

Aborder sa céphalée de tension avec honnêteté

Par Benjamin LISAN, le 17/01/2019

Les céphalées de tension, dans leurs composantes psychosomatiques, sont des maladies complexes, multifactorielles, dont les causes sont souvent difficiles à trouver.

Des malades et moi-même avons envisagé différentes pistes : le mal-être intérieur : la frustration (réprimée etc., la jalousie ...), la culpabilité, la peur, l'angoisse (causée par le stress, les maltraitances, les carences affectives ...), la fatigue cérébrale anormale (due / liée à un surmenage, au burnout), la dépression (quelle ait des causes extérieures, ou qu'elle ait une cause congénitale _ car il existe des lignées familiales dépressives, qui peuvent être dépressives, même quand tout va bien dans leur vie, à cause d'un déficit de dopamine dans leur cerveau ...) ...

Anita a aussi envisagé l'idée d'un cerveau en surchauffe, chez les personnes dont le cerveau raisonne et fonctionne trop vite (dont le cerveau n'arrive jamais à arrêter de penser, qui pensent sans fin, parfois obsessionnellement, comme dans le cas de certaines dépressions) ... Cette piste n'est qu'une intuition.

Autre intuition, il y aurait des personnes prédisposées, ayant un terrain favorable, aux céphalées, terrain ou cette fragilité étant causée par des traumatismes (psychologiques ...) de l'enfance ou ayant des causes congénitales.

Intuitivement, j'ai toujours senti ou pressenti que dans cette maladie, intervenait aussi des effets cumulatifs et de seuils, dans le sens qu'au-delà d'une certaine accumulation de chocs psychiques négatifs, de tous de soucis, d'une charge mentale trop forte (surmenage), ... le cerveau émet alors ce signal d'alarme têtue, qu'est la céphalée de tension.

Dans la plupart des cas des malades, contactant l'association, la résolution de leur céphalée est très dure (elle reste très tenace, malgré toutes sortes de traitements ; médicamenteux, kiné, massage, hypnose, techniques de gestion du stress et/ou de relaxation ...).

Même si la résolution du problème n'est pas nécessairement au bout de cette démarche, j'ai toujours pensé que pour tenter de la résoudre, il faut entreprendre : a) une thérapie analytique, b) une thérapie comportementale (par exemple, a) par les exercices d'improvisations théâtrales pour mieux aborder, avec plus de sérénité, les situations stressantes, en les simulant, b) par la gestion de ses priorités, afin de réduire sa charge mentale).

Et j'ai l'intuition que les comportements inadaptés socialement, de certains malades, peuvent leur causer des soucis, les mettre en porte-à-faux socialement, et alors favoriser leurs céphalées de tension (à cause des conflits et de rejets qu'ils suscitent chez leurs collègues).

Je pense que certaines personnes auront plus de mal à résoudre leurs céphalées, quand elles sont dans le déni sur certaines causes, quand elles sont dans le mensonge (effet, les gens se présentent souvent ou toujours, au départ, comme des gens sympathiques et se croient toutes sympathiques, voire parfaites _ l'auteur de ce texte, pouvant lui-même tomber dans ce biais de raisonnement) ...

Je vais aborder plusieurs cas de personnes ayant des difficultés à se remettre en cause (et donc qui auront du mal à solutionner les causes de leur céphalées) :

1) Eleanor :

Eleanor est une très jolie jeune fille, assez sportive. Elle m'a décrit ses céphalées de tension d'une manière tellement horrible, que je l'ai considéré comme un cas extrême, nécessitant peut-être une des rares interventions de chirurgie lourde (pratiqué par le docteur N'Guyen au CHU de Nantes) ... **l'opération de stimulation cérébrale profonde**. Elle semblait attachée à moi. Mais petit à petit, je me suis aperçu que cette personne était très égoïste et très narcissique (elle a besoin d'une cour d'admirateur autour d'elle et tout tournait autour d'elle).

Elle a pris beaucoup de mon temps et elle n'a jamais témoigné de reconnaissance pour le temps que je lui ai consacré (presque 2 ans). Elle était très séductrice, cherchant, par moment, à vous « émoustiller » sexuellement, par des attouchements, des frôlements, trop fréquents, de son corps contre le vôtre. Ce comportement sexuellement ambigu est peut-être causé par une addiction au sexe, une nymphomanie, mais ce dernier peut agacer certaines personnes (et provoquer la suspicion sur ses réelles intentions. On peut se demander alors, est-ce un vrai attachement amoureux à vous ou bien uniquement le désir maladif de séduire par tous les moyens ?).

J'aime l'honnêteté. Or un jour, alors qu'on dînait dans un restaurant éthiopien, elle discutait au téléphone avec un homme qui était très amoureux d'elle. Elle n'hésitait pas à la lui soutirer des services et des cadeaux, à avoir une attitude ambiguë avec lui, alors que pourtant elle ne l'aimait pas (et qu'elle me l'avait même avoué durant le repas). Cette duplicité m'avait choqué.

Si elle était à la pire extrémité concernant ses douleurs céphalalgiques, comment pouvait-elle alors continuer à se jouer des hommes ? Donc, elle n'était si désespérée (contrairement à ce qu'elle affirmait).

Elle n'arrêtait pas de me dire que ses parents étaient durs avec elle, qu'elle était rejetée par toute sa famille. Mais à la longue, j'ai compris que ses parents, surtout sa mère, faisait tout pour l'empêcher de séduire et de jouer avec les hommes, de se jouer d'eux (et que sa mère avait déjà prévenu un jeune homme sur qui était réellement sa fille, dénonciation qu'elle avait mal prise). Elle disait du mal de ses parents, mais j'ai appris que ses parents lui avaient fait cadeau de plus de 400.000 €, pour lui assurer son avenir (or avec une telle somme, en l'investissant bien, avec des placements judicieux, l'on peut en vivre, comme un rentier), et que ces derniers continuaient à l'héberger alors qu'elle a plus de 30 ans.

Elle était assez paranoïaque.

Marc, un des premiers membres de l'association, et moi, discutons souvent ensemble des malades pour évaluer leurs céphalées de tension. Marc et moi avons conclu, concernant Éléonor, qu'elle était très séductrice.

Comme elle s'entendait très mal avec des parents, un jour, elle a demandé à Marc de l'héberger. Mais dès qu'elle a été dans la place, elle a commencé le même jeu de séduction et de frôlement des corps avec Marc.

Marc très agacé l'a expulsé le lendemain.

Bien que je lui avais, pourtant, déjà témoigné, dans le passé, mon rejet ou agacement concernant son attitude de frôlements ambigus sexuellement, je sais qu'elle est incapable de se remettre en cause sur son attitude.

Elle a préféré m'utiliser comme un bouc-émissaire, s'en prendre à moi et m'accuser, immédiatement, au téléphone, d'être à l'origine de son expulsion, de l'avoir cassé derrière son dos auprès de Marc, en m'annonçant qu'elle coupait avec moi et que c'était définitif.

Je crois que sa paranoïa, ses nombreux conflits avec les autres (en particulier avec tous les membres de sa famille) ont favorisé sa céphalée.

1) X :

X est hyperactive, en apparence très « sûre d'elle », directrice d'une agence publicitaire du côté de Montpellier. J'ai supposé que sa céphalée était liée à une charge mentale trop forte _ au fait qu'elle soit constamment à la limite du surmenage _, et la pression de la direction-mère, de sa société-mère, située à Paris.

Elle m'annonce qu'elle a trouvé le médicament miracle, un somnifère, qu'elle prend en journée, la **Zopicone**. Je la prévient que les somnifères sont addictifs et qu'elle aura vite une dépendance.

Deux ans après, X me contacte, me disant que la Zopicone, n'a plus aucun effet, et que **ses céphalées sont encore plus fortes**. Avec ce qu'elle me décrivait, je lui expliquai alors **qu'elle souffre maintenant d'une addiction, telle une droguée, à la Zopicone**. Elle rejette mon explication, considère que je l'insulte (c'était presque si elle ne me menaçait pas de procès pour lui avoir affirmé qu'elle était droguée).

Dans son cas aussi, j'avais noté qu'elle était très narcissique (ne supportant pas la moindre critique).

2) Marcus :

Marcus, qui est un très bel homme, a fait toute sa carrière dans la fonction publique (DASS, Aide sociale à l'enfance, Ministère de l'écologie ...), et bien qu'il soit intelligent et très cultivé, il est toujours resté en bas de l'échelle dans les différents services administratifs qu'il a intégrés (faisant souvent un travail de factotum, d'homme à tout faire). Cette absence de promotion professionnelle a peut-être pu être source d'un fort ressentiment (contre son administration de tutelle) et/ou de frustrations, chez lui.

Il n'a plus aucun contact avec sa famille (avec sa mère, ses frères et sœurs), depuis très longtemps, soit parce qu'il a été rejeté par sa famille, soit parce qu'il s'est disputé avec elle.

Il n'a jamais voulu m'expliquer cette absence de contact et ce qu'il reproche exactement à sa famille (hormis le fait a) que sa mère d'origine anglaise, femme du monde, ayant vécu aux colonies, semblait s'occuper plus de ses œuvres humanitaires que de ses enfants, b) d'un frère qui serait très intéressé par l'argent). Il n'a été marié qu'une seule fois. Il est divorcé. Il n'a qu'un seul enfant (qui ne semble pas assidu dans ses études). Il n'a jamais été très clair sur les causes de son différents avec sa famille.

Je pense que s'il avait entrepris une analyse sincère, honnête de ses causes _ mais a-t-il effectué une vraie analyse de lui-même, un vrai travail intérieur ? _, il aurait pu trouver un piste sur les causes de ses céphalées (?). Ce n'est que mon avis personnel.

J'ai toujours apprécié son intelligence et sa vaste culture.

Mais j'ai remarqué qu'il sait qu'il est cultivé, et qu'il utilise alors ses longues conversations téléphoniques, souvent de longs monologues, pour exposer sa culture. C'est un peu à sens unique (ce n'est pas toujours un échange). En fait, il est souvent envahi par des certitudes sur tout, sur les homosexuels, les transsexuels, et par ses certitudes religieuses (il dit s'être converti au christianisme). Et bien qu'il se dise chrétien, je ne l'ai jamais trouvé profondément compatissant ou charitable. Je le soupçonne même d'être plutôt dans une posture chrétienne.

Ce qui m'a choqué est qu'il peut être très critique avec les autres (sur ses collègues, mais jamais avec lui-même). Une fois, au domicile de son épouse, Marcus m'avait exposé une vision très noire, voire méprisante, de l'humanité (une vision très négative sur les hommes que je lui ne connaissais pas). En fait, il peut être très méprisant, mais il ne le montre jamais. Il passe son temps à critiquer, à dénigrer et à évaluer tout le monde, mais d'une façon subtile, donnant toute l'apparence de l'objectivité.

Il laissait entendre, pour expliquer sa mise au placard, que ses collègues sont étroits d'esprit, jaloux de sa culture. C'est peut-être vrai. Mais j'émetts aussi une autre hypothèse, celle que son mépris caché pour ses collègues, qui a pu les insupporter, à la longue.

J'ai compris à la longue qu'il a une très haute opinion de lui-même, bref qu'il est très narcissique. Tout comme Eleanor, il m'a annoncé, récemment, qu'il coupait définitivement avec moi, parce que j'avais écrit dans un mail, dont il était en copie, ainsi que trois de ses amis, destiné à une béninoise du Bénin, où j'y affirmais que Marcus ne connaissait pas l'Afrique (en fait, je voulais signifier, dans ce mail, qu'il n'a pas une « connaissance pratique de terrain en Afrique », ce qui est vrai), alors que selon Marcus, au contraire, il me dit être (très) cultivé sur l'Afrique. Il m'avait exigé des excuses, du fait que j'avais diffusé mon opinion sur lui à cette béninoise et à ces trois amis commun (demande que j'avais trouvée excessive, ce que je lui ai exprimé). Que je puisse être maladroit dans ma formulation, probablement, mais mal intentionné, à son égard, NON ! Mon but n'a jamais été de le dénigrer devant nos amis communs et devant cette béninoise (d'autant qu'il me connaissait depuis 10 ans, que ce mail avait pour but d'indiquer qui parmi mes amis pouvaient l'aider ou non pour son travail universitaire de géographe et que cette erreur ne méritait pas ce psychodrame).

Un trop grand narcissisme n'aide pas à solutionner sa céphalée de tension. Je n'ai pas la même conception de la vie, que ces grands narcissiques, qui trouvent le narcissisme normal.

J'estime qu'il faut avec de l'amour-propre, de l'estime de soi, mais que trop de narcissisme peut vous rendre toxique, désagréable pour les autres et aveugle sur vous-même. Pour moi, le narcissisme est dangereux et je

dois personnellement m'en garder (m'en prémunir) [et c'est une personne qui manque d'humilité qui l'affirme et qui lui a conscience de son manque d'humilité, fait qui le consterne).

Je vais aborder maintenant, ici, des questions délicates :

J'avais remarqué que les musulmans originaires d'Afrique du Nord (Algérie, Maroc, Tunisie) semblaient sur-représentés parmi les malades, dans l'association. Beaucoup étaient angoissés, anxieux. Et là, je vais faire une hypothèse, particulière. **Car l'islam impose énormément d'interdits, en particulier sexuels, ce qui peut être à l'origine de beaucoup de frustrations (en particulier sexuels). L'islam fait aussi vivre constamment dans la peur de l'enfer et de la damnation. Le regard social et la pression communautaire est enfin très importante dans les pays musulmans.**

En plus, l'homosexualité est condamnée par l'islam (sa punition est la peine de mort), par la communauté des croyants, et elle est punie par des peines de prisons dans ces trois derniers pays.

Il est très dangereux d'avouer son homosexualité dans ces pays. Soit l'homosexuel peut soit se faire tabasser, soit se faire tuer, soit se faire emprisonner.

La peur que son homosexualité soit révélée dans ces pays est très angoissant (source d'anxiété permanente) pour ces derniers. **Et donc beaucoup préfèrent s'enfermer dans le déni ou le refoulement de leur homosexualité. En fait, ils sont très malheureux.**

Toutes ces conditions _ dont sa propre culpabilisation du fait d'être homosexuel _ sont un terreau ou terrains très favorables à la survenue des céphalées de tension, très têtues et pénibles.

Comme il m'arrive de le dire, l'homophobie, la transphobie, tout comme le racisme rendent cons et méchants (je rappelle que l'homosexualité et la transsexualité ne sont pas un choix ou ne sont pas voulues).

3) Bernard :

Voici le témoignage de Bernard, que je connais bien, et qui a essayé de faire un travail sur lui-même, sur ce qu'il nomme sa « transsexualité » :

Ce texte est un peu long, prolix, vous prierez de m'en excuser par avance.

« Exposé d'un problème de « transsexualité » (?) :

Au départ, j'ai un unique problème, un problème sexuel, qui me « pourrit » la vie, depuis l'âge de 20 ans (ou avant). Pour le résoudre, pour le cerner, l'ai effectué toute sorte d'essais sexuels. Il est comme un élastique qu'on tire et qui revient toujours au point de départ. Il m'est totalement impossible de m'imaginer viril, tel un homme qui avec son pénis va pénétrer une femme. Pour moi, c'est impossible (impossible de « projeter » mon pénis vers l'avant). Le blocage mental est total.

Par contre, à force d'essais (de tâtonnements, d'essais et erreurs), je reviens sans cesse toujours au même point, je ne me sens bien, sexuellement, je n'éprouve de la jouissance sexuelle que quand je me sens dominée, soumise, et surtout quand je m' imagine avoir un vagin, entre mes jambes, être pénétrée par une femme dominante (soit qui me pénètre avec ses doigts, un god ou un god-ceinture).

J'ai toujours été totalement impuissant(e), sauf quand je me sens pénétré(e), alors seulement, je peux avoir une érection (j'ai toujours d'énormes difficultés à l'avoir).

Mon désir de vagin augmente avec mon excitation sexuelle. Puis ce désir de vagin disparaît, dès que cette dernière disparaît. Ma sexualité totalement inversée, féminine, a été à l'origine de pas mal d'échecs amoureux (c'est à peine si certaines partenaires n'ont pas dit d'aller me faire soigner, d'aller voir un psychiatre). De me faire passer pour fou (ou folle), en exposant mon problème, me rend malade (elle est source d'une profonde souffrance). Ce n'est pas un problème qu'on peut exposer et révéler ... ouvertement, ... comme cela.

Même si je culpabilise, si j'ai honte de mon problème (qui me dévalorise aux yeux des autres), cela ne change rien à mes fantasmes féminins, à mon impuissance sexuelle. C'était comme si mon comportement sexuel était « hard-codé » (programmé) définitivement dans mon cerveau. Cela serait comme un logiciel que je ne peux pas le changer.

Je suis une personne très atypique étranger. Je fourmille d'idées (tout va très vite dans mon cerveau ... de gaucher). Je m'intéresse à des milliers de choses, à tous les domaines de connaissances possibles.

Sinon, j'ai l'impression d'avoir deux personnalités :

- 1) une masculine, entreprenante, mais dure, qui s'énerve facilement (presque psychopathe, pas humble), pas ou peu sentimentale, trop dure à mon goût. Moins stable. En cas de situation dure, stressante, c'est cette personnalité combative, dure, qui domine. Quand je suis ou me sens masculin, je suis plutôt attirée par les femmes jolies et féminines.*
- 2) une féminine, plus douce, conciliante, paisible, sage, modérée, plus humble, plus soumise ... mais plus cachée, semblant pourtant être ma personnalité vraie (?) ou celle que je recherche. Dans le cadre de mes bizarreries, je peux très facilement parler de moi au féminin (je peux déclarer « je suis belle » ou « je suis beau », indifféremment). Ce sentiment de féminité me semble gentil, naturel, anodin, a priori, n'ayant rien d'extraordinaire. Cette personnalité apparaît, quasiment subliminalement, sans que je m'en rende compte (ou que je le commande), par exemple, dans un état somnambulique, second, en général, aussi plutôt au milieu la nuit, et aussi dans une situation calme, sans stress, de méditation (de doux abandon).*
- 3) J'ai toujours une obsession malade à m'épiler ma barbe, à l'éradiquer, à de la faire disparaître totalement. Depuis 2008 ou avant, j'ai ôté des millions de poils, comme dans un état second (sommambulique).*
- 4) J'ai l'impression que cet état de féminité est lié à un état de (plus) grande vulnérabilité, chez moi. Je me suis toujours senti vulnérable, avec un énorme désir et besoin de me faire protéger (voire d'être entouré). Dans cet état, je peux mettre facilement des boucles d'oreilles et me maquiller. Quand je suis dans cet état, je suis très attirée par les femmes dominantes. Dans cet état, j'ai alors un énorme désir de me donner totalement à la femme dominante que j'aime, à m'abandonner totalement à elle. Ce sentiment d'abandon procure du plaisir. Mais avant de pouvoir m'abandonner, il est nécessaire de pouvoir faire totalement confiance en ma partenaire. Ce n'a pas être souvent le cas, dans ma vie.*

Du fait, qu'il y a un blocage qui m'empêche de choisir mon sexe psychique, je me sens neutre, ni-homme ni-femme (ou mi-homme, mi-femme) (entre les deux).

Seul, je n'en souffre pas intérieurement, mais c'est très pénible que ce problème ne soit pas compris, et surtout rejeté socialement (qu'il n'y a pas d'aide ou de soutien).

Ce qui est bizarre est je n'ai pas de problème à être homme (socialement)). Je n'en souffre pas. (donc, suis-je transgenre entre les deux ? Sinon, je ne pense pas être « gender fluid ». Je ne pense pas que cette dernière piste soit la bonne).

Or ce n'est qu'à (c'est toujours à) cause des désirs sexuels fort, que j'ai une envie d'avoir un corps de femme (ou féminin, avec un corps totalement épilé, avec vagin, seins, hanche large ...).

*Bizarrement, je n'ai pas d'obsession de travestissement (jamais de désir spontané de travestissement, car sachant depuis l'âge de 12 / 13 ans, sachant que si je me travestissais, **je me ferais tuer par mon père, un grand homophobe et transphobe**. A partir de ce moment, mon fantasme a été, à partir de ce moment, d'avoir un corps de femme, mais que cela soit soigneusement caché, en gardant des habits d'hommes) ... C'est comme si cela s'était figé en moi.*

Chez moi (pour moi), le travestissement a toujours été très dur (avec l'impression de ressentir le ridicule et la peur terrible du regard social et de la persécution transphobe).

A la lecture du texte précédent, un lecteur extérieur (qui ne connaît pas ce problème) peut toujours affirmer que tout ce que je relate, ici, ne sont que des élucubrations mentales, les effets d'une imagination fertile et délirante, un peu comme celle des hypocondriaques.

*Mais le problème d'inversion sexuelle est lui réel, constant, **têtu, tenace** (en apparence insoluble), et dure depuis presque 40 à 50 ans. Ce problème est pénible, car je n'ai toujours pas de compagne dans ma vie, depuis 87 (car en 87, j'ai eu un échec amoureux grave, justement à cause de ce problème sexuel _ en général, les femmes me quittent juste après notre premier rapport sexuel), et donc je ne suis jamais arrivé(e) à m'épanouir sexuellement (pas de vrai orgasme).*

Comme je suis dans une impasse et que je ne vois pas de solution, j'ai choisi juste d'être comme un « saint » (je sais très bien cette attitude de recherche de « sainteté » n'est qu'une sorte de pis-aller, à défaut de trouver une vraie solution), alors que je ne suis pas un saint (que j'ai mes colères, énervements, que je suis comme tout le monde), alors que j'ai toujours beaucoup de besoins sexuels, même à 61 ans (j'en ai eu toujours beaucoup).

En apparence, j'ai l'air d'une personne sage, mais sur le plan sexuel, je ne suis pas sage, ayant une riche fantasmagorie. Pour oublier ce souci important, pour surmonter et sublimer tout cela, détourner mon attention de mon problème, je suis engagé, depuis longtemps, dans une hyperactivité débordante (qui parfois me conduit à une grande fatigue).

A cause de tous ce qui précède, il m'est très difficile de cerner ma vérité intérieure. Suis-je juste un cas spécial, une personne neutre, à moitié transsexuel (mais pas complètement), ou bien un vrai transsexuel refoulé, qui s'ignore (à cause d'une phobie, d'une haine cachée de moi-même. Le plus souvent, je ne m'aime pas. Je me suis pas coquet ... je reste, la plupart du temps, un être très cérébral, qui pense beaucoup (sans fin), trop même, avec une vie intérieure très riche, qu'il ne révèle jamais à personne).

De me sentir majoritairement homme (ou flou), dans mon identité sexuelle cérébrale, et, en même temps, d'avoir une sexualité inversée, est douloureux, schizophrénique. De ne pas arriver à trouver une compatibilité entre les deux (avoir une identité de genre plutôt masculine et une sexualité radicalement inversée, féminine), c'est pénible (cela peut faire douter de ma santé mentale).

Dans le cadre de mes exercices et jeux dangereux _ et comme l'on m'avait dit qu'en prenant des hormones, cela renforcerait mon sentiment (ou sensation) de féminité (ou identité de genre féminin) _, j'avais pris des hormones (à une certaine dose), mais sans aucun résultat. Comme s'il y avait un blocage mental, qui fait que je reste coincé entre deux sexes _ au niveau cérébral, identité de genre (ou identité sexuelle spontanée).

Mon frère a totalement rejeté mes aveux que je lui avais fait sur mon problème (pour lui, je m'écoute beaucoup).

Sinon, une personne que je croyais être mon ami, m'a déclaré que c'était contre-nature, que « Tu ne seras jamais une femme, mais un homme dégradé, une femme au rabais, un monstre de foire, une personne pathétique » (il y a comme une sorte de mépris ou de répulsion pour les transsexuels dans leur approche à leur égard ou dans l'image sociaux que les gens ont d'eux), plus de 90% des personnes que je croyais être des amis ont rejeté tout cela (même ma meilleure amie, qui elle est restée mon ami. Mais dans le lot des personnes rejetantes, j'ai perdu une personne que je croyais être un vrai ami).

Une seule amie m'a conservé son amitié, même si mon aveu avait provoqué, chez elle, un certain malaise.

Je ne sais pas à quoi est due cette impuissance sexuelle totale et mes désirs sexuels inversés, têtus (qui sont impossibles à m'ôter de ma tête, dans ma vie intime, que je suis obligé de cacher).

Pourquoi au niveau sexuel, je ne me peux me sentir bien que couché sur le dos, écartant les jambes et dominé par une femme ?

(Suis-je un vrai transsexuel ou bien je m'obsède sur une illusion, une idée délirante ? Ou suis-je aliéné ? névrosé ?)

Voici quelques pistes explicatives de ce problème complexe et flou (et fou) :

- 1) A une vraie transsexualité congénitale, innée, mais refoulée (?), cela à cause de la peur des préjugés sociétaux transphobes et surtout de la dévalorisation constante que j'ai subie, durant mon enfance, de la part de mon père, qui est violemment homophobe et transphobe et qui me considérait comme un « raté », un « dégénéré », quelqu'un dont « **il n'y a rien à attendre de bon** ». (dans sa terminologie, un dégénéré est un homosexuel). Donc, il n'est peut-être pas facile (pour moi), ensuite, de se reconnaître transsexuel, c'est-à-dire faisant partie des « ratés », des « dégénérés », des « personnes aux rabais », des « monstres de foire, des personnes pathétiques » (*).*
- 2) L'effet d'une blessure narcissique qui s'infecte, qui pousse à s'obséder excessivement sur un problème, quitte à l'accentuer et à en avoir une interprétation fautive (biais cognitif). Est-ce le fait que je dévalorise à cause de ce problème, que je m'obsède dessus ?*
- 3) Je me suis toujours senti vulnérable, avec toujours un énorme besoin de me faire protéger. Une piste : Cette impuissance et ce désir de protection sont-ils liés à un sentiment abandonnique et à des carences affectives ?*

(Carence dont j'ai effectivement souffert durant mon enfance). Suis-je victime d'une aliénation dont je n'arrive pas à m'extraire ?

- 4) *Mon éducation a été très dévalorisante et culpabilisante. Cette sexualité inversée serait-elle alors une forme de masochisme cachée ? Suis-je victime d'une aliénation dont je n'arrive pas à me sortir ?*
- 5) *Un rejet de mon père (très parano, narcissique, psychopathe), projetant une image de la masculinité, et donc de la masculinité, à laquelle il m'est impossible de m'identifier ? (C'est la thèse d'un psychologue américain Robert Stoller).*

J'ai du mal à comprendre le mystère de cette sexualité inversée (!). C'est la folie. Sans celle-ci, tout irait plutôt bien dans la vie (et probablement, je serais marié(e)).

(°) Note : Si jamais, j'étais réellement un ou une transsexuelle, j'émettrais alors l'hypothèse deux pistes possibles :

- 1) *celle de l'imprégnation hormonale accidentelle de mon fœtus, traversant la barrière placentaire (en effet, ma mère a pratiqué le saut d'obstacle, durant les 2ier mois de sa grossesse, où elle était enceinte de moi).*
- 2) *Le fait qu'alors j'avais 1 an, mon père, alors qu'il me portait sur ses épaules, m'a fait tomber dans un escalier raide (ma tête rebondissant sur les marches), puis le fait que mon père a tapé frénétiquement ma tête contre un radiateur, alors que j'avais 6 ou 7 ans (est-ce qu'un trauma cérébral aurait pu induire une transsexualité physiologique au niveau des zones du cerveau sexuel ?).*

Sinon, j'ai toujours privilégié la piste du sentiment abandonnique pour expliquer mon désir de me faire protéger par une femme dominante (étant donné que j'ai été souvent abandonné dans mon enfance. En effet, j'ai appris, d'une de mes tantes, que j'avais un enfant dont personne voulait et donc mes parents avaient honte. Car selon, cette tante, les deux famills n'avait forcé mes parents à s'épouser, à cause du fait que ma mère était enceinte de moi, en raison d'une relation hors mariage, perçue comme un péché et une grande faute morale à l'époque). Mais malheureusement, je ne trouve aucun lien, dans la littérature, entre « sexualité inversée », « transsexualité féminine » et « sentiment abandonnique » ou carence affective.

Pour tenter de résoudre le problème, j'ai vu un psy, un homme homosexuel, assez beau, assez agréable. Il était assez bon psy, il arrivait à contribuer à augmenter mon sentiment de féminité (ou à plus l'accepter ? En fait, je suis restée très mitigée, sur cette expérience et mes sentiments sont restés très partagés). Il a insisté pour que je continue les consultations, mais je ne sais pas si son insistance avait pour but :

- a) *de confirmer son diagnostic,*
- b) *de gagner plus d'argent.*

De toute façon, je n'avais plus d'argent pour continuer ces consultations. Et, actuellement, je suis au chômage, depuis 2 ans, donc je n'ai pas envie de dépenser plus (j'ai une certaine somme bloquée, en cas de coup dur et de chômage de longue durée, à laquelle je ne veux pas toucher).

NB. Il y a un an, j'ai fait une expérience de travestissement durant 1 mois (sous la supervision de ce psy). Or à un moment donné, où je commençais à me sentir bien (à être bien dans ma peau féminine) ... j'ai commencé à baisser ma garde (à faire preuve de naïveté, en parler, sans prudence) ... Et c'est à ce moment-là que je me suis pris deux « claques transphobes », assez graves (ayant été expulsé de deux formations professionnelles importantes, formations que je débutais à chaque fois) ... deux agressions très violentes, déstabilisantes et destructrices psychologiquement (d'autant, je n'avais pas l'impression de faire mal ou de mal me comporter).

Ce choc traumatique a provoqué un véritable replis sur moi-même et un rejet de tout travestissement (j'ai alors remis tous les vêtements et accessoires féminins, dans une boîte et un box-garage, ... box qui a été vandalisé ensuite par des voleurs. Ces voleurs ont même mis le feu à une partie de mes affaires. Donc, je ne sais pas s'ils ont volé ou non tout le contenu de cette boîte).

Dois-je m'accepter, accepter ma fragilité, ma vulnérabilité, ce désir d'être protégée ? Dois-je faire preuve de prudence sur ce mystère intérieur, à cause des graves préjugés sociaux ?

Cette fragilité peut-elle être une vertu ? Du moins, si l'on croit cet article : <https://www.franceculture.fr/emissions/le-journal-de-la-philo/le-journal-de-la-philo-lundi-15-janvier-2018>

*Ma seule résolution est d'écrire un livre dessus, afin de tenter de rendre les gens plus tolérants. Est-ce utile (?).
Si j'étais croyant, je dirais que c'est une sorte de punition divine ».*

Je pense que des préoccupations sur sa supposée « transsexualité » (ou non), une culpabilisation et dévalorisation inconsciente (un manque d'amour et d'estime de soi) peuvent être un terreau favorable pour l'installation d'une céphalée de tension durable.

Même s'il ne débouche pas sur la résolution de notre céphalée de tension, ce genre de travail intérieur n'est jamais inutile pour nous-mêmes.

Pour entreprendre ce genre de travail, l'honnêteté est importante.

PS. Quelques intuitions, concernant la solution deux maladies graves, qui empêchent de se remettre en cause et qui sont classées au DMS V :

- 1) Trouble de la personnalité narcissique (TPN). Cf. https://fr.wikipedia.org/wiki/Trouble_de_la_personnalit%C3%A9_narcissique
- 2) Paranoïa, cf. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Parano%C3%AFA> (voir aussi une autre définition de la paranoïa, dans ce texte : <http://benjamin.lisan.free.fr/jardin.secret/EcritsPolitiquesetPhilosophiques/SurIslam/les-arguments-religieux-face-a-la-science.htm>).

Ces personnes sont souvent des « menteurs professionnels ou pathologiques ou compulsifs » (c'est souvent devenu une seconde nature, chez eux, dont ils n'ont pas conscience). Pour eux, la vérité objective n'existe pas, tout le monde ment et est à leur image. La vérité ne veut pas dire grand-chose pour eux.

Les paranoïaques qui sont constamment dans la défense et l'attaque, croient qu'ils n'ont pas d'autres choix que de mentir, pour se protéger, s'enfermant dans une spirale sans fin du mensonge, qui les rendent encore plus paranoïaque, à cause de la peur constante que leur mensonge soit découvert.

Je pense que pour se sortir de ces maladies, il faudrait :

- 1) Les empêcher, sans cesse, de tomber dans le mensonge, puis en les dénonçant fortement, en leur apportant des preuves, à chaque fois, qu'ils mentent. En ne laissant rien passer.
- 2) Un choc psychique violent qui momentanément fragilise, rende vulnérable, momentanément, cette personne, qui font douter d'elle-même (ou qui les poussent à la bonne intention pour ne plus se faire accuser d'être un menteur).
- 3) Les pousser à être honnêtes, en leur faisant comprendre que ce n'est pas faire preuve de faiblesse que d'être honnête, qu'il y a un cercle vicieux sans fin entre mensonges et peur d'être dénoncé pour mensonge et paranoïa.