



## Du physique et du mental

Atteint d'AMS «striatonigrale» déclarée en septembre 2009 et diagnostiquée en décembre 2004, j'ai aujourd'hui 49 ans, marié, 2 enfants (dont 1 marié ce printemps) et je suis cadre responsable logistique et international dans une PME de transports et entreposage située à Vierzon (Cher).

De septembre 2003 à décembre, j'ai continué à travailler comme si de rien n'était ... (malgré incontinence, hyper fatigue, douleurs, etc) mais en janvier 2004, je me suis écroulé «mentalement» : dépression, arrêté du 1er janvier au 31 mai 2004 et complètement abruti par les médicaments usuels à cet état. Puis, fin mai 2004, je me suis dit que je n'allais pas finir comme cela et j'ai envoyé « balader » tous les médecins qui voulaient m'arrêter...

Je suis d'un naturel «speed» : pompier volontaire, conducteur d'engins, cycliste à mes heures surtout le dimanche matin pour faire environ 100 km, remplaçant un manutentionnaire ou un chauffeur de l'entreprise au pied levé (90000 km en camion en 2002 en plus de mon travail de bureau). Bref d'un naturel physique, cette situation de «planche à repasser» ne me convenait pas.

En accord avec mon employeur, j'ai repris mon travail en mi-temps thérapeutique jusqu'au 10 juillet, mais uniquement au bureau ! Puis je suis parti 3 semaines en congé... En rentrant, j'ai repris mon travail à temps complet. La Sécu m'a quand même demandé quelques explications car ces braves gens ne comprenaient pas mon mi-temps ... Eh oui ! c'était la première fois qu'ils voyaient quelqu'un prendre un mi-temps pour retravailler... Le monde à l'envers en somme.

Je retravaille à temps complet depuis août 2004 bien que mon état physique ne se soit pas amélioré depuis : incontinence urinaire et fécale totale, donc obligé de porter des protections 24h/24, poussées de tension, de 12/16 je passe en 1 heure à 16/8, douleurs musculaires et articulaires constantes (4 grammes de paracétamol 1 gramme de Rinofluril par jour). Le pied quoi !

IL EST FOU !!! Si, si, vous le pensez....

Eh bien non, cela m'a évité de continuer dans la dépression et la neurasthénie.

Bien qu'ayant arrêté définitivement toutes mes activités physiques, avoir gardé mon emploi et continué mon travail intellectuel tous les jours, m'a fait «zapper» la maladie.

Quand je bosse, je pense à mon travail, c'est tout. Et je m'accroche à ce train de vie car si je devais rester chez moi à attendre, la déprime reviendrait au grand galop.

Bien sûr, cela fait un peu «auto, boulot, dodo». Certains jours sont plus durs que d'autres, certains matins je n'ai aucune envie de partir au bureau ; certains soirs, je suis complètement vidé mais je reste persuadé que faire travailler son cerveau -- à défaut du physique qui ne suit plus -- est le meilleur des remèdes. Avez-vous essayé les mots croisés ? moi oui, j'y prends beaucoup de plaisir et il en existe pour tout le monde.

Ce n'est pas une panacée, mais la réalité est là. Très peu de personnes me savent malade et croyez-moi, les autres ne s'en doutent pas (seul mon patron est au courant).



Tout cela pour dire ou plutôt vous informer que la vie ne s'arrête pas à cause de l'AMS. L'AMS n'atteint que la force physique et non la force mentale. Que l'on soit actif ou retraité, valide ou invalide, jeune ou moins jeune, le cerveau, lui, reste intact et il ne demande qu'à servir. Attention, c'est comme l'alcool, il faut en user sans abuser bien sûr.

Alors, bougez vos méninges à votre rythme... Cela peut aller de la lecture jusqu'à un emploi en passant par les échecs !

La nature nous a enlevé le physique mais pas le mental et cela est très important pour nous.

J'espère ne pas vous avoir «endormi» avec ces quelques lignes mais au contraire en avoir «réveillé» certains.

Quant aux sceptiques et aux surpris, je reste à leur disposition pour tout échange épistolaire sur «shydrager». Je me ferai un plaisir de leur répondre.

Et comme il est dit dans la « Guerre des Etoiles » : Que la force soit avec vous.

**Alban Charlet**