



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE-RÉGION MONTRÉAL

570, Boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil, (Québec) J4H 3V9
Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-800-928-1261
info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

INVITATION À LA 25^{ième} JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

SAMEDI LE 12 MAI 2018



AU CERCLE SOCIAL PIERRE-BOUCHER,
AU 31, RUE PIERRE-BOUCHER, SALLE CERCLE SOCIAL P-B, BOUCHERVILLE (QUÉBEC) J4B 5A8

PROGRAMMATION DE LA JOURNÉE

9h00 à 9h30 : Accueil des participants

9h30 à 9h55 : Présentation de l'AFRM

10h00 à 11h30 : Conférence

FAIRE LA PAIX AVEC SOI, UN NOUVEAU DÉPART

avec Marc Gervais,

« Les bienfaits de faire la paix avec soi, un outil thérapeutique pouvant aider les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleur chronique dans leur parcours de vie ».



Auteur émérite de cinq best-sellers, producteur de spectacles à succès, homme d'affaires accompli et reconnu, Marc Gervais a présenté ses conférences devant près d'un quart de millions de personnes! Policier de formation et spécialisé dans les interventions-chocs, Marc Gervais s'adresse à l'auditoire sans la rectitude politique que plusieurs s'imposent, mais toujours en ponctuant son récit de touches d'humour. Il en résulte un message percutant, direct et inspirant. Faites-vous le cadeau de vivre un moment inoubliable avec Marc Gervais.

11h30 à 12h50 : Pause dîner

(Apportez votre lunch! Desserts, café et breuvages, vous seront offerts gratuitement).



13h00 à 13h45 : Conférence-atelier

PROGRAMME VIACTIVE

avec une animatrice **VIACTIVE** certifiée.



Une invitation
à bouger et
à se divertir !

*Créé par Kino-Québec, le programme **VIACTIVE** vous propose de bouger à votre rythme et selon vos capacités tout en vous amusant.

14h00 à 15h30 : Conférence-atelier

LE YOGA DU RIRE – MAXI-RIRE

avec Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première **Master Trainer** au Canada



Rire, c'est très sérieux, pourquoi ne prendrions-nous pas tout ça en riant ? Les effets bénéfiques du rire sont considérables et la liste de ceux-ci est bien longue : meilleure respiration, meilleure circulation sanguine, meilleure digestion, meilleur sommeil, diminution de la production d'adrénaline et augmentation des endorphines (antidouleur et anti-déprime 100% naturel!).

Cette conférence enrichie d'une séance de yoga du rire vous fera pétiller de plaisir! C'est un véritable jogging interne!

Préparez-vous à vivre une expérience différente!

**L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE!
LES PLACES SONT LIMITÉES!**

GRATUIT pour les membres en règle de l'AFRM,
10 \$ pour les non-membres
Pour information : 450-928-1261 / 1-888-928-1261

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS 2018

Voir le calendrier pour les dates et lieux

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- **Feldenkrais (Longueuil)**

Cette discipline mise sur l'apprentissage ou le réapprentissage des mouvements les mieux adaptés à la personne. Le but est de favoriser l'utilisation d'un minimum d'effort et prendre conscience de nos habitudes de mouvement pour élargir notre répertoire d'actions. La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur, l'efficacité et le confort sont des stratégies importantes utilisées avec cette méthode. L'attention est dirigée vers l'observation des différences sensorielles et la participation de l'ensemble du corps dans le mouvement. *Matériel requis : 2 grandes serviettes.

- **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 tout nouveau 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 les mois de mai et juin 2018 uniquement.

Veillez libeller vos chèques comme suit :

Membre de l'AFRM : **Ville de Boucherville**, au montant de **40 \$**; **AFRM**, au montant de **16 \$**.

Non-membre de l'AFRM : **Ville de Boucherville**, au montant de **40 \$**; **AFRM**, au montant de **36 \$**.

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

- **Yoga adapté (Longueuil, Granby)**

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.

- **Tai-Chi adapté (St-Hyacinthe)**

C'est une méditation en déplacement qui consiste en une série de mouvements lents, exécutés selon un enchaînement précis. Cette discipline chinoise recherche l'équilibre intérieur et la libération de l'énergie. Sa pratique incite au calme, à la paix intérieure et à la concentration.

CONFÉRENCES-ATELIERS

- **Le stretching : un antidouleur très efficace et un boost pour notre santé! (Longueuil)**

Dorothée Lavoie nous expliquera son parcours depuis de longues années au cours desquelles elle a donné conférences et cours de stretching à de petits groupes à travers le Québec. Une méthode simple, en douceur et respect du corps. Des étirements oui, mais pas faits n'importe comment surtout! Les témoignages qu'elle reçoit de personnes ayant suivi sa formation la motivent à continuer avec énergie à propager cette technique antidouleur accessible à tous et à tout âge. Nous apprendrons dans quel contexte elle a connu cette technique qui a permis à son conjoint de retrouver rapidement une forme inouïe, après un diagnostic de maladie neurologique incurable extrêmement souffrante.

Dorothée est conférencière et donne des cours d'étirements thérapeutiques personnalisés à des petits groupes de personnes depuis près de 28 ans. Passionnée par la santé et par les possibilités infinies de tout être humain, elle s'est constamment documentée et familiarisée avec toutes les techniques aidant une personne à améliorer sa santé physique et mentale. Un exemple vivant de ce qu'elle enseigne et aujourd'hui à 75 ans, elle est en meilleure forme qu'à 40 ans!

- **L'art-thérapie (Cowansville)**

La conférence-atelier du 8 mai sera divisée en deux temps : la première partie sera consacrée à une courte présentation de ce qu'est l'art-thérapie, avec quelques brefs exercices d'expérimentation avec divers matériaux. Suivra ensuite un atelier plus approfondi, suivi d'un partage. Le groupe sera appelé à choisir le thème qu'il souhaite explorer; pour l'instant

un choix s'offre entre les deux thèmes suivants : « L'héroïne que je suis » (ou, le cas échéant, « le héros que je suis ») ou « Moi et mon entourage ».

Anne Lecours est psychologue de formation et elle termine actuellement une maîtrise en art-thérapie à l'UQAT. La question des problèmes de santé l'intéresse particulièrement, c'est pourquoi elle a effectué un de ses stages auprès de personnes atteintes de cancer. La fibromyalgie lui est familière puisqu'elle en souffre elle-même depuis une quinzaine d'années. Le sujet de sa recherche de maîtrise (en cours actuellement) porte d'ailleurs sur l'impact d'une pratique assidue de création artistique sur ses symptômes de fibromyalgie.

- ***Se libérer de la fatigue persistante et de la douleur (Longueuil)***

« La fatigue persistante est une fatigue qui s'insinue graduellement dans le quotidien des personnes ayant à s'adapter rapidement et fréquemment à plusieurs agents stressants dans un court laps de temps. Les personnes souffrant de douleurs quotidiennes, constantes ou récurrentes peuvent aussi être aux prises avec cette fatigue qui ne se dissipe pas après une bonne nuit de sommeil. »

Lucie Montpetit est ergothérapeute clinicienne et travaille depuis plus de 30 ans avec des personnes souffrant de maladies neurologiques, auto-immunes et dégénératives, souvent affectées par des douleurs chroniques et un manque d'énergie au quotidien. Elle a animé durant plusieurs années des ateliers de gestion de la fatigue persistante, du stress et de la douleur. En 2006, elle démarre Ergo Énergie, son service d'ergothérapie en pratique privée pour mieux desservir une clientèle qui reçoit peu de service dans les institutions publiques à cette époque.

En 2009, elle a publié aux Éditions de l'Homme l'ouvrage intitulé « Se libérer de la fatigue persistante ». Elle écrit pour quelques revues sur ce sujet et donne aussi des conférences à travers la province. Elle enseigne sa compréhension de la fatigue, de la douleur et du stress invalidants dans le cadre des formations continues offertes annuellement à l'institut de Formation Continue du Québec (IFCQ) offertes aux professionnels de la santé.

- ***Les bienfaits de la zoothérapie pour les personnes atteintes de fibromyalgie (Longueuil)***

Ce type d'intervention s'exerce soit en groupe ou avec un seul individu, à l'aide d'un animal familier, qui a soigneusement été sélectionné et entraîné; il est introduit par un intervenant qualifié auprès d'une personne ou d'un groupe en vue de susciter des réactions visant à maintenir ou améliorer son potentiel cognitif, physique, psychologique ou social.

- ***5 clés anti-stress à mettre dans sa trousse de premiers soins (Cadiac)***

Vous sentez-vous stressé, tendu, fatigué? Est-ce difficile parfois de vous recentrer et de lâcher prise afin d'être plus calme devant l'adversité et la lourdeur du quotidien? Le stress fait plus souvent qu'autrement partie de la vie d'une personne atteinte de fibromyalgie et c'est pourquoi, ajouter des outils dans sa trousse de premiers soins anti-stress devient bien important. Cette conférence vous propose de vous faire découvrir et mieux connaître 5 façons concrètes de mieux gérer votre stress de façon naturelle et efficace. Une ou deux d'entre elles pourraient se faire un chemin dans la gestion personnelle de votre stress.

Maïka Roy est une professionnelle certifiée en relation d'aide et EFT (Emotional Freedom Technique). Elle fait de la consultation privée et anime avec dynamisme des conférences et des ateliers de développement personnel sur la rive sud et sur l'île de Montréal.

- ***La demande d'invalidité auprès de l'assurance (Longueuil)***

Me Virginie Maloney est titulaire d'un baccalauréat en droit (LL.B.) de l'Université de Sherbrooke obtenu en 2010 et d'une maîtrise en biotechnologie (M.Sc.). Elle complète présentement une maîtrise en droit et politique de la santé (LL.M) à l'Université de Sherbrooke. Passionnée par la défense des droits des personnes vulnérables, elle a débuté sa carrière à l'étude Ménard, Martin Avocats dans le domaine de la responsabilité médicale et hospitalière et de la psychiatrie légale. Ensuite, elle a réorienté sa pratique en CSST, SAAQ, RRQ et IVAC et elle enseigne le droit de la santé et de la sécurité au travail à l'Université de Sherbrooke. Soucieuse de favoriser l'accessibilité à la justice, elle a par la suite fondé sa propre pratique, Maloney Avocat, où elle fusionne la défense des droits des personnes contre les principaux régimes d'indemnisation et la psychiatrie légale.

La demande d'invalidité devant la Régie des rentes du Québec : De la demande de prestation d'invalidité à l'audience devant le Tribunal administratif du Québec, cet atelier vous permettra de comprendre tous les tenants et aboutissants de la demande d'invalidité à la Régie des rentes du Québec. Il vous permettra de savoir toutes les étapes administratives et médicales requises et d'éviter les erreurs qui pourront parfois être fatales dans votre dossier. Nous discuterons également de l'importance de mentionner tout l'ensemble de vos problèmes de santé à votre médecin.

ATELIERS

- **L'art-thérapie (Longueuil)**

Cette thérapie utilise l'art pour extérioriser des émotions. C'est une forme de thérapie par la création dont le but n'est pas de créer une œuvre, mais de canaliser certaines émotions face à la maladie. C'est aussi une façon de récupérer l'estime de soi. (Atelier de 5 rencontres).

- **Le lâcher-prise (Longueuil)**

Suite à son passage fort apprécié lors de la Journée mondiale de la fibromyalgie en mai 2016, Josée Stébenne, thérapeute d'impact, est de retour. Cette fois-ci, elle abordera le thème du lâcher-prise de quatre façons différentes. Venez l'entendre et surtout apprendre à décrocher!

1. Lâcher-prise avec la tête

- Présentations (animatrice et participants)
- La définition du lâcher-prise
- Les croyances limitantes (2+2=9)
- Le principe du 90-10
- L'émotivo-rationnel

2. Lâcher-prise avec le cœur

- Les 5 blessures (trahison, rejet, abandon, humiliation, injustice).
- Le deuil (ses étapes)
- Le pardon
- L'estime de soi
- La confiance en soi

3. Lâcher-prise avec le corps

- L'acceptation de nos limites
- Les respirations
- La pleine conscience
- L'EFT
- Prendre soin de mon corps

4. Lâcher-prise avec l'âme

- La définition de la spiritualité
- L'amour de soi dans l'inconditionnel
- L'acceptation de mes réalités
- Ho'oponopono
- La relaxation-visualisation-transe hypnotique
- L'évaluation de l'atelier

- **Le lâcher-prise (Granby)**

1. Qui suis-je? : (2 rencontres)

Vous êtes-vous dit il y a quelques temps qu'une certaine personne de votre entourage semblait mieux vous connaître que vous-même? Ou encore qu'avec le temps qui a passé, vous ne savez plus tout à fait qui vous êtes? Donc, je vous invite à ces deux rencontres pour venir aborder une nouvelle fois les bases de la connaissance de soi. Nous partirons sur la découverte de la personne que vous êtes mais aussi sur celle que vous désirez devenir.

2. Respect de soi

Depuis notre tendre enfance, nous avons plus appris à respecter les autres que nous-mêmes et valoriser le fait d'agir ainsi. Notre besoin d'être aimé entre très souvent en conflit avec notre besoin de se respecter. Nous aborderons donc ces notions d'amour et de respect, mais aussi la différence entre les compromis et les sacrifices... ainsi comment devenir un meilleur allié pour nous-mêmes.

3. Vivre le moment présent

Durant cette dernière décennie, nous entendons beaucoup parler de l'importance d'apprendre à vivre le moment présent. L'être humain a une grande facilité à se projeter dans le passé ou encore le futur. Ainsi, il perd énormément d'énergie, de stabilité, de bien-être et de possibilité de reprendre ses pleins pouvoirs. Nous aborderons dans cette rencontre divers moyens pour apprivoiser de plus en plus le moment présent.

4. Se simplifier la vie

Par moment, nous pouvons être des champions dans l'art de nous compliquer la vie. Que ce soit en trainant des blessures non-réglées, en n'écoutant pas notre petite voix, en ne respectant pas nos limites, besoins ou valeurs, ou encore tout simplement en laissant plus les peurs que la confiance gérer notre vie. Venez apprendre à apporter plus de légèreté à votre quotidien.

- **Café-rencontre (St-Jean-sur-Richelieu)**

L'AFRM invite les personnes atteintes de fibromyalgie et leur entourage de la grande région du Haut-Richelieu à venir rencontrer quelques membres de l'équipe et du conseil d'administration. Une présentation sera faite sur la fibromyalgie et les différents services offerts par l'AFRM. Venez en grand nombre pour partager avec eux vos besoins.

- **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 sont libres et gratuites.



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE – RÉGION MONTÉRÉGIE

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

Téléphone : 450-928-1261 / Sans frais 1-888-928-1261

info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

FORMULAIRE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DU PRINTEMPS 2018

NOM : _____ PRÉNOM : _____ MEMBRE : # _____ NON-MEMBRE

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

CELLULAIRE :

COURRIEL :

NOM DE L'ACTIVITÉ	LIEU	PRIX
<input type="checkbox"/>		
ATTENTION DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE VENDREDI 16 MARS 2018	TOTAL	

Retournez votre coupon d'inscription et votre chèque par la poste (prévoir le délai de livraison) ou présentez-vous à nos bureaux pour payer comptant ou par chèque. Libellez le chèque au nom de : *Association de la fibromyalgie-Région Montérégie*. **Sauf pour l'aquaforme, voir le document concernant la description des activités pour les détails.**

Vous êtes officiellement inscrits lorsque nous avons reçu votre paiement.

L'AFRM se réserve le droit d'annuler une activité faute d'inscriptions suffisantes.

***Veuillez prendre note qu'aucun remboursement ne sera accordé à partir de la 5e journée précédant le début de l'activité.**

Des frais administratifs représentant 10 % du coût de l'inscription seront retenus pour une annulation de la part du participant.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DU PRINTEMPS 2018

NOM : _____ PRÉNOM : _____ MEMBRE : # _____ NON-MEMBRE

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

CELLULAIRE :

COURRIEL :

NOM DE L'ACTIVITÉ	LIEU	PRIX
<input type="checkbox"/>		
ATTENTION DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE VENDREDI 16 MARS 2018	TOTAL	

Retournez votre coupon d'inscription et votre chèque par la poste (prévoir le délai de livraison) ou présentez-vous à nos bureaux pour payer comptant ou par chèque. Libellez le chèque au nom de : *Association de la fibromyalgie-Région Montérégie*. **Sauf pour l'aquaforme, voir le document concernant la description des activités pour les détails.**

Vous êtes officiellement inscrits lorsque nous avons reçu votre paiement.

L'AFRM se réserve le droit d'annuler une activité faute d'inscriptions suffisantes.

***Veuillez prendre note qu'aucun remboursement ne sera accordé à partir de la 5e journée précédant le début de l'activité.**

Des frais administratifs représentant 10 % du coût de l'inscription seront retenus pour une annulation de la part du participant.