



FIBRO-MONTÉRÉGIE

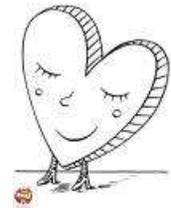


ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE – RÉGION MONTÉRÉGIE

Volume 5, n°2 Décembre 2010

« Je ne suis pas ma maladie »

Comment cultiver l'estime de soi pour un mieux être



Cela a été un peu l'histoire de ma vie que de me définir d'après les rôles que je tenais ou les choses que j'accomplissais. La fibromyalgie que me tenaille de façon plus importante depuis 4 ans, m'a amenée par la force des choses et les limitations de ma condition à me définir autrement. Je n'ai plus la capacité d'exercer ma profession.

Je n'ai plus l'énergie pour avoir à mon agenda un marathon d'activités sportives ou de loisirs. La grande socialbe que j'étais par le passé, a à peine l'énergie de se faire à manger. Je peux compter sur mes doigts le nombre de fois que j'invite les amis à venir festoyer chez nous. La mise en application du concept réductionniste définit maintenant ma vie. Je dois bien l'avouer que pendant quelques années, je passais certains soirs à pleurer mon impuissance devant ma décadence. J'étais bien consciente que j'étais en pleine période de deuil d'un idéal de santé qui me permettrait tant soit peu de profiter des années de ma retraite avec tant et tant d'activités que

j'aurais voulu faire. L'estime de soi en a pris un dur coup. Si je ne peux plus agir et avoir un impact dans mon environnement, que reste-t-il alors de moi?

La vie ne me permet plus de me définir par le « faire » ou « l'avoir », alors que je dois compter mes sous, faire un budget avant de m'acheter un petit plaisir de la vie. Par contre, il me restait une chose « l'être ». Soit, je ne peux plus exercer ma profession de travailleuse sociale mais rien n'empêche que la nouvelle réalité que je veux donner à mon estime de soi, peut dépendre désormais de l'appréciation que j'ai de ma valeur et mes qualités personnelles acquises en cours de carrière par exemple, ou de par ma maladie. La souffrance de mon corps m'a appris à avoir plus de compréhension et de compassion face à la souffrance ou la détresse des autres. Accepter mes limites m'a enseigné à être patiente face à l'imperfection humaine. On fait ce que l'on peut, on ne fait plus ce que l'on veut.

(Suite à la page suivante)

DANS CE NUMÉRO :

MOT DU PRÉSIDENT	3
RECETTES AMUSANTES	4
CAFÉ RENCONTRE GROUPE D'ENTRAIDE	5
TÉMOIGNAGE	6
CONFÉRENCE Dr. Pierre Arsenault	8
TÉMOIGNAGE	10
COMPTE-RENDU (LIVRE) Stop being your.....	12
CONFÉRENCE Jacqueline Bissonnette Avocate	18
ACTIVITÉS D'HIVER COUPON/INSCRIPTION	19

FIBRO-MONTÉRÉGIE
Volume 5, n° 2 Décembre 2009

RECHERCHE ET RÉDACTION
Marie Claude Saindon
Richard Gélinau
Micheline Gaudette
Annie Jacob

COLLABORATEURS
Membres participants

CONCEPTION
Annie Jacob 450 928-1261

RÉVISION
Marie Claude Saindon

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.

(Suite)

La véritable estime de soi ne réside pas dans une comparaison avec autrui, ni de par la somme de ses accomplissements dans une journée. Souvent on retrouve une personne qui se mésestime de par le jugement qu'elle porte sur elle-même en se comparant aux autres, et cela presque toujours à son désavantage. Pour un mieux être, il est donc important de porter une attention spéciale à ses propres activités mentales, à savoir les regards que je porte sur ma personne, les paroles que me dis, les émotions et les sentiments que je ressens face à moi-même. D'abord et avant tout être son meilleur ami.

Ce que l'on a tendance à oublier, c'est que l'on a plein pouvoir de se sortir de ce que j'appelle une victimite aigüe. J'ai le plein pouvoir de modifier mes perceptions de mes aptitudes et de ma personne. Si par exemple, je suis portée à être dure et exigeante envers moi-même, je peux changer de vision, porter une paire de lunettes différentes de celle que j'ai pour apprécier les choses, ainsi que remplacer mon discours intérieur par des paroles encourageantes. J'ai en moi la capacité de convertir mes émotions négatives et destructrices en émotions plus positives, plus sereines, plus accueillantes de ma condition. Nous n'avons pas à accepter comme un fait accompli, que nous sommes impuissants à construire notre propre bonheur. Une bonne estime de soi commencera toujours par un regard bienveillant que nous aurons d'abord et avant tout envers nous-mêmes

Vivre sa fibromyalgie nous appelle souvent à vivre le jugement négatif de l'autre : « Tu as juste à avoir un peu plus de volonté...tu te plains pour rien, c'est juste dans ta tête ». Ne permettez jamais à personne de vous détruire, Vous êtes la personne qui est en meilleure position de comprendre ce que vous êtes véritablement. Recevez le jugement ou la critique de l'autre pour ce qu'ils sont: une simple opinion. Dites-vous: De quel droit se permet-il de se mettre dans mes petits souliers et prétendre que je devrais être autrement. Apprenez à bien connaître votre cœur, ainsi vous serez en meilleure position pour apprécier à leur juste valeur les idées et les perceptions que les autres ont de vous. Fibromyalgique, moi je sais si bien que nous tous, jour après jour, démontrons force intérieure, courage et persévérance dans l'adversité, chacun à notre façon, nous sommes tous des géants intérieurs.

*Marie Claude Saindon
Membre*



Mot du président

C

chers membres,

Le Nouvel An est le temps de dire adieu à la vieille année et de souhaiter la bienvenue à la nouvelle année. C'est le temps d'oublier les souvenirs passés qui ne sont plus d'aucune utilité. C'est le temps d'un nouveau départ. La nouvelle année a un message pour chacun de vous, soit celui de laisser aller le passé avec ses mauvais souvenirs et d'accepter ce qui s'est passé, même si vous n'en connaissez pas toutes les raisons.

Les problèmes de santé avec lesquels vous êtes confrontés sont bien présents dans votre vie quotidienne. Malheureusement encore aujourd'hui, la science demeure, malgré tous les efforts déployés, impuissante devant cette maladie qu'est la fibromyalgie. Mais il vous faut garder espoir, il se fait actuellement beaucoup de recherches sur les causes et également sur les traitements qui seraient appropriés à votre situation.

Il y a un vieux dicton qui dit : " Ne pleure pas parce que c'est fini, mais apprécie plutôt que cela a déjà existé". Cela signifie essentiellement qu'il ne sert à rien de pleurer sur tous les deuils que la maladie vous fait vivre. Vous ne pourrez pas retourner dans le temps et empêcher que les événements qui sont survenus ne se soient pas

présentés. Encore faudrait-il que vous puissiez les identifier.

Accepter que votre qualité de vie ne soit pas celle que vous avez souhaitée. Il y aura sûrement des jours qui seront meilleurs que d'autres et sachez alors les apprécier et en profiter.

Une nouvelle année c'est le début d'un temps nouveau. Prenez l'engagement de poser des gestes, tels que participer à des café rencontres, de participer à des activités.

Vous constaterez une différence que cela pourrait apporter dans votre vie. Ne demeurez surtout pas seul. L'isolement est la pire des « maladies ». Sachez que votre association est toujours là pour vous, nous ne demandons qu'à vous aider.

Le message essentiel que j'aimerais vous transmettre en ce début d'année est d'embrasser la vie et d'accepter tout ce qu'elle peut vous apporter, vous n'en serez que plus heureux et heureuses.

*Meilleurs vœux de la saison
à vous et à vos proches!*

Richard Gélinau

RECETTES SANTÉ ET AMUSANTES POUR NOËL

Tourte étagée aux légumes

PÂTE À TARTE À L'HUILE

1 tasse de farine
1/4 tasse d'eau froide
1/4 tasse d'huile de pépin de raisin ou autre.

Préparation de la pâte

1. Mélanger à la fourchette l'huile et l'eau;
2. Ajouter l'huile et l'eau à la farine;
3. Faire une boule;
4. Mettre la pâte entre 2 papiers cirés et les rouler .

1c. à table d'origan
1c. à table de sel aux herbes
1/2 lb de cheddar râpé
1/2 tasse de parmesan râpé

1. Dans un plat allant au four, étendre la pâte à tarte;
2. Étendre par étage; les poireaux, champignons et courgettes cuits, amandes effilées, tomates tranchées, fromage cheddar râpé, parmesan râpé.



LA GARNITURE

1/2 livre de champignons tranchés et cuits
3 courgettes tranchées et cuites
1 poireau tranché
1/2 tasse d'amandes effilées
3 tomates tranchées

Cuire au four à 350°F pendant 1/2 heure ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir avec une salade verte ou une salade de carottes.

Bon appétit!

Brownies au caroube



INGRÉDIENTS

1/3 tasse de beurre mou
1/3 tasse de capuchons de caroube, fondu et tiédi
1/2 tasse de sucre de canne brut
2 œufs bien battus
1/2 tasse de farine de blé entier à pâtisserie
1/2 tasse de noix de Grenoble hachées

Mélanger le beurre et le caroube
Incorporer le sucre et les œufs battus
Bien battre pour faire fondre le sucre
Incorporer la farine et les noix
Verser dans un moule carré de 8 pouces tapissé de papier ciré
Cuire au four à 350f. 25 à 30 minutes

GLAÇAGE

3/4 tasse de capuchons de caroube
1/4 tasse de lait
3c. à table de miel

Faire fondre le caroube au bain-marie, ajouter le lait et le miel. Bien mélanger et étendre sur les brownies refroidis. Ensuite, parsemer de noix hachés.

Bon appétit!

BIENVENUE À TOUS ET À TOUTES !!!

CAFÉ RENCONTRE

GROUPE D'ENTRAIDE

Longueuil



1^{er} jeudi du mois de 13h30-15h30
700, Préfontaine, Longueuil
Sous-sol de l'Église Le Bon Pasteur

Beloil

2^{ème} jeudi du mois de 13h30-15h30
Beloil
Carole Lamoureux 450-653-6987

St-Bruno

Vendredi au 3 semaines de 14h00-16h00
1402, Roberval, St-Bruno

Vendredi au 3 semaines de 13h30-16h30
1666, Montarville, St-Bruno
Sous-sol de l'Église St-Bruno

St-Jean

Dernier lundi du mois de 13h30-15h30
735, boul. Iberville, St-Jean
Resto Le Normand
Nicole Charbonneau 450-248-7934



St-Constant

3^{ème} Mardi du mois de 12h00-14h00
130, St-Pierre, St-Constant
Resto L'Exceptionnel
Francine Avena 450-638-3005

Veillez prendre note que d'autres régions se joindront à l'équipe de café-rencontre et de groupes d'entraide, et bien sûr, selon les besoins exprimés par les membres. Par ailleurs, si vous souhaitez avoir un café rencontre ou un groupe d'entraide dans votre coin de pays veuillez svp, appeler au bureau afin que l'on puisse mieux évaluer les besoins de votre région.

De plus, l'Association est présentement à la recherche de locaux dans les régions afin d'y tenir des rencontres.

Alors si vous en connaissez n'hésitez pas à nous en faire part.
De même, si vous avez en tête des idées au sujet de l'animation, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

Téléphone : 450-928-1261

Témoignage au Forum sur la fibromyalgie, Le 10 novembre 2009 à Longueuil

Mon histoire de fibromyalgie a débuté suite à des malaises répétitifs de tendinite et d'épicondylite. Je suis passée du médecin de famille au rhumatologue et l'orthopédiste pour me faire dire, après plusieurs infiltrations de cortisone: « Ne ferais-tu pas de la fibromyalgie? ». Et là, je lui demande de répéter car je ne connais pas ce mot. Fibro ? Fibromyalgie ?

L'orthopédiste me dit de retourner voir mon rhumatologue. Et lui, il me retourne à mon médecin de famille. D'un examen à l'autre, les résultats sont toujours normaux. Le médecin de famille me conseille d'aller voir l'Association de Fibromyalgie car là, on va pouvoir me renseigner. Je suis allée au C. L. S. C. pour trouver de la documentation sur la fibromyalgie.

J'ai trouvé une brochure qui répondait à quelques-unes de mes questions. Il y avait un numéro de téléphone. Je me suis donc empressée d'appeler et j'ai parlé avec une dame qui m'a invitée à participer à un café rencontre de la fibromyalgie. Je me présente donc à l'endroit et à l'heure convenus. Je regarde autour de moi et je me demande ce que je fais là? Il n'y avait que des femmes, toutes mal en point. Quelques-unes en marchette, d'autres avec des cannes. Et là, le tour de table commence.

« C'est un syndrome. Ce n'est pas encore reconnu comme maladie ». J'écoute attentivement et défilent devant moi des images que je ne veux pas voir et des choses que je ne veux pas entendre. Ce n'est pas vrai, je ne vais pas en arriver là. À mon tour, je raconte le petit bout de mon histoire, on prend un café. Parle, parle, jase, jase et c'est l'heure de repartir à la maison.

Je retourne chez moi en pleurs, le cœur en compote, les yeux tellement remplis d'eau que je suis obligée d'arrêter la voiture. Cela n'est pas vrai, pas moi, je ne veux pas! Il me semble que j'ai eu ma part de difficultés dans la vie...

Je suis retournée voir mon médecin de famille et lui ai demandé si la fibromyalgie était vraiment la cause de tous mes troubles de santé. Est-ce vraiment par élimination que l'on peut dire si l'on fait de la fibromyalgie? Non, me dit-il, car il y a les 18 points sensibles, communément appelés « points gâchette ». Ces points sensibles représentent des zones délicates rarement ressenties par les patients avant le diagnostic d'un professionnel de la santé. Une pression de 4 kg doit être exercée sur ces points pour que le test soit concluant.

J'ai vécu plusieurs deuils depuis l'âge de six ans. Maintenant c'est à partir de mon propre corps que je dois vivre encore d'autres sortes de deuil. Je commence à croire qu'il y a peut-être une relation entre les deux. Plus je retourne en arrière dans mes souvenirs et plus je me rends compte que tout cela ne débute pas seulement en 2004, mais bien avant. Ce qui n'enlève pas pour autant toutes ces douleurs qui font de moi l'esclave de mon propre corps.

Je ne suis plus que l'ombre de moi-même. Ce fantôme, qui, sans m'avertir, prend possession de tout mon être. Et il ne se contente pas de survenir de jour, mais il y a des nuits où il frappe encore plus fort tout en me rappelant que lorsque l'aube se pointera, j'aurai une autre journée à affronter, qui sera encore plus pénible que la veille.

Difficile à accepter de se faire dire qu'il y faut apprendre à vivre avec la maladie... C'est peut être facile à dire, mais ça n'a pas été facile à accepter, surtout parce que j'ai dû laisser mes deux emplois, abandonner mes cours de danse sociale et les deux chorales dont je faisais partie, et ce n'est pas plus facile de ne plus pouvoir me rendre dans les deux centres d'accueil pour personnes âgées où je faisais du bénévolat.

(Suite en page suivante)

Suite du témoignage

Je ne peux que souhaiter, en serrant les dents, que quelqu'un quelque part trouvera une solution à la fibromyalgie, source de tant de problèmes.

Je n'attends pas cette solution pour continuer à vivre. J'ai trouvé une grande gratification à m'entourer de petits animaux qui ont besoin de mes soins, de mon affection et de mon attention. Ce sont eux qui m'aident à passer à travers les journées difficiles et qui accompagnent les moments les plus agréables des journées plus faciles. J'ai des poules, un coq et des chats qui me donnent l'énergie et la détermination de continuer à chaque jour à donner le meilleur de moi-même. Mes animaux m'obligent à aller dehors, à bouger et à garder une routine de soins et d'activités. Si je suis épuisée après m'être occupée de mes petites bêtes, au moins, je sais pourquoi je suis épuisée: pour de bonnes raisons. En plus de me donner la discipline de bouger et de faire des activités quotidiennes, mes animaux sont toujours là pour moi. Ils m'écoutent quand je leur parle, sans jamais me juger. Ils ont besoin de moi, comme j'ai besoin d'eux. Ce sont de merveilleux compagnons.

Je suis bien entourée par des humains aussi. Mon conjoint, entre autre, est très impliqué dans l'Association de la Fibromyalgie. Ce faisant, il comprend mieux ce que je vis et est plus apte à m'écouter et à me soutenir dans les moments plus difficiles.

Ce qui m'aide également, c'est d'écouter les autres qui vivent des situations semblables. En plus de me sentir utile et de puiser en moi de l'énergie qu'il me fait plaisir de partager, j'apprends des « trucs », ce qui s'avère parfois bénéfique pour moi. Aussi je partage mes propres trucs et mes expériences avec eux.

Souvent, les gens qui vivent avec de la douleur ont tendance à s'isoler. Au contraire, il faut s'entourer. C'est important d'expliquer aux gens de son entourage ce que l'on vit, même si parfois ils ont de la difficulté à comprendre. Ce qui peut aider, c'est lorsqu'une tierce personne peut expliquer ce que nous vivons à notre place. Parfois, il faut que les explications proviennent d'autres personnes pour les gens de notre entourage comprennent.

En conclusion, je mets en pratique ce conseil « Il faut garder son cerveau actif, comme en s'occupant des autres, par exemple ». En se concentrant sur autre chose que soi-même, on s'oublie un peu, on oublie notre quotidien. On pense enfin à autre chose qu'à notre douleur. Même si on est atteint de fibromyalgie, de très nombreuses personnes ont besoin de nous, de notre expérience, de notre écoute et de notre présence. S'isoler et rester inactif ne mènent nulle part alors que trouver du soutien et en offrir aux personnes qui vivent la même condition que nous nous permet de s'activer et de se sentir utile.

Savoir s'entourer de ce qui nous donne goût à la vie, comme les animaux dans mon cas et pouvoir compter sur l'amour de nos proches est une grande source de réconfort. La vie ne s'arrête pas à la fibromyalgie; elle continue, avec ses hauts et ses bas. Ce qui compte, c'est que je fais toujours partie de cette vie et que j'y participe autant que je peux.

Louise Charbonneau
Membre



**CONFÉRENCE DONNÉ PAR LE DR. PIERRE ARSENAULT LE 20 NOVEMBRE 2009
MÉDECIN ET PROFESSEUR ASSOCIÉ À L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
RECONNU POUR SES RECHERCHES SUR LA DOULEUR**

Le Dr. Arsenault commence son exposé en affirmant que la fibromyalgie est une affection courante où la douleur est chronique et généralisée. Elle touche plus d'un million de Canadiens. La maladie est une douleur généralisée diffuse, un état douloureux qui nous touche de la tête aux pieds. De plus en plus, les recherches tendent à confirmer la thèse d'un trouble neurologique. La douleur éprouvée apporte des conséquences fonctionnelles où celles-ci nous empêchent de faire des activités au quotidien. La population affectée représente 4,9% des femmes et 1,6% d'hommes. La concentration la plus importante des personnes affectées sont les femmes pré-ménopausées. Chez les 18-30 ans. C'est 1% de la population. Chez les 50 ans et plus, cela représente plus de 8% de la population. La fibromyalgie est une entité vraie et réelle, mais dont les paramètres médicaux pour la confirmer, n'existent pas. À l'échelle mondiale, peu importe le pays, peu importe la température ou la pression atmosphérique, la maladie affecte de 3 à 6% de la population. Les facteurs déclencheurs sont en partie génétiques alors que les neurotransmetteurs (connexion entre les cellules cérébrales par un échange chimique), sont différents de la population normale. La dopamine (active les sensations) et la sérotonine (apaise le sentiment de douleur) sont en cause.

Premier facteur déclencheur: l'hérédité suit une suite logique. Une personne sur 10 aura la fibromyalgie si un parent à la maladie.

Deuxième facteur déclencheur: les traumatismes physiques, par exemple, les coups de lapin (whiplash) lors d'un accident de voiture. Il y a alors un phénomène de

sensibilisation qui se produit, car en effet une douleur persistante se mémorise dans le corps et réapparaît donc plus facilement et souvent. Il faut donc bloquer ces messages douleur le plus rapidement possible par la pharmacologie disponible, afin que le syndrome de fibromyalgie ne s'installe pas et nous affecte donc avec de plus en plus de conséquences.

Troisième facteur déclencheur: les traumatismes psychologiques. On fait allusion ici au stress émotionnel. Quatrième facteur déclencheur: les états infectieux tel l'hépatite C, la maladie de Lyme ou encore le zona.

Historique

Au siècle dernier on appelait cet état maladif, rhumatisme articulaire. En 1904, on parle de fibrosite, d'une anomalie du tissu fibreux. En 1970, c'est la première fois qu'on utilise le terme fibromyalgie. On constate que dans le sommeil, il existe des zones de micro-éveil dans la phase profonde du sommeil. En 1981, la première étude sur les points sensibles, voit le jour. En 1980, on parle de douleur chronique. En 2007 les premiers médicaments (de la famille des antidépresseurs, réduisant la sensibilité à la douleur et favorisant un meilleur sommeil) sont utilisés. On parle de l'Élavil et du Lyrica. En 2009, c'est au tour, du Cymbalta de s'ajouter aux médicaments déjà connus. Cette médication envoie au cerveau des informations inhibitrices de la douleur. Le mécanisme d'apparition de la douleur se fait comme suit: beaucoup d'excitation et de sensibilité périphérique. Par la suite, la moelle mémorise la douleur, à laquelle le cerveau n'est plus capable de freiner. Donc la fibromyalgie se manifeste par un déficit de freinage de la douleur.

Pour un diagnostic du syndrome de fibromyalgie il faut ;

1. Une douleur diffuse de façon continue pendant une période de 3 mois. D'une journée à l'autre, elle fluctue. Les sites de douleur sont à la fois communs ou différents d'une personne à l'autre.
2. L'existence de trouble du sommeil. On est très fatigué au réveil. Dans la phase profonde du sommeil (ondes delta), il y a des flashes d'ondes alpha présentes à l'état d'éveil durant le jour. Le patient fibromyalgique passe 6 fois moins de temps dans la phase de sommeil profond, là où se génère les protéines en lien avec le système immunitaire et qu'alors le corps refait le plein.
3. Raideurs matinales
4. Autres critères. Ce que l'on appelle le « brouillard » où le patient éprouve des difficultés de concentration. Une étude de Mc Gill parle que la substance grise du cerveau qui pourrait être atrophiée. Trouble de mémoire qui n'a aucun lien avec la maladie d'Alzheimer. La fibromyalgie n'est pas une maladie neuro-végétative.

SUITE DE LA PAGE 8

93% éprouvent de la fatigue, 87% de l'insomnie, 76% de la dépression. La douleur affecte tous les patients

Vous avez la fibromyalgie? Vous avez un rôle important à jouer dans la gestion de la maladie, donc importance d'une approche multi-disciplinaire. L'intervention précoce est cruciale. Plus on attend, plus les symptômes deviennent sévères et affectent tout le corps.

Quels sont les moyens qui ralentissent ou contrôlent les facteurs symptomatiques?

1. L'entraînement cardio-vasculaire. L'effet bénéfique de l'exercice est prouvée. L'exercice nous permet quelque peu de nous désensibiliser de la douleur. Il faut toujours y aller doucement au départ, soit quelques minutes, puis augmenter peu à peu sur le long terme. Le stretching mais aussi l'aérobic
2. La thérapie cognitive-comportementale a fait ses preuves et consiste à changer son discours intérieur négatif en un discours positif et de battant;
3. L'éducation du patient;
4. L'entraînement musculaire et exercices légers progressifs;
5. Acupuncture, certaines données anecdotites médicales qui démontrent que cela peut aider;
6. La technique de bio-feedback;
7. L'aqua-forme, les exercices dans l'eau chaude;
8. Médication, le Cymbalta qui optimise la voie d'inhibition de la douleur et le Lyrica qui freine le signal de douleur qui va au cerveau;
9. Optimisme et dynamisme. Catastropher les événements crée un état de douleur accrue;
10. La marche, le vélo, l'aquaforme. L'exercice diminue la douleur en sécrétant une hormone endorphine en plus de diminuer aussi les humeurs dépressives.

Recherche

Il y a beaucoup de recherche. L'une d'entre elles, vient de découvrir qu'il existe 4 gènes différents chez les fibromyalgiques. De plus, la recherche a démontrée qu'il y avait des enzymes qui ne faisaient pas aussi bien leur travail dans le transport de la sérotonine. Une autre étude en Inde explore les avenues de la définition des sous-groupes fibromyalgiques. Dr. Arsenault nous met en garde contre certains sites Internet où circule de la fausse information. Il nous suggère les sites suivants reconnus.

www.fibrocentre.ca (Canadien pain coalition)

www.arthitic.ca

Point positif

Les médecins....il y a 7-8 ans seulement 30% d'entre eux étaient ouverts à la fibromyalgie. Aujourd'hui 60% du corps médical est réceptif à la cause des fibromyalgiques....



Notes prises par Marie Claude Saindon

TÉMOIGNAGE

Des bienfaits insoupçonnés d'une implication ...

En juin 2008, j'ai joint le conseil d'administration de l'Association. Mes motivations d'alors se limitaient à vouloir donner un coup de main et à m'occuper autrement. Je dis «autrement» parce que ça faisait déjà presque deux ans que je ne pensais qu'à améliorer ma condition physique ou à panser mes peines, mes blessures et accepter ma nouvelle condition! Je sentais alors le besoin de travailler un peu «de la tête».

J'avais pourtant de grandes craintes. Ma tentative de retour au travail quelques mois plus tôt s'était avérée désastreuse et de très courte durée. Je me connaissais assez pour savoir que je ne pouvais donner du temps qu'à toutes petites doses. Je me suis quand même lancée en me disant qu'où, ailleurs que dans une association qui œuvre auprès de personnes souffrant de fibromyalgie, je pourrais trouver un milieu qui respecte mes limites.

Je me suis d'abord impliquée dans des dossiers qui m'interpe-

naient : organisation de la documentation, implantation d'un système de classement pour les dossiers administratifs. En travaillant à ces projets, j'ai constaté non seulement que j'y prenais grand plaisir mais surtout que je retrouvais une certaine «dextérité intellectuelle».

Ma confiance en mes compétences intellectuelles sont revenues. De la même façon que j'avais fini par apprendre à force d'essais et erreurs les limites de mon corps et l'importance de l'équilibre activités-repos, j'ai réalisé qu'il en était de même avec les activités de l'esprit. La fibro ne m'avait pas rendue idiote! Il m'arrivait seulement de perdre toute ma concentration, de ne plus même être capable de penser tellement j'étais fatiguée. Pourtant, une fois reposée, mon esprit redevenait tout aussi alerte qu'avant. Bien que cela puisse sembler évident pour certains, j'ai eu besoin d'expérimenter cet état pour réussir à vraiment intégrer cette notion.

Quel bienfait pour l'ego et la confiance en soi !

Je peux maintenant dire que, malgré la fibromyalgie, la fatigue et les douleurs, je suis une personne active, équilibrée et heureuse. C'est sûr que j'aimerais retrouver la santé et l'énergie d'avant mais je suis quand même en mesure d'apprécier l'équilibre de ma nouvelle vie.

En plus de côtoyer des personnes intéressantes, je prends plaisir à participer activement au sein de l'Association, à rendre des projets à terme. Je dirais même que mon implication s'est avérée un remède supplémentaire à l'amélioration de ma santé. La médication, l'exercice, la bonne alimentation, le repos et l'aide psychologique sont tous des facteurs importants dans la guérison, mais l'activité intellectuelle est également à ne pas négliger! Je ne peux qu'encourager chacune et chacun d'entre vous de s'investir de toutes sortes de façons : vous ne vous en sentirez que mieux !

Micheline Gaudette
Membre



BIENVENUE DANS LE CLUB !

En octobre dernier, j'en étais rendue à ma troisième tentative de retour au travail malgré ma destinée d'être affligée de la fibromyalgie. Il est inutile de vous dire que l'employeur m'attendait avec beaucoup de réserve et très peu d'enthousiasme. On me gardait à l'œil, vérifiant plusieurs fois par semaine, si j'étais toujours apte à assumer ma charge de travail. La situation était des plus harcelante au point de me faire perdre le goût et le plaisir de travailler avec ma clientèle. Les symptômes fibromyalgiques encore très présents, la nature de mon travail et sa dose de stress épouvantable à gérer, l'employeur qui ne me faisait plus confiance....tout cela m'a rapidement fait réaliser que cette fois-ci, c'est un fait et non pas une illusion: je ne peux plus vivre ma vie dans de telles conditions. Par chance, j'avais des copains qui m'ont fait voir qu'une retraite prématurée ne serait pas une si mauvaise chose après tout. J'étais probablement même en présence d'une bénédiction!

Pendant tant d'années pour survivre à l'emploi, il m'a fallu réorganiser mon horaire de travail, notamment marqué de siestes journalières. Je ne profitais plus de mes soirées, préoccupée seulement à me reposer, tentant vainement de me départir de cette fatigue et de cette douleur qui m'accablaient. J'essayais tant soit peu d'avoir une qualité de vie, même si j'avais une réponse à mon besoin d'accomplissement au travail. Mon corps n'en pouvait plus et cette fois-ci je me devais de respecter ses limites. Je

me devais de profiter un peu de la vie avant que ma santé résiduelle ne me les permette plus. Après calcul des finances présentes et factures ainsi qu'un long soupir, je pouvais répondre à mes besoins de base. Bien sûr, avec un pincement aux lèvres et un sanglot au cœur, il était aussi bien évident que je devais rayer de la liste certaines dépenses plaisir dont je rêvais autrefois. J'avais pas le choix que d'apprendre à étirer mon budget pour rencontrer les dépenses du mois et un peu plus. Mes chums fibromyalgiques m'ont bien entourée pendant cette période de transition. Ils ne parlaient que du soleil que l'on retrouve lorsque l'on est obligé de ralentir. Ils me faisaient part que la Montérégie foisonne d'activités gratuites ou à moindre coût.

Depuis cette retraite imposée par mon corps, qui n'en pouvait plus, je dois maintenant, avec un sommeil plus récupérateur, retrouver un peu plus d'énergie. Maintenant, je suis capable de mettre à mon horaire des activités intéressantes.

Faire un peu de bénévolat me permet de répondre à mon besoin d'activités créatrices au service de la communauté. Le temps passé avec les copains est plus joyeux. Je me plains moins de la fatigue accumulée. Ah oui quelle belle chose ce qui m'est arrivée après tout! Pensez-y....pendant que mes ex-collègues de travail affrontent les intempéries de l'hiver, moi je serai dans mon coton ouaté tout chaud et tout confortable sirotant mon chocolat chaud. Mes oiseaux du printemps, mes feuilles d'automne, les

petits concerts gratuits avec les chums durant la période estivale m'apporteront tant de douceur, de quiétude et sérénité malgré tout, dorlotant mon corps qui est déjà moins protestataire depuis quelques semaines. Il ne m'est plus nécessaire d'accomplir l'impossible pour être heureuse malgré ma condition.

Je priais le bon Dieu, de me procurer une retraite où je pourrais jouir d'un petit peu de santé afin de profiter des belles choses de la vie, qui souvent sont si peu de chose. C'est maintenant, chuchote-t-il à mon cœur qu'il me reste un peu de santé pour voir le monde, ses richesses et ses gens....pas dans 5 ans. Merci mon Dieu, ce n'est qu'aujourd'hui que je réalise que cette expérience choc d'une retraite prématurée et imprévue n'est rien d'autre qu'une bénédiction voilée et qu'enfin j'ai le temps de prendre soin de moi. Carpe diem....la vie est courte, il faut se hâter d'en jouir...

Plume de Phénix!



Condensé du livre sur La douleur chronique

« Stop Being Your Symptoms and Be Yourself » (Arrêtez d'être vos symptômes et soyez vous-mêmes)

Par Arthur J Bersky MD et Emily C. Deans MD, Harper Collins Publishers (2006)

La différence entre les symptômes et la maladie

Les symptômes peuvent être produits par plus d'une chose dans la vie. Ils peuvent prendre leur origine dans nos expériences, nos attentes, nos croyances et nos émotions. Votre expérience de la douleur par exemple est plus qu'un dommage aux tissus émettant des signaux de douleur au cerveau. L'expérience totale de la douleur dépend de ce que veut dire pour vous la sensation de douleur ainsi que des circonstances dans lesquelles vous êtes à ce moment là. Vos croyances, vos espoirs, votre connaissance de la maladie, vos inquiétudes en égard à la sensation de douleur changent la façon dont vous ressentez la douleur.

Il existe 2 circuits neuraux sous-jacents à ces 2 dimensions de la douleur. Un circuit envoie le signal de la douleur au cortex somatosenseur, permettant alors d'identifier la douleur et de la localiser. L'autre circuit se situe dans une zone du lobe antérieur du cerveau, là où les signaux de douleurs sont intégrés sous formes d'émotions, de souvenirs produisant alors la sensation de la qualité de l'inconfort et comment désagréable elle peut être. On a pu distinguer ces 2 dimensions lors d'une expérience où l'on a hypnotisé des sujets leur suggérant que leur douleur est moindre. On a alors constaté que chez ces sujets, le sentiment d'inconfort avait diminué. Un scanner cérébral a démontré que l'activité cérébrale était moindre dans le cortex antérieur (zone de l'émotion en lien avec la douleur), mais l'activité cérébrale demeurait la même dans la région cérébrale où est identifiée la douleur. Ceci prouve selon les auteurs, que la maladie n'a pas de lien qui correspond nécessairement à tel ou tel type de symptômes. La maladie est une anomalie de la structure ou des fonctionnements du corps. Les symptômes sont, la résultante de l'expérience personnelle, souvent psychologique de la maladie. Les auteurs d'autre part reconnaissent qu'il existe des symptômes inexplicables en soi qui peuvent être aussi pénibles et éprouvants que ceux qui sont en lien avec une maladie démontrable.

Certains facteurs psychologiques et sociaux qui empirent la sensation de douleur

Deux facteurs psychologiques déterminent plus particulièrement la façon dont la maladie nous affecte et la satisfaction que nous éprouvons en égard à notre santé. Le premier critère concerne nos attentes sur la façon dont nous devrions être en santé ou pas. Quant au degré de satisfaction que nous avons en lien avec notre santé, celle-ci dépend en grande mesure de la façon dont nous pensons que les choses devraient être. Ainsi, le degré de santé que l'on s'attend à avoir, influence le degré de santé que nous ressentons avoir. On peut aussi affirmer que l'on nous a porté à croire qu'une maladie est curable. Il nous devient alors difficile de supporter la douleur alors que la maladie est chronique et non guérissable. La désillusion amplifie le sentiment de détresse physique et augmente votre insatisfaction face à la maladie.

Vous rappelez-vous du dicton: « Quand je me regarde je me désole, quand je me compare je me console ». Et bien c'est fondé. Nous percevons notre situation d'une façon plus favorable lorsque l'on se compare à d'autres individus qui sont dans une situation plus difficile et qui sont confrontés avec des problèmes plus sérieux que les nôtres.

Programme de six semaines (1^{ère} partie)

1. Focalisez-vous sur vous-même au lieu de vos symptômes.

C'est un constat que de dire que plus nous nous concentrons sur une sensation désagréable, pire elle le sera avec le temps. Portez attention aux symptômes les amplifie de plusieurs façons. La première est comme on l'a déjà dit : plus vous vous concentrez sur un symptôme, plus intense il sera. En deuxième lieu, cela vous amène à examiner plus méticuleusement d'autres symptômes parfois légers ou ambigus, symptômes que vous n'aviez pas auparavant. (suite à la page suivante)



Suite du condensé du livre

Puis, comme les symptômes s'intensifient, vous devenez de plus en plus anxieux, et cette anxiété crée ainsi de nouveaux symptômes angoissants. Mais vous avez la capacité d'améliorer vos symptômes en vous distrayant et en pensant à autre chose.

Il est prouvé que l'entraînement à la relaxation est une méthode très efficace de réduire le stress. Le stress cause des symptômes puisqu'il élève le niveau de fonctionnement physiologique causant entre autre une élévation de la pression sanguine et de la tension musculaire. Les techniques de relaxation peuvent prendre plusieurs formes: la visualisation, la technique de respiration abdominale, le yoga et le centrage sur le moment présent. Faire régulièrement ces techniques peuvent diminuer l'anxiété, diminuer le risque de maladie cardiaque, augmenter la fonction du système immunitaire et améliorer la qualité du sommeil. Distraire son esprit et ne plus porter attention à la douleur peut se faire de différentes façons. Soit en prenant une marche, se faire donner un massage, faire des jeux, se rappeler de bons souvenirs, pratiquer un passe-temps, appeler quelqu'un mais éviter de parler de votre souffrance.

II. Apprenez à repenser différemment vos symptômes

L'approche thérapeutique cognitive behaviorale nous apprend qu'en changeant notre façon de penser, nous pouvons changer nos sentiments à l'égard d'une certaine chose. Vos symptômes présents, vos idées et perceptions que vous avez par rapport à votre santé, ont une grande influence sur la manifestation de vos symptômes futurs. Les croyances actuelles changent vos perceptions futures de votre maladie en créant des attentes en lien avec ce que vous expérimenterez dans le futur. C'est un peu comme avoir et développer un pouvoir d'autosuggestion. Au lieu de vous trouver mille et une raisons pour être encore plus inquiet en ce qui concerne votre santé, recherchez différentes sources de réassurance. C'est simple, changer vos pensées peut changer la nature et l'intensité de vos symptômes et ainsi améliorer votre qualité de vie.

Votre habilité à considérer une alternative où l'explication de vos symptômes serait un phénomène bénin au lieu de sauter tout de suite sur la conclusion que votre condition s'aggrave ou qu'une nouvelle maladie est apparue, vous permettra de vous réassurer un peu et de garder les choses en perspective. La grande majorité des sensations désagréables originent souvent de causes normales. La tension musculaire crée des maux de tête, de la fatigue, de la

faiblesse ou douleur. L'anxiété cause l'essoufflement, des nausées ainsi que de l'anxiété. L'être humain a tendance à penser au scénario catastrophe au lieu de considérer les causes plus plausibles des symptômes.

Les 5 étapes de la restructuration cognitive se font comme suit.

1. Dans la première, prenez note de ce que vous pensez et inscrivez vos pensées automatiques négatives. Comment vous parlez-vous lorsque vous ressentez un symptôme qui vous dérange? Probablement vous vous sentez anxieux, troublé. Votre pensée négative pourrait se dire par exemple: Ah... jamais je ne pourrai faire ce que je veux!
2. Reconnaissez par la suite vos sensations physiques et psychologiques. Est-ce que vos pensées négatives par exemple vous font sentir anxieux, nerveux ou irritable? Est-ce que vos symptômes empirent juste à penser que les dits symptômes sont la fin du monde pour vous?
3. Développez une phrase rationnelle à l'opposé de chaque pensée négative. Vos explications doivent demeurer des alternatives réalistes.
4. Remplacez la pensée négative par l'explication alternative plus neutre, plus rationnelle, plus optimiste. Notez le changement de vos sensations corporelles et de vos émotions. Vous serez moins négatif donc moins anxieux si vous pensez plutôt « Ah, je fais une autre crise. Des fois c'est pire, mais cela passera comme les autres fois. J'ai passé au travers avant, je peux donc le faire encore. »
5. Pratiquez encore et encore chaque fois que votre attention sera portée sur un symptôme qui vous dérange peut être un peu trop.

Les auteurs nous encouragent aussi à pratiquer un langage positif à notre égard. Trouvez-vous 10 qualités positives. Répétez les tout haut, ou encore écrivez les sur des mémos « post-it » que vous mettrez dans des places que vous fréquentez souvent dans une journée. La gentillesse envers soi ainsi que le renforcement est une méthode efficace de vous reconforter lorsque les temps sont plus difficiles.....

Fin du 1^{er} article d'une série de 3.....

À suivre dans le prochain bulletin....

Marie Claude Saindon

SELON VOUS...

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

- De **partager** une 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 encore **VOUS EXPRIMER** tout simplement...

ALORS **Écrivez-nous !**

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

VIDÉOS À VOIR (concernant la fibromyalgie)

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

www.rhumatologie.asso.fr

<http://video.telequebec.tv/video/606>

EXTRAIT DU LIVRE « Lâcher prise » de Guy Finley

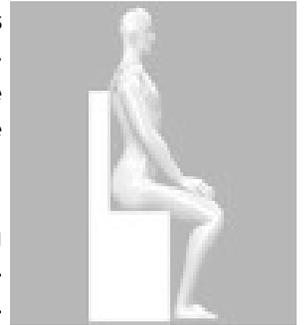
- | | |
|--|--|
| 1. S'abandonner soi-même, c'est abandonner ses problèmes, car les deux sont une seule et même chose. | 12. Le malheur ne vas pas vers vous, il provient de vous. |
| 2. Cédez à votre envie d'être infini. | 13. Souffrir n'est rien qu'une mauvaise habitude
<i>Nous ajoutons (ne pas devenir une victime)</i> |
| 3. La découverte de ce qui ne convient pas doit toujours précéder la découverte de ce qui convient | 14. Ce que vous voulez vraiment, c'est cesser de penser à vous-même. |
| 4. Votre liberté n'a d'égal que votre sincérité envers vous-même. | 15. La défaite vient de ce qu'on s'accroche à des solutions inefficaces. |
| 5. Lâcher prise est une entreprise strictement personnelle. | 16. Il est facile de lâcher prise quand on n'a pas d'autre choix. |
| 6. Le monde n'a rien à cacher à un homme qui sait se révéler à lui-même | 17. La véritable liberté, c'est l'absence d'un moi prisonnier, et non pas les pièges auxquels le moi se laisse prendre pour se donner une illusion de liberté. |
| 7. On peut vivre par intelligence vraie ou avec auto-obstination. | 18. Vouloir apprendre à se connaître, mais pas complètement, équivaut à dire: « je veux avoir le monde sans sortir de mon lit. » |
| 8. Lâcher prise ne requiert pas de force, mais la volonté d'en constater la nécessité. | 19. La peur elle-même est tout ce qu'on a à perdre quand on abandonne |
| 9. On affronte une situation au même niveau qu'on la comprend. | |
| 10. Quand on voit le problème, on en connaît la solution | |
| 11. Détecter une faiblesse, c'est la rejeter.
Quand on comprend que s'accrocher est douloureux, lâcher prise est un réflexe inévitable. | |

Source : **Lâcher prise**

Auteur : Guy Finley

La technique respiratoire abdominale

Celle-ci consiste lors de la respiration à utiliser votre diaphragme et les muscles abdominaux, plus que les muscles thoraciques. En premier lieu, asseyez-vous confortablement sur une chaise, les deux pieds posés sur le plancher. Laissez vos bras et vos mains pendre de chaque côté de votre corps sans aucune tension.



Prenez un moment pour ressentir les points de douleur dans votre corps. Par la suite, fixez un point sur le mur et concentrez vous pendant que vous respirez profondément à partir de votre abdomen. Prenez de longues et profondes respirations, ressentant très bien les mouvements de va et vient de votre abdomen. Alors que vous expirez, imaginez que la tension de votre corps sort par votre expiration. Si votre attention au point sur le mur dérive ailleurs, ramenez la gentiment sur votre point original de concentration. Si vous devenez un peu étourdi, retournez à votre respiration normale, sinon poursuivez pour encore quelques minutes. Lorsque vous respirez, comptez lentement de 1 à 4 et lorsque vous expirez comptez aussi lentement de 4 à 1.

Marie-Claude Saindon

**Je ne veux pas prier pour
être protégé de l'adversité,
mais pour pouvoir l'affronter**

Jagore

**N'essayez pas de devenir une
personne qui a du succès.
Essayez de devenir une personne
qui a de la valeur**

Albert Einstein

**Fais de ta plainte un
chant d'amour pour ne
pas savoir que tu souffres**

Proverbe berbère

**Qui connaît les autres est
perspicace, qui se connaît soi-
même est éclairé. Qui vainc les
autres est fort, qui se vainc soi-
même est tout puissant.**

Peter Deunou

CONFÉRENCES

NATUROPATHIE

Madame Louise Clément
Le 3 février de 19h00 à 20h30
Endroit : Centre Jeanne-Dufresnoy
Adresse : 1 Curé Poirier

SUJET À DÉTERMINER

Le 3 mars de 19h00 à 20h30
Endroit : Centre Jeanne-Dufresnoy
Adresse : 1 Curé Poirier

IMPORTANT-IMPORTANT

Veillez prendre note que nos conférences hivernales seront présentée au 1 Curé Poirier à Longueuil



PRIX D'ENTRÉE POUR TOUTES LES CONFÉRENCES
MEMBRE et AUXILIAIRE (2\$)
NON MEMBRE (5\$)

À VENIR

ACTIVITÉ SPÉCIALE (ÉTÉ 2010)
À DÉTERMINER DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

DANS L'ESPRIT DES FÊTES DE NOËL

Wow !

Et nous avons battu un record de piste, alors que plus de 50 personnes ont participé joyeusement à notre rendez-vous annuel du party de Noël.



L'édition de cette année a été un franc succès, alors que le groupe « Le temps d'une chanson » nous émerveillait avec ses classiques mais d'autant plus que tous et chacun y ont mis la main à la pâte, de par leur participation. En effet, les invités de chaque table ont été appelés à former leur petite chorale, et entonner une chanson dans un concours burlesque. Le Père Noël qui était « Mère Noël » ou on ne sait plus, était accompagné(e) cette année de la fée des étoiles. Leur présence nous a fait tous éclater de rire alors que se faisait la distribution des nombreux prix de présence. L'organisation de cette fête était chapeauté par Annie, notre adjointe administrative et ses décorations de table. Ainsi que Richard, Nicole, Doris, Micheline et Marie Claude, qui étaient présentes pour bien figoler le tout et faire de cette soirée mémorable quelque chose dont on se rappellera longtemps. Le tout s'est déroulé au restaurant le Kapetan de St-Lambert.

Merci à tous les participants de ce party qui sont venus avec leur bonne humeur et leur jovialité. Oui, le plaisir était au rendez-vous et Oui j'en veux encore de ces petites sorties de plaisir.....

Marie Claude Saindon
Membre



Le Temps d'une chanson

France Orichefsky
Régisseuse
450 656-3846

Gilbert Doucet
Directeur musical
450 635-3151

www.canody.ca/itdc
itdcinfo@canody.ca

Les syndromes chroniques d'invalidité et les litiges entre assuré et assurance

Conférence donnée par Maître Jacqueline Bissonnette à Trois-Rivières Le 18 mai 2009

Les premières causes intentées devant les tribunaux remontent à 1993. Difficulté de plaider la cause des personnes atteintes de fibromyalgie puisqu'il n'y a pas de consensus à ce jour sur le degré de la maladie et les critères pour la décrire. Il y a encore beaucoup de préjugés, alors que les assureurs plaident que c'est une maladie imaginaire et que la personne ne veut que prétendre d'être inapte au travail. Il est difficile de défendre les fibromyalgiques puisque la médecine ne reconnaît aucun lien de cause à effet, puisque l'on ne connaît pas les mécanismes de la maladie. Par contre, Maître Bissonnette nous fait remarquer qu'il commence à y avoir une évolution au niveau de la reconnaissance et que certains dossiers font jurisprudence.

Devant les tribunaux, l'assureur est en position de force et appelle jusqu'à 4 spécialistes en médecine et relation humaine dont (un neurologue, un rhumatologue, un psychiatre et un psychologue). En défense les fibromyalgiques n'ont que l'expertise reconnu d'un rhumatologue au Québec. Les assureurs iront de plusieurs subterfuges pour défendre leurs intérêts, entre autre ils n'hésiteront pas à engager un détective pour filature. L'assuré est donc mis en surveillance au quotidien afin de le prendre en défaut. Comme par exemple prendre une photo de la personne transportant des sacs d'épicerie trop lourd ou être en train

de laver sa voiture. Et si par hasard il s'adonne que l'assuré ne connaît que trop bien sa maladie, l'assureur ira avec des accusations à l'effet que l'assuré est trop bien informé donc qu'il feint ses symptômes. La Cour Suprême, par contre dans l'affaire Lebel contre RBC a rejeté les allégations de l'assureur, puisqu'il était évident aux yeux du tribunal que l'assuré ne pouvait prétendre et faire semblant pendant aussi longtemps et que la défense ne pouvait brouiller les cartes de la sorte.

Pour les gens affligés de la fibromyalgie, la meilleure couverture salariale est l'assurance salaire. Il y a moins de litige à ce niveau et une telle couverture nous garanti, du moins pour un temps, la tranquillité d'esprit.

En 1996, cela prenait 2 jours d'audition pour plaider une cause au tribunal. Aujourd'hui, cela nécessite plus de 2 semaines. Ainsi Maître Bissonnette nous encourage à prendre une assurance juridique qui est souvent incluse dans les assurances habitation. Habituellement il s'agit d'une couverture de seulement 5000\$ mais c'est mieux que rien.

Afin d'avoir un bon dossier en défense, il faut montrer une régularité au niveau des visites chez le médecin et la prise de médicaments. Il faut démontrer que l'on a tout fait pour s'en sortir. Ne pas hésiter à s'inscrire à une clinique de la doucheur même si l'on est sur la liste d'attente. Il est aussi important de développer une bonne

relation avec votre médecin de famille afin que celui-ci soit sensibilisé à votre cause et plaide en votre faveur. Ayez un suivi avec un rhumatologue. Faites usage d'un maximum de ressources du milieu. De plus, un rapport de votre psychologue peut être souvent aidant aussi.

Être éligible à la Régie des Rentes est un autre champ de bataille. Vous êtes invalide au sens de la loi, lorsque vous êtes incapable de travailler de façon permanente. Si on reconnaît votre invalidité, cela représente des revenus de 10 000\$ par année. Encore une fois, il faut que votre dossier médical au complet soit soumis à la Régie. La prise de médication de façon régulière est un élément de preuve en votre faveur. Il faut démontrer que vous avez tout essayé. La Régie tiendra compte de toutes vos maladies antérieures pouvant affecter le présent diagnostic. Avez-vous déjà souffert par exemple, de maux de dos par le passé? Combien de tentatives de retour au travail avez-vous faites? Un des critères de décision de la Régie est de vérifier votre endurance et votre capacité de vous maintenir à l'ouvrage. Après 5 ans, on vous demandera de vous trouver un autre emploi dans un poste similaire, avec un revenu similaire. Enfin, c'est difficile encore de plaider notre cause auprès de la Régie, car ils ont déjà leur opinion faite d'avance en lien avec nos obligation que nous n'avons pas la capacité et l'endurance de travailler.



COUP D'ŒIL SUR LES ACTIVITÉS D'HIVER

NE MANQUER PAS VOTRE CHANCE

LE RETOUR DES EXERCICES ADAPTÉS DONNÉS PAR UN(E) KINÉSIOLOGUE

À compter du 18 janvier 2010

Nombre de rencontres (10)

Animateur : Kinésologue de Formavie

Lieu: 1278, rue Papineau, Longueuil (salle du Côteau Rouge)

Quand: Tous les lundis du 18 janvier au 22 mars 2010

Heure: 13h30 à 15h00

Coût: 20\$ (membre) - Coût 40\$ (non membre)

Inscription requise



* * * * *

REDEMANDÉ PAR LES MEMBRES (Méthode Feldenkrais)

À compter du 20 janvier 2010

Formation sur la Méthode Feldenkrais (10 rencontres)

Formatrice: Madame Nicole Aubry

Lieu: Chalet Bellerive, 845 rue Maple, Longueuil

Quand: Tous les mercredis du 20 janvier jusqu'au 31 mars (excluant le 3 mars)

Heure: 11h00 à 12h00

Coût: 40\$ (membre) - Coût: 60\$ (non-membre)

Matériel requis: Vêtements confortables, 2 serviettes (1 de plage et 1 ordinaire)

Une formation comme celle-ci est estimée à 225\$

Les places sont limitées



Dr. Moshe Feldenkrais

Coupon pour les activités hivernales

Méthode Feldenkrais 40 \$

Exercices adaptés 20\$

NOM : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____

CHÈQUE AU MONTANT DE _____ \$

