

# ***Comment faire taire un petit Crohn ?***

Paris, avril 2025

Chère lectrice, cher lecteur,

Je suis un homme de 50 ans atteint de la maladie de Crohn et de la spondylarthrite ankylosante, qui se sont déclenchées il y a 20 ans, et je vais bien !

Et si je trouve important de dire cela, ce n'est pas uniquement parce que j'en tire une satisfaction personnelle, mais parce que je sais que ce n'est pas le cas de tous mes semblables. Aussi, si je souhaite sincèrement à tous ceux qui vont mal d'aller mieux dès que possible, j'aimerais surtout par ce témoignage contribuer à rassurer un peu ceux qui viennent de contracter cette maladie et qui sont, comme moi il y a 20 ans, dans l'angoisse qu'elle évolue mal. Car il est vrai qu'un Crohn se déclenche généralement quand on arrive à l'âge adulte, sans prévenir, et qu'une fois que le diagnostic a été établi il faut apprendre à vivre avec cette « épée de Damoclès » au-dessus de la tête, ce qui est loin d'être évident. Car on entend toutes sortes de choses sur ses manifestations, ses effets indésirables, voire sur son évolution potentiellement néfaste, sans jamais savoir à l'avance comment les choses vont se dérouler pour nous. Et c'est cette incertitude qui peut créer l'angoisse, si on se laisse aller à imaginer le pire. Je pense donc que des témoignages comme le mien, en espérant qu'ils soient nombreux, peuvent aider à limiter cette angoisse en apportant la preuve vivante que ça peut bien se passer.

Néanmoins, je ne prétends nullement être un spécialiste et n'ai pas forcément de références scientifiques à l'appui de tout ce que je vais affirmer, car je me base

essentiellement sur mon expérience personnelle. Et je ne prétends pas non plus avoir trouvé une recette miracle pour venir à bout de cette maladie, dont j'ai bien conscience de ne pas m'être débarrassé. Mais je pense quand-même pouvoir proposer quelques conseils qui pourront, et c'est tout ce que j'espère, aider ne serait-ce que quelques personnes qui ont à relever le même défi que moi, à savoir : « *Comment faire taire un petit Crohn ?* ».

Car je pense avant tout avoir eu la chance que cette maladie ne m'ait pas trop fait souffrir depuis 20 ans, du fait qu'elle est, des dires du médecin gastro-entérologue qui m'a suivi dès le début, depuis maintenant 19 ans en mode « quiescent ». Et je vous laisse imaginer mon soulagement quand ce médecin a prononcé ce mot devant moi et une fois qu'il m'en a donné la définition. C'est, apparemment, une des formes de la maladie qui, après une 1<sup>ère</sup> poussée inflammatoire, se met en mode veille pendant ... un certain temps. Donc, après 19 ans de sommeil, je m'autorise à qualifier ma maladie de « petit Crohn ».

J'en profite pour faire un aparté sur le poids des mots, que nous avons tous déjà ressenti, qu'on soit malade ou pas. Comme disait Freud : « *Avec des mots, on peut rendre ses semblables heureux ou les pousser au désespoir* ». Et quand on est malade, a fortiori lorsqu'on ne sait pas encore de quoi on est atteint, les mots ont un poids particulièrement lourd, surtout quand ils sortent de la bouche d'un professionnel de santé. Je me souviens par exemple de la période où je n'avais pas encore été diagnostiqué et qu'on m'a fait faire des prises de sang et autres examens gastro-entérologiques. Après ma 1<sup>ère</sup> coloscopie, le praticien qui

avait procédé à l'intervention est venu me voir et m'a dit, en pensant certainement me rassurer : « *Ça va, ce n'est pas un cancer !* ». Et j'avoue que ce mot a raisonné en moi comme les cloches de l'enfer, car je n'avais à aucun moment imaginé que je puisse être atteint d'un cancer ! Je vivais depuis quelques semaines avec les symptômes d'un début de poussée inflammatoire dans le tube digestif, et j'avais décidé d'aller consulter après avoir constaté qu'il ne s'agissait pas d'une simple gastroentérite. Comme l'a initialement pensé mon médecin traitant, j'étais convaincu qu'il devait s'agir d'une infection par une bactérie ou un virus quelconque et je ne m'étais pas inquiété outre mesure, confiant que j'étais dans les nombreux remèdes qu'offrent notre médecine moderne pour venir à bout de la plupart de ces vilains microorganismes. Aussi, à l'idée que l'examen qu'avait prescrit ma gastroentérologue visait notamment à vérifier que je n'étais pas atteint d'un cancer du côlon, j'ai commencé à réfléchir autrement et à prendre conscience qu'il m'arrivait quelque chose de, si ce n'est grave, en tout cas sérieux. Et à partir de là, bonjour les nuits blanches ! Tant est si bien que, lorsqu'après quelques semaines on m'a annoncé que j'étais atteint de la maladie de Crohn, en me précisant qu'elle n'était pas mortelle, je me suis senti presque soulagé.

Car s'il est bien une chose qui fait peur aux hommes, c'est l'inconnu. Et c'est pour cela que nous sommes si nombreux à essayer de limiter la part d'inconnu dans notre existence, en anticipant, prévoyant, planifiant..., autant de choses que possible. Bien sûr, on peut aussi apprécier une part d'inconnu, par exemple lorsqu'il s'agit d'une première rencontre avec une personne, d'un

voyage à l'étranger, ou ne serait-ce que du résultat d'une compétition sportive. Mais lorsque l'inconnu concerne notre destin et met en jeu notre intégrité physique et morale, il peut vite devenir insoutenable. Et c'est là qu'on touche du doigt une des choses qui me semblent inhérentes au fait de développer une maladie auto-immune : le syndrome de l'hyper-contrôle.

J'ai, pour ma part, longtemps pensé que j'étais, si ce n'est immortel, du moins à l'abri de tous les gros soucis que peut réserver l'existence, à la fois par naissance et par expérience. Et j'en ai développé la conviction que je pouvais, à condition d'y mettre les moyens nécessaires, me prémunir contre toutes les gros problèmes que rencontraient mes contemporains. Je peux même dire que ça a plutôt bien fonctionné, et (j'y reviendrai plus tard) que ça fonctionne encore plutôt bien... Mais, s'agissant du corps humain et de ses réactions face à des menaces diverses, il devient très complexe (voire impossible) de pouvoir tout anticiper et contrôler. Encore une fois, je ne suis ni médecin ni spécialiste des maladies auto-immunes mais, de ce que j'ai cru comprendre, elles se comportent comme un système d'autodéfense ultra-sensible qui se met en branle à la moindre alerte, au risque de créer une riposte disproportionnée qui peut avoir des effets néfastes sur son propre organisme. Une sorte de mécanisme d'autodestruction périodique en quelque sorte. Et je propose ici une métaphore qui consiste à comparer la maladie de Crohn à un petit dictateur paranoïaque qui, suite à l'intrusion sur son territoire de quelques individus armés issus d'un pays voisin, déciderait de leur envoyer une bombe nucléaire, en faisant ainsi de nombreuses victimes au sein de sa propre population.

Et si je file jusqu'au bout cette métaphore, j'aurais tendance à dire que, pour faire taire une maladie auto-immune, il convient notamment d'introduire un peu plus de « démocratie » dans notre organisme. Est-on agressé par un microbe ou un virus ? Faisons donc confiance à notre système immunitaire pour en venir à bout, car il est généralement capable de procéder à une analyse fine des forces en présence et du niveau de risque encouru, puis de mettre en œuvre une riposte juste et proportionnée. Facile à dire me répondez-vous ? Oui, car la réalité est, comme toujours, bien plus complexe que la théorie !

Néanmoins, si je vous disais que, depuis que j'ai développé la maladie de Crohn et la spondylarthrite ankylosante, j'ai certes accepté de prendre le traitement anti-inflammatoire qu'on m'avait prescrit, mais dès que j'ai pu constater que les symptômes avaient disparu, j'ai décidé de traiter ces maladies par le mépris. Ainsi, je n'ai suivi presque aucun des conseils prodigués par le corps médical, auprès duquel je tiens à m'excuser de cet affront, en continuant de fumer, de manger de la viande rouge et de boire de l'alcool à volonté, et en faisant confiance à mon corps pour m'alerter quand il considère que j'ai franchi la ligne rouge. Et je ne suis pas ici entrain de prôner une forme de fatalisme nihiliste, que je laisse bien volontiers à toutes les sectes de l'apocalypse ! En effet, je ne cherche ici qu'à démontrer que, en ce qui me concerne en tout cas, la voie du salut aura été plus d'ordre psychologique que physique...

Oh je sais bien, mes détracteurs diront sans doute que je n'ai que 50 ans et que le pire reste à venir, c'est-à-dire quand il me faudra au jour payer l'addition de tous mes

abus. Mais ceux-ci sont-ils malades depuis 20 ans et pour le restant de leur vie ? Ont-ils connu les souffrances qu'engendre une poussée inflammatoire du tube digestif ou des os de la colonne vertébrale ? Ont-ils la triste certitude qu'ils vont mourir d'un cancer du côlon ou des os, et ce bien avant l'âge moyen ? Comme je considère que la réponse est majoritairement non, je m'autorise à leur dire que chacun gère sa vie comme et du mieux qu'il le peut et reste le seul responsable de tout ce qui peut lui arriver. Et pour consolider un peu cette phrase, j'ai envie d'en citer une de Pierre Desproges, alors atteint d'un cancer incurable : « *Vivons heureux en attendant la mort* ».

Et comme j'ai le privilège d'être atteint par deux maladies chroniques pour le prix d'une, je me dois de nuancer un peu mon propos en disant que, concernant la spondylarthrite ankylosante, la voie du salut a également une composante physique : le mouvement ! Car cette maladie, qui peut vous transformer progressivement en une personne constamment courbée et percluse de douleurs dorsales, est un système inflammatoire qui finit par rendre les os de votre colonne vertébrale poreux, puis friables, jusqu'à s'agglomérer les uns aux autres. Afin d'éviter ça, et tout en continuant de surveiller les facteurs déclencheurs des poussées inflammatoires liées à la maladie de Crohn, je n'ai pas trouvé meilleure solution que le mouvement permanent. Car, si on devait le résumer de manière triviale, on pourrait dire que : « *Le mouvement c'est la vie* ». Ainsi, pour éviter l'ankylosement, il faut faire bouger son corps aussi souvent et autant que possible. On vous conseillera bien sûr de pratiquer des mouvements souples et non violents, en allant par exemple voir un kinésithérapeute, et on vous

déconseillera les sports de contact. Mais, si je dois avouer que les sports les plus appropriés sont sans conteste la marche, la natation et l'escalade, j'affirme cependant que je n'ai jamais eu à me plaindre des deux séances hebdomadaires d'Aïkido que j'ai pratiqué pendant plus de cinq ans. Car le but n'est pas d'éviter les courbatures et autres ecchymoses que peut engendrer une pratique sportive intensive, mais plutôt de mouvoir son corps autant que faire se peut et de goûter a posteriori au plaisir d'une saine fatigue physique, généralement accompagnée d'un agréable shoot d'endorphine.

Et cette composante physique n'est pas non plus étrangère au combat que l'on peut mener contre la maladie de Crohn, car cette histoire de sécrétion d'endorphine, de dopamine et d'adrénaline que favorise le sport contribue en somme à un bien-être général, donc à la quiétude psychique indispensable à la mise en mode « quiescent » de la maladie de Crohn. En résumé, qu'on soit malade ou pas, on peut sans hésiter s'en remettre à la vieille maxime : « *Mens sane in corpore sano* ».

Néanmoins, il me semble que la maladie de Crohn présente des particularités assez complexes et ne peut donc être traitée que par un simple régime alimentaire approprié et la pratique d'une activité physique régulière. J'en veux pour preuve le fait que les intestins sont pourvus de neurones. Et j'avoue que, quand j'ai appris et compris cela, tout a commencé à s'éclairer dans mon esprit. Car, en effet, nous avons des neurones dans les intestins, ce qui fait que certains médecins spécialistes qualifient les intestins de « 2<sup>èm</sup> cerveau ». Et bien avant cette découverte scientifique, le bon sens populaire avait déjà

répandu cette idée par des expressions bien connues comme : « *il faut avoir les tripes bien accrochées* », « *cette nouvelle m'a retourné le ventre* », « *quand on est amoureux on ressent comme des papillons dans l'abdomen* » ... Ainsi donc, cet organe qu'on pensait initialement être limité à de simples fonctions digestives, d'ordre purement mécanique, se révèle être un appendice de notre sacrosaint système cérébral. Et je ne résiste pas à l'envie de vous faire part d'une de mes réflexions récentes, qui illustre mon propos avec une petite touche d'ironie : En fin de digestion il semblerait que les aliments activent les neurones intestinaux de manière anarchique, ce qui peut engendrer des pensées délirantes et bien souvent lugubres. Moralité : « *Quand tu as des idées de merde, c'est qu'il est temps d'aller à la selle !* ».

Y-a-t-il une connexion entre les neurones du cerveau et ceux de l'intestin ? Certainement. Mais est-ce le cerveau qui commande l'intestin ou l'inverse, ou bien ne sont-ils que deux composantes d'un même système ? J'avoue que je ne sais pas, et serais preneur d'une solide démonstration scientifique sur ce sujet. Dans le cas où c'est le cerveau qui commande, on peut avancer l'hypothèse qu'une bonne santé psychique permettrait de « faire taire un petit Crohn » et qu'à l'inverse, un traumatisme psychique pourrait réveiller un Crohn endormi. D'où l'importance de prendre grand soin de sa santé psychique pour préserver en même temps sa santé physique. Et dans le cas où c'est l'intestin qui commande, on comprend aisément pourquoi les personnes qui souffrent d'une trop longue et forte poussée inflammatoire peuvent finir par sombrer dans un épisode dépressif. D'ailleurs, je crois savoir que la dépression est

également un système d'inflammation du cerveau, comme quoi tout est lié...

Encore une fois, je ne prétends ni être un spécialiste ni proposer une recette miracle pour venir à bout d'un Crohn, car je dois bien avouer que tout n'a pas toujours été facile pour moi depuis 20 ans. Et je souhaite désormais expliquer comment les choses ont commencé et comment elles ont évolué :

J'ai connu ma première poussée inflammatoire du tube digestif à l'âge de 30 ans. Et cette année avait été particulièrement éprouvante pour moi d'un point de vue émotionnel, car c'est à la fois celle de la naissance de mon premier enfant et du décès de mon parrain. Et j'en tire personnellement la conclusion que c'est cet excès d'émotions extrêmement fortes et contradictoires qui aura favorisé le « réveil » de cette maladie jusque-là en sommeil. D'où, par rapport à mon questionnement précédent, mon hypothèse de prédilection : c'est le cerveau qui commande l'intestin. Quoi qu'il en soit, et sous couvert de la plupart de mes lecteurs qui auront déjà connu une poussée inflammatoire du tube digestif, il faut dire que ce qui peut initialement ressembler à une simple gastroentérite, néanmoins accompagnée de saignements, se transforme rapidement en un état de fièvre générale, accompagné de bourdonnements intestinaux incessants, puis de douleurs abdominales progressives, qui finissent par vous donner l'impression d'être transpercé par un objet contondant qui fait de vicieux aller-retour dans vos entrailles. Et je tiens à m'excuser pour la crudité de mes propos, tout en sachant que ceux qui ont déjà vécu cette situation pourraient trouver que ma description est

relativement édulcorée ?! Et le pire est que cela vous accompagne jours et nuits et que vous avez l'impression que cela ne va jamais s'arrêter. Je me souviens d'ailleurs qu'au début du réveil de mon Crohn, je suis parti en vacances aux Canaries, sur l'île de Ténérife, pour fêter Noël avec mon fils et sa mère, en pensant que le changement d'air me ferait du bien. Mais, au final, j'ai passé le séjour à harceler ma gastroentérologue au téléphone pour lui expliquer ce que je ressentais et essayer de comprendre pourquoi. Et c'est à ce moment-là que sont apparues mes premières phobies : Par exemple, la géographie chaotique de l'île me mettait très mal à l'aise, comme si j'étais tout d'un coup projeté sur une autre planète, hostile. Puis j'ai développé une aversion totale pour les tunnels, due à l'impression que la montagne allait s'écrouler sur moi, au point que je les traversais à une vitesse plus qu'excessive (ce qui m'a d'ailleurs valu des récriminations, justifiées, de la part de la mère de mon fils). Enfin, nous n'avons pas pu atteindre le sommet du « pic du Teide », qui est le massif volcanique de l'île de Ténérife, car j'ai rapidement senti un vertige insoutenable lorsque nous avons commencé à en gravir en voiture les pentes très raides. Bref, j'étais devenu un véritable poltron, effrayé par sa propre ombre, devant la femme qui m'avait pourtant connu comme le preux navigateur qui prévoyait de l'emmener faire le tour du monde à la voile, quelques années auparavant... Leçon de modestie s'il en est ?!

Puis mes phobies se sont développées : je ne pouvais plus ni traverser une passerelle, ni prendre le métro, et même un voyage en voiture me mettait mal à l'aise, comme si je sentais la route défilier juste sous mes pieds. En résumé,

j'avais peur ! Car cette maladie, qui m'a pris par surprise et qui devait m'accompagner pour le reste de ma vie, aura réveillé en moi la peur ancestrale de mourir et mis un terme brutal à la période de jeunesse insouciante dont je venais de sortir. Et si je vous disais qu'à un moment, même le fait de regarder une publicité à la télévision, qui donnait un point de vue aérien sur une île paradisiaque, me donnait le vertige comme si on m'avait jeté depuis l'avion en plein vol ... Comme vous pouvez le constater, ma peur avait pris des proportions assez inquiétantes ?!

Et c'est là que je souhaite insister sur l'aspect psychologique fondamental pour le traitement d'une maladie auto-immune. Car, ne parvenant pas à me rassurer par la raison, j'ai fini par accepter le soutien psychothérapeutique que m'avait proposé dès le début ma gastroentérologue. Et me voilà parti pour 10 ans de consultation d'un psychiatre-psychothérapeute. Je précise qu'il ne s'agissait pas d'une psychanalyse, c'est-à-dire notamment que je ne n'étais pas allongé sur un divan à parler seul pendant une heure. Non, il s'agissait plutôt d'une approche thérapeutique, qui consistait à exposer consciemment mes problèmes au médecin (car il me semble important de rappeler que, à la différence d'un psychanalyste, un psychiatre est avant tout un médecin), celui-ci me guidant pour que j'y trouve seul la solution. Et je peux témoigner que cela aura été plutôt efficace, car au bout de quelques semaines les phobies que j'évoquais précédemment ont progressivement disparues.

Aujourd'hui, et depuis de nombreuses années maintenant, je peux à nouveau prendre le métro, conduire une auto (ou ma moto), marcher sur une passerelle et

passer sous un tunnel, sans aucune appréhension. D'ailleurs, mon fils a été impressionné lorsque nous sommes récemment allés tous les deux en Norvège et que nous avons loué une voiture pour nous rendre dans la région des Fjords, car nous sommes passés dans les tunnels les plus longs que j'avais jamais vu, dont un de 24 kilomètres ! Et, même si j'avoue que ça n'a pas été une expérience très agréable, je n'ai à aucun moment paniqué, et nous avons même beaucoup ri en constatant qu'il y avait des feux de circulation, des carrefours, des ronds-points et des animations lumineuses, tout au long de cet interminable « intestin » montagneux.

Et je profite de ce souvenir, finalement plutôt amusant, pour faire un nouvel aparté sur le « rire ». Car, si l'on sait depuis longtemps que « *le rire est le propre de l'homme* », il faut admettre que notre mode de vie occidental, hyperconnecté à une actualité principalement dramatique, avec son lot de stress professionnel, environnemental, politique, économique... et qui nous conduit finalement à une forme de replis égocentrique, ne laisse pas si souvent la place au rire. Or, il faut rire ! Car il est prouvé scientifiquement que le rire contribue à la sécrétion d'hormones dite « du bonheur », comme la dopamine et la sérotonine. Pas facile de rire quand on souffre physiquement et qu'on est pris d'angoisses profondes me direz-vous ? Convenons-en ! Mais je pense qu'on peut s'entraîner à rire comme à une pratique sportive. Il s'agit par exemple, et tout simplement, de sélectionner ses lectures, programmes télévisés, vidéos qu'on regarde sur les réseaux sociaux ... en ne retenant que ceux qui ont vocation à nous amuser plus qu'à nous faire peur ou trop réfléchir. Et je ne dis pas là qu'il faut se

couper de la réalité du Monde et éviter toute mauvaise nouvelle ou situation stressante en pratiquant la politique de l'autruche. Je dis simplement qu'il faut se ménager des moments de récréation, où l'on s'autorise à prendre du recul sur les choses et à les tourner en dérision, pour faire redescendre la pression. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si, depuis le moyen-âge, les monarques absolus s'entouraient de ceux qu'on appelait les « fous du roi », qui avaient pour fonction de détendre une atmosphère souvent pesante et d'éviter les emportements potentiels, que ce soit ceux du peuple ou de son monarque. Je me souviens d'ailleurs avoir découvert à cette époque, c'est-à-dire peu après le déclenchement de mon Crohn, une série télévisée dont je suis devenu fan, car elle était basée sur un humour grinçant et souvent absurde qui me faisait le plus grand bien, notamment pour relativiser la rudesse potentielle des relations professionnelles : « *Kaamelott* ». Je pouvais revoir certaines scènes plusieurs fois et être à chaque fois pris du même fou-rire, tant elles me faisaient l'effet d'un shoot de pur plaisir. Mais je sais bien que chacun a son propre type d'humour, et j'ai rencontré de nombreuses personnes qui n'étaient pas sensibles à celui des frères Astier ... et bien, tant pis pour elles !

Et il me semble même qu'une des clefs qui ouvrent les portes de l'apaisement et de la sérénité est : l'autodérision. Car si l'on rit la plupart du temps des autres, à la fois pour se rassurer quand on pense avoir trouvé un plus con que soi, et parce que la moquerie permet notamment de supporter une personne qui nous irrite sans avoir à basculer dans l'agressivité, on en oublie bien souvent qu'il est possible et bénéfique de savoir rire de soi-même. Car, si on parvient à prendre un peu de recul

sur soi et à s'observer d'en haut, comme un petit être humain qui se bat avec ses névroses et autres problèmes sommes toutes assez relatifs, on peut être poussé à rire de nous-même, en constatant avec bienveillance le ridicule de notre propre situation.

Et, puisque pour convaincre il vaut toujours mieux illustrer, je vais vous faire une confidence : Mon Crohn, bien que quiescent, a notamment comme effet, et je pense que c'est lié aux anti-inflammatoires que je prends depuis presque 20 ans, de ralentir mon transit intestinal. Je fais donc partie de ceux qui passent un temps certain aux toilettes chaque matin. Quand je suis seul et en télétravail, je m'installe souvent un petit « cabinet de travail » autour de la cuvette des toilettes, ce qui me fait penser en ironisant que je travaille « au cabinet » (comme les conseillers d'un ministre, sachant que je suis fonctionnaire dans un ministère...). Mais, j'avoue que les choses se compliquent quand je me retrouve à vivre en collectivité pendant quelques jours. Certes, les gens de ma famille ont intégré cette dimension de ma personnalité et évitent en général de venir trop souvent me sommer de libérer les toilettes, sauf lorsqu'ils en sont réduits à uriner dans l'évier de la cuisine. Mais quand je suis avec des amis, ou ma belle-famille, il me faut trouver des stratagèmes pour ne pas perturber le collectif tout en préservant un tant soit peu ma dignité. J'étais d'ailleurs ravi lorsque nous avons loué une grande maison en Ecosse avec toute ma belle-famille, et que j'ai pu constater en arrivant qu'il y avait 5 toilettes, le luxe ! Alors que, quand nous avions loué auparavant un appartement à New-York, il n'y avait qu'un seul cabinet de toilette pour 8 personnes, l'horreur ! Et je conclurai ces développements, certes un

peu scatologiques (mais, après tout, on parle bien de la maladie de Crohn, non ?!) par une de mes petites phrases préférées de mon oncle québécois, qui est pour moi un modèle de résilience et d'autodétermination : « *Celui qui est capable de rire de lui-même n'a pas fini d'avoir du fun !* »

Et pour revenir au point précédent, qui concernait ces nouvelles phobies qui m'auront pourri la vie pendant quelques temps, je me souviens être allé jusqu'à faire une « attaque de panique » (des dires du médecin qui m'a pris en charge). Ma compagne me conduisait en voiture à l'hôpital où je devais pratiquer un examen de contrôle, et j'ai fini à l'hôpital, mais dans le service des urgences et en y étant rentré dans un camion de pompiers. En effet, pendant le trajet en voiture, j'ai commencé à ressentir des fourmillements dans le bras gauche. Instantanément, je me suis souvenu que c'était un des symptômes annonciateurs d'une crise cardiaque. Et mon inconscient a fait le reste : les fourmillements étaient de plus en plus forts, je commençais à avoir du mal à respirer, je ressentais une forte chaleur interne, je n'entendais plus mon cœur battre ..., et je pense que j'ai perdu connaissance car je ne me souviens plus de la suite, jusqu'à ce que je me réveille sur un brancard dans un couloir du service des urgences. Comme vous le savez, les services d'urgence sont largement saturés en France, et je pense avoir passé quelques bonnes heures sur ce brancard avant qu'on s'occupe de moi. Mais je me sentais bien, tout d'abord parce que j'étais vivant, et parce que je me sentais en sécurité, donc détendu, confiant, et je dirais même un peu euphorique, car je me souviens avoir engagé la conversation avec toutes les personnes que je croisais, leur disant que je ne savais pas bien ce que je faisais là mais

que ça n'était pas grave car je savais que j'allais bientôt en sortir. Et je pense qu'on ne m'avait administré aucune substance tranquillisante, mais que mon corps avait naturellement réagi pour contrer cette attaque de panique en sécrétant une dose d'endorphine suffisante pour rassurer un cheval qui rentre à l'abattoir. Faisons donc un peu plus confiance à cette merveilleuse machine qui nous sert de corps humain !

Et pour venir à bout de ces phobies, outre le soutien psychologique dont j'ai déjà parlé, je me suis mis à « mithridatiser ». Ce terme un peu barbare, que j'ai découvert seulement à l'époque, m'a été présenté par ma belle-mère qui venait de lire un article à ce sujet. En résumé, il s'agit de soigner le mal par le mal. C'est-à-dire que, pour s'immuniser contre un poison, il faut s'administrer des doses, d'abord infimes puis progressivement plus importantes, de ce même poison. Encore une fois, il s'agit ensuite de laisser le corps agir, et en l'occurrence de laisser notre système immunitaire développer l'antidote au poison. Et concernant la phobie des passerelles, tunnels, et autres escaliers en colimaçon (tiens, je les avais oublié ceux-là), il faut donc se forcer à traverser une toute petite passerelle pas très haute, à passer sous un micro-tunnel..., puis s'apercevoir que ça n'est pas dangereux du tout, donc de recommencer jusqu'à prendre conscience que la peur n'existe pas. Et puisque, comme le disait Nietzsche, « *tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort* », je peux témoigner que lorsqu'on a remporté ce genre de combat contre soi-même, on se sent plus confiant et optimiste que jamais !

Mais attention cependant à l'excès de confiance, qui peut vous aveugler et vous pousser à vous mettre inutilement en danger. Car une maladie auto-immune vous accompagne tout au long de votre vie, et c'est donc à un combat quotidien et permanent qu'il s'agit de se préparer. L'important est de rester toujours vigilant, « *aware* » comme dirait Jean-Claude Van Damme (car j'aime introduire une petite dose d'humour quand j'aborde un sujet sérieux). Et si je m'autorise à dire ça c'est parce que je sais que je ne suis pas forcément un exemple à suivre. En effet, comme je l'ai déjà dit au début, j'ai peu suivi les conseils du corps médical et me suis laissé aller à tout un ensemble d'abus dont j'aurai probablement à me mordre les doigts un jour, même si le plus tard sera le mieux. Aussi, je ne peux que conseiller à mes semblables d'adopter une alimentation saine et équilibrée, en évitant autant que possible les produits susceptibles d'engendrer des inflammations. On a déjà du vous en communiquer la liste, mais sachez qu'elle est par ailleurs facilement accessible en quelques clics sur internet. Evitez également les substances psychotropes, qui font très mauvais ménage avec les traitements qu'on vous aura prescrits. Je sais bien qu'on administre désormais dans les hôpitaux du THC (c'est-à-dire du cannabis) pour soulager les patients qui souffrent de douleurs chroniques trop intenses, mais pour ma part je déconseille ce produit dont je garde de trop mauvais souvenirs. Le cannabis a beau être considéré comme une drogue « douce », il a néanmoins de puissants effets psychotropes et agit comme un catalyseur d'émotions. Ainsi, si vous êtes détendu, voire euphorique, un « petit pétard » va vous entraîner dans un énormes fou-rire, mais si vous êtes stressé, voire angoissé, je vous laisse

imaginer la suite ... Et comme une personne atteinte d'une maladie auto-immune a généralement une sensibilité exacerbée, voire une certaine fragilité psychologique, qu'elles soient intrinsèques ou conséquentes des manifestations de la maladie, je pense sincèrement qu'il vaut mieux éviter de jouer avec le feu.

Pour ma part, j'ai décidé de concentrer mes efforts sur la préservation de ma santé psychique, c'est-à-dire sur l'objectif de conserver coûte que coûte le moral. Et je suis loin de pouvoir prétendre qu'il s'agit d'une chose facile, tant les facteurs internes et externes de démoralisation sont légion. J'évoquais tout à l'heure mes troubles digestifs, et il est vrai que ça peut finir par vous taper sur le système de devoir passer autant de temps aux toilettes, alors que vous seriez bien mieux entrain de vous promener ou de vous adonner à une activité un peu plus agréable et constructive. Mais il faut alors réussir à s'accepter tel qu'on est, en s'aménageant des petits rituels paisibles et amusants, et surtout en faisant fi de tous les fâcheux qui chercheront, plus ou moins volontairement, à vous faire culpabiliser. Et je souhaite revenir ici sur un de mes premiers apartés concernant le poids des mots. Car, si ce n'est pas déjà le cas, je peux vous dire que vous allez entendre tout un ensemble d'a priori, de clichés et d'idées reçues concernant les personnes atteintes de la maladie de Crohn. Je me souviens par exemple que, lorsque la maladie s'est déclenchée, j'ai eu un arrêt de travail assez long et, à mon retour, j'ai fini par commettre l'erreur de prononcer le nom de ma maladie devant ma cheffe. Elle était de nature très curieuse et se piquait d'avoir de bonnes connaissances médicales, car elle comptait plusieurs médecins dans sa famille. Je lui ai donc fait

confiance, et grand mal m'en a pris, car j'aurais dû me rappeler qu'elle n'était pas une personne foncièrement bienveillante et qu'elle était elle-même atteinte d'une forme de névrose à tendance perverse-narcissique. Donc, quand j'ai prononcé le nom Crohn devant elle, elle a d'abord pris un air faussement empathique, puis m'a fait une leçon d'hygiène alimentaire, pour finir par me dire que dans sa famille on disait que la maladie de Crohn était celle des gens infidèles ! Je vous laisse imaginer ma réaction devant un tel affront et un tel niveau de connerie, et j'espère ne pas me tromper en me souvenant que j'ai alors été pris d'un fou-rire, nerveux, convenons-en. Puis j'ai décidé de ne plus jamais parler de ma maladie devant un quelconque collègue ou supérieur hiérarchique. Car, le droit au secret médical n'existe pas sans raison, et mieux vaut ne pas laisser penser à des personnes dont on n'est pas certain de la bienveillance qu'on est en position d'infériorité, surtout dans le milieu professionnel qui est souvent gouverné par des principes comme l'individualisme, la jalousie, la concurrence... En somme, malade ou pas, il faut savoir se protéger des autres et de leur nuisance potentielle, et n'accorder sa confiance qu'à ceux dont on est sûr et certain qu'ils vont véritablement compatir, sans pour autant vous considérer comme une personne handicapée. Car la maladie, lorsqu'elle est chronique, peut devenir un handicap. Et j'avoue avoir déjà pensé, notamment dans des situations de forte tension professionnelle, à me faire reconnaître comme travailleur handicapé, afin de me préserver de la nocivité de certains de mes interlocuteurs aveuglés par leurs ambitions personnelles sans limite. Mais j'ai finalement réussi à ne pas jouer ce joker jusqu'à présent,

en cultivant la fierté du secret préservé et le mépris pour l'adversité stérile. A l'inverse, je conserve un profond respect pour les ceintures noires d'Aïkido qui m'ont, pendant des années, envoyé valser sur le tatami sans aucune retenue, mais qui me considéraient néanmoins comme leur égal en devenir. Car c'est ce genre de relations, comme celles que j'entretiens avec ma famille et mes meilleurs amis, franches et sincères qui m'auront sans doute évité de basculer dans une irritabilité chronique, voire dans une forme de misanthropie.

Pour aimer les autres, il faut déjà s'aimer soi-même, quels que soient sa condition, ses capacités, son niveau d'ambition et de réalisation personnelle. Alors, si je peux me permettre un conseil direct : aimez-vous avant tout et plus que tout ! Et pour s'aimer, il faut d'abord essayer à tout prix de se sentir épanoui et heureux, notamment en cultivant ses passions. Car nos passions nous appartiennent, indépendamment de tous ceux qui pourraient chercher à nous en éloigner, et elles sont l'essence même de ce sentiment de plénitude qui peut parfois nous envahir.

Aussi, avant de conclure ce témoignage je tiens à vous faire quelques propositions de solutions, que je lance à la volée en vous invitant simplement à vous demander si elles vous semblent pertinentes, réalisables et adaptées à votre situation : Relativisez l'importance du travail, faites un enfant, plantez un arbre, écrivez un livre, écoutez et/ou faites de la musique autant que possible, aimez les animaux et adoptez-en un, voyagez dès que vous le pouvez, ne renoncez pas à l'amour ...

Encore une fois, comme je sais que pour convaincre il faut illustrer, je vous sou mets quelques exemples personnels : Un an après le déclenchement de mon Chron j'ai eu un deuxième enfant, pour lequel nous avons planté un pommier comme nous l'avions fait pour son aîné ; l'année suivante j'ai passé un examen professionnel qui m'aura permis de prendre un poste avec de plus fortes responsabilités, même si j'ai renoncé depuis à « faire carrière » car il m'est apparu que l'essentiel était ailleurs ; j'écoute de la musique plusieurs heures par jour et reprends dès que je peux ma guitare en main ; je pars régulièrement en voyage aux quatre coins du Monde, que ce soit lorsque mon travail m'y conduit ou simplement pour mes vacances ; quatre ans après ma séparation d'avec la mère de mes enfants (car nous faisons partie de ces trop nombreux couples qui, même après 20 ans de vie commune, n'auront pas résisté aux effets néfastes de la pandémie de Covid-19 et à ces longs mois de confinement...) je continue d'espérer trouver une nouvelle âme sœur qui saura m'accepter tel que je suis ; j'ai récemment adopté un petit chaton, qui me comble de son amour inconditionnel ; j'ai couché sur le papier mes souvenirs les plus marquants et mes idées les plus abouties sur ces différents sujets ....., mais ça n'est pas l'objet du présent témoignage, que je souhaitais relativement court et ciblé sur la principale question qui nous concerne vous et moi.

Chère lectrice, cher lecteur, voici venu le temps de vous quitter et de vous laisser vaquer à vos autres occupations. J'espère sincèrement que ces quelques pages vous auront intéressé, diverti, voire donné matière à réfléchir ou quelques idées de choses à mettre en place pour améliorer un peu votre quotidien ?!

Et, spéciale dédicace à mes camarades « Crohniens » : Soyez convaincus que vous êtes des êtres d'exception, certes pas assez nombreux pour changer le Monde mais suffisamment pour contribuer à le rendre un peu meilleur. Prenez bien soin de vous, ne lâchez rien et continuez d'être vous-même, envers et contre tout.

*« Que la farce soit avec vous ! »*

Bien à toutes et tous,

Y.C.