



# Fibro-Montérégie

Volume 4, no1  
Septembre 2008

## Retour sur l'assemblée générale annuelle du 3 juin 2008

L'année 2007-2008 s'est terminée le 3 juin dernier par l'assemblée générale annuelle. Le président du conseil d'administration, Monsieur Richard Gélinau, a remercié toutes les personnes présentes pour leur participation et leur a souhaité la bienvenue. L'assemblée a été présidée par Madame Diane Laurent, organisatrice communautaire du CLSC Simonne-Monet Chartrand.

L'adjointe administrative a présenté le bilan des activités de l'année 2007-2008. Elle a remercié les membres pour leur participation grandissante aux activités et également les membres du conseil d'administration pour leur soutien constant. L'adjointe a aussi recueilli les suggestions des membres présents pour la tenue de nouvelles activités pouvant s'avérer intéressantes.

En terminant, le trésorier a dressé un tableau des états financiers et des prévisions budgétaires pour l'année 2008-2009.

De plus, trois nouvelles administratrices ont été élues par acclamation, soit Mesdames Micheline Gaudette, Marie-Claude Saindon et France St-Jean. Un remerciement spécial a été adressé aux deux membres du conseil d'administration qui ont terminé leur mandat de deux ans, soit Madame Andrée Lachaine et Monsieur André Racine. Monsieur Richard Gélinau et Mesdames Pierrette Paré et Danielle Patenaude poursuivent quant à eux leur mandat.

À la suite des élections du 3 juin dernier, les membres élus se sont réunis pour former le conseil d'administration 2008-2009. Les fonctions des différents administrateurs vous seront communiquées dans la prochaine édition du journal. Un poste vacant demeure toujours à pourvoir. Avis aux intéressés !

### Dans ce numéro :

Mot du président	2
Conférences	4-7
Café-rencontres	8-9
Informations	10
L'Association ...	11
Formulaire d'adhésion	13
Aide-mémoire	14

### Sommaire :

Les opinions émises dans ce bulletin n'engagent que la responsabilité de l'auteur.

Rédaction et recherche: Chantal Lemoine

Révision: Danielle Patenaude

Ont collaboré à ce numéro: Richard Gélinau, Louise Clément, Géraldine Gagné, Maitre Jacqueline Bissonnette, Pierrette Paré, Francis Gilbert, Julie Jobin et Annie Potier.

Fibro-Montérégie est édité par L'AFRM, 1278 Papineau, Longueuil

Depôt légal: Bibliothèque nationale, 2008

# Mot du Président du conseil d'administration

Bonjour chers membres,

La période estivale tirera bientôt sa révérence et les membres de votre nouveau conseil d'administration tiendront une première rencontre le 13 septembre prochain. En effet, à votre conseil d'administration s'est joint, depuis la réunion générale, trois nouvelles personnes qui ont bien voulu accepter de donner de leur temps et de leur énergie à votre association. J'aimerais personnellement féliciter et remercier Mesdames France St-Jean, Marie-Claude Saindon, ainsi que Micheline Gaudette pour leur implication au sein de votre association. Je voudrais également saisir l'occasion qui m'est offerte pour remercier Madame Andrée Lachaine et Monsieur André Racine de leur dévouement au sein du conseil d'administration tout au cours de leur mandat qui s'est terminé avec l'assemblée générale du 3 juin dernier. Votre conseil d'administration prévoit encore cette année se rencontrer à dix (10) occasions. Rencontres auxquelles, il y aura échanges et discussions sur sa mission, ses objectifs, et également choisir différentes conférences et activités.

Comme je vous en ai déjà fait part, tout est question de budget et nous vous demandons encore une fois votre participation accrue lors de ses activités. Nous comprenons que vous n'avez pas toujours l'énergie nécessaire pour pouvoir y participer, mais ces activités sont justement choisies en fonction de vos limitations et ont pour but de vous aider physiquement et moralement à vivre avec ce syndrome qu'est la fibromyalgie. Nous allons analyser toutes les avenues possibles pour fixer le coût de ces différentes activités à des taux encore plus abordables afin de vous permettre d'y participer en plus grand nombre. Dans un autre ordre d'idée, votre association va continuer de vous représenter auprès de l'Association Québécoise de la Fibromyalgie et leur apporter l'aide et le support requis pour continuer à faire progresser les démarches entreprises dans la reconnaissance de ce syndrome comme étant une maladie auprès des instances tant médicales que gouvernementales. La tentative de fusionnement entre l'Association Québécoise de la Fibromyalgie devra momentanément être reportée à plus tard, car la demande de subvention monétaire prévue à cette fin n'a pas été retenue par les autorités gouvernementales.

En terminant, laissez-moi vous mentionner, que votre conseil d'administration est là pour vous aider à trouver les moyens qui sont disponibles lors de périodes difficiles à surmonter et que nous sommes à votre écoute dans le but de s'assurer que votre situation particulière soit reconnue par les personnes responsables, dans la perspective de trouver le ou les traitements qui vous permettront de retrouver une qualité de vie acceptable.

À la prochaine,  
Richard Gélinau

# Une avancée pour comprendre la fibromyalgie

Des nouvelles de la recherche médicale  
Extrait de TVA-CFEM  
Publication 2008-05-20

Rouyn-Noranda, le 20 mai 2008

Une chercheuse de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue fait une avancée pour mieux comprendre et traiter la fibromyalgie. Nancy Julien, originaire de Rouyn-Noranda soutient que c'est le système de freinage qui fonctionne mal chez les fibromyalgiques. Ce système contrôle habituellement la

douleur en produisant des morphines naturelles.

Madame Julien, qui est membre de la Chaire en douleur rapporte ce constat dans sa thèse qui lui a permis d'obtenir récemment son doctorat en sciences cliniques. Cette nouvelle avancée ouvre la voie à de nouvelles pistes pour mieux traiter la maladie.

Note: Il s'agit ici de l'équipe de la Chaire conjointe (UQATR-

Université de Sherbrooke) en douleur, dirigée par le professeur Serge Marchand.

Article tiré de *Fibro-Vie*, volume 10 no 4, Été 2008.

Publié par l'Association de la fibromyalgie de Laval.

## Soigner les cervicalgies

Vous êtes régulièrement sujet à des tensions au cou, à des douleurs plus ou moins importantes au sortir du lit ou à la fin de votre journée de travail ? Vous souffrez peut-être de cervicalgie.

Voici quelques trucs pour vous aider:

- Essayez de maintenir une posture droite lorsque vous êtes assis ou lorsque vous marchez.
- Relâchez votre tête vers l'avant, menton appuyé contre le ster-

num. Faites des ronds avec votre tête.

- Sur le dos, placez votre tête derrière la nuque et appuyez avec force votre tête à l'aide de vos mains pendant 20 secondes.
- Étirez-vous régulièrement matin et soir.

Source : TopSanté.fr



## Connaissez-vous le 811 ?

**811** est le nouveau numéro à composer pour joindre **Info-Santé**.

L'initiative a été lancée par le Ministère québécois de la Santé afin d'améliorer l'accessibilité aux services d'Info-Santé.

Ce nouveau numéro à composer pour joindre le service Info-Santé est entré en vigueur partout au Québec le 20 mai 2008. Ainsi, tous ceux qui souhaitent

avoir des conseils de la part de professionnels au sujet de problèmes de santé non urgents pourront composer le **811**.

**L'objectif est de répondre aux appels en moins de 4 minutes.**

Si au bout de trois minutes personne n'a répondu à l'appel, un signal sera alors lancé et n'importe laquelle des 15 centrales existantes prendra le relais.

Plus besoin de se casser la tête pour retenir un numéro de 10 chiffres, seulement le **811**, partout au Québec (sauf dans le Grand Nord).

Source : Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec.

Communiqué de presse, 20 mai 2008.

# Vivre à plein malgré ses limites

Bruno Fortin psychologue

Souhaitez-vous vivre pleinement ? Vivre pleinement, c'est souvent, chacun à sa façon, faire de son mieux avec les moyens mis à sa disposition. Nous sommes tous des projets en voie de réalisation. Nous avons tous des forces et des limites. Nous avons à jouer du mieux que l'on peut les cartes que la vie nous donne.

Certaines attitudes personnelles sont dangereuses. Il s'agit de stratégies inefficaces que la personne adopte face aux limites avec lesquelles elle aura à vivre. Cette personne peut se rendre plus vulnérable à la détresse émotionnelle en arrêtant ses efforts de façon prématurée, en se croyant complètement impuissante, en exigeant que tout se dérouté selon ses désirs, en s'isolant ou encore en renonçant à ses intérêts et à ses espoirs.

Qu'est-ce qui aide à vivre malgré les épreuves de la vie ? Trois grandes attitudes constituent des ressources précieuses pour affronter les épreuves : adopter une relation amicale envers soi-même, cultiver son jardin relationnel et recourir à ses capacités de raisonner et de percevoir la réalité d'une façon exacte.

## 1) Entretenir une amitié pour la vie avec soi-même

- Trouvons notre façon de nous faire du bien
- Reposons-nous
- Acceptons de partir d'où nous sommes
- Faisons le deuil de ce qui impossible ou de ce qui n'est plus là
- Soyons notre propre avocat et notre propre juge
- Cherchons activement à satisfaire nos besoins et à atteindre nos buts.
- Choisissons de croire et d'espérer.

## 2) Cultiver son jardin relationnel

- Cultivons toutes sortes d'amitiés
- Donnons-nous l'occasion d'aimer et d'être aimé
- Acceptons l'aide d'autrui
- Permettons aux gens qui nous entourent de réagir à ce qui nous arrive
- Entrons en contact avec des gens qui vivent les mêmes désavantages
- Confions-nous à des gens de confiance
- Méfions-nous des personnes ou des situations qui empoisonnent notre existence
- Revendiquons notre place

## 3) Raisonner et percevoir les situations avec justesse

- Cherchons de l'information de qualité
- Recherchons les nuances et l'équilibre de la pensée
- Recherchons activement le chemin qui nous permettra de continuer notre vie.
- Évitions de nous servir de nos limites comme excuses
- N'exagérons rien
- Recherchons à influencer positivement plutôt qu'à contrôler
- Oublions les questions inutiles ou sans réponses
- Concentrons-nous sur ce que l'on peut faire à partir de maintenant et pour l'avenir
- N'accordons notre attention qu'à ce qui le mérite

Première conférence de l'année 2008-2009 à noter à votre agenda :  
**Vivre à plein malgré ses limites (Bruno Fortin)**

Psychologue en milieu hospitalier depuis plus de 30 ans, Monsieur Bruno Fortin s'intéresse particulièrement aux stratégies d'adaptation face aux situations stressantes de la vie. Il a une vaste expérience d'enseignant et d'animateur d'ateliers.

Chargé de cours au Certificat en santé mentale de la Faculté d'éducation permanente de l'Université de Montréal, Monsieur Fortin est auteur de nombreux ouvrages dont *La gestion des émotions* et *Vivre avec humour* publiés par Les Éditions CPF (514 238-7321). Il travaille depuis 2005 aux services ambulatoires de l'Hôpital Charles-LeMoine de Greenfield Park. Il y œuvre entre autres auprès de gens qui vivent avec des douleurs chroniques et des problèmes cardiaques.

Vous trouverez plusieurs de ses textes sur Internet à l'adresse suivante :

<http://brunofortin.com>

Date : Mardi 23 septembre 2008

Heure : 19 h

Endroit : Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde  
1276 Papineau (près du boul. Sainte-Foy), Longueuil

Coût : 2 \$ pour les membres et 5 \$ pour les non-membres

**Bienvenue à vous tous !  
N'hésitez pas à inviter parents et amis.**

## Conférence : Mes deuils

### Mes deuils

- Je pleure tout le temps...est-ce que c'est seulement dû à ma maladie ? Je suis souvent en colère, je n'ai pas de patience ! J'ai changé depuis mon diagnostic... Pourquoi ? Au cours de cette conférence, nous discuterons des différents deuils que l'on doit vivre lorsqu'on est atteint de la fibromyalgie.
- Est-ce possible de vivre des deuils quand nous avons la fibromyalgie ? Pourquoi ? Quels sont les signes ? Saviez-vous qu'il y a 6 étapes à franchir pour surmonter un deuil ? Nous en discuterons dans cette conférence et nous aborderons aussi différents

moyens pour mieux les vivre.

**Madame Annie Pothier** est conférencière et animatrice d'ateliers depuis plus de 10 ans. Elle est psychothérapeute depuis plus de 8 ans. Membre en règle et vice-présidente de l'Association Internationale des Thérapeutes et Psychothérapeutes d'Approche Éclectique (code d'éthique très rigoureux) et de l'Académie des Naturopathes et Naturothérapeutes.

Elle est aussi fondatrice du centre Any.

### Conférence : Mes deuils

**Date :** Mardi le 18 novembre

**Heure :** 19 h

**Endroit :** Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde, 1276 Papineau (près du boul. Sainte-Foy), Longueuil

**Coût :** 2 \$ membre et 5 \$ non-membre

**Bienvenue à tous !**

## Conférence : se donner les moyens légaux de se défendre

À la demande de plusieurs membres, **Me Jacqueline Bissonnette** viendra nous entretenir sur un sujet très épineux qui intéresse toutes les personnes atteintes d'une maladie : **l'assurance invalidité et la rente d'invalidité.**

- La notion d'invalidité en matière d'assurance et en vertu du régime des rentes du Québec

- Les droits et les obligations de l'assuré et de l'assureur
- Un aperçu des recours

Vous désirez en connaître davantage sur ces sujets ? Nous vous invitons à assister à cette conférence très importante et enrichissante.

**Notez cette conférence à votre agenda !**

**Date :** Mardi le 20 janvier 2009

**Heure :** 19 h

**Endroit :** Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde, 1276 Papineau (près du boul. Sainte-Foy), Longueuil

**Coût :** 2 \$ membre et 5\$ non-membre

## Ateliers avec Louise Clément, nd.

Dès cet automne, Madame Louise Clément, naturopathe, vous convie à une série de 7 nouveaux ateliers portant sur les thèmes suivants :

Semaine 1 : **La créativité**

Semaines 2 et 3 : **La réflexologie**

Semaine 4 : **La fabrication de produits naturels pour la peau.**

Semaine 5 : **Les cataplasmes**

Semaine 6 : **La méditation**

Semaine 7 : **Les menus d'automne**

**Inscrivez-vous rapidement, les places sont limitées !**

**Dates :** Les mercredis du 10 septembre au 22 octobre 2008

**Heure :** 13 h à 15 h.

**Endroit :** Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde, 1276 Papineau (près du boul. Sainte-Foy), Longueuil

**Coût :** 20 \$ membre et 40 \$ non-membre (incluant le coût des photocopies pour les 7 ateliers)

## Retour des séances d'exercices adaptés

À la demande générale des participants, les séances d'exercices adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie seront de retour pour une deuxième année consécutive aux mêmes conditions et au même prix.

**10 séances** animées et supervisées par un kinésologue (Kino-Québec), dynamique et respectueux des limites de chacun des participants.

### Les séances comprennent :

- une période de réchauffement, des exercices musculaires d'intensité légère à modérée, des jeux, des étirements et une période de relaxation.

**Dates :** Les lundis du 22 septembre au 1er décembre 2008

**Note :** Il y aura relâche le 13 octobre (fête de l'Action de grâces).

**Heure :** 13 h 30 à 15 h

**Endroit :** Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde, au 1276 Papineau (près du boul. Sainte-Foy), Longueuil.

### Coût :

Membre AFRM : **40 \$** (dont 20 \$ sera payé par l'Association)

Non-membre : **50 \$** (possibilité d'amener amis, conjoint, conjointe et membres de la famille)

### Matériel à prévoir :

- des vêtements confortables, coussin, serviette et bouteille d'eau.

Votre bonne humeur et votre plus beau sourire sont les bienvenus !

**Sessions d'hiver et de printemps prévues en 2009.** Les dates sont à venir.

**Inscription :** 450 928-1261.

**Toute inscription sera confirmée à la réception du paiement.**

## Cours de gymnastique respiratoire

### La gymnastique respiratoire, un atout pour gagner !

Quelles que soient les activités que vous pratiquez, vous pouvez bénéficier grandement de l'apprentissage de techniques respiratoires adaptées à vos besoins. Voici les bénéfices offerts par cette technique naturelle et facile à apprendre.

#### Au plan physique :

Développe la capacité musculaire, nourrit et oxygène les organes et le cerveau, accroît la souplesse et la flexibilité, procure la détente et induit un sommeil réparateur.

#### Au plan psychologique :

Augmente le pouvoir de concentration et d'attention, facilite la gestion du stress, élève le seuil de la tolérance et améliore la persévérance.

#### Au plan émotionnel :

Favorise le contrôle de soi, réduit les tensions émotionnelles, favorise la stabilité de l'humeur et augmente la confiance.

**Madame Géraldine Gagné** offre aux gens qui veulent apprendre à mieux respirer un bloc de 6 séances. En fait, toute personne qui désire expérimenter les techniques respiratoires enseignées par une experte dans le domaine recevra un enseignement adapté à son rythme, à ses besoins et à ses capacités qui lui sont propres.

**Dates :** Les mercredis du 5 novembre au 10 décembre 2008

**Heure :** 13 h à 15 h

**Endroit :** Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde, 1276 Papineau (près du boul. Sainte-Foy), Longueuil.

**Coût :** membre 20 \$ et non-membre 40 \$

**Limite de 16 participants** pour la session. **Hâtez-vous de vous inscrire !**

**Inscription :** 450 928-1261 **Toute inscription sera confirmée à la réception du paiement.**

## Autres activités: Café-rencontres



### Longueuil

2e jeudi du mois

10 h à midi

Restaurant Montaza

2877 Chemin Chambly (Place Désormeaux)

Responsable : Andrée Lachaine

Les personnes sont invitées à partager leur expérience face à la maladie et les moyens utilisés pour mieux la gérer. Ces rencontres représentent un moyen de briser l'isolement et de créer de nouveaux liens en échangeant sur différents sujets. Il n'y a aucune obligation d'y déjeuner, vous pouvez consommer seulement un breuvage.

Cette activité est généralement annoncée dans le journal *Courrier du Sud*, dans la rubrique « Activités communautaires ». **Une annonce des différentes activités mensuelles est aussi disponible dans la boîte vocale de l'Association au début de chaque mois.** Vous n'avez qu'à composer le **450 928-1261**. Pour en savoir davantage, veuillez communiquer avec Chantal.

### Acton-Vale

Infos.: Louise Charbonneau : 819 392-2086

### St-Bruno

Le groupe se réunit aux 2 semaines

Café rencontre : Café la Tasse verte de 14 h à 16 h, 1473 Montarville, St-Bruno

Prochain rendez-vous : 5 septembre et aux 2 semaines par la suite

Groupe d'entraide : Loblaws, 14 h à 16 h, 1402 Roberval, St-Bruno

(se présenter à partir de 13 h 30 au Casse-Croûte pour ensuite être dirigé vers la bonne salle)

Prochaines dates : 29 août, 12 et 26 septembre et aux 2 semaines par la suite



## Autres activités : café-rencontres

### St-Constant

3e mardi du mois

Midi à 14 h au Restaurant Exceptionnel

130 St-Pierre, St-Constant

Infos : Francine Avena : 450 638-3005

Francine Fullum : 450 454-2291



### Groupe d'entraide de Granby

Responsable : Marie-Louise Lafond

450 361-1279

### St-Jean-sur-Richelieu

Dernier lundi du mois à 13 h 30

Restaurant Le Normand

735 boul. D'Iberville

Infos : Nicole Charbonneau : 450 248-7934

### St-Hyacinthe

Centre André-Perreault

Début : lundi le 8 septembre 2008

13 h à 14 h 30

1955 rue Pratt

Infos : Guy Perron : 450 278-7481

### Groupe d'entraide (FM) et de fatigue chronique du Suroît

Responsable : Diane Hébert-Éthier : 450 371-3860

## L'ASSOCIATION Qu'OSSA DONNE ?

Ben oui, j'ai payé ma cotisation, puis après...

Ça ne me tente pas tout le temps, puis ça dérange ma routine...

Je connais pas personne...

Oui, je l'ai la fibromyalgie, c'est un rhumatologue qui me l'a dit...

Y a aussi dit que je n'en mourrai pas, je prends des anti-inflammatoires durant les crises...

J'en fais mon deuil, les douleurs constantes, les nuits d'insomnie, puis je me plains. C'est pas drôle !

Mon chum est tanné de m'entendre, je n'ai plus d'amis, je ne suis plus sortable....

L'Association, c'est quoi... je reçois le journal. C'est assez !

On me dit qu'il n'y a pas de remède miracle,

Alors j'endure, je me plains, pis je fais rien....

PEUT-ÊTRE.....QUE.....J'VAS WOIRE....

Faire partie de l'Association de la fibromyalgie de la Montérégie, ça coûte 20 \$

C'est un placement à 100 %... Que dire de mieux ? À condition d'y participer ! ...

L'Association de par son conseil d'administration est mandaté pour trouver et pour offrir des temps de rencontre, de partage et de solidarité.

On offre de activités à prix privilégié pour les membres, ça amortit le 20 \$ ben vite...

Faire partie de l'association, ça fait moins mal... je parle de la fibromyalgie, dans toute sa diversité et sa complexité...

Déjà de se sentir accueilli, compris, le reste c'est de l'enrichissement...

Sont offertes des conférences par des experts en recherche et en soin de la maladie si particulière. C'est consolant d'apprendre par eux, de se convaincre qu'il y a quelque chose à faire de notre part, de découvrir l'existence de nouveaux médicaments qui s'avèrent efficaces.

Outre la médication soignante, des temps sont proposés pour arriver à se soulager un peu par des exercices adaptés, à cerner, à trouver des moments pour apprivoiser et diminuer la douleur.

En effet, cette maladie ne se soigne pas toute seule.

Et que dire des minutes si précieuses, lors des café-rencontres et des activités récréatives...

Arriver à sourire malgré tout... à offrir son accolade, sa poignée de main, son écoute... à échanger, à avoir soin de soi et des autres...

Ça fait du bien, ça enrichit et ça coupe la routine  
de notre état fibromyalgique ou de notre souffrance chronique.  
Partager son vécu, ses confidences, ses découvertes, son meilleur,  
quelle grâce aidant à vivre qui élève et qui convainc de la solidarité et du petit pas à faire.

Faire partie de l'Association, ça devient un réseau précieux de personnes et d'expériences multiples.

Moi, dès que j'ai su que j'étais atteinte de fibromyalgie,  
j'ai adhéré à l'Association et je n'en ai aucun regret...

Je récidive à chaque année.

Je vous invite à en faire tout autant, vous ne le regretterez pas !

Pierrette Paré

Membre et vice-présidente du conseil d'administration

## Neuragen: un médicament qui agit autrement

Disponible en gel ou en huile, ce produit est fait d'un mélange d'huiles essentielles (bergamote, eucalyptus, géranium, millepertuis, lavande et méla-leuca) et agit sur la douleur neuropathique, c'est-à-dire la douleur reliée au système nerveux ou central. Il n'est donc pas comme les autres médicaments topiques qui eux agissent sur les douleurs musculaires. C'est pourquoi, il peut s'avérer utile dans les cas de FM, spécialement si vous avez des sensations de brûlure, de picotement, d'engourdissement ou de fourmillement.

L'huile étant plus concentrée que le gel, elle s'avèrera sans doute plus efficace et révélatrice lors d'un premier essai. Le produit est relativement cher, mais dans le cas où vous seriez l'une des personnes qui en bénéficient par un soulagement d'au moins 50 % de votre douleur, il vaut sans doute son prix. Et il n'est pas plus cher que certains produits du genre qui agissent sur les muscles, mais qui n'ont que peu d'effets sur la douleur de la FM. Par ailleurs, il a l'avantage de ne pas entraîner d'effets secondaires (à moins que votre peau n'y

réagisse). Je vous invite donc à en parler à votre pharmacien. J'apprécierais aussi grandement vos commentaires si vous essayez ce produit, afin d'être mieux informée sur les effets de ce médicament topique. Après tout, c'est en se passant le mot qu'on finit par savoir ce qui fonctionne ou non!

Rédigé par Diane leroux

Source: L'Info-Fibro Estrien, volume 6, no.1 Printemps 2008

Espoir pour soulager la douleur causée par les dommages neuropathiques, La Nouvelle, mercredi 3 octobre 2007, p.23 Neuragen for Neuropaty

## Rappel Important

Les informations sont puisées dans divers types de documentation (revues, ouvrages spécialisés et Internet) accessibles au grand public. L'objectif de notre association est de vous transmettre des renseignements visant le mieux-être et une meilleure compréhension de la fibromyalgie.

L'association n'a aucune prétention de favoriser un traitement plutôt qu'un

autre. Vous êtes la meilleure personne pour connaître ce qui est bon pour vous et ce qui vous convient. Par ce bulletin, nous souhaitons renseigner et susciter la réflexion chez nos membres.

Il est essentiel de consulter un professionnel de la santé et de suivre ses recommandations.

Si vous avez des informations pertinentes à partager, veuillez les faire parvenir à Chantal qui se fera un plaisir de les communiquer dans le prochain bulletin.

**Au plaisir de vous informer !**

## Ateliers de créativité (Janvier 2009)

Présentation: Le journal créatif est un outil d'exploration de soi par le dessin et l'écriture. C'est un journal intime non conventionnel où le dessin spontané, l'écriture, le collage et le jeu se côtoient et interagissent de façon à maximiser l'accès au monde intérieur et aux réponses qui s'y trouvent. Le journal créatif est un outil concret et accessible. Il est aussi excellent pour développer sa créativité et une meilleure connaissance de soi.

**But :** Introduction à la méthode du journal créatif

**Objectif :** Transmettre et présenter la méthode pour apporter du soutien à travers la maladie.

**Objectifs spécifiques :**

- Développer sa créativité

- Découvrir son monde intérieur
- Améliorer l'estime de soi
- Expression et gestion des émotions
- Quête de sens
- Conscience du corps

### Méthode pédagogique

- Introduction au thème du jour, tour de table, etc.
- Théorie sur les exercices et thème du jour.
- Exercice de réchauffement : ex. : dessin spontané, jeu, etc.
- Exercices de fond sur le thème du jour

- Exercices de fermeture
- Partage s'il y a lieu

Julie Jobin est massothérapeute et intervenante psycho-sociale auprès des personnes atteintes de cancer. Sa démarche professionnelle l'a amenée à suivre une formation en lien avec la créativité. Elle a reçu une formation comme animatrice de journal créatif en 2006 à l'école « Le Jet d'ancre ». Elle a orienté son approche auprès des groupes de personnes atteinte de cancer et leurs proches, des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et des groupes de professionnels.

**Les détails concernant la tenue de cette nouvelle activité vous seront transmis à l'automne. À suivre!**



## Note Importante

Au cours des derniers mois, l'Association a fait l'acquisition de nombreux ouvrages de référence qui seront mis à votre disposition dans les prochaines semaines et ce, dès que nous aurons instauré un système de prêt efficace.

La liste des livres vous sera communiquée prochainement. Nous avons toujours à votre disposition des documents de référence sur la fibromyalgie tels les

livres (vert, rouge et bleu) qui sont en vente lors de nos conférences.

Le but de notre association est de vous informer sur la fibromyalgie et bien vous outiller pour mieux l'apprivoiser.

Chantal Lemoine

Adjointe administrative

**PRÊT DE NOUVEAUX LIVRES  
DE RÉFÉRENCE  
À VENIR TRÈS BIENTÔT**

**À SURVEILLER !**

## Formulaire d'adhésion

NOM: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

VILLE: \_\_\_\_\_

CASE POSTALE ET/OU CODE POSTAL:

\_\_\_\_\_

TÉL.: \_\_\_\_\_

COURRIEL: \_\_\_\_\_

20\$ MEMBRE ACTIF

10\$ MEMBRE AUXILIAIRE

Don: \_\_\_\_\_ \$

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ \$ à l'ordre de l'AFRM  
1278 Papineau, Longueuil, (Québec), J4K 3L1

Signature: \_\_\_\_\_

Merci!

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE – RÉGION  
MONTÉRÉGIE

Adresse:  
1278 Papineau  
Longueuil, (Québec)  
J4K 3L1

Téléphone : 450 928-1261  
Télécopie : 450 670-7667  
Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca



## AIDE-Mémoire

Ateliers avec Louise Clément :

Du 10 septembre au 22 octobre 2008 de 13 h à 15 h

Exercices adaptés : 22 septembre au 1er décembre 2008 de 13 h 30 à 15 h

Gymnastique respiratoire du 5 novembre au 10 décembre 2008 de 13 h à 15 h

Conférence avec Bruno Fortin, psychologue

Mardi 23 septembre à 19 h

Conférence sur les deuils avec Annie Potier

Mardi 18 novembre 2008 à 19 h

Conférence avec Maître Jacqueline Bissonnette

Mardi 20 janvier à 19 h