <u>Table des matières</u> | 63 |

Bibliographie