



Le printemps

*Le saule ploie au-dessus du calme bassin
Contemplant les poissons aux nuances rubis
L'oiseau descend des cieux, oubliant son chagrin
En pensant qu'il faudrait recommencer son nid*

*La fleur s'ouvre et s'éclate, semblable à un joyau
Elle cueille aux nuages de fines perles d'eau
Offrant à la lumière l'évanescence armure
De son coeur entrouvert, de son bouton si pur*

*Dans la terre riche de mon jardin en fleurs
J'enfonce mes pas, et je deviens douceur
Il me semble marcher sur la cime des branches
Tant mon pied est léger et mon âme perwenche*

*Sous un carré de ciel, au fil de mes chimères
J'ai enfin vu le printemps naître de l'hiver*

*Arlette Février-Muzard
Recherche de Nicole Légaré*

Dans ce numéro :

MOT DU PRÉSIDENT 3

SANTÉ 4

INFORMATION 7

GROUPES D'ENTRAIDE
CAFÉ-RENCONTRES 10

SELON VOUS 12

ACTIVITÉS 15

CONSEIL D'ADMINIS-
TRATION 18



FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 4, n° 2 Mars 2009

RECHERCHE ET RÉDACTION

Micheline Gaudet

Pierrette Paré

Danielle Patenaude

COLLABORATEURS

Richard Gélinau

Danielle Marceau

Lucie Jobin

Nicole Légaré

Jean-Paul Boutin

Membres participants

CONCEPTION

Pagina Média 450 552-1033

RÉVISION

Danielle Patenaude

Le bulletin *Fibro-Montérégie* est publié trois ou quatre fois par an et est édité par L'AFRM.

Toute correspondance doit être adressée au :

1278, rue Papineau

Longueuil (Québec) J4K 3L1

Téléphone : 450 928-1261

Sans frais : 1 888 928-1261

Télécopieur : 450 670-7667

Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2009

Imprimé au Québec.

Tous droits réservés.

Malgré l'effort d'assurer l'exactitude du contenu, l'éditeur et la rédaction de *Fibro-Montérégie* ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission s'étant glissée dans le bulletin. Les opinions émises n'engagent que la responsabilité des auteurs.

Note : Le choix des caractères pour la présentation de ce bulletin correspond au besoin d'économie de papier dans le respect de l'environnement.

Mot du président du conseil d'administration

Mon nom est « FIBROMYALGIE » et je suis une maladie chronique invisible. Je suis maintenant liée à toi pour la vie. Les autres autour de toi ne peuvent pas me voir ni m'entendre, mais ton corps me ressent. Je peux te faire mal n'importe où et de n'importe quelle façon qui me plaira. Je peux causer de la douleur sévère ou, si je me sens de bonne humeur, je peux seulement te causer de la douleur sur tout ton corps. Rappelle-toi quand toi et ton énergie étiez de pair et aviez du plaisir. J'ai pris ton énergie et je t'ai donné de la fatigue. Essaie d'avoir du plaisir maintenant ! J'ai aussi pris ton bon sommeil et à sa place, je t'ai donné un esprit embrouillé. Je peux te faire trembler intérieurement ou te faire avoir froid ou même chaud quand tous les autres se sentent bien. Ah, oui, je peux aussi te faire sentir anxieux (anxieuse) ou dépressif (dépressive). Si tu as quelque chose planifié, ou que tu as hâte d'avoir une bonne journée, aussi, je peux te l'enlever. Tu n'as pas demandé à m'avoir. Je t'ai choisi pour plusieurs raisons : le virus que tu as déjà eu et dont tu ne t'es jamais débarrassé, ou cet accident d'auto, ou peut-être les années d'abus et de traumatisme. Bien, de toute façon, je suis avec toi pour rester !

J'ai su que tu allais voir un médecin qui n'arrive pas à se débarrasser de moi. Je me roule par terre, en riant ! Fais seulement essayer ! Tu vas devoir consulter plusieurs médecins avant d'en trouver un qui va effectivement pouvoir t'aider . On va te faire prendre des pilules antidouleurs, des pilules pour dormir; on va aussi te dire que tu souffres d'anxiété ou de dépression, te recommander des massages, te dire que si tu dors et que si tu fais bien les exercices recommandés que je vais m'en aller; on va te dire de penser positivement; on va te faire un tâtonnement avec les doigts, une pression sur les points sensibles et le pire de tout, on ne te prendra pas au sérieux quand tu expliqueras combien tu t'affaiblis physiquement et moralement chaque jour.

Ta famille, tes amis et ceux qui travaillent avec toi vont tous t'écouter jusqu'à ce qu'ils soient tannés de t'entendre parler de « comment tu te sens ». Quelques-uns d'entre eux vont dire des choses comme « Ah, tu as seulement une mauvaise journée ! », sans se souvenir que cela fait vingt jours que tu dis la même chose.

Pour conclure, je te fais part qu'il existe un endroit où tu peux bénéficier d'un certain soutien et de compréhension t'aidant à vivre avec moi et à rencontrer d'autres personnes qui ont aussi la fibromyalgie... À moins que tu fasses partie de la minorité de personnes qui trouvent tout le soutien nécessaire uniquement de la part de leur conjoint(e) et de leur famille immédiate. Si c'est le cas, tu es une personne très choyée !

L'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie est cet endroit et elle ne demande qu'à t'aider à vivre cette situation par le biais de rencontres, de conférences et d'activités tout particulièrement choisies, selon ta condition. Elle est là pour toi et elle t'attend.

Étant donné que j'ai certaines limitations, j'ai demandé à ton président de t'écrire.

Mes salutations les meilleures,

Richard Gélinau, président
Adaptation – Février 2009

TOUT GROUPE
HUMAIN PREND SA
RICHESSE DANS LA
COMMUNICATION,
L'ENTRAIDE ET LA
SOLIDARITÉ VISANT À
UN BUT COMMUN :
L'ÉPANOUISSEMENT
DE CHACUN DANS LE
RESPECT DES
DIFFÉRENCES.

– FRANÇOISE DOLTO

BARACK OBAMA, TU M'INSPIRES

Le 20 janvier dernier, presque tous les yeux du monde se tournaient vers un événement mémorable, soit l'investiture du 44^e président des États-Unis. Combien de courts et de longs discours engagés ai-je entendus, mais l'un d'eux m'a plus particulièrement touchée : celui du président lui-même. Entendu en différé ou reproduit dans nos journaux, le discours de Barack Obama m'a fait voyager dans ses terres d'enfant kényan, me faisant fouler le pavé des cours d'écoles hawaïennes qu'il a fréquentées, me rendant témoin de son bénévolat à Chicago, me faisant parcourir un trajet inspirant qui l'a conduit à sa lourde responsabilité de président. Ce fut presque la dernière ligne de son allocution qui a retenu davantage mon attention.



Se conjuguant au « YES, WE CAN ! », le président Obama a su interpeler tous les Américains quels qu'ils soient; à l'instar de son prédécesseur, le président John F. Kennedy, qui captiva à son tour la nation américaine en ces mots : « NE VOUS DEMANDEZ PAS CE QUE VOTRE PAYS FAIT POUR VOUS, MAIS CE QUE VOUS FAITES POUR VOTRE PAYS. »

À l'image de ces grands personnages, nous, membres actuels, anciens membres et futurs membres de l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, approprions-nous à notre tour cette dernière phrase marquante : « CESSONS DE NOUS DEMANDER CE QUE FAIT L'ASSOCIATION POUR NOUS, MAIS BIEN CE QUE NOUS FAISONS POUR L'ASSOCIATION. »

Je « nous » invite, vous et moi, à prendre un temps de réflexion et à répondre individuellement à ces quelques questions :

- Quelles sont mes responsabilités en tant que membre utilisateur ?
- Qu'est-ce que je fais ou peux faire pour aider au bon fonctionnement de l'Association ?
- Que puis-je faire pour assurer la pérennité de l'Association ? Suis-je fidèle en renouvelant mon adhésion au coût modique de 20 \$ par année ?
- Quelle est ma responsabilité à l'égard de ma maladie, la fibromyalgie ?
- Quel est mon intérêt à faire avancer la reconnaissance invalidante de la fibromyalgie ?
- Suis-je intéressé (e) aux activités proposées par l'Association ? Si oui, suis-je vigilant (e) à m'inscrire et à faire parvenir rapidement le paiement de cette activité ?
- Est-ce que je m'efforce de participer aux différentes activités de l'Association ?
- Est-ce que je m'implique dans les groupes d'entraide ? Pourrais-je le faire ?
- Est-ce que je répands la bonne nouvelle en parlant de façon positive et constructive des différentes réalisations de l'Association ? Lors des cafés-rencontres ? Lors des activités ? Lors des conférences ?
- Comment puis-je contribuer à l'évolution de l'Association ? Ai-je quelque chose à proposer ? À communiquer dans l'une des 3 ou 4 parutions annuelles du bulletin ?
- Qu'est-ce que je fais quotidiennement pour améliorer ma condition ? Pour respecter mes limites ? Pour contrer ma souffrance ? Pour faire de l'exercice ? Pour faire du stretching ? Pour me détendre ou méditer ? Pour échanger avec d'autres personnes aussi atteintes de fibromyalgie ?
- Quelle est ma **participation** lors de l'Assemblée générale annuelle ?

LE SENS DES RESPONSABILITÉS ! Dorénavant, j'y vois ! Et toi

Pierrette Paré, membre inspirée et vice-présidente du conseil d'administration

« CESSONS DE
NOUS DEMANDER
CE QUE FAIT
L'ASSOCIATION
POUR NOUS, MAIS
BIEN CE QUE NOUS
FAISONS POUR
L'ASSOCIATION. »

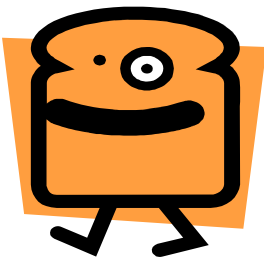
SANTÉ – COMMENT CONSERVER SA BONNE HUMEUR ?



*La santé, la forme
et la bonne humeur...
Quoi de mieux ?*

« LA BONNE
HUMEUR A
QUELQUE CHOSE
DE GÉNÉREUX :
ELLE DONNE
PLUTÔT QU'ELLE
NE REÇOIT. »

CITATION DE
EMILE-AUGUSTE CHARTIER,
DIT ALAIN



*Un pas vers
les bonnes habitu-
des alimentaires.*

Il existe des aliments qui peuvent nous donner l'envie de sourire. Oui, certains d'entre eux entraînent la production des « hormones de la bonne humeur ». Et si vous les ajoutiez à votre menu de la semaine ?

LA SÉROTONINE

Surnommée « hormone de la béatitude », elle nous rend joyeux à condition de la produire en quantité suffisante. Elle favorise aussi la détente et le sommeil profond.

À partir de quels aliments l'obtient-on ?

L'organisme produit de la sérotonine à partir des pâtes, du riz, des céréales et des pains complets, des noix, des figues et des dattes, des légumes secs, de l'ananas, du tofu, des légumes rouges, des produits laitiers, de la volaille, du poisson et des fruits de mer.

LA NORADRÉNALINE

Elle combat les émotions dépressives, transmet de l'énergie au cerveau, transforme le mauvais stress en bon et éveille les souvenirs heureux.

À partir de quels aliments... ?

L'organisme en fabrique à partir du lait, des œufs, de la viande, du poisson, des fruits de mer, de la volaille, des céréales et des pains complets, des légumes secs, des légumes rouges, des pommes, des noix, des ananas, du chocolat et des épinards.

LA DOPAMINE

La dopamine donne des ailes et protège le cœur. Cette hormone fait déplacer des montagnes !

À partir de quels aliments... ?

L'organisme en produit à partir du lait et des produits laitiers, des œufs, du riz, des pâtes, de la volaille, du poisson et des fruits de mer, des pommes de terre et des viandes.

L'ENDORPHINE

Les endorphines créent une sensation d'euphorie. La vie est belle, même à -25 degrés !

À partir de quels aliments... ?

L'organisme en fabrique à partir du poisson, de la viande, de la volaille, des céréales et des pains complets, des bananes, des pâtes, du miel, du chocolat et des bonbons, et des fruits secs.

Source : Vivre aujourd'hui par Hélène-Lise Trudeau

Remerciements à Nicole Légaré (membre) pour ce texte.

SANTÉ – LE CORPS ET SES MÉMOIRES, SES CAPACITÉS ET SES DÉFAILLANCES

MANGEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES !

Des études récentes indiquent que les végétaux contiennent également le principe actif de l'aspirine, l'acide salicylique.

UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

On sait depuis plusieurs années que les personnes qui mangent une abondance de végétaux ont un risque moins élevé d'être touchées par plusieurs maladies chroniques. Cet effet protecteur est dû non seulement à la présence de composés phytochimiques qui ciblent plusieurs processus impliqués dans le développement de ces maladies, mais également à l'action anti-inflammatoire puissante associée à ces aliments. En effet, quand vous mangez vos 5-10 portions quotidiennes de végétaux, les molécules présentes dans ces aliments bloquent la production d'une enzyme (appelée COX-2) qui joue un rôle capital dans le développement de l'inflammation, empêchant du même coup la création d'un climat inflammatoire dans votre organisme.

DE L'ASPIRINE DANS VOTRE ASSIETTE !

Découverte il y a plus de 100 ans, l'acide salicylique (l'ingrédient actif de l'aspirine) demeure la molécule anti-inflammatoire la plus connue et la mieux caractérisée. Particulièrement abondante dans l'écorce de saule, un remède utilisé par les médecines traditionnelles depuis des millénaires pour soulager la fièvre et l'inflammation, l'acide salicylique est également présente dans plusieurs végétaux, en particulier dans certaines épices (voir la liste ci-contre).

FABRIQUEZ DE L'ASPIRINE EN MANGEANT !

En plus de la présence naturelle d'acide salicylique dans les végétaux, certaines plantes contiennent également des substances qui peuvent être utilisées par notre organisme pour fabriquer cette molécule. Par exemple, une étude récente a montré que les personnes qui consommaient de l'acide benzoïque, une substance particulièrement abondante dans les petits fruits, avaient des quantités mesurables d'acide salicylique dans le sang et dans leur urine et ce, même si ces personnes n'avaient pas consommé d'aspirine depuis deux semaines et

n'avaient mangé aucun aliment contenant cette molécule. Il semble donc que nous sommes capables de produire des quantités appréciables d'acide salicylique à partir de l'alimentation, illustrant à quel point cette molécule pourrait jouer un rôle important dans le bon fonctionnement de notre organisme. Une autre excellente raison de consommer nos portions quotidiennes de fruits et de légumes !

ALIMENTS CONTENANT DE L'ACIDE SALICYLIQUE EN MG/KG

Curry	2180
Paprika	2030
Thym séché	1830
Romarin séché	680
Origan	660
Cannelle	152
Raisins secs	66
Cassis	31
Orange	24
Fraise	14
Pomme	8

Source : Canoë Santé, <http://sante.canoec.com>

Bardia et al. J. Natl Cancer Inst. 2007 ; F99 : 881-889.

Paterson et al. Proc. Nutr. Soc. 2006 ; 65 : 93-96

Paterson et al. J. Agric. Food Chem. 2008 ; 56 : 11648-11652.

Remerciements à Jean-Paul Boutin (membre) pour ce texte.

UNE PENSÉE À CULTIVER...

*Agissez comme
si vous aviez une vie
pleine d'enthousiasme,
de santé, de talent et de joie.
Vous finirez pas les avoir.*

– Norman Vincent Peale



*Mangez 5 à 10 portions
de fruits et de légumes
par jour
est un gage de santé !*

« UNE AUTRE
EXCELLENTE
RAISON DE
CONSOMMER
NOS PORTIONS
QUOTIDIENNES
DE FRUITS ET DE
LÉGUMES ! »



DES LIVRES, ENCORE DES LIVRES



*Lire pour s'enrichir
et se divertir*

L'automne dernier, l'Association a fait l'acquisition d'une imposante collection de livres portant sur le syndrome de la fibromyalgie ainsi que sur des stratégies d'amélioration de la santé en général. Un système de prêt de livres a été mis en place pour les membres et connaît un bon essor. La publication *Fibro-Doc* – qui regroupe l'ensemble des titres par catégorie, un court résumé de chaque ouvrage, ainsi que les règles et modalités d'emprunt – a été postée à tous les membres et a suscité de nombreux commentaires positifs. Vous n'avez pas reçu un exemplaire ? Hâtez-vous d'en faire la demande.

De plus, quelques nouveautés viennent enrichir cette collection. Vous trouverez en pièce jointe à ce bulletin la liste de ces nouveaux livres. N'hésitez pas à les emprunter ! Il suffit de faire un simple appel au bureau de l'Association afin d'en faire la réservation, puis de convenir d'un moment pour en prendre possession. **Le prêt de livres, c'est gratuit et c'est pour vous !** Vos suggestions d'achat de livres sont également bienvenues.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- ◆ **Les antidépresseurs sont particulièrement efficaces contre la fibromyalgie**, selon une étude allemande. Les chercheurs de l'Université de Würzburg ont analysé 18 études cliniques sur le sujet et ont découvert que la douleur diminue de 43 %, la fatigue de 13 % et l'insomnie de 32 % avec les antidépresseurs, qui constituent un traitement courant de cette maladie touchant entre 0,5 % et 6 % de la population. **Source : La Presse**, 18 janvier 2009, Actuel p. 4.
- ◆ **Les femmes dorment plus que les hommes, mais éprouvent plus de troubles de sommeil**. Les riches dorment moins que les pauvres, les parents moins que les célibataires et les gens qui font de l'exercice moins que les personnes inactives. Statistique Canada a publié une étude sur l'état du sommeil des Canadiens. La nuit des femmes dure en moyenne 8 heures 18 minutes, soit 11 minutes de plus que celle des hommes. Quelque 35 % des femmes disent avoir de la difficulté à s'endormir contre 25 % des hommes. Curieusement, les femmes qui font de l'exercice dorment 19 minutes de moins que celles qui sont inactives. Toutefois, leur nuit est de meilleure qualité. **Source : La Presse**, 23 avril 2008.

POUR EN SAVOIR PLUS...

**Le Programme ACCORD : une initiative vouée à une meilleure gestion de la douleur chronique
Une première au Québec, en réponse à cet enjeu majeur de santé publique.**

Montréal le 4 novembre 2008 – Un groupe de chercheurs des universités de Montréal, Sherbrooke et McGill ont créé une alliance communautaire avec des cliniciens, des gestionnaires de la santé et l'Association québécoise de la douleur chronique afin d'améliorer l'évaluation et le traitement de la douleur chronique au Québec, à l'aide de stratégies efficaces de transfert de connaissances ayant trait à la prévention, au diagnostic et à la prise en charge interdisciplinaire de la douleur chronique. À cette fin, une série d'études sera menée afin d'évaluer l'impact et l'efficacité des interventions mises en place et ce, aux plans cliniques, social et économique.

Le troisième volet de ce programme de recherche cible directement les consommateurs et prévoit l'implantation d'écoles interactionnelles auprès de patients souffrant de douleur chronique (principalement de lombalgie et de fibromyalgie) de même que la création d'une plateforme Web facilitant les échanges entre les patients, leur entourage, les cliniciens et les chercheurs. C'est donc à suivre...

http://www.douleurchronique.org/html/gestion/Bulletins/fr/2008/bulletin_nov_v4_08.htm

Comme les sites Web sont en évolution constante, ces adresses ont été vérifiées au moment de la rédaction de ce bulletin, mais sont sujets à tout changement sans aucun préavis de la part de l'Association.

POUR EN SAVOIR PLUS... (suite)

La perception de la maladie et le coping chez la personne fibromyalgique : la fibromyalgie étudiée sous l'angle de l'adaptation du malade à sa maladie

Accessibilité en ligne d'un mémoire présenté par Adeline Papat, une étudiante du Département de Psychologie de la Santé de l'Université de Toulouse-le-Mirail pour l'année 2006-2007.

<http://www.atoute.org/n/La-perception-de-la-maladie-et-le.html>

Un lien vers la version intégrale du mémoire est également accessible à partir de la page de présentation.

La fibromyalgie est visible : anomalie des régions du cerveau traitant la douleur

PsychoMédia – Publié le 3 novembre 2008.

<http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=6374>

Le thermalisme pour la fibromyalgie

PsychoMédia – Publié le 20 janvier 2009.

<http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=6574>

La fibromyalgie, qu'est-ce que c'est ? Diaporama sur la fibromyalgie

Produit par la Fédération nationale des associations françaises de fibromyalgie.

Ce diaporama résume en quelques lignes ce qu'est la fibromyalgie.

<http://fnaff.free.fr/Pages/fibrodef.htm>

Vivre avec la fibromyalgie

Association des Allergologues et Immunologues du Québec :

Une série de six articles écrits par Deborah A. Barrett, Ph.D.

<http://www.allerg.qc.ca/fibrom.html>

Fibromyalgie et syndrome de fatigue chronique

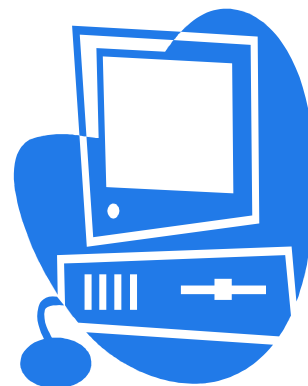
Témoignage de Bernadette Dubois.

<http://site.voila.fr/fibromyalgies>

La fibromyalgie

Chronique de Julie Pelletier, physiothérapeute.

<http://www.physiotherapie.qc.ca/Chroniques/Fibromyalgie.htm>



L'Association n'a aucune prétention de favoriser le contenu d'un site plutôt qu'un autre. Vous êtes l'unique juge de ce qui vous convient ou non. Ces sites n'ont pour but que de vous informer.

VIDÉOS À VOIR SUR YOU TUBE (traitant de la fibromyalgie)

France 5 – 10 mai 2007 – **Fibromyalgie** (9 m 57 s) : <http://www.youtube.com/watch?v=oy8QB-3TROU&feature=related>

France 5 – 10 mai 2007 – **Témoignage de Délia Maitrel** (2 m 29 s) :

<http://www.youtube.com/watch?v=fCgdbahy-KY&feature=related>

Auvergne 2007 - **La fibromyalgie** (9 m 36 s) : <http://www.youtube.com/watch?v=BsNxHlzAz6Y&NR=1>

La fibromyalgie (2 min 47 s) : <http://www.youtube.com/watch?v=6BwyrB3NXR0>

Fibromyalgie (2 min 50 s) : <http://video.google.com/videoplay?docid=4532026313361458592>

Comme les sites Web sont en évolution constante, ces adresses ont été vérifiées au moment de la rédaction de ce bulletin, mais sont sujets à tout changement sans aucun préavis de la part de l'Association.

TÉMOIGNAGE – La fibro m’habite... et j’habite la fibro !



*Ensemble,
nous ferons
avancer les choses !*

« ...JE DOIS
M’IMPLIQUER ET
PARTICIPER AUX
RÉUNIONS ET
RENCONTRES...
ET DÉMONTRER
MA VOLONTÉ À
VOULOIR FAIRE
LES EFFORTS QUE
JE DOIS FAIRE
POUR MOI ! »

Ce communiqué a pour but de partager avec vous l’expérience que je vis depuis ma venue dans un groupe d’entraide, il y a de cela seulement trois mois. Je m’aperçois déjà de l’importance que les réunions ont dans ma vie et combien ça change ma perception de la maladie qu’est la fibromyalgie. Je ne croyais pas que ça aurait un impact positif aussi important dans ma vie. Personnellement, le simple fait de pouvoir discuter avec des gens qui vivent les mêmes difficultés au quotidien et qui comprennent vraiment ce que je vis est un bien-être et un soulagement très significatif. Le groupe d’entraide me permet de rencontrer des gens très intéressants avec qui je peux échanger des petits trucs pour améliorer ma qualité de vie. Ça me donne l’occasion de me tenir au courant de tout ce qui se fait dans le domaine médical pour soigner mes douleurs physiques et psychologiques. Ça me donne la chance de découvrir de nouveaux outils pour accomplir un cheminement personnel, ce qui me permet d’être de mieux en mieux avec moi-même.

Nous, les fibromyalgiques, oublions souvent que le côté psychologique de notre maladie est très présent et envahissant dans notre quotidien et que nous devons apprendre à soigner cet aspect autant que l’aspect physique. Et pour être honnête avec vous, je me rends compte que si je veux également faire ma part pour faire avancer la cause de la fibromyalgie et permettre à un plus grand nombre de personnes atteintes de pouvoir se donner toutes les armes pour lutter contre cette maladie, je dois m’impliquer et participer aux réunions et rencontres qui sont justement à ma disposition pour m’aider et m’apprendre à vivre avec cette maladie. Je me considère très privilégiée de faire partie d’un groupe que le gouvernement veut bien financer, mais si je veux que ce groupe demeure pour m’aider au maximum, je dois au moins faire acte de présence sur une base régulière et démontrer ma volonté à vouloir faire les efforts que je dois faire **pour moi !**

En terminant, je tiens à souligner le travail monumental que fait Monique Richer pour nous aider et faire avancer la cause de la fibromyalgie. Elle exécute bénévolement un très bon travail qui fait toute la différence dans nos vies, à mon avis !

Au plaisir de vous rencontrer à l’une de nos belles rencontres !

Nancy Thériault, membre
Fibromyalgique depuis 2002

*Si vous avez un témoignage à livrer, une histoire à raconter, écrivez-nous.
Nous nous réservons le droit d’adapter ou d’abrégé un texte selon l’espace disponible.*



*Le but de la discussion
ne doit pas être la victoire,
mais l’amélioration.*

Joseph Joubert

FORUMS ÉLECTRONIQUES

Vous désirez échanger des propos sur la fibromyalgie ? Joignez-vous alors à un groupe de discussion. Voici quelques adresses :

<http://membres.lycos.fr/dalcourt/fibromyalgie.html>

<http://fibromyalgie.xooit.com/portal.php>

<http://forum.hit-parade.com/forum.asp?s=a20752&t=3>

Comme les sites Web sont en évolution constante, ces adresses ont été vérifiées au moment de la rédaction de ce bulletin, mais sont sujets à tout changement sans aucun préavis de la part de l’Association.

TRAIT D'UNION – Groupes d'entraide

Pour les personnes aux prises avec la fibromyalgie : les groupes de soutien fournissent un appui moral et diffusent des conseils judicieux pour vous aider à mieux vivre avec la maladie et apprendre à la surmonter.

Voici les coordonnées des groupes d'entraide qui ont récemment été mis sur pied :

Boucherville

Le 16 mars et jour à déterminer par la suite, CLSC La Seigneurie, 160 Montarville, 13h30 à 15h30

Châteauguay

Le 1^{er} lundi du mois, Centre communautaire, 3 rue Principale, 13h30 à 15h30

Seigneurie de Monnoir (Marieville, Rougemont, St-Mathias, Richelieu, St-Césaire, Ste-Angèle de Monnoir)

Le 3^e jeudi du mois, Centre d'Action Bénévole, 146 Ch. Ruisseau-Barré, Marieville, 13h30 à 15h30

St-Hubert

Le dernier vendredi du mois, Centre d'Action Bénévole, 3339 Grande-Allée, 13h30 à 15h30

À VENIR... Aussitôt que nous aurons trouvé un local disponible dans ces régions.

Brossard — Chambly — La Prairie — Granby — Waterloo

Si vous connaissez un endroit pouvant recevoir un groupe d'entraide dans votre région, n'hésitez pas à le communiquer à **Danielle Marceau**, coordonnatrice régionale, au **450 928-1261**.



*Il faut s'entraider,
c'est la loi de
la nature.*

Jean de La Fontaine

Pourquoi un TRAIT D'UNION ?

Madame M. Q. consulte son médecin, D^{re} Rémillard, à l'hôpital Charles-LeMoine. Elle l'informe de l'existence de l'Association de fibromyalgie – Région Montérégie. Depuis ce temps, ce médecin recommande à ses patients fibromyalgiques d'adhérer à l'Association et de participer aux diverses activités adaptées à leur condition qui leur sont proposées.

Madame X de St-Bruno confie à Monique Richer, responsable du café-rencontre et du groupe d'entraide de sa région, qu'elle a une sœur qui habite Sept-Îles, fibromyalgique..., désemparée et isolée. Monique informe Pierrette Paré, membre du C.A. qui communique avec son président, Richard Gélinau qui est aussi membre du C.A. à l'AQF. Une personne ressource de la région de Sept-Îles entrera très bientôt en communication avec la sœur de Madame X.

Fibro – Internet – USA...

Céline participe au café-rencontre et se joint au groupe d'entraide de St-Bruno. Généreuse, authentique, elle apporte beaucoup au groupe. Cependant, elle s'envole selon la saison vers des terres et un soleil floridiens. Fidèle utilisatrice d'Internet, elle demeure quand même en contact avec son groupe d'appartenance.

À l'occasion de la St-Valentin, Nancy propose de lui faire parvenir un message d'amitié.



*Le trait d'union :
un bouquet d'amitié
pour vous !*



*Il est des amitiés si
profondes qu'en se
voyant pour la 1^{re} fois,
on semble
se reconnaître.*

– Alfred de Mussei



CAFÉ-RENCONTRES

Vous avez envie de discuter de sujets qui vous tiennent à cœur avec d'autres personnes qui, comme vous, vivent quotidiennement avec la fibromyalgie ?

Vous aimeriez partager une expérience vécue en toute simplicité, autour d'une table ?

L'Association vous invite alors à participer à l'un des différents café-rencontres qui se tiennent aux endroits suivants :

Longueuil

Le 2^e jeudi du mois, Restaurant Montaza, 2877 Chemin Chambly (Place Désormeaux), 10 h à midi. (Il n'y a aucune obligation d'y déjeuner, vous pouvez consommer uniquement un breuvage.) Cette activité est généralement annoncée dans le journal *Courrier du Sud*, dans la rubrique « Activités communautaires ». Responsable : Andrée Lachaine. Infos : 450 928-1261.

Acton Vale

Responsable : Louise Charbonneau, au 819 392-2086.

Groupe d'entraide de Granby

Responsable : Marie-Louise Lafond, au 450 361-1279.

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

Responsable : Diane Hébert-Éthier, au 450 371-3860.



Saint-Bruno

Café-rencontre : Le vendredi 20 mars et aux deux semaines par la suite. Café SECOND-CUP, 1402 rue Roberval, 14 h à 16 h. Responsable : Monique R., au 450 928-1261.

Groupe d'entraide : Le vendredi 27 mars et aux deux semaines par la suite. Salle d'activités Loblaws, 1402 rue Roberval, 14 h à 16 h (se présenter au Casse-crôte à compter de 13 h30 pour ensuite se diriger vers la salle). Responsables : Monique R. et Nancy T. au 450 928-1261.

Saint-Constant

Le 3^e mardi du mois, Restaurant Exceptionnel, 130 rue St-Pierre, midi à 14 h. Infos : Francine Avena, au 450 638-3005 ou Francine Fullum, au 450 454-2291.

Saint-Hyacinthe

Le lundi (date et fréquence à déterminer), Centre André-Perreault, 1955 rue Pratt, 13 h à 14 h30. Communiquer avec le responsable : Guy Perron, au 450 278-7481.

Saint-Jean-sur-Richelieu

Le dernier lundi du mois, Restaurant Le Normand, 735 boul. D'Iberville, 13 h30. Responsable : Nicole Charbonneau au 450 248-7934.

Vos suggestions

Vous avez des suggestions de sujets de discussion, n'hésitez pas à nous en faire part.

Toutes les idées soumises seront considérées afin d'organiser des café-rencontres toujours plus dynamiques, amicaux et intéressants !

Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

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

SELON VOUS...

Cette section est conçue pour VOUS, vous offrant la possibilité :

- ◆ de **partager** de l'information concernant la fibromyalgie (résultat d'une recherche,...), un truc, un petit plaisir, un état d'âme...
- ◆ de **commenter** un événement (activité, conférence, rencontre,...), ou une lecture...
- ◆ ou, de **VOUS EXPRIMER** tout simplement.

Selon **VOUS**, qu'en est-il de... ? Écrivez-nous !

Nous nous réservons le droit d'adapter ou d'abrégé un texte selon l'espace disponible.

LES PETITS PLAISIRS D'UNE VIE

Je me suis levée ce matin, combien enkilosée d'avoir passé une autre nuit sur la corde à linge. Ah ! ce corps qui me fait souffrir et qui m'impose sans cesse ses limites. Mais est-il mon instrument de torture quotidienne ou est-il là comme messager, me faisant comprendre qu'il est temps que j'arrête de répondre aux attentes de tous et chacun, et qu'enfin, j'apprenne à me dorloter ? Et moi qui en faisais tant autrefois. À quoi en suis-je réduite aujourd'hui ? La journée ne serait pas assez longue pour vous faire part de ma plainte; mais est-ce que je m'en sentirais mieux ?

Ma vie en est à sa plus simple expression : *apprendre à savourer les petits plaisirs présents, au cœur de mon foyer*. Comme il est agréable de plonger ma main dans la fourrure soyeuse de mon chat ou dans la fraîcheur du terreau printanier de ma boîte à fleurs ! Un autre de mes petits plaisirs est de fermer le téléviseur, cette boîte à sons infernaux et d'aller plutôt dehors regarder les constellations dans le ciel avec mon « chum ». Je n'ai qu'assez d'énergie pour marcher un seul coin de rue. Qu'à cela ne tienne !

Les quelques fleurs avoisinantes sont à mes yeux de petites merveilles. Jamais n'aurai-je cru, il y a quelques années, que la simple contemplation d'un pauvre pissenlit pouvait tant étreindre mon âme de quiétude intérieure. Pendant ces quelques moments, j'en viens à oublier les protestations de mes muscles endoloris. Ah ! Je me fous du compte d'électricité ce soir et que coule l'eau chaude d'un bain à la lueur d'une chandelle et au son de mon CD de chants d'oiseaux ! Expérience divine pour mes sens... Suis-je affligée d'un corps maudit ? Sans lui, je n'apprendrais pas à me détacher de mes occupations quotidiennes. Sans lui, les plus petites choses qui meublent mon quotidien ne m'émerveilleraient pas autant. Sans lui, je n'aurais pu apprécier encore plus ces moments de la vie qui me sont donnés.

Plume de Phénix (membre)



«...APPRENDRE À SAVOURER LES PETITS PLAISIRS PRÉSENTS, AU CŒUR DE MON FOYER. »

Pourquoi chercher ailleurs alors que nos plus grands bonheurs se trouvent dans les petits plaisirs ?

SELON VOUS... (suite)



« NOUS AVONS
PASSÉ UNE TRÈS
BELLE SOIRÉE
DIVERTISSANTE. »

QUELLE BELLE FÊTE DE NOËL !

Une agréable petite salle aménagée juste pour nous, avec musique d'ambiance du temps des fêtes. Ça faisait plaisir de **se retrouver** et **d'échanger**. Le repas a été à la hauteur de nos attentes et les jolis centres de table confectionnés par Pierrette Paré sentaient bon le sapin naturel.

Le jeu des questionnaires-réponses nous a fait **bien rire**. Une autre bonne idée de notre vice-présidente. Et, que dire de nos deux invités-surprises. Le père Noël en personne s'est déplacé pour la distribution de **cadeaux très appréciés**. Que dis-je ! Je pense que c'était plutôt la mère Noël qui avait revêtu l'habit de son homme parce que les pectoraux du personnage étaient quand même assez évidents.

Il y a aussi eu beaucoup de **tirages**. Un grand merci à celles et ceux qui ont offert des prix de présence. Entre autres, le **Centre de conditionnement physique pour la femme de Saint-Lambert** a été très **généreux** pour notre Association.

L'autre invitée-surprise, c'est notre fameuse Hawaïenne qui a donné son spectacle pour agrémenter la soirée. Toute l'assemblée a dansé sur la musique des îles. Belle **complicité** pour des gens dont les muscles font mal de partout; on l'a un peu oublié pour quelques minutes **amusantes**. Que voulez-vous, quand on revient d'Honolulu, on est encore dans les vapeurs de ce pays exotique ! **Tout le monde en a profité**. Oui, on a réuni le Sud et le pôle Nord. Mère Nature a réagi; elle s'est amusée à nous envoyer du grésil pour le retour.

Quand on y pense, tout ça demande beaucoup d'organisation, de courses, de négociation, etc., mais ça en valait la peine. Les membres qui n'étaient pas là ont manqué une plaisante soirée. Celles et ceux qui étaient présents seront certainement de mon avis; on a eu du plaisir ! Un grand merci à Pierrette, assistée par les membres du conseil d'administration, pour l'organisation de cette **joyeuse rencontre. C'était réussi !**

Nicole Légaré, membre

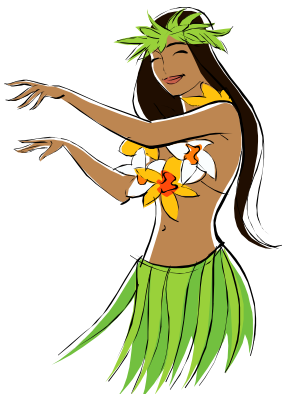
UN TRÈS BON MOMENT !

Le 7 décembre dernier, se tenait au restaurant Le Kapetan de Saint-Lambert, le souper du temps des fêtes de notre association. **Ce fut un franc succès !** L'ambiance était joyeuse, à la fête, et le repas était excellent. Nous avons même eu la chance et l'honneur d'avoir la visite d'un très gentil et très drôle père (mère) Noël qui nous a fait partager son talent de chanteur et de danseur.

Durant la soirée, nous avons également eu le privilège de faire un petit voyage dans le Sud et de danser en compagnie d'une belle Hawaïenne ! Cette belle fête nous a permis de nous réunir entre amis et d'avoir beaucoup de plaisir. De beaux cadeaux furent tirés au sort et nous avons bien ri lors du petit jeu de questions-réponses qui a provoqué quelques petits moments cocasses. **Nous avons passé une très belle soirée divertissante.**

Personnellement, j'ai bien aimé faire de nouvelles rencontres intéressantes et me joindre à des gens qui ont un état de santé semblable au mien. J'ai grandement apprécié cette belle célébration de Noël en compagnie de ma deuxième famille ! Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à l'organisation de cette belle fête. J'espère avoir la chance de participer à d'autres belles soirées de ce genre avec des gens aussi plaisants et chaleureux ! À l'an prochain !

Nancy Thériault, membre



SELON VOUS... (suite)

LA SOIRÉE DE NOËL

Je suis partie très confiante, car j'avais en tête la soirée de Noël de l'année dernière. J'en ai parlé à mon groupe d'entraide de Saint-Bruno. Une personne du groupe est venue avec moi, accompagnée d'une amie. À mon arrivée, j'ai grandement apprécié l'accueil qu'on m'a réservé. Et je me suis dirigée vers des personnes que j'avais côtoyées, soit dans des ateliers ou des conférences qui avaient eu lieu à l'Association.

Un très bon souper nous a été servi. Pendant le repas, nous avons participé à des jeux. C'était très drôle et on a bien ri. Il y a eu plusieurs tirages et de nombreux cadeaux. J'ai gagné un **certificat cadeau d'une valeur de 200 \$ offert par le Centre de conditionnement physique pour la femme de Saint-Lambert**. Et on avait ajouté un **massage d'une valeur de 60 \$**. Je n'ai pas attendu pour en profiter. **Quel bienfait !** La massothérapeute comptait 25 ans d'expérience.

Pour finir la soirée, une surprise de taille nous attendait. La très colorée Pierrette Paré nous est apparue en danseuse hawaïenne portant le costume traditionnel. Elle nous a fait part des bienfaits de cette **danse relaxante** et elle nous a fait une démonstration. À la suite de son invitation, nous avons participé en grand nombre. **La soirée s'est terminée sur une note joyeuse et paisible.**

Monique Richer, membre



Centre de Conditionnement Physique
Pour la Femme
2001, Avenue Victoria, Suite 118
Saint-Lambert
450 676-2525

ATELIERS DE CRÉATIVITÉ (qui viennent tout juste de prendre fin)

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE DU JOURNAL CRÉATIF ?

Fondée sur une combinaison de forces de l'art-thérapie et de l'écriture créative, la méthode du journal créatif est une approche visant à favoriser l'expression et l'exploration de soi ainsi que la résolution de problème. C'est un journal intime non conventionnel où le dessin spontané, l'écriture 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 se combine aisément à d'autres approches et s'adapte à différents types de clientèle et de problématiques. C'est aussi un excellent outil pour développer la créativité.

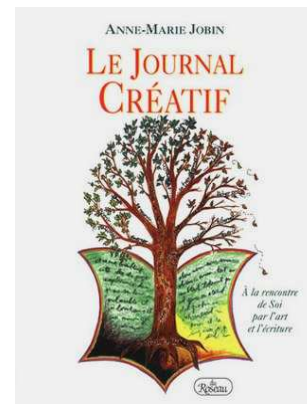
Lucie Jobin, animatrice et psychothérapeute

Appréciation des ateliers de créativité

(...) Oser ouvrir des portes en vaut la peine, car ces ateliers m'ont été très enrichissants, me permettant de mieux me connaître, d'identifier mes fragilités et de voir les moyens d'y faire face. La petite « Jacqueline », à l'intérieur de moi, a adoré écrire... colorier... faire des collages. C'est incroyable de voir comment le choix d'images différentes, choisies dans une revue, peut nous faire miroiter autant de réponses à nos questions. Par ailleurs, la « grande » Jacqueline a pu échanger avec les autres participantes et être entendue dans ses difficultés quotidiennes. Les autres membres étaient tout aussi ravies de ces ateliers, en se connectant elles aussi, à ce côté de soi si nourrissant qu'est la créativité que nous possédons toutes et tous et que nous pouvons développer.

« Créatavons » -nous, car c'est du grand plaisir ! Merci à Julie Jobin !

Jacqueline Pérusse, membre



*Une approche
à découvrir,
des compétences créatives
à développer.*

« ... DES
EXERCICES
SIMPLES, DES JEUX
DRÔLES ET
PARFOIS
COCASSES, NOUS
PERMETTANT
D'ACCÉDER À
NOTRE MONDE
INTÉRIEUR EN
DOUCEUR. »

SELON VOUS... (suite)

Appréciation des ateliers de créativité

Super intéressant ! Une animatrice très sympathique, des exercices simples, des jeux drôles et parfois cocasses nous permettaient d'accéder à notre monde intérieur en douceur. La méthode proposée favorise une meilleure acceptation de soi, et en plus, c'était une occasion de s'amuser et de rire comme des enfants. Belle initiative !

Francine Lauzon, membre

Inscrite par curiosité... craignant la tenue d'activités d'artisanat. Participantes peu nombreuses... dommage... Bien servies par l'animatrice Julie Jobin. Quelles belles six rencontres ! Par ce journal créatif, salubre, reconfortant tant par l'action personnelle que par l'action collective. Les ateliers de créativité... à répéter ! Julie Jobin... une personne à retenir ! Dis Julie... quand reviendras-tu ?

Pierrette Paré, membre

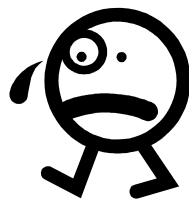
COUP D'ŒIL SUR...les conférences qui ont eu lieu

Conférence de Bruno Fortin Le 23 septembre dernier, L'Association a eu le privilège de recevoir Monsieur Bruno Fortin, conférencier et psychologue à la Clinique de la douleur de l'Hôpital Charles-LeMoyne. La conférence intitulée « **Vivre à plein malgré ses limites** » a suscité l'attention des nombreuses personnes venues y assister. Auteur de quatre ouvrages et riche d'une grande expérience dans le domaine médical, Bruno Fortin a habilement transmis des trucs pour aider toute personne aux prises avec une douleur chronique à mieux gérer cette douleur ainsi que le stress qu'elle engendre. Nous vous invitons à consulter les sites Internet de Bruno Fortin afin d'y découvrir un large éventail de judicieux conseils pour améliorer votre qualité de vie.

Quatre livres publiés par Bruno Fortin : <http://www.gestiondustress.com>

Des conseils psychologiques pour mieux vivre : <http://www.brunofortin.com>

Conférence de Annie Potier Le 18 novembre dernier, Madame Annie Pothier, psychothérapeute, est venue nous entretenir d'un sujet qui touche de près les personnes atteintes de la fibromyalgie, soit « **les deuils** ». Elle a présenté les six étapes à franchir pour surmonter les deuils occasionnés par la maladie et nous a livré quelques trucs intéressants pour mieux les vivre. Ce fut une agréable soirée et très profitable à la fois.



*J'ai beaucoup mieux à
faire que m'inquiéter
de l'avenir : j'ai à
le préparer.*

– Félix-Antoine Savard

Conférence de Maître Jacqueline Bissonnette Plus récemment, soit le 20 janvier, l'Association a reçu Maître Jacqueline Bissonnette qui nous a entretenus d'un sujet très épineux qui intéresse toutes les personnes atteintes d'une maladie chronique, soit l'assurance invalidité et la rente d'invalidité. Elle a présenté clairement **les moyens légaux de se défendre** dans un tel contexte ainsi que la marche à suivre pour présenter un dossier bien documenté. Les attitudes à éviter et celles à adopter tout au long de la démarche ont aussi été abordées au cours de cette soirée d'information enrichissante à laquelle ont participé bon nombre de personnes.



COUP D'ŒIL SUR LES ACTIVITÉS À VENIR

À compter du 20 AVRIL — EXERCICES ADAPTÉS

Le printemps s'annonce enfin ! Il est maintenant temps de sortir de votre hibernation et de vous mettre en forme avant d'entreprendre les corvées printanières. À la demande générale, une nouvelle série de 10 séances d'exercices adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie, sera animée et supervisée par un (e) kinésiologue (Kino-Québec) dynamique et respectueux (se) des limites de chaque participant (e).

Les séances comprennent une période de réchauffement, des exercices musculaires d'intensité légère et modérée, des jeux, des étirements et une période de relaxation.

Dates : Les lundis du 20 avril au 15 juin avec relâche le lundi 18 mai (Fête des Patriotes).

Horaire : 13 h 30 à 15 h

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

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

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

Matériel à prévoir : Des vêtements confortables, souliers de course, petit coussin, serviette et bouteille d'eau. Sans oublier... votre bonne humeur et votre sourire !

Inscription : 450 928-1261 le plus tôt possible.

Toute inscription sera confirmée à la réception du paiement. Ne tardez pas à vous inscrire !

31 MARS 2009 — CONFÉRENCE : La douleur chronique

La douleur chronique affecte de 20 à 25 % de la population canadienne. Son évaluation et son traitement représentent un défi considérable pour les intervenants du milieu médical.

Peut-on s'aider soi-même ?

Il y a plusieurs types de douleur chronique. Pour bien les traiter, le médecin doit les identifier. Cette identification ne peut se faire sans la collaboration du patient. La description des symptômes par celui-ci et l'examen physique permettront au praticien de poser un diagnostic.

Au cours de cette conférence, **D^{re} Aline Boulanger**, directrice de la Clinique antidouleur du Centre hospitalier de l'Université de Montréal – Hôtel-Dieu et directrice de la Clinique de la douleur de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, nous entretiendra sur les différents types de douleur chronique et de leurs traitements. De plus elle exposera divers moyens susceptibles d'aider à mieux contrôler soi-même la douleur.

Date : Le mardi 31 mars

Horaire : 19 h

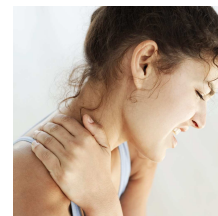
Endroit : Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde, 1276 Papineau (près du boul. Sainte-Foy)

Prix d'entrée : 2 \$ membre AFRM et 5 \$ non-membre

Venez en grand nombre ! Invitez parents et amis !



*Le secret pour avoir
de la santé est que
le corps soit agité
et que l'esprit
se repose.
– Vincent Voiture*



*La douleur n'est
pas une fatalité.
La douleur
se prévient
et elle se traite.*

COUP D'ŒIL SUR LES ACTIVITÉS À VENIR (suite)

2 MAI — JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FIBROMYALGIE

Cette année, la journée internationale de la fibromyalgie sera tiendra à Trois-Rivières le **samedi 2 mai** prochain.

Il sera souligné au cours de cette journée, les 20 ans de la fondation de l'Association québécoise de la fibromyalgie ainsi que les 15 années d'existence de l'association hôte.

Le prix d'un billet qui inclut les conférences ainsi que le repas est de **18 \$**.

Les personnes intéressées à participer à cette journée, toujours enrichissante et divertissante, peuvent communiquer au bureau de l'Association de fibromyalgie – Région Montérégie au **450 928-1261**.

21 MAI — CONFÉRENCE : Méthode Feldenkrais^{MD} et la fibromyalgie

Cette méthode est une forme **nouvelle** d'éducation pour l'amélioration des dysfonctionnements humains, mettant l'accent sur l'**apprentissage** plutôt que sur la notion de **soin** ou de **guérison**. Elle consiste à exécuter une séquence de mouvements **inhabituels**, sans aucun modèle à suivre, avec le **minimum d'effort**, mais en **prenant conscience** de l'utilisation qu'on fait de soi-même dans l'exécution des mouvements proposés; on porte attention à ce qu'on sent pendant les mouvements, aux différences qui s'installent dans notre corps, à notre respiration, à notre confort, etc. S'il y a de la douleur, le mouvement doit être exécuté en imagination. (Les études récentes sur la plasticité du cerveau démontrent clairement l'efficacité du travail en imagination.)

Cette approche permet aux individus d'utiliser leur potentiel avec plus d'aisance et d'efficacité dans l'exécution des mouvements de tous les jours : l'équilibre, la respiration, la posture, la mobilité, qui peuvent alors être améliorés ! Et sans compter la douleur souvent diminuée.

Pour plus d'information sur cette méthode, consultez le site de l'Association Feldenkrais[®] Québec : www.feldenkrais.qc.ca

Date : Le jeudi 21 mai 2009

Horaire : 19 h

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

Prix d'entrée : 2 \$ membre AFRM et 5 \$ non-membre **Venez en grand nombre ! Invitez parents et amis !**

3 JUIN — ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE de l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Votre association de la fibromyalgie tiendra son assemblée générale annuelle à la date et à l'endroit suivant :

Date : Le Mercredi 3 juin 2009

Horaire : 19 h

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

Un avis de convocation ainsi que l'ordre du jour de cette assemblée vous seront expédiés par la poste ultérieurement.

Afin de ne pas rater cette occasion de vous exprimer et de nous faire part de vos attentes, nous vous suggérons de bien noter cette date sur votre agenda. **Nous vous attendons en grand nombre !**

AVIS DE RECHERCHE

L'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie est présentement à la recherche d'un lieu, d'un restaurant, d'un centre d'activités ou même d'une cour privée pour la tenue de sa dernière activité de l'année 2008-2009 qui se tiendra au mois de juin.

Si vous connaissez un endroit où il serait agréable de nous rencontrer dans une atmosphère festive, veuillez nous en faire part le plus tôt possible.

De même, si vous avez en tête des idées d'animation, n'hésitez pas à vous joindre au comité organisateur qui se fera une joie de vous accueillir ou à nous les communiquer par l'une des voies suivantes :

Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

Courrier : À L'attention de Pierrette Paré.

1278 Papineau, Longueuil, (Québec) J4K 3L1



*Que diriez-vous d'une dernière
rencontre amicale avant l'été ?
Serez-vous des nôtres ?*

CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'AFRM donne son appui à AccèsLogis Québec

AccèsLogis Québec est un programme de développement du logement social et communautaire qui tire à sa fin. De ce fait, quelque 200 projets totalisant plus de 10 250 logements, en préparation partout au Québec, sont présentement confrontés à une absence de financement. Sans des programmes comme celui-ci, le logement social risque de devenir encore moins accessible. Dans un tel cas, certains membres de notre association pourraient être privés d'aide au logement.

Comme les projets que défendent la Coalition pour l'habitation communautaire, la Fédération des associations de locataires des HLM du Québec et le Front d'action populaire en réaménagement urbain ont une importance aux yeux de notre association, le conseil d'administration a adopté une résolution qui appuie leurs démarches visant la reconduction et la bonification du programme existant pour les cinq prochaines années.

Pour plus d'information sur les programmes et services AccèsLogis Québec, nous vous invitons à consulter le site Internet suivant :

<http://www.habitation.gouv.qc.ca/programmes/acceslogis.html>



L'AFRM – ORGANISME DE BIENFAISANCE

Après de nombreux mois d'attente, le conseil d'administration est heureux de vous apprendre que l'AFRM a été reconnue « Organisme de bienfaisance ». Ainsi, l'Association sera exonérée d'impôt et pourra dorénavant délivrer des reçus officiels aux donateurs (particuliers et sociétés).

Pourrons-nous compter sur un don de votre part ?

Chaque don encouragera nos efforts visant à faire reconnaître la fibromyalgie comme étant une maladie invalidante ainsi qu'à promouvoir l'amélioration de la qualité des services offerts à nos membres.

Le conseil d'administration

*Pour les personnes
atteintes de fibromyalgie,
nous ne pouvons pas
nous éloigner de
notre objectif.*

*Votre don, aussi minime
soit-il, peut aider à
faire avancer la cause.*



POURQUOI VOUS JOINDRE À NOTRE ASSOCIATION ?



Association de la fibromyalgie – Région Montérégie
1278, rue Papineau
Longueuil (Québec) J4K 3L1

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

SONDAGE

À toutes les personnes qui recevront ce bulletin...

Afin de mettre tous nos dossiers à jour et promouvoir l'amélioration de la qualité des services que nous offrons, nous vous invitons à remplir le sondage que vous trouverez en pièce jointe et à nous le retourner **au plus tard le 17 avril prochain** dans l'enveloppe pré-affranchie prévue à cet effet.

MERCI !

PUBLICITÉ

Réservez
votre espace publicitaire
dans la prochaine édition
du bulletin en communiquant
au 450 928-1261

Comme vous le savez très bien, la controverse persiste encore quant à la nature existentielle du syndrome de la fibromyalgie et à son impact sur la vie quotidienne des personnes qui en sont atteintes.

Être membre de l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, le **devenir** ou le **demeurer**, signifie que vous souhaitez que la situation des personnes fibromyalgiques soit reconnue par les médecins, le gouvernement, leurs proches et la société en général. **Peu importe que ce soit VOUS, un(e) ami(e), un membre de votre famille ou une personne de votre entourage qui en soit atteint(e), si la cause vous tient à cœur, joignez-vous à nous !**

Nous vous invitons à faire partie de notre association afin que nous ayons encore plus de force de représentation auprès des différentes instances.

Les objectifs de l'Association sont :

- ◆ Offrir de l'information sur la nature du syndrome de la fibromyalgie et du soutien aux personnes qui en sont atteintes;
- ◆ Sensibiliser l'entourage des personnes atteintes de fibromyalgie ainsi que la population en général;
- ◆ Offrir des services diversifiés aux personnes atteintes afin qu'elles puissent améliorer leur qualité de vie quotidienne : conférences; exercices adaptés sous la supervision d'un(e) kinésologue qualifié(e); activités de détente, de croissance personnelle et de loisir; groupes d'entraide; café-rencontres; bulletin; et tout autre activité pouvant répondre à leurs besoins particuliers;
- ◆ Travailler en collaboration avec l'Association québécoise de la fibromyalgie à la reconnaissance de la fibromyalgie auprès des professionnels de la santé et des instances gouvernementales.

Sont membres :

Membre actif : personne atteinte de fibromyalgie ayant payé sa carte de membre pour une période d'une année au coût de 20 \$.

Membre auxiliaire : personne non-atteinte (conjoint, membre de la famille, ami, confrère de travail) ayant payé sa carte de membre pour une période d'une année au coût de 10 \$.

Pour devenir membre, il suffit de remplir le formulaire d'adhésion que vous trouverez en pièce jointe, à la toute dernière page du sondage OU en communiquant au 450 928-1261.