

Témoignage sur une crise de céphalées.

Le 22/03/2019

1 Description de la crise

Depuis deux jours, depuis le mercredi 20 mars, au soir, jusqu'à maintenant, j'ai une forte crise de céphalées, une forme de maux de tête très intense, son intensité étant parmi celles les plus intenses / puissants, de toute ma vie.

Quand elle arrive à un niveau extrêmement élevé, comme hier, elle est extrêmement fatigante.

Hier matin, mes céphalées me poussaient continuellement à piquer du nez et à induire une somnolence irrésistible (j'avais une sorte de besoin irrésistible de dormir, mais sans jamais y arriver).

Durant ce genre de crise, j'ai l'impression que ma personnalité change, devenant capable d'avoir des émotions, de penser.

Quand j'ai ce genre de crise, je n'arrive plus rien à faire. Je deviens très handicapé. J'ai l'impression de devenir idiot, d'avoir un Alzheimer, d'être décervelé, je perds toute ma capacité de mémorisation, de concentration, de réflexion. C'est à tel point que je n'arrive même plus à comprendre ce que j'écris.

Mais dès que la crise finit, je retrouve l'intégralité de ma capacité de mémorisation (et d'intelligente).

2 Le danger social de ce genre de crise

Ces maux de tête sont piégeux, car ils me poussent à rester au lit et à faire le vide dans la tête. Si la crise dure très longtemps, je risque de rester au lit longtemps (car dans le passé, j'ai eu des crises qui catastrophique qui ont duré plusieurs années). Or rester au repos au lit, n'est pas une solution.

J'ai déjà dit aux malades que c'était un piège, risquant à la longue de vous pousser à vous couper du monde.

Par exemple, durant 3 mois, en 2005, j'ai eu ce genre de crise, dont je ne voyais jamais la fin et je suis resté 3 mois à ne rien faire, dans mon lit, ne sortant que pour me ravitailler. Même sortir me demandait de grands efforts.

En 2005, il m'est arrivé de me trouver perdu dans une rue de Paris, sans arriver à me souvenir de la raison pour laquelle je m'étais retrouvé dans cette rue (il m'a fallu plusieurs minutes pour me souvenir, de nouveau, de cette raison).

2.1 Mes moyens pour lutter contre

Je fais une sorte de yoga mental, appelé yoga nidra, qui relaxe mon corps ... mais qui ne réduit pas la céphalée, lorsque la crise est particulièrement puissante.

Quand la crise est puissante, aucune thérapie n'a d'effet.

Pour me dégager de l'emprise de mes puissants maux de tête, hier, et aujourd'hui, je suis allé aux restaurant (italien puis thaï) et j'ai rencontré des amis, pour me changer les idées.

J'essaye alors de sortir, de me distraire, de me créer un moment de bonheur. Par exemple, je fais de la randonnée. Hier, j'ai marché dans Paris (entre Barbès et Montmartre Nord).

J'ai aussi acheté une quantité de bonbons, pour me faire plaisir.

Il arrive la nuit d'avoir moins de céphalées, donc je tente de rattraper mon retard, dans l'achèvement de mes travaux (d'écriture ...) et d'avancer.

Demain, je vais sortir faire du vélo ou faire de la randonnée.

3 Causes des crises céphalalgiques

Dans mon cas, je pense que les causes de mes crises céphalalgiques sont clairement identifiées. Elles sont ou seraient liées à tout conflit ou tout emprise que je subirais d'une personne psychopathe ou perverse mentale (celles qu'on appelle perverses narcissiques), cause d'un intense stress inconscient.

4 Le profil des psychopathes

Ce qui caractérise certaines personnes psychopathes, c'est leur absence totale, pathologique, d'émotion, de remord, de reconnaissance (c'est une forme de folie froide). Elles sont souvent définitivement sans scrupule. C'est une maladie grave.

Elles peuvent être extrêmement intelligentes, avoir un raisonnement ou une capacité d'analyse impeccables, avec un discours très cohérent, très bien construit, incritiquable.

Mais souvent, la motivation d'une action ou le prétexte à un de leurs raisonnements, peuvent être totalement fous. Par exemple, la motivation peut être juste le désir pulsionnel, obsessionnel, gratuit, arbitraire, sans raison, de détruire une personne. Et, pour atteindre ce but, elle va alors développer toute une stratégie, élaborée, rationnelle, impeccable, « implacable », mobilisant parfois, des efforts extrêmes. Ce sont souvent des menteurs pathologiques.

Un psychopathe peut parfaitement simuler, avec talent, le fait qu'il a du cœur, des émotions, alors qu'il en est incapable. C'est pourquoi ils peuvent abuser les proches et être très trompeur.

Par exemple, un des cas extrêmes est celui du mythomane et meurtrier de toute sa famille, Jean-Claude Romand, qui a réussi à tromper toute sa famille durant 18 ans [2].

Pour prendre un exemple, dans une certaine famille, il y a deux vrais et authentiques psychopathes, qui ont fait subir, à une personne que je connais, des expériences extrêmes (pendant toute la période où il était sous leur emprise).

Par exemple, l'un des deux, a lui fait croire, durant 20 ans, qu'il défendait ses intérêts familiaux, auprès de l'autre membre psychopathe de cette famille.

Ce premier membre l'a même soumis à du « gaslighting¹ », en 2010, une forme de manipulation mentale très élaborée, durant laquelle il a tenté de lui faire croire qu'il perdait la mémoire et qu'il devenait fou. Quand il s'en est aperçu, il a compris que ce membre de sa famille était fou et il a préféré couper définitivement toute relations avec lui².

Quant au second membre psychopathe de cette famille, c'est une personne n'a cessé de le nier, durant toute sa vie, jusqu'à le nier définitivement, en octobre 2008. De plus, ensuite, il avait exclu définitivement de sa vie, toutes les personnes qui sont intervenues en ma faveur auprès de cette personne que je connais, sa sœur (qu'il ne voit plus depuis déjà 10 ans) et une de ses plus anciennes amies, avec laquelle il était ami, depuis les années 50 ans.

Cette sœur et ancienne amie sont l'antithèse du premier membre psychopathe de cette famille, car ce sont des personnes emplies de compassion pour les autres (elles sont adorables).

Durant plus de 40 ans, il était sous leur emprise et, concomitamment, il a souffert de céphalées de tension « effrayantes », qui lui ont vraiment pourri la vie.

Dès qu'il a enfin compris la dimension psychopathique de ces proches, qu'il a pu se libérer de leur emprise, entre 2006 et 2012 (surtout avec le second membre psychopathe de cette famille, en 2010), alors ses céphalées ont progressivement cessé de me pourrir la vie (les crises se sont espacées et estompées). Il s'est progressivement libéré de l'emprise puissante de ses céphalées.

¹ Gaslighting, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Gaslighting>

² Les cas de *gaslighting* sont très rares. Cette personne peut témoigner que c'est très violent psychologiquement.

5 Cause de ma crise actuelle

5.1 Ma relation avec une africaine

Vers 2016, j'ai aidé une africaine, très intelligente, à terminer ses études universitaires en géographie (à obtenir sa maîtrise), en espérant qu'elle obtiendrait ainsi plus facilement un emploi, à lancer le projet d'un centre de planning familial et de contraception au Bénin, dont elle aurait été la directrice, et à l'aider à publier un livre sur la condition de la femme en Afrique (ce qui a été fait grâce à l'éditeur Amazon KDP).

Mais je me suis progressivement rendu compte qu'elle était finalement terriblement cupide, et qu'elle souffrait de cette totale et absolue incapacité à ressentir des émotions.

Or à chaque fois, d'ailleurs, que j'étais en contact avec elle, je souffrais immédiatement de violentes céphalées (qui à l'époque me paraissaient totalement incompréhensibles).

Puis, quand j'ai compris sa mentalité (vénale), j'ai coupé définitivement avec elle. Mais elle continue à tenter régulièrement de renouer avec moi (je ne réponds jamais à ses messages).

Elle aussi, elle tente de me remettre sous son emprise. Et à chaque fois qu'elle tente de me contacter, je ressens rapidement de violents maux de tête.

Je suis d'autant plus vulnérable avec elle, car dès que cela est possible, j'ai tendance à vouloir d'aider toute personne qui me demande de l'aide (africains ...). Or il a deux jours, j'ai constaté qu'elle tentais de me relancer de nouveau.

6 Ma relation avec une stagiaire rencontrée dans un centre de formation

Sinon, durant l'automne 2006, j'ai failli tomber sous l'emprise d'une stagiaire (car nous suivions, tous les deux, la même formation dans un centre A...).

Le 25 octobre, cette dernière, a lancé, soudainement, une accusation d'agression sexuelle contre moi (alors que je la connaissais à peine), gratuitement, juste probablement parce que ma tête ne lui revenait pas (ou parce que j'étais tout ce qu'elle détestait, le fait que je sois, autant que possible, tout le temps au service des autres).

Ce que je ne savais pas, avant son dépôt de plainte, elle avait monté toute une toile d'araignée, surtout auprès des dirigeants de l'A..., des stagiaires, d'abord pour me discréditer (me diffamer) _ en leur faisant croire que j'avais une attitude sexuelle ambiguë à son égard _ puis pour me faire « tomber » et me faire exclure de l'A....

Finalement, j'ai réussi à me sortir de ce piège et à reprendre mes études à l'A... (d'autant qu'elle n'a jamais déposé plainte à la police _ de toute façon elle n'aurait pas pu. J'avais pu prouver que toute son histoire était une affabulation _). Puis, j'ai raconté cette histoire « incroyable » sur Internet (en changeant les noms).

Or il y a peu de temps, elle est tombée sur mon texte, où elle s'est sentie mise en cause. Elle a porté plainte, contre moi, auprès d'un procureur de la république, pour diffamation.

Puis, presque au même moment, cela a été au tour du directeur du centre A... _ celle où j'avais commencé ma formation de paysagiste _ de me menacer de le faire, par courrier recommandé, si je ne retirais pas mon texte d'Internet (j'ai compris qu'il était resté, dans mon texte, cinq occurrences du mot A... dans le texte, alors que je croyais les avoir supprimés).

J'ai reçu le recommandé de l'A ..., avant-hier (certainement un facteur supplémentaire de stress, d'autant que ce directeur de l'A... était un des acteurs principaux de mon exclusion. Or que je me suis aperçu, dans son recommandé, qu'il n'assumait pas certains faits que j'avais relaté dans ce récit).

Hier, à midi, j'ai eu mon rendez-vous, qui a duré 1 / 4 d'heure, avec le commissaire de police, concernant ma convocation de police pour cette affaire, rendez-vous durant lequel j'ai expliqué la raison pour laquelle j'ai mis ce texte en ligne.

Comme je lui avais dit, hier soir, que j'avais supprimé, le texte en ligne, il m'a dit qu'il ne voit pas pourquoi le procureur de Cherbourg voudrait continuer à me poursuivre.

Je pense donc qu'il y a eu trois facteurs de stress qui ont induit cette crise.

Pour moi, les causes de cette crise de céphalée sont liées au « stress ressenti » par mon inconscient, en relation avec :

- a) à la nouvelle tentative de relance de cette africaine, dans ma vie,
- b) au conflit avec cette ancienne stagiaire psychopathe, qui se sentait mis en cause par mon texte,
- c) à la menace de plainte de ce directeur de ce centre de formation, qui se sentait aussi mis en cause par mon texte,

La crise de céphalée a été maximum après la fin de l'entretien avec ce policier et durant toute l'après-midi (provoquant alors des crises de somnolences irrésistibles).

Pour votre info : le 22 mars, fin de ma crise céphalalgique, aussi rapidement qu'elle était apparue, le 20 mars.

7 Annexe : Des articles sur la psychopathie

[1] *Sur les psychopathes* (51 pages),

<http://benjamin.lisan.free.fr/jardin.secret/EcritsPolitiquesetPhilosophiques/politiques/sur-les-psychopathes.htm>

[2] *Affaire [Jean-Claude] romand*, https://fr.wikipedia.org/wiki/Affaire_Romand

Table des matières

1	Description de la crise.....	1
2	Le danger social de ce genre de crise	1
2.1	Mes moyens pour lutter contre.....	1
3	Causes des crises céphalalgiques.....	2
4	Le profil des psychopathes.....	2
5	Cause de ma crise actuelle.....	3
5.1	Ma relation avec une africaine	3
6	Ma relation avec une stagiaire rencontrée dans un centre de formation.....	3
7	Annexe : Des articles sur la psychopathie.....	4