Frédéric Le Roux est un membre actif de l'AFNP, il est notamment très présent sur le Forum de l'association.

Atteint d'une neuropathie depuis plusieurs années, il témoigne. MERCI !

Depuis une année, mon état s'est sensiblement amélioré. Certes, j'ai toujours des douleurs et une fatigue chroniques, toujours des difficultés physiques, mais moins qu'avant. Cette amélioration a commencé il y a une année, due à un changement dans ma vie personnelle, en l'occurrence un déménagement. Si celui-ci laissait présager de meilleures conditions de vie, il représentait en revanche de grandes difficultés à surmonter. Comment en assumer les nombreuses contraintes ? J'ai dû les affronter tel un cycliste qui débuterait l'ascension d'un col hors catégorie avec un sac de plomb sur le dos. Ce fut à la fois une redoutable épreuve et un électrochoc. Ce déménagement représentait beaucoup de choses, il avait une forte dimension symbolique. Changer d'air, de repères, laisser derrière les stigmates de l'inactivité et du désespoir. Je ne suis pas allé bien loin, mais ces 25 kilomètres ont été suffisants pour redémarrer. Une amélioration notable s'était déjà engagée depuis 2012 avec l'implantation de mon neurostimulateur, mais il fallait que je franchisse un nouveau palier. J'ai retrouvé des capacités physiques et intellectuelles que je croyais avoir perdues, alors qu'elles ne demandaient qu'à être réactivées. Certes, cela reste très relatif, mais cela suffit à mon bonheur.

J'avais pourtant assez vite compris ce qu'il convenait de faire : accepter et s'adapter. J'écrivais dans mon premier livre, qui était déjà un objet de thérapie, que les améliorations passeraient par une mobilisation de mes ressources personnelles. Mais il a fallu du temps pour que cette transformation s'opère, beaucoup trop de temps. Un temps de toute façon nécessaire pour digérer les déceptions et les frustrations, pour apprendre à vivre avec la douleur et l'invalidité. J'ai sombré, vécu durant des années dans une forme de léthargie qui n'avait d'autre nom que la dépression. Cette dépression aura eu d'indéniables effets sur l'évolution et l'intensité de ma neuropathie. De conséquence, elle en est devenue cause et a autoentretenu le phénomène douloureux. Garder le moral ne se décrète pas, mais je peux apprécier aujourd'hui les améliorations grâce à un meilleur état psychologique. J'ai appris à vivre avec la douleur et non plus contre, contre laquelle on se fracasse inéluctablement. Me restait un autre objectif à atteindre, celui de retrouver une activité sociale. L'arrêt de mon activité professionnelle a été le plus grand traumatisme, sans compter les difficultés financières et tous les effets concentriques qui en résultèrent. J'ai commencé officiellement depuis trois mois mon activité d'écrivain public à distance, laquelle me permet de pouvoir travailler librement, sans devoir obéir à des contraintes de transport et d'emploi du temps impossibles à assumer. Peu importe si je suis limité au niveau de ma capacité de travail, j'évolue à mon rythme.

Si j'avais lu cette lettre il y a quelques années, je l'aurais alors balayé d'un revers de main en disant : « ce n'est pas pour moi, il n'est pas à ma place, j'ai trop mal ». Je ne prétends rien, je dis juste que l'on peut aller mieux, même si chacun fait comme il peut, en fonction de son âge, de ses difficultés et de ses problématiques personnelles. J'ai la chance d'avoir une cellule familiale stable et ô combien importante pour traverser les épreuves. Sans mon épouse, je n'y serais certainement jamais arrivé.

J'ai retrouvé ma place. Une place différente, plus exiguë qu'auparavant, mais avec des contours flexibles et évolutifs. J'ai encore des marges de progression. Peut-être sera-ce le contraire qui se produira. Peu importe, y penser est déjà en soi une victoire.

Frédéric Le Roux