



## ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTRÉGIE

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261

info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS 2019

\*\*\*Voir le calendrier pour les dates et lieux\*\*\*

#### ACTIVITÉS PHYSIQUES

##### ❖ **YOGA ADAPTÉ (Longueuil)**

Pratiqué au sol ou sur chaise, le yoga adapté est à la portée de toutes les personnes atteintes de fibromyalgie. La personne se concentre sur sa respiration, effectue des étirements doux pour délier chaque partie de son corps et termine la séance avec une relaxation/méditation. L'intervenante prend en compte l'état de chaque personne et plus particulièrement ses fragilités, son état physique et sa capacité à faire les exercices, c'est pourquoi on parle de yoga adapté.

##### ❖ **AQUAFORME (Boucherville)**

C'est une activité toute indiquée pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleur chronique car elle est douce et sans impact. Cette activité permet d'assouplir les muscles et faire travailler le système cardiovasculaire. L'eau exerce une résistance sur le corps, ce qui fait travailler les muscles sans risque de se blesser. On effectue des enchaînements de mouvements lents qui permettent une réhabilitation et une rééducation du corps en mouvement dans l'eau. L'activité se donne dans une piscine chauffée à 28,5 °C. Le casque de bain n'est pas obligatoire.

\*\*\***ATTENTION**, ce cours est donné par la Ville de Boucherville à son Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier. **L'inscription se fait via l'AFRM**; une carte Accès Boucherville valide est nécessaire, l'AFRM en fera la demande pour vous; cette carte sera valide pour la session uniquement.

**Veillez libeller vos chèques comme suit :**

Membre de l'AFRM : **Ville de Boucherville**, au montant de **62 \$**; **AFRM**, au montant de **24 \$**.

Non-membre de l'AFRM : **Ville de Boucherville**, au montant de **62 \$**; **AFRM**, au montant de **48 \$**.

*\*\*\*Pour les résidents de Boucherville et membre de l'AFRM qui possèdent une carte Accès valide, seul le chèque Ville de Boucherville est nécessaire. Inscrivez votre numéro de carte Accès au recto de votre chèque.*

##### ❖ **LA MARCHÉ AFGHANE**

La marche afghane a été développée par l'européen Édouard G. Stiegler au début des années 80. Sa fille, Corinne, poursuit avec enthousiasme la promotion de cette formidable marche! L'apprentissage et la pratique de la marche afghane sont à la portée de tous. Il suffit de savoir synchroniser son pas et sa respiration. Il existe différentes séquences de « pas-respiration » adaptées à la topographie du terrain et à l'effort physique. Le prix de l'inscription inclura : un livre format eBook de 50 pages (format PDF), un carnet du marcheur et un aide-mémoire de poche.

Contenu des 3 ateliers de 100 minutes :

- Introduction à la marche afghane
- Suite des rythmes de base et leurs variations
- Amplification pulmonaire
- Méditation active

**Manon Curie** est professeure de yoga et de marche afghane. C'est après 11 ans de pratique personnelle qu'elle a eu l'élan de s'inscrire à une formation de yoga sous la supervision de Nicole Bordeleau. Pour son plus grand bonheur, elle a étudié la Hatha Yoga dans tous ses angles. De pure passion à discipline de vie, aujourd'hui, comme elle le dit, le yoga habite sa vie. Ayant l'âme d'une exploratrice, elle peaufine sa pratique avec plusieurs professeurs de yoga tels que Nicole Bordeleau, Daniel Pineault et Hart Lazer. C'est en 2018 qu'elle ajoute un volet à sa discipline « La marche afghane ». Depuis 2016, elle est une formatrice instructrice de la marche afghane.

#### ❖ **ESSETRICS®**

Un entraînement dynamique et complet qui combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles. Découvrez une extension profonde qui va travailler à travers toutes les articulations et libérera toutes les tensions musculaires. Essentric® est efficace pour améliorer la flexibilité, la mobilité, diminuer la douleur, relâcher le stress, ainsi que pour prévenir des blessures. Cet entraînement dynamique travaille le corps dans sa totalité avec des mouvements fluides et continus. Vous découvrirez un étirement de l'ensemble du corps, à la fois relax et dynamique, tout en douceur, qui travaillera à travers toutes les articulations et libérera vos muscles tendus. Sur une musique entraînante, vous évoluerez à votre rythme. **Avec Antoinette Pecora**, monitrice.

### **ATELIERS**

#### ❖ **CHORALE, SOUS LA DIRECTION DE M<sup>ME</sup> MICHELINE HOGUE**

La chorale de l'AFRM se veut un chœur populaire ouvert à tous ceux qui ont le goût de s'impliquer et de partager leur intérêt pour le chant. Que votre voix soit juste ou pas, chanter vous fera toujours du bien autant physiquement que moralement. Plusieurs chanteurs populaires seront à l'honneur : Michel Fugain, Charles Aznavour, ABBA, Leonard Cohen, etc. La devise de M<sup>me</sup> Hogue : « Chanter, c'est la santé! » Chanter crée des liens et permet à chacun de prendre sa place tout en respectant celle des autres, élimine le stress, chasse les idées noires, améliore les capacités respiratoires, soulage les maux de dos, renforce le système immunitaire, offre un effet lifting 100 % naturel, augmente la confiance en soi et régularise le rythme cardiaque.

**Micheline Hogue** possède un DEC en musique professionnelle, option chant populaire, ainsi qu'un certificat en création littéraire de l'UQAM. Elle a eu comme professeure M<sup>me</sup> Lucille Dumont. Elle a dirigé et dirige encore plusieurs chorales, avec jeunes et moins jeunes. Elle a participé avec succès à plusieurs concours dont le Festival de la chanson de Granby.

#### ❖ **ATELIER D'AUTO ACUPRESSION POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE**

Pour aider à soulager tensions (nuque, cou, épaules) – maux de tête – irritabilité – digestion – anxiété – insomnie

Au cours de ces deux ateliers (possibilité de s'inscrire à un seul), vous découvrirez plusieurs points d'acupression que vous pourrez faire sur vous-même. Vous pourrez utiliser ces points indépendamment ou en séquence pour soulager des cas spécifiques comme :

- Maux de tête;
- Tensions au cou;
- Tensions aux bras ou aux épaules;
- Irritabilité, sautes d'humeur;
- Indigestion, ballonnements, reflux gastriques,
- Anxiété, palpitations, sueurs froides, trac.

Ces points, utilisés traditionnellement en acupuncture, sont spécifiquement adaptés aux besoins d'aujourd'hui. À utiliser sur vous-même ou vos proches :

- À tout moment pour contrer le stress;
- En cas de problèmes digestifs;
- Avant de s'endormir le soir;
- Dans le métro, dans l'autobus, en voiture;
- Au supermarché, à la banque, chez le dentiste;
- Chez soi, dans son lit, dans son fauteuil.

**Alain Paradis** est thérapeute accrédité en acupression Jin Shin Do® et membre de la fédération des massothérapeutes du Québec (FQM)

#### ❖ INITIATION À LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE (Gracieuseté de l'AFRM)

La pleine conscience consiste à porter attention au moment présent, aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement de façon volontaire et sans jugement. Il s'agit d'être pleinement en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur. Cette capacité a notamment été associée à des effets bénéfiques contre le stress, l'anxiété et la dépression. Elle peut être pratiquée de façon dite formelle (ex. : méditation assise ou marchée, yoga) ou de façon informelle en s'efforçant d'être pleinement présent à chaque instant dans les activités habituelles de la journée. Tirant ses origines du bouddhisme, elle est pratiquée et enseignée de façon laïque depuis plusieurs dizaines d'années en Amérique du Nord et en Europe. **Animé par Claire Soucy**, intervenante communautaire.

## CONFÉRENCES

### ➤ **VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE : COMMENT J'AI APPRIS À ÉCOUTER MON CORPS ET TROUVÉ LA MOTIVATION POUR M'EN SORTIR**

**Jessica Roy** est atteinte de fibromyalgie, professeure de yoga et fondatrice du site web [Yoga pour la fibromyalgie](#) avec lequel elle enseigne aux gens souffrant de fibromyalgie à intégrer le yoga adapté dans leur quotidien comme complément naturel à la gestion de douleurs chroniques. Ayant souffert longtemps de cette maladie, elle cherche également à redonner l'espoir et la motivation en partageant son parcours sur son site. Auteure du livre *Yoga pour la fibromyalgie* et de 2 dvd, intitulés *Soulagement express* dans lesquels elle présente quelques séances disponibles à l'AFRM.

### ➤ **LE STRESS ET L'ALIMENTATION**

Nutritionniste au sein du collectif *ÉquipeNutrition*, **Dominique Longpré** est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et œuvre dans le secteur de la pratique privée, où elle y rencontre une vaste panoplie de cas cliniques. Professionnelle et passionnée par le domaine de la nutrition, Dominique prend à cœur la santé et

le bien-être de ses clients. Après tout, la façon que l'on mange a tant de répercussion sur notre vie! Les aliments influencent notre énergie, notre humeur, notre estime personnelle, notre bien-être et bien plus encore.

## **RENCONTRES DE GROUPE**

### ✓ **GROUPES D'ENTRAIDE**

Les groupes d'entraide permettent de partager les expériences et problématiques que vivent les personnes atteintes de fibromyalgie et de briser l'isolement. Vous apprendrez à mieux vous connaître et à vous affirmer sans vous sentir jugé. Des activités parsèment ces rencontres et plusieurs sujets sont abordés. Les rencontres, animées par des répondantes, sont libres et gratuites.

### ✓ **GROUPE DE SOUTIEN**

Le groupe de soutien est également un petit groupe mais animé par une intervenante communautaire possédant une expertise professionnelle. Nous y retrouvons un des objectifs des groupes d'entraide soit le soutien moral. Cependant, une place est laissée aux connaissances de l'intervenante pour donner suite à une lecture des besoins des membres. À cette intervenante, peuvent se joindre d'autres professionnels pour informer de façon spécifique les membres sur une thématique particulière. Les facettes les plus appréciées de ces groupes sont :

- L'acquisition de nouvelles connaissances sur la maladie avec des thématiques préparées par l'intervenante ou par des personnes-ressources de diverses professions;
- **Le soutien émotionnel et professionnel offert par l'intervenante lors d'échanges plus émotifs avec des membres dont la problématique nécessite un soutien davantage soutenu.**

### ✓ **CAFÉ-RENCONTRE POUR LES ACCOMPAGNATEURS**

#### **La fibromyalgie, un mal invisible et incompris!**

Ce café-rencontre, réservé aux conjoints, aux enfants, à la famille et à l'entourage d'une personne atteinte de fibromyalgie, est l'occasion rêvée de se réunir pour mieux comprendre cette maladie et les limites qu'elle impose. Vous aurez l'occasion d'échanger et de partager sur votre vécu et sur les difficultés rencontrées au quotidien avec un proche atteint de ce mal invisible. **Animé par Claire Soucy**, intervenante communautaire.

## **ACTIVITÉS SOCIALES**

### ▪ **MARCHE PAS À PAS**

L'activité débute par de légers échauffements, suivis d'une promenade dans les sentiers d'un parc. Prière de vous inscrire à l'avance afin d'être avisé en cas d'annulation de l'activité.