

Fibromyalgie

Trouble neurologique

Définition

Selon l'Association québécoise de la fibromyalgie (2014), «*la fibromyalgie est une maladie chronique caractérisée par une sensation de douleur générale et un sentiment de fatigue profonde.*

La douleur est souvent décrite comme étant diffuse ou comme une sensation de brûlure de la tête aux pieds. La douleur peut être plus aiguë à certains moments. Elle peut également passer d'une partie du corps à une autre, se faisant normalement ressentir davantage dans les parties du corps les plus souvent utilisées. La douleur peut être suffisamment aiguë pour entraver les tâches quotidiennes ou n'être qu'un léger malaise selon le degré d'atteinte.

La fatigue varie d'un sentiment de lassitude jusqu'à un épuisement total semblable aux effets de la grippe. Elle peut être intermittente et les personnes atteintes peuvent avoir le sentiment d'avoir soudainement perdu toutes leurs forces, comme si le courant avait été coupé».

Les étudiants aux prises avec cette problématique...

Les étudiants :

- se sentent incapables d'accomplir certaines tâches;
- peuvent éprouver de la gêne et un manque de confiance en eux-mêmes;
- peuvent se fatiguer plus rapidement;
- peuvent avoir de la difficulté à se concentrer;
- peuvent avoir de la difficulté à mémoriser;
- peuvent se sentir anxieux.

Symptômes

Une fois la possibilité d'autres maladies éliminée au moyen d'examen et du dossier médical, le diagnostic repose sur deux principaux symptômes :

- une douleur généralisée pendant plus de trois mois;
- une douleur ressentie à au moins 11 de 18 points sensibles (identifiés avec le médecin).

La fibromyalgie se définit par une collection de symptômes et c'est la raison pour laquelle on parle d'un syndrome plutôt que d'une maladie clairement définie. Les symptômes de la fibromyalgie peuvent varier d'une personne à l'autre et évoluer d'heure en heure ou d'une journée à l'autre.

Voici la liste des principaux symptômes :

- un sommeil non réparateur (sensation de fatigue au lever et raideurs matinales pouvant se prolonger en journée);
- troubles digestifs (spasmes de l'estomac, de l'intestin, constipation, diarrhée, etc.);
- maux de tête et migraines;
- symptômes augmentés en période de stress;
- douleurs amplifiées en raison de changements de température (humidité, froid et air climatisé);
- sensibilité excessive au bruit, à la lumière, aux odeurs;
- sensation d'enflure, d'engourdissement;
- tendance à se sentir déprimé, anxieux et triste;
- picotements/engourdissements;
- maladresse;
- manque de concentration et pertes de mémoire;
- fatigue et faiblesse musculaire.

Certaines caractéristiques influençant l'apprentissage

- Diminution de l'enthousiasme et de l'énergie.
- Fatigue importante.
- Difficulté à se concentrer.
- Difficulté à mémoriser.
- Difficulté de coordination.
- Difficulté à gérer le stress.
- Lenteur dans le traitement de l'information.
- État physique nécessitant des exercices physiques adaptés (voir avec le médecin pour les cours d'éducation physique).

Stratégies pédagogiques gagnantes

- Rendre les notes de cours accessibles, si possible.
- Structurer les cours sous forme de fiches qui résument l'essentiel du cours, si possible.
- Varier les méthodes pédagogiques à l'intérieur d'un cours pour garder l'étudiant attentif.
- Réserver un espace sur le tableau pour les rappels de notions antérieures ou les mots importants à retenir.
- Expliquer, clarifier et répéter les consignes, si nécessaire.
- Faire fréquemment des rappels concernant les travaux à remettre.
- Donner plusieurs exemples concrets pour soutenir le contenu.
- Morceler les travaux à effectuer en séquences, en étapes à suivre.
- Utiliser des éléments de support visuel pour soutenir l'apprentissage.
- En individuel, demander à l'étudiant ce qu'il a compris afin de l'aider à consolider ses apprentissages et à vérifier ce qui a été retenu.
- Donner les renseignements importants de façon claire.
- Transmettre par écrit ou par courriel les avis d'annulation de cours, le détail des travaux et autres exigences.
- Faire une synthèse des éléments importants vus en classe en guise de conclusion au cours.
- Relier les nouveaux apprentissages à des acquisitions anciennes.
- Graduer du plus simple au plus complexe, du concret à l'abstrait, d'un seul élément à plusieurs éléments.
- Demander à l'étudiant d'utiliser un agenda.
- Garder les mêmes exigences tout en précisant certaines règles, en apportant des précisions lors des rencontres individuelles.
- Aider à répartir le travail, à s'organiser dans le temps.
- Présenter un contenu de cours bien structuré et ordonné.
- Utiliser des couleurs pour favoriser la mémorisation.

Causes

Les causes du syndrome ne sont pas encore connues. Il s'agit d'une maladie où de nombreux facteurs sont probablement à l'origine des symptômes. Plusieurs hypothèses ont été avancées dont :

- la diminution du seuil de perception de la douleur;
- les anomalies physiologiques du système nerveux;
- les facteurs génétiques.

Le seuil de tolérance à la douleur est inférieur à la moyenne pour ces personnes, ce qui fait qu'elles peuvent être extrêmement sensibles au toucher. Chez les personnes atteintes de fibromyalgie, les fibres nerveuses présentes dans tout l'organisme sont plus sensibles et plus actives que la normale, ce qui leur cause plus de douleur qu'aux personnes ne souffrant pas de ce syndrome.

Des études récentes mettent en évidence une propagation anormale de la douleur chez les personnes atteintes. La douleur fibromyalgique pourrait être causée par un emballement du système nerveux central. La transmission des messages entre les cellules nerveuses (ou neurones) semble être déséquilibrée, ce qui complique l'interprétation de ces messages par le cerveau.

Les troubles du sommeil ont une influence sur la sévérité de la douleur et sont un symptôme majeur de la fibromyalgie. Environ 87 % des patients atteints de fibromyalgie disent éprouver une fatigue constante, qu'ils décrivent par les termes épuisement, manque d'énergie et faiblesse.

Comorbidité

La fibromyalgie peut entraîner un découragement, de l'anxiété et une dépression.

Traitement

Aucun traitement particulier ne fonctionne dans tous les cas. Avec le temps, la plupart des personnes atteintes de fibromyalgie trouvent l'association de traitements qui leur assure un soulagement maximal. Il est rare que les traitements procurent une résolution complète de tous les symptômes. L'objectif doit donc être de les maîtriser le mieux possible afin de pouvoir continuer à vivre une vie active et agréable.

Bien que la fibromyalgie soit incurable, il y a de plus en plus d'espoir pour ceux qui vivent avec cette affection. Deux médicaments ont été autorisés par Santé Canada pour le soulagement de la douleur. En prenant le médicament qui convient pour aider à soulager la douleur et en adoptant de saines habitudes de vie, la personne améliore sa condition.

Conseils

- Comme les personnes atteintes de fibromyalgie ont l'air en bonne santé, elles sont souvent mal comprises de la part des autres, ce qui a pour effet d'aggraver leur état de stress et d'anxiété. C'est pourquoi l'écoute, la compréhension, le respect et la compassion de la part de leur entourage sont des attitudes importantes à adopter afin de les aider à faire face à leur quotidien.
- Inviter l'étudiant à aller chercher un support psychologique, lorsque nécessaire.
- Discuter ouvertement de la problématique avec l'étudiant en lien avec ses apprentissages afin de favoriser un échange pouvant déboucher sur des façons constructives de se comporter en raison des différences.
- Toujours garder à l'esprit le but poursuivi, soit l'intégration sociale et le soutien aux apprentissages. Il demeure important d'amener l'étudiant à surmonter ses difficultés.
- Respecter le rythme de progression de l'étudiant et sa capacité à s'adapter aux situations nouvelles.

Sources

- Fibrocentre.ca : http://fibrocentre.ca/fr/qu_est_ce_que_la_fibromyalgie/
- Association québécoise de la fibromyalgie : <http://www.aqf.ca/index.php>
- *Le Réseau canadien pour la santé des femmes* : <http://www.cwhn.ca/fr/node/40840>
- L'Association de la fibromyalgie de l'Estrie : <http://www.fibromyalgie.ca/association/>
- Association de la fibromyalgie – région de Québec : <http://www.fibromyalgie-quebec.com/default.html>
- Fédération québécoise de la fibromyalgie : <http://www.fibromyalgie-fqf.org/index.htm>
- L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie : <http://fibromyalgiemonteregie.ca/fibromyalgie/definition>
- Passeport santé : http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Print.aspx?doc=fibromyalgie_pm