

# Chronique d'une migraine annoncée



## Nouvelle

Cyril SUQUET © 2009

# Chronique d'une migraine annoncée

- Nouvelle -

*A tous les migraineux et souffre-douleur  
de cette maladie souterraine qui vous  
ronge d'un mal intérieur qui n'a pas encore  
de nom.*

*Une pensée spéciale à ma correctrice, qui à  
force de relire de si près les textes, va  
finir par se coltiner un sacré mal de crâne,  
pour ne pas dire plus...*

**Je me sens en pleine forme et pourtant je viens de vivre à nouveau un cauchemar éveillé ; je me nomme Manon, j'ai trente deux ans et encore toutes mes dents et pourtant, cette nuit, j'ai cru en avoir cinquante de plus tellement j'ai souffert le martyr.**

**Je vous rassure, je n'ai ni le cancer ni la tuberculose, je n'ai pas de rhumatismes ni d'allergies, je suis pas une enquiquineuse ni une nana toujours en train de se plaindre, je vous le répète, je suis en pleine forme et sportive de surcroît : pourtant, cette nuit, j'ai bien cru mourir à me taper la tête contre le mur, le docteur est venue à 2h du mat me faire d'urgence une piquouse suite à une crise de tachycardie, c'est une horreur, ma vie est dépendante de ce fléau qui me glace le sang, je suis simplement une migraineuse d'exception. Comment en suis-je arrivée là ?**

Depuis l'âge de douze ans, les migraines jalonnent ma vie et rythment mon quotidien - le premier mal de tête m'a surpris et m'a rendu quelque part un peu fière car je faisais comme Maman et mon Papi, qui tous deux ont aussi depuis que je les connais, des prises de tête avec cette cochonnerie. J'étais pour ainsi dire comme Maman et ce fut alors presque un soulagement.

A l'adolescence, ce sont les règles et la baisse de la vue qui ont commencé à me faire prendre conscience que les maux de tête qui démarraient n'étaient pas juste un signal de perturbation physique et chimique, mais bel et bien un état nouveau où ma tête et mon corps évoluaient de manière très rapide et radicale vers un état second, fort désagréable, que je ne contrôlais guère.

Maman me rassurait et les copines me disaient alors, selon l'humeur, que ce n'était rien de grave, voire que c'était du cinéma ; quand vous souffrez, ce n'est pas le genre de paroles que vous attendez mais bon, faut bien s'y faire et subir tout comme pour la douleur ; bref, que ce mal naissant n'était pas bien grave, au mieux, que c'était un signe de bonne santé et d'évolution de mon corps.

La douleur, justement, c'est une sensation avec les années que l'on ressent, anticipe, reconnaît mais jamais, au grand jamais, à laquelle on s'habitue. Elle est latente, souterraine, sournoise, à l'affût, prête à vous attraper, vous encercler, vous et parfois même vous achever, un vrai truc de dingue. Une fois prise au piège, seule et isolée dans une pièce noire, la calvaire est à son apogée.

Quand vous pensez qu'elle a disparu ou qu'elle s'amenuise, elle réapparaît par magie ou plutôt par horreur, là où vous ne l'attendiez plus. C'est un long combat entre vous et elle, et bien souvent, la lutte est inégale car elle a la maîtrise du temps et des nerfs : elle gagne sur vous et emprisonne votre corps dans un état qu'elle s'amuse à perturber et à dérégler. Puis, d'un coup, quand elle a fini de jouer, de s'être appropriée votre âme et votre sang, que votre carcasse a été dérégulée et amochée, elle s'enfuit soudainement et vous laisse patraque, inerte et démunie.

Puis, l'instinct de vie reprend vite le dessus. En phase de migraine avancée, je me sens parfois à mi-chemin entre la vie et la mort, dans une sorte de léthargie. C'est dans ces moments très spécifiques que des questions existentielles remontent en surface, j'essaie de les chasser car mon cerveau est fatigué, las, mais elles reviennent par vagues comme si l'inconscient y voyait une situation propice.

Avec les années, j'ai réussi à dompter cette saloperie, excusez du terme mais parfois ça me bouffe tellement que je lui trouve tous les noms d'oiseau à la migraine.

Pourtant, pendant longtemps, trop longtemps pour celles et ceux qui n'ont pas eu la chance comme moi de bénéficier de traitements symptomatiques ou de médicaments adaptés, la médecine a ignoré la céphalée et ne considérait pas la migraine comme une maladie. Il a fallu que des armées mexicaines de migraineux s'en plaignent pour que le ministère de la santé se penche sérieusement sur son cas et la reconnaisse enfin comme telle ; même des hôpitaux comme Lariboisière à Paris se sont spécialisés sur les typologies de migraineux, associées parfois à des tumeurs, afin de recevoir en urgence, des wagons entiers de personnes souffrant atrocement de la migraine. Quand je pense que mon Papi avait comme bon vieux remède du café (vive la caféine du migraineux !) et du pain sec.

C'est comme cela que je l'ai vu la première fois alité dans le noir, allongé comme un misérable dans son lit, apparemment crevé, avec un mouchoir sur la tête et ma Mamie de me dire, surtout ne fais pas de bruit, il ne supporte plus rien quand il a mal à la tête, et moi de me dire : il est pas drôle Papi, c'est quoi son truc, il dort et il ronfle !

Mais voilà le problème, c'est qu'en apparence, la migraine ne se voit pas toujours, elle rode comme un fantôme, vous attrape mais évite bien de se montrer au grand public. Cela a fonctionné ainsi quelques années, elle a bien joué avec moi jusqu'au jour où elle a décidé de mettre les bouchées doubles.

Evidemment, je passais mes études supérieures et devenait majeure, il fallait que cela fasse plus sérieux. La migraine a alors pris de nouvelles formes, extérieures notamment ; les signes avant-coureurs, je commençais à les maîtriser mais dès qu'elle se montrait, c'en était fini et je déposais lamentablement les armes. Oui, un combat de tous les instants où je perdais systématiquement. Les signes extérieurs qui apparaissaient étaient tout simplement insupportables, mon visage devenait blanc, voire jaune, presque une jaunisse !

Puis des troubles de la vue à ne plus pouvoir marcher normalement comme une perte des repères et d'équilibre, et le pire de tout, des vomissements à n'en plus finir jusqu'à la bile et les spasmes cardiaques. Oui, je sais, c'est pas très sexy mais c'est mon quotidien depuis vingt ans, alors j'ai un malin plaisir à vous le faire partager ! Lorsque je suis en période de règles et avec l'arrivée des premiers saignements, une petite migraine annonciatrice peut prévenir de cet état de changement, c'est pratique quoique je m'en passerai bien...

Je suis célibataire et fière de l'être. Je sais qu'à trente deux ans j'ai passé le stade de la Catherinette mais je ne m'en plains pas, j'ai aussi mes courtisans et mon style de vie qui va avec. Cependant, je ne suis pas certaine qu'ils apprécieraient et comprendraient le quotidien d'une migraineuse ; tout va bien et puis d'un coup, comme par magie ou malheur, tout va mal, la migraine est là, allez ciao bye-bye, je vais me pieuter !

Je connais un homme migraineux et un certain nombre de copines ; ne me faites pas le raccourci « la migraine c'est un mal de gonzesses » ! N'empêche, je trouve que les migraineux sont de vrais courageux et lorsque l'on rencontre une personne en pleine crise, on comprend et partage sa souffrance ; connaître la souffrance des autres, c'est déjà un premier pas dans la solidarité, ça crée des liens. Cela ne la remplace pas mais ça permet de l'atténuer un tout petit peu par des gestes ou des mots qui peuvent apaiser. Pas sûr en effet qu'un mec cartésien comprendrait ce phénomène un peu bizarroïde ! D'autant plus que je l'ai déjà fait ce coup-là à un de mes anciens p'tits amis : toute la nuit avec moi au lit à m'entendre me plaindre et geindre d'une migraine d'enfer. Evidemment, ce ne fut pas très love comme soirée, à

son grand regret ; il est parti alors que j'étais encore affalée au petit matin au lit sans rien manger ni bouger les orteils ; et puis vers les coups de midi, la migraine a fui les lieux sans prévenir ; j'ai été un peu dans le potage pendant encore une ou deux heures et puis une fois debout, la mécanique a repris le dessus comme en l'an 40 et j'ai appelé une copine pour boire un pot au café d'à côté.

Pas de pot, mon ami est passé par là quand nous étions en terrasse, venant me rendre visite pour voir comment j'allais, il a cru que je lui avais fait la comédie et m'a fait une belle scène de ménage dont je me souviens comme si c'était hier.

A l'âge de devenir une jeune femme, je me moquais bien des soucis causés par la migraine et inconsciemment je devais les minorer ; on a d'autres soucis et préoccupations que de se mettre martel en tête avec ces céphalées. Sauf que, elle, la migraine, aime bien vous rappeler qu'elle veut faire la fiesta dans votre boîte crânienne aux moments les plus inopportuns.

De là à imaginer qu'elle le fait exprès d'être votre souffre-douleur quand il ne le faut, il n'y a qu'un pas : à en croire aussi bien évidemment que les aspects psychiques et psychologiques influent grandement sur l'origine et la montée en puissance de la migraine. Pour certains, une surdose d'alcool et pour d'autres comme moi, notamment de champagne et de vin blanc, sans parler des mélanges, la fumée de cigarettes, une accumulation de fatigue : voilà le terreau fertile de la migraine dans lequel elle aime s'engouffrer et se nourrir. Laissez-lui un peu de ce terrain sauvage et elle vous en fait un potager en quelques heures, de quoi vous rassasier dans la foulée pendant vingt quatre heures au lit : résultat, vous êtes devenu un vrai légume !

Je suis plutôt du style coquette et prévenante mais il y a des jours, allez savoir, je me fous de tout, à commencer par mon style vestimentaire. Si vous me voyez les cheveux en bataille, pas maquillée, le teint livide, les fringues à la ramasse, c'est pas compliqué, la migraine est dans les parages. Je vagabonde, j'erre comme un mollusque délaissé par la marée.

Pourtant, je me soigne, je vous assure !

Et même que j'ai tout essayé... l'ostéopathie, la médecine douce, les massages, les suppositoires, les calmants, les traitements au long cours, qui soit-disant devaient faire un miracle, bref, tout ce qui aurait pu m'apaiser et me soulager de cette maladie qui n'a pas de nom. Et voilà, à trente deux ans, je suis encore à chercher ce qui pourrait me soulager ; j'ai une pharmacie comme compagnon, des tas de médoc selon le type de migraine, plus ou moins forte, de jour ou de nuit, avec ou sans effets secondaires comme les vomissements ; je fais mon marché et je gère comme je peux.

J'imagine que m'auto médicamenter, c'est pas le top. Aussi, je fais pour le mieux en situation de crise, excusez du peu !

Certes, c'est pas génial comme remède mais je cherche avant tout l'efficacité et puis de toute façon, j'ai rien trouvé de mieux, la médecine n'est pas encore allée suffisamment loin dans ses recherches pour m'aider, chaque cas de migraineux étant différent, c'est du sur mesure.

La migraine est composée d'un savant mélange d'effets liés à la psychologie, la digestion, la gestion des émotions et la nervosité, la vue, la fatigue, et tout s'imbrique ; le corps réagit différemment selon les personnes subissant la migraine mais le corps vit au ralenti, le champ de vision se rétrécit, le rythme cardiaque s'accélère, le sang circule moins bien jusqu'à la contraction des vaisseaux, générant une sensation au niveau de la tête tels des coups de marteau, c'est le sang qui passe mal.

Le fameux mal de crâne ou la barre que j'ai régulièrement, c'est une conséquence du manque de fluidité du sang ; cela agit sur moi en effet cascade car je deviens livide, puis cela agit inévitablement sur ma digestion ; le peu que j'ai mangé avant les heures qui ont précédé le début de la migraine est systématiquement rejeté et renvoyé à l'expéditeur, fort agréable !



Pendant mes années de fac, j'ai étudié la psychologie et la psychanalyse à la fac ; nombre de fois où je suis partie des bancs de l'université pour me retrouver en catastrophe à la maison, direction le lit.

Je ne vous parle pas du trajet où j'ai à chaque fois l'impression d'être un zombi qui erre comme un damné à la recherche du chemin le plus court, le dos courbé, le teint blafard, les jambes tremblantes, me tenant la tête comme si la terre m'était tombée dessus.

Les gens me regardent comme si j'étais un lépreuse, tant je semble fatiguée et bien à plaindre ; s'ils me voyaient quelques heures après une migraine, capables de dévorer comme Gargantua, de faire la fiesta telle Olivia Newton-John, pour sûr, ils ne comprendraient toujours pas... quelle farceuse cette migraine !

Aujourd'hui, c'est au boulot qu'elle sévit et qu'elle ne me facilite pas la tâche ; heureusement que l'une de mes collègues, assistante du DG, est aussi migraineuse, sinon, je passerai presque pour une feignante ou une simulatrice ; mes collègues et mon patron y sont compatissants ; ils voient bien que mon mal de crâne, c'est pas une partie de plaisir, et que je m'en passerai bien ; d'autant plus que je passe du temps devant mon ordinateur et que ça n'arrange rien.

Mais je m'adapte, quand j'ai un début de commencement de migraine, je file en douce en avertissant en catastrophe le chef ; désormais, je prends le taxi, c'est plus rapide pour aller chercher le lit, sauf quand je sens que j'aurai besoin de vomir toutes les cinq minutes, le métro c'est plus pratique !

Parfois même que le métro, c'est pas encore suffisant, faut que je reste en permanence à l'air libre pour mieux respirer, et être prête à dégainer en cas de remontées indélicates à la surface, c'est une horreur à vivre. En cet instant, j'ai envie d'hurler à la face du monde, santé de daube, chienne de vie...

Une fois au lit, c'est le no man's land complet, le noir complet, déshabillée en trois secondes ou même complètement habillée telle quel, direct au pieu, pas de bruit, surtout pas, le moindre tic tac est mortel, insupportable, prenant une dimension sonore incroyable, comme démultipliée ; pas de lumière, cela m'achève tout autant, en revanche, un petit filet d'air avec la fenêtre entr'ouverte peut-être salvateur sauf si le bruit de la rue remonte jusque mes tempes.

Les tempes justement, elles battent la chamade, je les masse, les touche et les tâte dans tous les sens, je bouge la tête, me retourne sans cesse jusqu'à trouver la bonne posture, la tête soigneusement calée sur l'oreiller et là, plus bouger ! Pas un geste, pas un bruit, la statue est de rigueur et attendre... être patient, très très patient jusqu'à temps que cela se passe ; bien sûr, au passage, avant de me vautrer lamentablement dans le lit, j'ai fouillé maladroitement et précipitamment dans l'armoire à pharmacie de la salle de bain, j'ai pris comme une furie le médicament que j'ai avalé en deux temps trois mouvements en espérant ne pas le vomir.

Dans le processus de la migraine, la gestion du temps est capitale ; si je réagis trop tard ou que je rate une étape, je suis mal, très mal car cela ne fait que reculer le moment où je pourrais la chasser de mon enveloppe corporelle. C'est ainsi dire pour cela que j'ai mis une stratégie en place afin de mieux l'anticiper, la cerner et la vaincre. Cela étant, je reste très lucide sur mon sort, migraineuse je suis, migraineuse je resterai.

A force de bien connaître les symptômes de mes migraines, je me suis aperçue il y a cinq ans, que je pouvais en éliminer un certain nombre en détectant au plus tôt les faits générateurs.

J'ai alors défini cela à travers mon concept de chronique d'une migraine annoncée, me permettant dès le coucher, avant de m'endormir, ou selon, dès le lever au petit matin, de déceler si deux, quatre ou six heures plus tard, j'aurai une invasion migraineuse. Le champ de bataille étant mon propre corps, il me suffisait de définir la stratégie guerrière par anticipation, à moi de trouver les bonnes armes qui détourneraient l'ennemi de sa proie.

Il m'a fallu du temps, des dizaines de migraines encaissées, beaucoup d'analyses et de réflexions sur moi-même pour bien appréhender, connaître les petits signaux de mon corps, parfois anodins ou superflus. Ils étaient toujours là, latents et prêts à se déployer à tout moment, au moindre signe de faiblesse ou de trahison. Les déceler et les décoder fut un véritable challenge car aujourd'hui, dès qu'ils apparaissent, je les intercepte de suite. Je prends des médicaments qui ont un effet rapide, ne pas attendre, agir de suite.

Il m'a fallu plus de dix ans pour trouver enfin les médicaments qui me font de l'effet de suite, sauf si la prise est beaucoup trop tardive dans la crise, là, je ne répons plus de rien. Cela m'arrive d'être en rupture de stock de médicaments et j'ai toujours peur qu'une crise ne débarque juste parce que je sais que j'ai plus de médocs en stock... ah la psychologie, quelle dose d'influence peut-elle bien avoir dans le déclenchement d'une crise ?

L'anticipation de la migraine, voilà la phase clé. Alors que la migraine n'est même pas au début de sa phase préliminaire, vous tuez l'œuf qui germe en vous. Je suis devenue une Jedi de la migraine, je la brise dès sa genèse, je suis perpétuellement aux aguets, à l'écoute de mon corps.

Je suis sûre que vous devez vous dire que Manon, elle se la pète un peu avec ses termes guerriers, mais c'est pourtant cela mon quotidien avec la migraine, un combat sans répit. Je gagne souvent contre elle car je la repère désormais à cent mille lieux à la ronde mais il arrive encore qu'elle remporte des batailles qui font date et qu'elle m'anéantisse de nouveau.

Celle de cette nuit a atteint des sommets, comme pour mieux me rappeler que rien n'est jamais acquis et qu'il faudra encore compter sur elle dans les années à venir ; je vis seule et mal accompagnée finalement, avec cette cochonnerie qui vit perpétuellement à mes côtés et au moindre écart, au petit faux pas, ou petite contrariété et c'est le couperet, elle resurgit de nulle part et tombe la sentence. Les migraineux deviennent de sacrés philosophes avec tout ce qu'ils endurent.

Je suis en week-end à la campagne avec des amis, dans un lieu paisible où il fait bon vivre avec des êtres qui me sont chers ; c'est un moment rare que j'attendais avec impatience. La semaine, j'ai un rythme d'enfer à couper le souffle où aucun moment n'est laissé au hasard, entre activités professionnelles et hobbies, c'est un marathon quotidien. Les changements de rythme, c'est pas le pied pour les migraineux. Quand je décompresse et que je me laisse aller comme ce week-end en Bretagne, le paradoxe, c'est que le corps a du mal à l'intégrer, le décoder et se remettre au bon diapason.

Alors, c'est là que sournoisement la migraine s'immisce et m'achève alors que je ne demande que décontraction et repos ; la tête n'a pas retrouvé le bon tempo et est perturbée par ces décalages de rythme. J'ai en plus fait hier soir un repas succulent avec mes amis, bien arrosé d'un excellent vin rouge, le petit plus qui fait déborder les veines... J'étais trop excitée et joyeuse, naturelle, bien dans ma peau, ne faisant plus attention à l'ennemi qui rodait, jamais loin, mes défenses n'étaient plus en place, et durant la nuit, alors que je venais à peine de m'endormir, elle est passée à l'attaque ! Une offensive terrible, que je n'ai pas vu venir et que je n'ai pas réussi à stopper tant elle était massive, compacte et bien organisée. La migraine est une garce.

J'ai vite compris que l'adversaire était de taille, après une longue trêve, le combat allait donc reprendre. Mais prise par la fatigue, je n'ai pas eu tous mes sens cette nuit pour choisir les bonnes armes, pas pris assez vite et en quantité mes médocs. Au final, elle m'a prise à revers et en l'espace de trente minutes m'a poussé jusque dans mes derniers retranchements.

Vomissements, perte d'équilibre, la barre puis les coups de marteau au niveau des tempes à me taper la tête contre le mur au point que j'ai réveillé mes amis qui ont cru sur le moment à une crise de démence, tant ils m'ont trouvé mal, affaiblie et le teint palot. Ils se demandaient pourquoi je faisais cela ? Comment leur décrire ce mal : une impression tellement palpable que l'on m'écrase la tête, qu'on la serre dans un étau et qu'on la comprime, que se la taper contre le mur est un soulagement à côté de la force du mal qui agit là l'intérieur de la boîte crânienne. C'est impossible à expliquer clairement si la personne à qui vous vous adressez ne l'a jamais vécu ; cette douleur ne se partage pas, elle se vit et se subit, seule.

Dans un sursaut de lucidité, je leur ai susurré : ça va, c'est juste une migraine ; ils ont eu du mal à me croire tant j'avais l'air déconfite et désespérée par ce mal intérieur qui me défigurait.

Et puis, ce sont les vomissements et spasmes qui les ont fait paniquer, répétitifs et saccadés, ils m'ont fait perdre 1 kg cette nuit, pas mal comme thérapie pour le régime mais plutôt indigeste et sportif !

A 1h30 du mat, Estelle, mon amie a appelé les urgences, un docteur est venue à mon chevet. A moitié assommée et en plein dans le tunnel, je lui ai redit mon diagnostic qui l'a laissé de marbre, plutôt perplexe : c'est juste une migraine carabinée, docteur, vous faites pas de bile pour moi !

Il m'a pris la fièvre puis la tension, m'a massé la tête, a écouté mon cœur et là, stupéfaction, la migraine continuait son petit sabotage et son travail de sape : mon cœur battait vite, trop fort à son goût, j'étais en train de capituler.

Une petite crise de tachycardie, tout de même, le cœur s'emballe ! Heureusement, le chevalier doc est venu à mon secours, une petite piqûre et je me suis rendormie aussi sec, toute anéantie de fatigue et sans force que j'étais.

Voilà, je vous raconte tout ceci, il est 10h du matin et après cette nuit cadavérique, je prends mon petit dej sur la terrasse chez mes amis en Bretagne, je vais bien, je vais mieux ! Je rassure mes amis toutes les dix minutes qui n'en reviennent toujours pas et qui ne comprennent pas comment je peux dévorer ce matin après une nuit pareille...

C'est pas toujours le cas, mais à vrai dire, après tout ce que je me suis vidée cette nuit, j'ai besoin de reprendre des forces.

Au réveil, j'avais le cerveau encore en compote, j'ai pris le temps de m'assoupir encore un peu, de laisser une phase de transition avant de me lever, histoire d'être bien sûre que la sournoise avait quitté les lieux sans trop laissé de traces sur son chemin.

Je me dis que je ne me ferai pas de nouveau avoir et que forcément, je mettrai mon concept d'anticipation de nouveau en application ; je suppose que je serai encore plus vigilante les jours de fête et de repos, jusqu'à la prochaine fois...

Tel est le chemin sinueux du migraineux, fait de très hauts et de très bas dans un laps de temps record.

De quoi vais-je me plaindre, après tout, je suis en bonne santé, la nuit n'est plus qu'un très mauvais souvenir, jetée à la poubelle, et je déguste un merveilleux petit dej avec vue sur la plage de St-Malo, la vie est belle !

Cyril SUQUET © Juin 2009

Retrouver cette *Nouvelle* sur :

« **Les Z'écrits de Cyril SUQUET** »

[www.lesecritsdecyrilsuquet.wifeo.com](http://www.lesecritsdecyrilsuquet.wifeo.com)



Autres nouvelles écrites par l'auteur :

Le vieux cabanon, **septembre 1997**

L'Ermite, **novembre 1997**

Le boulot, quel sport !, **juin 2007**

A la place de Stefan & Franz, **avril 2009**

L'inconnu de Pétra, **juillet 2009**