

Description des céphalées de tension chroniques et de leurs possibles causes

Par Benjamin LISAN, le 29/01/2021

Quand je ne donne pas de mes nouvelles, c'est parce que je suis dans une période d'intenses céphalées de tension chroniques. Et ces phases de céphalées intenses m'arrivent (malheureusement très/trop) souvent.

C'est un mal invisible, que personne ne peut voir (ni même via l'imagerie médicale), mais qui est pourtant douloureux, handicapant, voire épuisant.

Dans mon cas, actuellement, il se manifeste sous la forme d'un étai localisé sur les deux tempes (plutôt vers les bas des deux tempes) ou d'une sorte de coup de poignard ou de chaleur douloureuse, toujours localisés au même endroit.

A d'autres moments, la douleur peut être très localisée au niveau de la nuque, comme un coup de poignard dans la nuque, plus forte que la douleur pré existante, en étai, sur les deux tempes.

Cette douleur en forme d'étai peut durer d'une façon intense, quelques jours, quelques semaines, voire quelques mois.

Quand la douleur est intense, « au taquet », malgré tout la volonté du monde, elle me vainc toujours. Elle est plus forte, plus puissante que moi (quelle que soit la puissance de ma volonté).

Quand elle dure quelques semaines, voire quelques mois, j'ai l'impression de couler (socialement ...), sans fin. Quand je suis « enfermé mentalement » dans ces phases de crise, je ressens une puissante fatigue, un désir de me reposer sans fin. J'ai beau me donner des coups de pieds, à me planter des banderilles, dans le derrière, je finis toujours inmanquablement au lit, en essayant de ne penser à rien, à faire le vide mental.

Elle vous donne l'impression d'être accablé (comme par une sorte de piège, de mécanique infernale incontrôlable), de ne jamais s'en sortir. Elle vous enferme dans un cercle vicieux négatif, car la douleur permanente, handicapante contribue à vous déprimer (à avoir envie de mourir). Je vis avec ces céphalées depuis 40 ans (depuis octobre 1981, depuis un grave surmenage). Elle me donne l'impression de ne pas vivre entièrement, pleinement, mais d'être majoritairement en état de survie.

Je n'en parle presque jamais, même auprès de mes amis et proches, parce que dans ma famille, l'on n'avait appris à ne jamais être faible, à être dur avec moi, ne jamais me plaindre. Aussi, parce la maladie est mal comprise, par la société et le corps médical, et si l'on en parle un peu trop souvent, l'on est vite pris pour un hypocondriaque (quelqu'un qui s'écoute beaucoup, se victimise et se plaint tout le temps). C'est d'autant plus pénible pour les proches, qui connaissent vraiment la maladie, qu'ils savent qu'ils ne peuvent rien faire.

Toutes les formes de relaxation _ même les plus efficaces, comme le yoga nidra ... _, n'ont strictement effet sur l'intensité des céphalées (elles restent constantes et complètement insensibles à toute forme de relaxation).

Elles sont insensibles à l'hypnose, au biofeedback, à l'acupuncture, aux massages cérébraux (à ceux des muscles péri-crâniens), à la kiné ... (en fait, j'ai tout essayé, y compris les psychothérapies, même la « guérison par imposition des mains », auprès de six magnétiseurs, à l'époque où je croyais encore à la parapsychologie, vers 1982).

J'ai une cousine qui a un profil psychologique semblable au mien, qui a subi beaucoup de précarité dans sa vie _ renforçant son stress _, qui souffre du même mal mystérieux que moi. Tout ce que les médecins savent est que cette maladie est liée au stress (syndromes de stress post-traumatique etc.).

Depuis que j'ai créé l'association « Papillons en cage », de soutien aux malades souffrant de céphalées de tension chroniques, en novembre 2006, je tiens la hotline, la ligne téléphonique de l'association (Je dois d'autant moi me plaindre que je dois maintenir chez les malades l'espoir d'une guérison de leur céphalées, un jour.

J'ai constaté que si les malades peuvent se sortir « facilement » de leur céphalées de tension chroniques, si elles sont encore récentes, ... a contrario, il leur est beaucoup difficile de guérir de leurs céphalées de tension chroniques, si elles sont installées durablement, depuis des années. Pour moi, les céphalées de tension chroniques les plus difficiles à guérir sont celles liées à des graves traumatismes psychiques subies durant l'enfance (à une époque où les mécanismes de résistance au stress/chocs psychiques, cause d'angoisses, n'ont pas eu le temps de s'installer).

Et j'ai remarqué aussi que parmi les malades ayant contacté la hotline ou l'association par mail, qu'il y a beaucoup de personnes ayant (ou ayant eu) dans leur entourage une ou plusieurs personnes toxiques (perverses, psychopathes,

sadiques ...), qui aiment les faire souffrir, les accablent, les dévalorisent, les rabaissent, les culpabilisent, les isolent, leur font perdre toute confiance en eux, en permanence. Beaucoup aussi ont souffert de rejet et de maltraitances psychologiques, de la part de ceux sensés exercer l'autorité parentale sur eux. Ou encore dont la céphalée s'est déclenchée suite un choc psychique douloureux (néгатif) intense : perte d'un proche à auquel le malade tenait beaucoup, harcèlement professionnel pervers (avec la mise au placard, avec certaines techniques de « cost killing », consistant à dévaloriser en permanence l'employé, pour le rendre déprimé et le pousser au départ) puis licenciement brutal, dans les plus mauvaises conditions ...

Dans tous les cas, la céphalée de tension chronique a été déclenchée par une souffrance psychique intense (ou une accumulation incrémentiel de chocs psychiques douloureux trop forts, au point, qu'à la longue, le cerveau n'arrive plus à gérer cette accumulation _ je parle d'effet de seuil ... _), un rejet (parental permanent ...), une trahison (causant un choc moral intense), un travail de sape psychique, sur le long terme, par la culpabilisation et la dévalorisation, permanente, du malade etc.

Pour moi, il peut y avoir un lien fort entre déclenchement d'une céphalée de tension chronique et une forme particulière de syndrome de stress post-traumatique.

Je me suis demandé pourquoi mes céphalées peuvent être si intenses et handicapantes. Je sais que quand la douleur est intense, elle empêche de se concentrer et de mémoriser (quand je suis en période de crise, j'ai de gros problème de mémorisation. Alors que quand la crise est terminée, je retrouve « miraculeusement » toutes mes fonctions cognitives). Dans ma famille, il n'y a pas qu'une seule personne, ayant la volonté de faire souffrir autrui, mais deux personnes (ce qui est plus accablant).

Ce qui a de commun à ces deux personnes :

- 1) Un côté fortement narcissique, voire mégalomane _ un besoin excessif de se faire respecter et admirer,
- 2) Une certaine méfiance pathologique, voire paranoïa _ Ce sont des personnes qui cloisonnent toutes leurs relations. Je suppose que l'un des deux, profitant de ce cloisonnement, aime créer de la zizanie (de la division) entre certains membres de la famille, pour garder le contrôle sur eux et se faire passer pour le sauveur. Tandis que l'autre vivrait dans la rumination perpétuelle,
- 3) Un énorme cynisme (voire du machiavélisme),
- 4) Une totale froideur affective / sentimentale (même envers leurs enfants, leur épouse, même s'ils simulent, avec talent, le fait de les aimer),
- 5) Une totale incapacité à se remettre en cause et à supporter la critique, l'opposition ou la contradiction (ou la moindre frustration),
- 6) Un désir de faire gravement du tort à ceux qui les critiquent (même quand cette critique est amicale ou fraternelle),
- 7) Un côté « grand acteur », comédien, caméléon, pouvant présenter deux personnalités, une très sympathique, serviable (pouvant être même drôle ...), envers certaines personnes, une odieuse et implacable (sans pitié), pour d'autres personnes. C'est en cela qu'ils sont très trompeurs (d'ailleurs, je me suis laissé tromper par les intentions, que je croyais bonnes à mon égard, de l'un d'entre eux, durant 25 ans). Quand ils mentent, c'est avec un aplomb incroyable, qui inspire inmanquablement (puissamment) confiance.

Les variations soudaines de ma céphalée de tension chronique :

Puis soudainement, la céphalée de tension chronique peut varier brutalement ou s'arrêter net, d'un coup, sans qu'on/je comprenne pourquoi.

Or justement, récemment, durant la semaine passée et actuelle, j'ai pu observer des fortes « sautes » d'intensité de mes céphalées de tension. J'ai tenté de les expliquer.

Comme l'actualité actuelle _ entre le COVID-19, qui supprime toutes les possibilités de distractions (fermeture des cinés, lieux culturels ...) et de moments de convivialité (restaurants, cafés ...), le troisième confinement à venir (?), qui va renforcer notre/mon sentiment de solitude (déjà ressenti lors du premier confinement), les perspectives économiques

inquiétantes, avec un risque de montée du chômage (d'augmentation du déficit chronique de la France), la montée des théories du complot (et de l'extrême-droite) ... _ n'est pas très folichonne / gaie, il semble que cette actualité et la présence permanente de mes céphalées avaient tendance à me rendre plutôt déprimé, sans même que je m'en rende compte.

Par rapport à Facebook, je me reproche de manquer d'intelligent. Je suis atterré, inquiet par la multiplication des messages mensongers, complotistes, antiscience, instillant adroitement la défiance, voire la haine, envers le gouvernement, l'Europe, la démocratie (ses valeurs), la laïcité, le féminisme universaliste, la lutte universaliste contre le racisme, les juifs (souvent un antisémitisme, souvent négationniste, adroitement dissimulé sous couvert de lutte antisioniste ...).

Pour éviter que ces complotistes (souverainistes, d'extrême-droite, pro-Trump, pro-Poutine, pro chefs d'état autoritaires (Orban, Erdogan ...) ...) ou fanatiques (islamistes ...) occupent tout l'espace médiatique sur les réseaux sociaux, je m'épuise à tenter de réfuter rationnellement leurs arguments. Sans aucun résultat. Car souvent, ils sont inaccessibles à certains arguments rationnels, ils sont dans la passion, la peur de l'islam, des immigrés (en particuliers musulmans), adhérents inconditionnels à la théorie du « grand remplacement » (de Renaud Camus), enfermés dans l'orgueil nationaliste et souverainiste (avec rejet de ceux qui ne sont pas de « souche ») ... Ils sont sensibles aux mensonges qui les flattent et aveugles face à eux. Ils voient Trump comme le sauveur espéré, qui empêchera « grand remplacement », éventualité qu'ils craignent au plus haut point (thèse du grand remplacement que les islamistes, avec un malin plaisir (pervers ?), contribuent à renforcer, par leur propre propagande affirmant que l'islam vaincra l'Occident et convertira le monde entier à l'islam, à terme).

Ce sont des croyants et non pas des personnes rationnelles, capables de se remettre en cause et de douter de leurs propres certitudes.

J'ai toujours été étonné par le fait qu'ils ne sont pas gênés d'employer des arguments mensongers, incohérents, contradictoires ... et je ne sais pas s'ils le font soit par fanatisme (aveuglement), soit par mauvaise foi.

Souvent ce sont des personnes orgueilleuses, incapables de remettre en cause, concernant leurs certitudes (ou de se remettre en cause), frustrées ayant besoin de boucs émissaires, sur qui décharger leurs frustration.

Je soupçonne certains d'entre eux d'être des personnes perverses (surtout celles, qu'on nomme trolls, d'une mauvaise foi extrême, capables, par effet de meute, d'organiser un harcèlement, une dénonciation publique ou un signalement collectif auprès des modérateurs de Facebook, pour tenter de vous censurer/bloquer sur Facebook (une forme de « cancel culture »). (On retrouve de type d'agissements déloyaux chez les islamistes, les Trumpistes, les Poutinistes ...) [sans compter les messages privés, à caractère sexuels, reçus sur Messenger, que je supprime systématiquement. Ce qui est pénible. En plus, ce sont, en général, des brouteurs).

Il me semble avoir observé que quand je reste trop longtemps à tenter de contrer leur propagande délétère, mes maux de tête augmentent régulièrement.

La veille d'une tentative de « canceling » (de ces groupes haineux, toxiques), j'ai toujours remarqué que mes maux de tête augmente à une intensité extrême (« au taquet »).

A l'inverse, quand je fais une pause par rapport à Facebook durant une semaine, mes maux de tête diminuent clairement et nettement.

La plupart des personnes souffrant de céphalée de tension chronique ont un profil anxieux (idem en ce qui me concerne). Or j'ai appris par « Google », il y a 4 jours, que 12 mots de passe de mes comptes avaient piratés (dont les mots de passe de mes deux mes comptes principaux). Fait qui n'a contribué qu'à renforcer mon anxiété (je me suis alors demandé comment cette cyberattaque avait pu réussir alors que mes mots de passe sont fiables et cachés sur mon ordinateur et si elle avait pour but de me tracer, de faire du doxing contre moi ou de commettre un racket (ou hacking plus grave) ultérieur contre mon ordinateur). En plus, je n'ai toujours pas renvoyé mon dossier pour mon accession à la retraite (depuis octobre) à l'assurance retraite (IDF), alors que depuis le 31 décembre, je suis en fin de droit pôle emploi. Et mes céphalées m'ont absolument empêché de remplir mon dossier.

Mes céphalées sont, un peu, une boucle de rétroaction (comme un système asservi) négatif : la céphalée m'empêche de remplir mon dossier, ce qui augmente mon anxiété (concernant mon avenir immédiat, si je n'arrive pas à remonter la pente, c'est-à-dire si je n'arrive pas à obtenir la diminution de ma céphalée), mon anxiété augmente alors l'intensité de ma céphalée, et ainsi de suite. (J'ai alors l'impression d'avoir affaire à un système qui n'a pas de contre-réaction ... pas de garde-fou).

Récemment, a contrario, j'ai eu, il y a quelques jours, deux appels très positifs d'une amie et de ma tante, qui m'ont fait du bien. Et curieusement, juste après le ressenti de mes céphalées a été moindre, ensuite, mes céphalées ont clairement diminuées. (Cela a peut-être été aussi le cas auparavant avec une autre amie, Marie-P.). L'embellie, qui a suivi, a duré deux jours.

Mais il a suffi juste après que je poste de nouveau, le soir suivant cette embellie, une publication sur Facebook, pour aider une amie dans sa recherche de stage, pour que vers 2h du matin, les céphalées reviennent soudainement au grand galop et ne cessant d'augmenter ensuite.

Et j'ai décidé par la force des choses de me mettre de nouveau en congé de Facebook (par la force des choses), pour qu'au bout de quelques jours mes céphalées diminuent de nouveau.

Je sais par expérience que pour contrôler et diminuer mes céphalées, je dois m'entourer des amis positifs, honnêtes, en qui j'ai toute confiance (comme ces amies et ma tante) et éviter les personnes toxiques (fanatiques, paranoïaques, pervers, haineuses ...), qu'on rencontre sur Facebook. (La conclusion que j'en tire (mais elle est peut-être fausse) ; Je n'ai pas le choix, je dois m'éloigner de Facebook, et me rapprocher de mes vrais amis).
Et à ce moment-là, je pourrais enfin finir mon dossier retraite !

Bonne journée.

PS. J'ai aussi remarqué que quand je me consacre à fond à l'écriture, le ressenti de mes céphalées diminuent. (Mais si je ne fais rien et me repose, elles augmentent. Cette augmentation est-elle liée à une tendance à la culpabilisation quand je me crois paresseux ?)

J'espère que vous avez compris les explications que j'ai avancées pour permettre la compréhension de mes céphalées.

Bonne journée.

Benjamin LISAN

Président de l' Association Papillons en cage
16 rue de la Fontaine du But, 75018 PARIS, France.

Tél.: +(33)1.42.62.49.65 / +(33)6.16.55.09.84

Skype : benjamin.lisan

Association « Papillons en cage » (+) : <http://benjamin.lisan.free.fr/AssoLutteContreCephalee/>

Forum de l'Association : <http://papillonsencage.free.fr/>

Facebook : Association Des Personnes Souffrant de Céphalées de tension Chroniques,

<https://www.facebook.com/groups/asso.cephalees.de.tension/>

(+) Association Française de Soutien aux Personnes Souffrant de Céphalées de Tension Chroniques.

Groupe Facebook « **Union des victimes de maltraitements extrêmes** » :

<https://www.facebook.com/groups/union.victimes.maltraitements.extremes>