



# FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 7, n° 3 Avril 2013



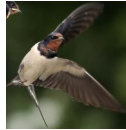
Association de la fibromyalgie – Région Montérégie



Avril 2013

## Dans ce numéro :

MOT DE LA PRÉSIDENTE	1
CRÉDITS	2
MOT DE LA DIRECTRICE	3
PROJET DE RECHERCHE	3
RETOUR EN IMAGE :	4
AGA 2013	4
CHEZ NOUS EN RÉGION	5
COMMENT TIRE PROFIT DU SITE INTERNET DE L'AFRM	7
CONFÉRENCE : « LA DOULEUR, DE LA SOUFFRANCE AU MIEUX-ÊTRE » DE MARIE-JOSÉE RIVARD	8
LA PAGE DES SPORTS	9
REMUE - MÉNINGES	10
COUP DE CŒUR «G.E.M.E»	11
QUOI DE NEUF?	13
BON À SAVOIR	14
SOI ET LES AUTRES	16
DES LIVRES, ENCORE DES LIVRES ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSES	17
FIBROMYALGIE+ANXIÉTÉ + ANGOISSE + STRESS = BON MÉNAGE?	18
DOSSIER: ÉCHANGE PAROLE CONTRE ÉCOUTE= GROUPE D'ENTRAIDE	21
À VOUS LA PAROLE	24
SOIN DE VOUS	26
CUISINER SANTÉ	28



## MOT DE LA PRÉSIDENTE



**Regarder en avant c'est bien  
mais jeter un coup d'œil vers l'arrière de temps en temps,  
c'est pas mauvais non plus !**

Le printemps, enfin le printemps! Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais l'hiver est une saison plus difficile. Je vis malgré tout de très bons moments mais la douleur, les courbatures et les inconforts sont toujours plus importants. Alors, quand je vois la neige fondre, le froid et l'humidité diminuer, le soleil être de plus en plus présent, ça me fait énormément de bien. Je renaiss en quelque sorte!

On dit qu'il faut toujours regarder vers l'avant, que c'est la meilleure façon de voir la vie. Moi j'aime bien, de temps en temps, jeter un coup d'œil vers l'arrière. Je peux ainsi constater le chemin parcouru et m'en réjouir.

Ce regard en arrière me ramène à la période où l'Association, malgré toute la bonne volonté des personnes impliquées, ne réussissait qu'à vivoter (ressources humaines insuffisantes, budget minime, offre de cours très limitée, difficulté à répondre aux demandes). Puis, en détournant tranquillement la tête, je revis son 15e anniversaire; je me rappelle la volonté du CA d'étendre les services à l'ensemble de la Montérégie; je me réjouis de l'embauche de la directrice/coordonnatrice et plus tard de l'adjointe; je suis enchantée de ses nouveaux locaux et de son site Internet; je suis fière de la vivacité des points de services : participant(e)s, répondantes des groupes d'entraide, représentativité des administrateurs au sein du CA. Je vois l'Association grandir, augmenter son offre de services, rayonner toujours de plus en plus... et ce n'est pas fini!

Mon regard revient au moment présent. L'Association bénéficie d'une équipe de travail hors-pair : Annie et Zina sont deux personnes compétentes et entièrement dévouées. Elles ont des idées plein la tête. Le conseil d'administration est composé de personnes engagées et responsables. Il a récemment coopté Christine Cayouette, du point de services Les Maskoutains. Christine, présidente et cofondatrice de l'ex-Association de la fibromyalgie Richelieu-Yamaska, souhaitait s'impliquer activement auprès de notre groupe. Je tiens à la remercier publiquement.

L'Association représente maintenant à mes yeux une belle mosaïque : des points de services dynamiques, où les groupes d'entraide réunissent des membres de plusieurs localités, qui gravitent autour d'une équipe de travail qualifié et d'un conseil d'administration impliqué. Ça augure très bien pour l'avenir.

Je vous souhaite un beau printemps et un très bel été,

**Micheline Gaudette**, présidente

## RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka  
Annie Proulx  
Anne-Marie Bouchard  
Micheline Gaudette  
Ghislaine Giroux  
Jeanne-Mance Champagne  
Cécile Bergeron  
Carole Lamoureux  
Dominique Blain

## CONCEPTION

Zina Manoka

## RÉALISATION

Zina Manoka

Le bulletin Fibro-Montérégie est publié  
trois fois l'an et est édité par l'AFRM

### Toute correspondance doit être adressée au :

150, rue Grant, bureau 202  
Longueuil (Québec) J4H3H6  
Téléphone : 450-928-1261  
Sans frais : 1-888-928-1261  
Télécopieur : 450-679-8784  
Courriel : [info@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)  
site Internet: [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Malgré l'effort pour assurer l'exactitude du contenu, l'éditeur et la rédaction du 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.*

*Nous tenons à remercier tout particulièrement  
la Ville de Longueuil pour l'impression de ce document.*



**Tarik Brahmi**  
Député de Saint-Jean

315 rue Macdonald, bureau 117  
Saint-Jean-sur-Richelieu, QC, J3B 8J3  
Téléphone: 450-357-9100  
Télécopieur: 450-357-9109  
[tarik.brahmi@parl.gc.ca](mailto:tarik.brahmi@parl.gc.ca)



**Pierre Nantel**  
Député  
Longueuil - Pierre-Boucher

192, rue St-Jean, bureau 200  
Longueuil (Québec)  
Tél.: 450 928-4288  
[pierre.nantel@parl.gc.ca](mailto:pierre.nantel@parl.gc.ca)



**longueuil**

## MOT DE LA DIRECTRICE

Chers membres,

Même si une de mes proches souffre de fibromyalgie depuis de nombreuses années, au tout début de mon mandat comme directrice-coordonnatrice de l'Association, j'ai tout de même eu à me familiariser avec la maladie : en connaître un peu plus sur la fibromyalgie, mais surtout me défaire de certains préjugés que j'entretenais encore à l'égard du syndrome. C'est à force d'être exposée quotidiennement aux réalités concrètes vécues par les personnes atteintes que mes préconceptions se sont volatilisées. En constatant, l'ampleur des effets et des problèmes qu'entraîne la maladie chez les personnes atteintes et leurs proches, mon attachement et ma ferveur pour la cause se sont développés rapidement.

Depuis que je travaille à l'AFRM, je constate avec désolation à quel point il existe peu de ressources pour les personnes atteintes de fibromyalgie dans le secteur de la santé et des services sociaux. Vous faites partie d'une clientèle peu captivante pour les professionnels de la santé. La médecine actuelle est axée sur les résultats, la guérison et malheureusement, jusqu'à présent, il n'existe pas de remède miracle pour vous. Et bien que la recherche de la guérison soit une noble cause en médecine, les soins aux personnes souffrantes et malades devraient représenter, comme à l'origine de cette science, son fondement. En recherche médicale, peu d'investissements financiers et humains sont orientés vers la qualité des soins. Lorsqu'il est question des soins aux malades, nous entendons davantage parler d'efficacité et de rentabilité, que de qualité. Le temps, c'est de l'argent !

L'Association tend à pallier, comme d'autres associations de malades, à ces manques de services dans le réseau public, et cela, même si ses ressources de toutes sortes sont plutôt limitées. Depuis mon arrivée parmi vous, je réalise qu'il est possible avec peu, d'offrir beaucoup, grâce aux valeurs humanitaires priorisées par l'Association et à la générosité et l'engagement des personnes qui œuvrent pour elle.

Il est possible de soigner avec des mots, de l'information, de l'écoute, de l'accueil, du temps et des conseils. Il est surtout possible de soigner en offrant des moyens; différents moyens pour que chacun découvre les solutions qui l'amèneront à une meilleure prise en charge de soi-même à travers le vécu de sa maladie.

Un dernier mot pour vous dire à quel point j'aime mon travail parce que je sais que mes actions ne sont pas vaines et qu'à la base, malgré la diversité de mes tâches, mon premier rôle est de prendre soin de vous.

**Annie Proulx**, directrice/coordonnatrice

\*\*\*\*\*

### Feldenkrais : Un projet de recherche pour l'AFRM

Un projet de recherche en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal et l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie devrait commencer, si tout se déroule comme prévu, dès cet été. Ce projet de recherche est en lien avec le Feldenkrais, discipline enseignée depuis 2009 aux membres de l'AFRM.



Une demande de subvention vient d'être déposée dans le cadre d'un programme de soutien à la recherche de l'UQAM : PARFAC (Programme d'aide financière à la recherche et à la créativité, recherche dans le cadre des services aux collectivités). Selon l'agente de développement du service, coordonnatrice du projet, les chances que la demande de subvention soit acceptée sont très grandes. Cette subvention serait destinée au salaire de l'étudiante qui effectuerait le travail de recherche. Le projet de recherche a pour titre : le développement des transferts des apprentissages de la méthode Feldenkrais avec des personnes souffrant de fibromyalgie.

L'idée de cette recherche est née d'un échange entre une des fidèles participantes du cours de Feldenkrais, Ghislaine Giroux et Sylvie Fortin, professeure au département de danse de l'UQAM et professeure de Feldenkrais. L'objectif de cette recherche est d'identifier et de mettre en pratique des stratégies qui permettront aux personnes fibromyalgiques qui pratiquent le Feldenkrais de s'approprier et d'intégrer plus intimement la méthode pour que les acquis se prolongent au-delà des temps de pratiques de séances et puissent être transposés à travers les gestes et les attitudes de la vie quotidienne.

Grâce à leur expérimentation poussée de la méthode, un noyau de participantes de longue date au cours de Feldenkrais de l'association auront un rôle très important à jouer lors du déroulement de cette recherche. Les professeurs apprendront des élèves afin de bonifier leur enseignement et leur méthode pour une clientèle spécifique.

Nous souhaitons vraiment que ce projet de recherche voit le jour et qu'il représente un apport important autant pour les personnes qui souffrent de fibromyalgie, que pour les praticiens de la méthode Feldenkrais.



## RETOUR IMAGE SUR LE SOUPER DE NOËL

# 2012

Belle soirée que le souper de Noël 2012, organisée par l'Association, le 2 décembre dernier. C'est un incontournable des fêtes de fin d'année qui se veut un moment de retrouvailles entre membres. Et cette année encore, c'est pas moins de **60 personnes** qui ont répondu présent. Ghislaine Giroux était à l'animation. Le buffet était préparé par le traiteur «Le Goûtillon», de Boucherville. Le service était assuré par des élèves bénévoles de l'école secondaire St-Edmond de Greenfield Park. De nombreux prix de présence ont pu être offerts grâce à la générosité de plusieurs professionnels de la santé, de nombreux commerçants et des membres du conseil d'administration.



\*\*\*\*\*

### Assemblée générale annuelle et PIQUE-NIQUE rencontre



Notre **assemblée générale annuelle** aura lieu le vendredi 14 juin prochain, au Relais du parc Michel-Chartrand à Longueuil. La réunion sera suivie **d'un pique-nique**. Ce sera l'occasion de se détendre en bonne compagnie et de célébrer l'arrivée de l'été. Souhaitons que le beau temps soit aussi au rendez-vous. En cas de pluie, nous pourrions nous abriter.

Une lettre d'invitation avec tous les détails concernant la journée vous sera envoyée d'ici peu, accompagnée des fiches d'inscription.



### Projet OASIS FIBRO

Un beau projet verra le jour à l'Association. Grâce à l'obtention d'une subvention du gouvernement du Canada dans le cadre de son programme Nouveaux Horizons pour les aînés, l'AFRM offrira à ses membres un lieu bien à eux, accueillant et chaleureux, dans le local adjacent au bureau du personnel de l'Association à Longueuil. Ce lieu d'écoute, de rencontres, d'information et d'activités deviendra, nous l'espérons, une oasis de ressourcement pour vous tous. Plus de détails sur le projet vous seront communiqués d'ici l'automne.



## CHEZ NOUS EN RÉGION...

Vallée-du-Richelieu

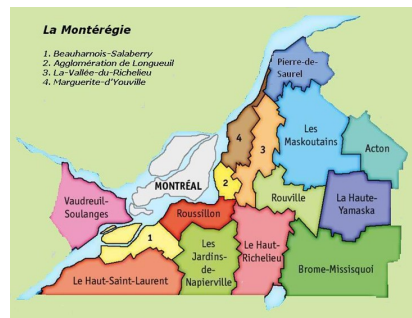
Haute-Yamaska

Haut-Richelieu

Roussillon

Agglomération de Longueuil

Les Maskoutains



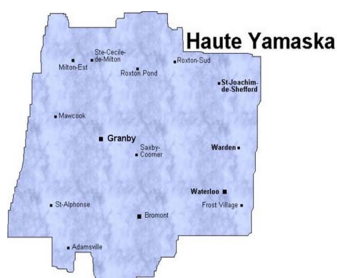
### À Longueuil

Le groupe de Longueuil a pris son envol depuis quelques mois déjà. Les membres sont au rendez-vous. Plusieurs thèmes furent abordés lors des rencontres tels que l'insomnie, l'anxiété, le stress, etc..

Certains jeudis, les membres se réunissent pour jouer au scrabble. D'autres se rencontrent pour aller faire une marche.

Nous avons reçu **Mme Delicato**, conférencière à l'organisme **G.E.M.E**, elle a enseigné au groupe les techniques pour mieux gérer le stress et l'anxiété au quotidien.

Depuis peu, le groupe de Longueuil a une nouvelle répondante : **Mme Josée Théberge**.



### À Granby

Comme à son habitude, le point de service de Granby, n'a pas été de tout repos. En voici un aperçu, vu par une membre.

**M. Richard Bouchard**, intervenant Suicide, est venu nous parler de prévention. Il nous a parlé des étapes avant de passer à l'acte, ainsi que du **COQ**. (Comment, Où, Quand). Les intervenants en suicide veulent installer un protocole dans les écoles. « *Si ça se fait ; ça sera vraiment une bonne chose. Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membre* ». Jeanne-Mance Champagne

Lors de notre goûter de Noël, on a reçu quelques dons pour acheter ce qu'il fallait pour une dégustation de fruits et fromage. C'est **M. Robin Dionne**, le conjoint d'Angèle, qui a fait de belles présentations de fruits ( en forme d'oiseau). On a eu droit à deux belles tables garnies de fruits, fromages, craquelins ordinaires et sans gluten/lactose, muffins, etc. sans oublier des petits gâteaux et autres desserts faits par **Murielle Métayer**. « *Très belle fête reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres* » Jeanne-Mance Champagne. Nous avons poursuivi les festivités de Noël par une conférence-atelier « **La thérapie du Rire** » avec **M. Gilles Moffett**, coaching de Joie Oser Rire. « *Cette fête a été très intéressante, il a de bons trucs pour nous faire rire. On s'est bien amusé... Le rire nous permet de lâcher prise. Très belle fête reçue avec intérêts des membres et non-membres* ». Jeanne-Mance Champagne

Nous avons aussi eu une conférence sur «La gestion du stress» avec **Mme Louise Couture**, ergothérapeute. Elle nous a expliqué comment le stress agit sur notre corps. Le stress augmente le taux de cortisol, et peut provoquer un certain nombre de problème de santé si cela perdure dans le temps. Elle nous a donné des trucs pour contrer et dévier les situations de gros stress: comme faire une marche 30 minutes par jour, ou des exercices de détente et de respiration. « *C'est vraiment très intéressant d'avoir des trucs simples et efficaces pour nous aider. Le stress fait partie de notre vie, ça peut être bon d'en avoir, mais si c'est sur une période longue ou de façon intensive cela peut nous détruire. Très belle réunion reçue avec intérêts des membres et non-membres* ». Jeanne-Mance Champagne

La conférence de **Sr Louisa Nicole MIC**, est venu compléter la conférence sur «La gestion du stress». Sœur Nicole MIC nous a enseigné les techniques qui vont nous aider à mieux gérer la douleur. Marcher est un très bon moyen de se faire du bien, même si ce n'est que quelques minutes à la fois; tout en respectant nos limites. S'occuper l'esprit aide à atténuer (oublier un peu) la douleur. Bien s'alimenter est important pour notre santé.

Le corps et l'esprit sont liés alors, notre corps a une influence sur notre esprit, donc, par le fait même sur nos douleurs. Un atelier de 6 cours aura peut-être lieu dans les mois ou années à venir. « *Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres. On doit s'informer pour mieux comprendre nos douleurs. C'est très important de faire des choses qu'on aime.* »

## À Delson

### Ça bouge, encore ..... dans Roussillon !

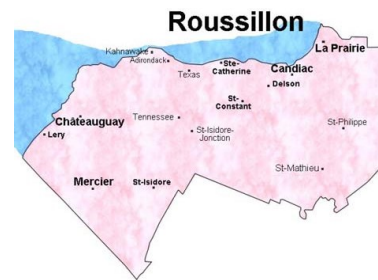
Malgré un nombre de membres restreint dans notre région, nous avons réussi à obtenir enfin assez d'inscriptions pour un cours de **gymnastique holistique**. Cette approche fait partie de l'éducation somatique et consiste en une rééducation posturale par la prise de conscience de soi par le mouvement et la respiration. Elle nous permet donc de prendre conscience des tensions qui ont déformé notre corps et surtout de s'en libérer. Elle nous aide aussi à renforcer notre tonus musculaire et à corriger notre posture. Les participants ont grandement apprécié cette approche et nous poursuivons une série de dix cours cette session.

Le 27 novembre dernier, nous avons eu le plaisir d'assister à une **conférence donnée par le pharmacien** d'une de nos membres, M. Jérôme Tremblay. Celui-ci connaît très bien la fibromyalgie et il a su répondre à nos nombreuses questions d'une façon simple et directe. Je connais maintenant les classes de médicaments prescrits, leurs effets souhaités et aussi les effets secondaires possibles. Cette rencontre fut très appréciée de toutes les personnes présentes et M. Tremblay a accepté de revenir quand nous en sentirons à nouveau le besoin...merci pour cette belle générosité...

Nous recherchons activement une salle gratuite ou à moindre coût pour nos cours, nos conférences et peut-être pour des rencontres de discussion plus fréquentes. À cet effet, nous avons rencontré M. Sylvain Chicoine, notre député fédéral qui n'a pu nous aider mais qui a démontré une grande empathie à notre cause. Il nous a recommandé de se tourner vers le provincial pour obtenir de l'aide financière mais il va tout de même essayer de trouver une salle alors que son attaché de presse recherchera des subventions... **à suivre**.

Une de nos membres a aussi envoyé des lettres à plusieurs maires et même au bureau de Mme Marois (elle lui a aussi envoyé le dépliant intitulé «**La fibromyalgie, l'image réelle**»). Une personne du bureau a rappelé pour connaître nos demandes. Nous sommes toujours dans l'attente de réponses et en réflexion pour trouver des moyens de financement et une salle.

**OUF!!! Quel groupe actif!!!**



## À Saint-Jean-sur-Richelieu

Rien de particulier à signaler, les membres fréquentent assidûment le cours de yoga. Plusieurs d'entre elles attendent le soleil pour recommencer à jardiner



## À Saint-Hyacinthe

Le groupe d'entraide Les Maskoutains se rencontrent tous les deuxième mardi du mois. Environ une dizaine de personnes participent régulièrement aux rencontres. Avec la publicité, de nouveaux membres s'ajoutent chaque mois! Nous n'avons pas encore de sujet

précis à discuter. Nos échanges sont plutôt libres et consistent souvent en un échange d'informations portant soit sur la médication, soit sur un traitement ou encore sur de nouvelles découvertes sur la maladie. Nous commençons toujours par un tour de table afin de permettre à chaque personne qui le désire de nous faire part de sa condition dans le dernier mois. Cela nous fait toujours du bien de réaliser que nous ne sommes pas seuls avec les mêmes symptômes!



## À McMasterville

L'hiver fut relativement tranquille dans la Vallée-du-Richelieu cette année.

Le groupe a accueilli une nouvelle membre qui s'est intégré très rapidement et à fond. Tout comme les anciennes, elle participe activement aux cours (Feldenkrais et art thérapie) et assiste aux conférences.

D'un autre côté, certaines ont dû délaissé les rencontres pour cause de retour au travail, moins bonne santé surtout en hiver et accompagnement d'un proche aux prises avec la maladie.

Dernièrement, nous nous sommes consacrés à la création de poésie. Belle façon de dérouiller nos neurones! Nous écrivons des Haïkus, poésie japonaise, à la portée de toute per-

sonne capable d'observer la nature et d'exprimer des images en mots simples. Sous la forme des Haïkus classiques un mot de saison ou une référence saisonnière est utilisé.

Un Haïku est composé de dix-sept syllabes réparties sur trois lignes en groupe de 5, 7 et 5 syllabes soit une forme court-long-court. En français, on ne compte pas les syllabes muettes. Il existe d'autres règles quant au style de composition telles qu'un seul qualificatif pour un nom, éviter les rimes, etc. ...

Un projet d'écriture d'un recueil ???

\*\*\*\*\*

## COMMENT TIRER PROFIT DU SITE INTERNET DE L'AFRM

Plusieurs d'entre vous êtes passés au travers du site de l'Association. Il contient plus de 200 pages distinctes. C'est donc impensable, aussi intéressant puisse-t-il être, d'en faire le tour régulièrement. Savez-vous qu'il y a une façon simple, rapide et efficace de vous tenir au courant des modifications ou des ajouts apportés? Le **fil RSS** est l'outil idéal. Cliquez, dans le coin supérieur droit de la page, sur la mention Flux RSS ...

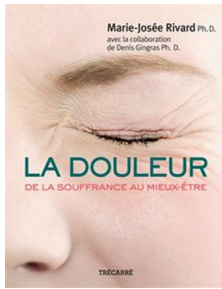


La première fois que vous ouvrirez ce menu, une procédure d'abonnement vous sera proposée. Elle varie toutefois selon le navigateur utilisé. Suivez les instructions indiquées par Internet Explorer, Firefox, Google Chrome ou un autre navigateur afin que le site de l'AFRM soit considéré parmi vos abonnements. Une fois cette procédure établie, vous pourrez être tenus au courant des nouveautés insérées dans le site.

Par la suite, en accédant directement à [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca) et en cliquant à nouveau sur «Flux RSS», vous pourrez consulter une page sommaire des modifications apportées dans les pages.



**Bonne consultation !**



## CONFÉRENCE AVEC MARIE-JOSÉE RIVARD, PH.D.

### «LA DOULEUR, De la souffrance au mieux-être»

Par Annie Proulx

Le 20 mars dernier, de 19h00 à 21h00, à la salle Sainte-Élisabeth de la Maison Gisèle Auprix-Saint-Germain à Longueuil, l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie offrait à ses membres et au grand public la conférence de Marie-Josée Rivard, « *La Douleur, de la souffrance au mieux-être* »

Marie-Josée Rivard est l'auteure du livre « *La Douleur, de la souffrance au mieux-être* » paru en octobre dernier. Psychologue clinicienne spécialisée en gestion de la douleur, Marie-Josée exerce sa profession au Centre de la douleur McGill de l'Hôpital Général de Montréal. Elle est aussi présidente de la Société québécoise de la douleur et enseigne la gestion de la douleur dans différentes universités québécoises. Elle est conférencière auprès du grand public et de professionnels de la santé et siège au comité d'éducation du programme ACCORD (Application concertée des connaissances et ressources en douleur). Depuis la sortie de son livre, plusieurs ont eu l'occasion de la voir ou de l'entendre en entrevue à travers les médias québécois.

Riche de tout ce bagage, c'est avec plaisir que Mme Rivard est venue nous transmettre son savoir et son expérience en toute simplicité, avec chaleur et écoute envers les auditeurs. Sa conférence avait pour but de nous transmettre l'idée générale de son ouvrage et, bien sûr, de répondre aux questions des participants. Ce fut d'ailleurs avec prévenance qu'elle a répondu généreusement aux questions des participants. Une soixantaine de personnes étaient présentes.

#### **Divisée en cinq parties son exposé abordait les points suivants :**

- ⇒ Qu'est-ce que la douleur?
- ⇒ Les conséquences de la douleur dans la vie de tous les jours
- ⇒ Les conséquences de la douleur sur les émotions
- ⇒ Relever le défi de la douleur
- ⇒ Apprendre à relaxer

Concernant la douleur, nous avons appris entre autres que celle-ci n'est pas juste une ennemie. La douleur est aussi un signal d'alarme essentiel pour nous protéger. Par ailleurs, la douleur chronique ne fait pas partie de cette catégorie de douleur. Elle « *est pour sa part une douleur-maladie, un état pathologique dans lequel ce système d'alarme du corps est complètement dérégulé et devient une force destructrice pour la personne touchée* »<sup>1</sup>. Il fut aussi intéressant d'apprendre que plus d'une personne sur cinq au Canada vivrait quotidiennement avec une douleur persistante. La douleur chronique représente donc la maladie chronique la plus répandue dans notre société.

Marie-Josée Rivard s'est ensuite penchée sur les conséquences de la douleur chronique au quotidien, combien celle-ci affecte l'ensemble des activités de la vie quotidienne : activités physiques, alimentation, tâches journalières, loisirs, relations amicales, amoureuses et familiales.

La deuxième partie de la conférence fut axée davantage sur les conséquences émotionnelles de la douleur chronique et les moyens pour y faire face. Une des choses essentielles que nous avons retenue est qu'il est aussi important de bien gérer ses émotions que sa douleur et que la perception que nous avons de notre douleur a beaucoup d'influence sur celle-ci. Travailler sur ses pensées, ses valeurs, ses perceptions et ses émotions fait partie, tout comme la médication et l'activité physique, des moyens pour mieux s'adapter à son état.

Selon Marie-Josée Rivard, en présence de douleurs chroniques, il est normal de vivre des états dépressifs, d'avoir des sentiments de détresse, de colère, d'injustice, de tristesse, mais il n'est pas normal de demeurer dans cet état et d'entretenir des sentiments nocifs. Au lieu de percevoir la douleur comme une menace, il est possible de la percevoir comme un défi à relever, celui de s'y adapter. Si on ne veut pas casser face à la douleur, il faut rester souple, s'ouvrir des portes, des opportunités, se donner des challenges.

#### **Devant la douleur, on peut devenir notre pire ennemi ou notre meilleur ami.**

Vous désirez en savoir plus? Lisez le livre *La Douleur, de la souffrance au mieux-être*, Éditions du Trécarré, disponible à l'Association (prêt de volume).

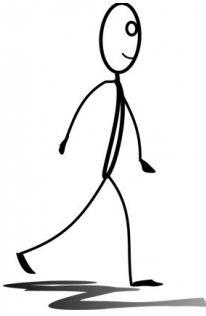
<sup>1</sup>. La douleur, de la souffrance au mieux-être, Marie-Josée Rivard, Éd. Du Trécarré, Montréal, 2012





## LA PAGE DES SPORTS

Par Anne Marie Bouchard



Ça y est, il est arrivé! Depuis le temps qu'on l'attendait ! De qui ou quoi je parle ?

Mais du printemps, voyons ! Et qui dit printemps, dit remise en forme. En tout cas, c'est ce que je me répète à chaque année. Avec la fibromyalgie, je l'avoue, on est plus limité(e) dans le choix des activités physiques. Mais comme cette remise en forme commence par un petit pas, je vais vous encourager à bien vous chauffer et à sortir dehors prendre une marche! Avec le soleil et sa vitamine D, le bon air et l'exercice qui augmente la sécrétion d'endorphines (hormones du bonheur), *ensemble, on va marcher vers une meilleure condition physique.*

La marche est un exercice complet, en autant qu'on y mette un peu d'énergie! Elle est *abordable*; le seul investissement étant une bonne paire de chaussures, nul besoin du p'tit kit à la dernière mode, des vêtements amples et confortables feront l'affaire! De plus, la marche est *accessible*; elle peut se pratiquer par tous (à moins d'avoir un handicap aux jambes) et partout. De plus, comme l'abonnement au gymnase n'est pas nécessaire, votre porte-monnaie en sera enchanté! Pour la plupart des personnes réfractaires à l'exercice ou qui n'ont jamais trouvé d'intérêt ou de plaisir à faire une activité physique, la marche est LA solution. Alors, plus d'excuses, il faut mettre le nez dehors!

Vous pensez que marcher est facile ? Oui, mais...pas tout à fait ! Quand je parle de marche, je ne parle pas de faire une petite promenade ou d'aller magasiner, mais plutôt d'une marche plus rapide et qui nécessite l'utilisation de plusieurs muscles; raison pour laquelle il faut débiter un programme de marche *progressivement*, surtout pour nous qui sommes affligé(e)s par la douleur et la fatigue. Cette progression nous évitera le découragement et la perte de confiance et permettra à nos muscles de se réveiller doucement. Voici donc un programme de quatre semaines tiré du livre Kilo Cardio et que j'ai adapté pour nous.

Le but de la **première semaine** est de retrouver du PLAISIR à marcher. Donc, on commence par une marche agréable mais tout de même d'un bon pas, seulement 10 minutes et ce, 6 jours/7. Si vous pouvez plus longtemps, tant mieux. Appréciez ce moment, avec le chien ou à deux, c'est mieux ! *Et n'oubliez pas d'apporter une bouteille d'eau.*

Le but de la **deuxième semaine** est de développer un minimum d'endurance. Alternez entre des marches plus actives en faisant balancer les bras et des promenades ordinaires. Augmentez-en la durée pour atteindre 20-25 mn/jour à la fin de la semaine (toujours 6 jours/7).

Le but de la **troisième semaine** est de développer l'endurance des membres inférieurs. Échauffez-vous avec une marche rapide x 5 mn. Ensuite marchez sur un terrain en pente x 5 mn, puis marchez normalement sur un terrain plat x 5 mn. Faites cet exercice 2 fois de suite les jours 1-3-5, les jours 2-4-6 faites une marche rapide de 30 mn, tout en balançant les bras. S'il n'y a pas de pente près de chez vous, faites de la marche rapide x 30 mn tous les jours.

Le but de la **quatrième semaine** est d'augmenter la durée et l'intensité de la marche rapide. 25 mn de marche rapide en incluant des petits sprints de 60 secondes de marche très rapide à toutes les 5 mn pour les jours 1-3-5. Pour les jours 2-4-6, allez-y avec une marche rapide de 45-60 mn, une pause à mi-chemin est permise.

Pour les **semaines suivantes**, ajustez la durée et l'intensité de la marche selon votre capacité. Vous devriez être légèrement essoufflé(e) au retour de la marche, mais en tout temps vous devriez être en mesure de parler, sinon, ralentissez.

L'important est de se rappeler qu'il faut prendre PLAISIR à marcher et graduellement vous verrez votre condition physique s'améliorer. C'est pour vous, alors faites vous du bien !!!

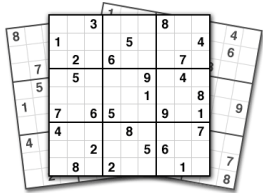
### Références:

Huot, I., Laviguer, J., Bourgeois, G. Kilo Cardio. Les éd. de l'homme. p.70.



«Regardez l'adversité comme une opportunité déguisée.» Proverbe Chinois

«L'apprentissage ressemble à l'horizon : il n'y a pas de limites.» Proverbe Chinois



# REMUE-MÉNINGES...

Par Anne-Marie Bouchard



## MOT DE 11 LETTRES

d	n	o	i	s	s	e	r	p	e	d	e
o	n	d	e	s	t	u	a	s	r	i	x
r	i	e	s	u	e	s	p	a	g	n	e
m	a	u	o	t	s	o	o	l	e	s	r
i	m	r	c	c	i	l	a	i	t	o	c
r	e	o	n	r	a	y	m	t	n	m	i
i	d	e	e	s	m	r	i	z	i	n	c
e	l	p	u	o	c	i	e	o	y	i	e
n	e	i	r	r	o	c	i	n	s	e	s
e	o	b	o	t	r	a	n	e	p	p	a
r	i	r	e	s	d	o	u	l	e	u	r
f	o	r	c	e	e	a	u	p	o	r	t

- |            |              |       |
|------------|--------------|-------|
| Amie       | Fibromyalgie | Pur   |
| Art        | Force        | Psy   |
| Corde      | Idées        | Sort  |
| Couple     | Insomnie     | Rien  |
|            | Intègre      | Rires |
| Demain     |              | Route |
| Dépression | Lyrice       |       |
| Docteur    |              |       |
| Dormir     | Nerf         | Trop  |
| Douleur    | Neuro        |       |
|            |              | zone  |
| Eau        | Ondes        |       |
| Espagne    | Odeur        |       |
| Espoir     |              |       |
| Exercices  |              |       |



		5				7		2
9			3					
	4				9		6	
8		3			5	4		
					2			
1	9							2
4				5		6	3	9
5	8			3				
2		9	6			8		1



saiprir : \_\_\_\_\_

surfle : \_\_\_\_\_

mitpprens : \_\_\_\_\_

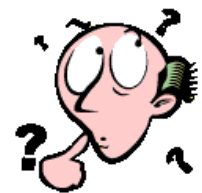
rhodes : \_\_\_\_\_

pardoneme : \_\_\_\_\_

cancaves : \_\_\_\_\_

Remplacez les lettres pour former une phrase

a	n	s	t	r	c	o	o	r	i	o	r	i	t	e	s	t
o	u	o		a	e	s	p	t	i	r	t	c	o	é	v	
				l	é	s	u	c	e	a	i	n				





# COUP DE Cœur

G.E.M.E

*Groupe d'entraide et de mieux-être*



Notre coup de cœur de ce printemps est **G.E.M.E.** C'est un organisme sans but lucratif fondé en 1996. Le **GRUPE D'ENTRAIDE POUR UN MIEUX-ÊTRE (G.E.M.E.)** a pour mission de venir en aide aux personnes souffrant d'anxiété généralisée, de phobies sociales et autres phobies, de trouble panique avec agoraphobie, de trouble obsessionnel-compulsif, de stress post-traumatique, de burn-out et de dépression. Le 7 mars dernier, le groupe d'entraide de Longueuil, a reçu comme conférencière Mme Joan Delicato. Nous avons eu un coup de cœur pour **les tests suivants.**

\*\*\*\*\*

## SOUFFREZ-VOUS DE PHOBIE SOCIALE?

0= Pas du tout    1= Un peu    2= Quelque peu    3= Beaucoup    4= Extrêmement

1.	J'ai peur des personnes en position d'autorité.
2.	Rougir devant les autres me dérange.
3.	Je redoute les soirées et les activités mondaines.
4.	J'évite de parler aux personnes que je ne connais pas.
5.	Je redoute les critiques.
6.	J'évite de faire des choses ou de parler à des personnes par crainte d'être embarrassé(e).
7.	Transpirer devant les autres est pour moi très pénible.
8.	J'évite les fêtes ou autres soirées sociales.
9.	J'évite les activités où l'attention est centrée sur moi
10.	J'ai peur de parler à des étrangers.
11.	J'évite d'avoir à prononcer des discours.
12.	Je ferais n'importe quoi pour éviter les critiques.
13.	J'ai des palpitations si je suis avec d'autres.
14.	J'ai peur de faire des choses quand on pourrait m'observer.
15.	La crainte d'être embarrassé(e) ou d'avoir l'air ridicule est l'une de mes plus grandes craintes.
16.	J'évite de parler aux personnes en position d'autorité.
17.	Trembler devant les autres m'est très pénible.
	Total:

**(19 et plus = phobie sociale)**







## QUOI DE NEUF ?

### Un appel à tous



### Projet de Livre



Une de nos membres, Johanne Beaulieu, domiciliée à Mont-Saint-Grégoire, a comme projet personnel d'écrire un livre « témoignage » sur la fibromyalgie. Diagnostiquée depuis 2010, Johanne a dû cesser de travailler à 35 ans, au moment où elle apprenait qu'elle souffrait de fibromyalgie. Elle souhaite depuis ce temps pouvoir apporter sa contribution à la cause malgré ses limitations physiques. Elle dit que c'est la colère, générée par l'ignorance et l'incompréhension des gens face à la maladie, qui lui a insufflé ce désir de faire connaître aux plus de gens possibles la réalité de cette maladie invalidante.

Johanne veut retrouver dans son livre les témoignages de personnes atteintes de fibromyalgie et/ou de fatigue chronique, de leurs proches (conjoint, sœur, enfant, parent, amis, etc.) et de professionnels de la santé qui œuvrent auprès de cette clientèle. Des questionnaires sont déjà préparés pour chaque catégorie de témoignages.

Elle souhaite qu'un grand nombre de personnes répondent à ses questionnaires. Si vous êtes intéressé(e) à livrer un témoignage, veuillez communiquer avec **Johanne au 450-542-9619**. C'est avec plaisir qu'elle vous fera parvenir son questionnaire.

Si une fois le projet terminé des profits étaient réalisés, Johanne souhaite qu'une portion revienne à l'Association provinciale de Fibromyalgie, qui à son tour pourrait faire la distribution à travers les associations régionales membres.

\*\*\*\*\*

### Atelier d'écriture

#### Pourquoi écrire?

- ⇒ D'abord pour le plaisir,
- ⇒ Pour raconter, me raconter, pour déterrer ma voix,
- ⇒ Pour voir plus loin que mon regard,
- ⇒ Pour trouver des points de repère,
- ⇒ Pour donner du sens à ce qui m'arrive,
- ⇒ Pour retrouver l'harmonie de son être le plus profond,



#### Écrire, c'est vivre un peu plus.

#### Comment?

- ⇒ Au moyen de différentes amorces et techniques.

**Lieu:** Longueuil

**Horaire:** une fois par mois (rencontre mensuelle)

**Animation:** Jacqueline Lamothe

**Pour toutes informations supplémentaires:**  
450-928-1261

**Djaouida Sellah**  
Députée de Saint-Bruno-Saint-Hubert

Tél. : 450 926-5979  
djaouida.sellah@parl.gc.ca  
www.djaouidasellah.npd.ca

*«La vie n'est pas un problème à résoudre mais une réalité à expérimenter.»* Bouddha



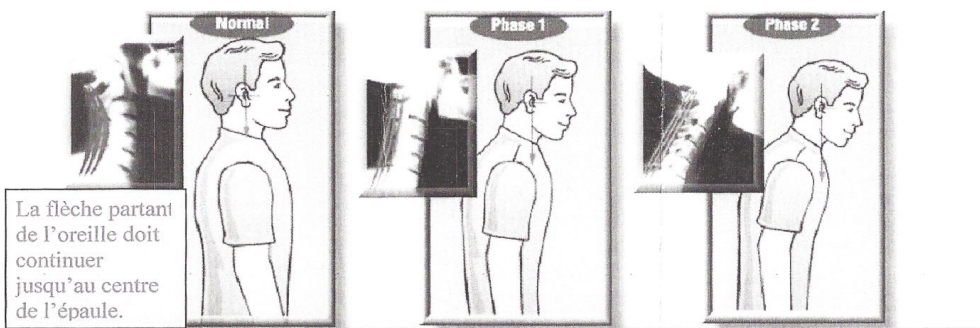
# BON À SAVOIR...



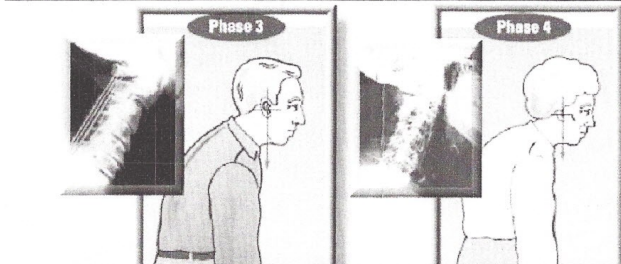
Pour vous qui souffrez à cause de mauvaises positions quotidiennes, voici pour vous un exercice et les positions à éviter que mon chiropraticien m'a offert. En espérant que ça vous sera utile. **Nicole Legaré**

## LES MAUVAISES POSITIONS QUOTIDIENNES QUI CAUSENT DE LA TENSION ET DE LA RAIDEUR AUX MUSCLES ET DE LA FATIGUE AU COU:

**Redevenez flexible !  
Retrouvez votre grandeur réelle**



DEMANDEZ À VOTRE CHIROPATICIEN COMMENT AMÉLIORER VOTRE POSTURE



ÉVITEZ DE MARCHER LE "DOS COURBÉ" MÊME EN PRENANT DE L'ÂGE



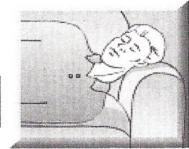
**Cou de l'ordinateur Tête inclinée vers l'avant;** le facteur le plus commun qui cause la fatigue et la tension du cou et du haut du dos



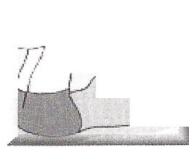
**Stress du conducteur**



**Les positions du cou vers l'avant** forcent la courbe naturelle du cou et mènent à l'adoption d'une mauvaise posture.



**Les positions latérales de la tête** causent de la raideur et des spasmes.



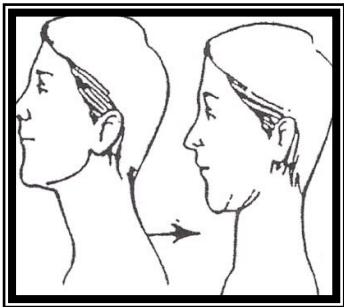
**Les tensions des épaules et du haut du dos**



**La posture au téléphone**

### Rentrée du menton

**Rentrez le menton**  
Poussez la tête contre le mur 3 secondes  
**Relâchez**  
Faites 3 séries de 15 répétitions




**NPD+NDP**

**Sadia Grogue**  
Députée // MP Saint-Lambert

1150, boulevard Desaulniers  
Longueuil (Québec) J4K 1K7  
T. : 450 646-2423  
sadia.grogue@parl.gc.ca  
www.sadiagrogue.npd.ca  
facebook.com/grogue

«Le bonheur est parfois caché dans l'inconnu.» Victor Hugo

## L'AQUAFORME : une activité parfaite pour les personnes fibromyalgiques !

Les activités physiques pratiquées dans l'eau sont toutes désignées pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Dans l'eau notre poids est réduit de 75% à 90%. La charge sur les articulations est ainsi diminuée et protège des blessures. De plus, le corps n'est pas soumis à une usure supplémentaire. Les mouvements exécutés sont faits lentement grâce à la résistance de l'eau et chacun peut y aller à son rythme. L'aquaforme procure plusieurs bienfaits : elle fortifie les muscles sans fatiguer les articulations, améliore l'équilibre et la souplesse, diminue les douleurs et facilite la circulation.

Les activités physiques qui se pratiquent dans l'eau sont de plus en plus populaires et sont offertes dans plusieurs municipalités de la Montérégie. Voici les endroits où vous pourrez bénéficier de cours en piscine, adaptés à votre condition physique :

### Boucherville

#### Aquadouceur; Aquaforme; Aquajogging (avec ceinture de flottaison) et Aquasoleil à l'extérieur (l'été)

Exercices en douceur, visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

**Préalable** : être à l'aise dans l'eau.

**Où** : Piscine du Centre sportif Pierre-Laporte, 490, chemin du Lac, Boucherville

**Pour informations** : (450) 449-8100 poste 8914



### Granby

#### Aquaforme 50 ans et +

Un programme d'exercices en piscine pour les 50 ans et plus.

**Où** : Piscine Miner  
350, avenue du Parc, Granby  
**Tél.** : 450 776-8355

### Saint-Hyacinthe

#### Aqua-Douceur

Mise en forme sans impact, marche et travail d'élongation musculaire. L'effet de l'eau aide à soulager certaines douleurs physiques, réduit la tension articulaire.

**Où** : Centre aquatique Desjardins  
850, rue Turcot, Saint-Hyacinthe  
**Tél.** : 450 778-8335

### Chambly

#### Trois activités offertes en eau peu profonde

##### Aquaforme 60 +

Destiné aux personnes de 60 ans et +. Favorise la mise en forme générale.

##### Aquadouceur

Sur une rythmique musicale, profitez des bienfaits de l'eau par un programme d'aérobic progressive sans saut, de musculation et d'étirements.

##### AquaYoga (niveau 1)

Ce cours débutant s'adresse à ceux et celles qui recherchent le bien-être, en prenant davantage conscience de son corps et de sa respiration.

**Où** : Centre Aquatique de Chambly  
525, boul. Brassard, Chambly  
**Tél:** (450) 447-5577 poste : 0  
[www.cacchambly.ca](http://www.cacchambly.ca)

### Mont-Saint-Hilaire

#### Aquathérapie

Programme d'exercices spécifiques pour une clientèle ayant certaines restrictions musculo-squelettiques.

**Où** : Centre aquatique du Mont-Saint-Hilaire  
100, rue du Centre-Civique  
Mont-Saint-Hilaire  
**Contact** : Suzanne Morin, kinésologue tél. : 450 461-0982



«On est incurable quand on chérit sa souffrance.» **Flaubert**



## SOI & LES AUTRES

### «Savoir lâcher prise»

Par Zina Manoka



Êtes-vous de ceux qui **s'acharnent** sur une idée, un projet, une relation, un désir, une façon de faire ou de vivre au prix de votre équilibre physique ou mental? Alors, **il faut décrocher** de ce qui est en train d'anéantir votre qualité de vie et heureusement cela s'apprend ! Ne dit-on pas qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre!

À force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, nous gaspillons notre énergie et perdons notre sérénité. D'où le fameux « **lâcher-prise** », qui est une attitude intérieure **d'ouverture à la vie et aux autres**.

Lors d'une des rencontres du groupe d'entraide de Longueuil, nous avons longuement parlé et échangé sur comment « faire son deuil ». Plusieurs pistes de réflexion furent abordées à l'aide de questions comme: « *Comment avez-vous réagi à l'annonce du diagnostic?* », « *Quelles phrases vous ont fait du bien?* », « *Quels gestes vous ont apaisé ou choqué?* », « *Quels sont vos regrets?* », etc. À la fin de la discussion, nombreux sont ceux qui admettent éprouver de la difficulté à accepter; à accepter la perte de sa vie sociale, de son travail, de sa capacité à fonctionner normalement, de sa santé etc. Pourtant, tout le monde s'accordait à dire que la clé du miracle pour une meilleure qualité de vie ne peut que venir du mot *accepter* et cela implique qu'il faille lâcher prise de ce que l'on était et accepter qui on est maintenant.

Il y a quelque jour, je lisais un article dans un magazine, l'auteur de l'article racontait une histoire qui décrit parfaitement ce qu'est le « **lâcher prise** ».

**Voici l'histoire** : « *Il était une fois un homme qui voulait attraper un papillon. Il courait inlassablement après ce magnifique spécimen, lorsque soudain, essoufflé, il s'arrêta pour respirer. Il s'assit dans le champ et s'enivra de la beauté de ce jour d'été, humant avec délice le parfum des fleurs sauvages, admirant les montagnes qui se dessinaient au loin. Soudain le papillon se posa sur son épaule.* » Fin de l'histoire. « Ah, si les choses pouvaient être comme cela dans la vie, elle serait bien meilleure ! », on se le répète souvent. Bonne nouvelle ! Cela peut être une réalité pour votre vie. Il suffit de « **lâcher prise** ».



#### **Mais comment s'y prendre pour lâcher prise ?**

Le concept du lâcher prise peut s'expliquer et s'appliquer de bien des façons. Une manière très simple de l'appivoiser consiste à **l'opposer à son contraire c'est-à-dire le contrôle**. Tous, à des degrés divers, nous aimons bien avoir le contrôle, que ce soit sur notre santé, notre travail, nos relations, nos émotions et notre environnement (les autres). L'être humain, en général, aime bien **avoir le contrôle** sur des événements qui sont malheureusement hors de son contrôle tels que la maladie, le climat, les ponts bloqués etc. Lorsqu'il réalise qu'il ne peut changer ni les événements, ni les autres, mais qu'il peut seulement changer sa façon de les percevoir, il est dans le lâcher prise. L'homme se donne alors une chance de vivre moins de stress (physique ou émotif) et moins d'anxiété. De la même façon, nous aussi, lorsque nous décidons de modifier notre action pour arriver à un résultat, nous faisons preuve de flexibilité et d'habileté à décrocher de notre conduite stérile.

Pour en arriver à **lâcher prise**, il faut faire nos deuils. Il faut devenir conscient de nos émotions face à ce qui arrive. Il importe aussi de prendre conscience de l'absurdité de vouloir contrôler ce que l'on ne peut ni changer, ni influencer. Enfin, il faut devenir conscient de toute la perte d'énergie et de bien-être que représentent le perfectionnisme et l'acharnement.

#### **Lâcher prise :**

- ◆ C'est un acte de confiance;
- ◆ C'est accepter ses limites, c'est arrêter de se battre au détriment de son équilibre, de son intégrité et de sa liberté;
- ◆ C'est se laisser aller, ne plus s'accrocher coûte que coûte à ses rôles, à ses souvenirs et à ses projections de la vie;
- ◆ C'est accepter les choses telles qu'elles sont et s'abandonner à l'instant présent, comme l'eau qui coule dans la rivière, comme le jour succède à la nuit;
- ◆ C'est cesser de s'agripper à un élément extérieur à soi afin de reprendre possession de soi-même. (Ceci ne veut cependant pas dire de délaisser une chose pour en agripper une autre).

**Mais lâcher prise n'est pas facile! L'acharnement** est une caractéristique de notre culture de superhomme. Nous vivons dans une société qui encourage le dépassement de soi à outrance. Nous admirons les gagnants, les battants,



ceux et celles qui ne s'avouent jamais vaincus. Nous mettons l'accent sur la réussite avant tout. À force de nous **acharner**, nous n'avons plus de perspective; nous ne voyons qu'une seule chose; nous perdons le sens de la réalité et nous nous perdons nous-mêmes. Pourtant, **s'abandonner** n'est pas un échec en soi mais plutôt une liberté en soi. En s'abandonnant, nous retrouvons notre liberté et cela permet à nos talents cachés de s'épanouir. **Lâcher prise** est un **acte de confiance**. Cela nécessite **l'acceptation de nos limites**, la reconnaissance des autres dans leurs différences et la capacité de faire avec ce qui est dans le présent. La tentation est grande toutefois de refuser ce qui n'est pas conforme à nos désirs. Le besoin de contrôle nous fait nous acharner sur ce qui **aurait pu être** ou ce qui **devrait être** et nous fait oublier ce **qui est** présentement.

La morale de l'histoire de cet homme qui voulait à tout prix attraper le papillon, c'est que lorsque nous décrochons de notre idée fixe, de notre fixation, nous vivons pleinement l'instant présent, qui lui nous apporte tout son nectar. Ainsi s'ouvrent à nous tous les possibles. Bien sûr, ce ne sera peut-être pas le papillon souhaité qui viendra mais autre chose de différent qui pourra être tout aussi merveilleux! Donc, essayer de voir au-delà de la fibromyalgie et des limites qu'elle impose, permettra de réaliser toutes ces petites choses, qui seraient autrefois passées inaperçues et qui maintenant prennent tant de valeur ! Vous n'auriez sans doute jamais pu profiter aussi pleinement de chaque petit bonheur.

**Lâcher prise implique parfois de se changer soi-même et de s'accepter avec ses limites, ses valeurs. Ceci permet d'accepter l'autre bien plus aisément. Le cerveau humain est très complexe et capable de grandes choses, à condition d'en développer sa grande flexibilité.**



#### Référence :

Marie Bérubé, psychologue : (chapitre 12 du livre Oser changer: mettre le cap sur ses rêves. BÉRUBÉ, Marie & VACHON, Marc. Éditions Oserchanger.com. 2010.)



**DES LIVRES... ENCORE DES  
LIVRES...**

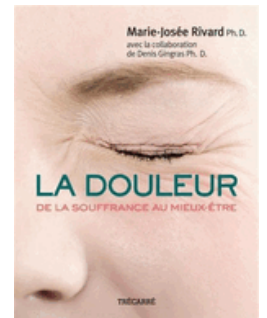
**ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSES...**

*Lire pour s'enrichir  
et se divertir*



**La douleur : de la souffrance au mieux-être**  
**Marie-Josée Rivard avec la collaboration de Denis Gingras**  
Les Éditions du Trécaré, 2012, 191 p.  
ISBN 978-2-89568-605-7

Présentation : Un guide de santé accessible et précis sur le phénomène de la douleur. Universelle, intimement liée à la condition humaine, la douleur n'en est pas moins mystérieuse. D'où vient-elle ? Pourquoi arrive-t-il qu'elle ne parte plus, malgré tous les efforts pour la chasser ? Comment garder l'espoir d'une vie normale et agréable quand on souffre ? Voilà le défi que doit relever à chaque instant des milliers de personnes aux prises avec une douleur chronique. Mais aussi ceux qui les entourent.



Abondamment illustré de photos et de figures, cet ouvrage explique dans un langage précis et accessible ce qu'est le phénomène tant psychologique que physiologique de la douleur. Son objectif est aussi d'informer le grand public sur les nouvelles approches thérapeutiques en douleur chronique. De plus, il fournit des outils (conseils, techniques) efficaces qui permettent de gérer sa douleur au point d'en devenir l'expert.

*«Les êtres humains, en changeant les attitudes intérieures de leur esprit, peuvent transformer les aspects extérieurs de leur vie.» William James*

*«Prendre son mal en patience rapporte souvent plus qu'on le pense» Eric Boutin*

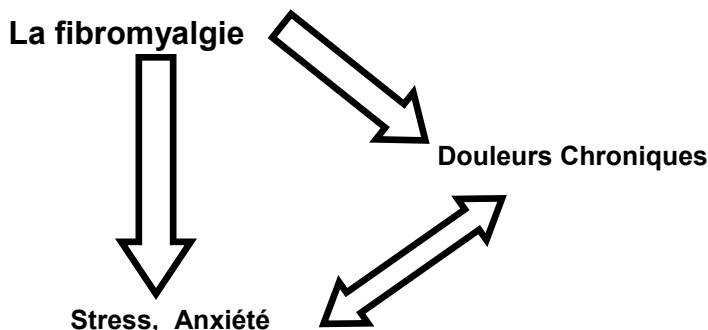
# FIBROMYALGIE + ANXIÉTÉ + ANGOISSE + STRESS = BON MÉNAGE?

Par Zina Manoka

La fibromyalgie n'est pas une maladie grave, au sens où elle n'entraîne pas de complications de santé majeures. Elle n'en est pas moins une maladie pénible et invalidante pour les personnes qui en sont atteintes. Les douleurs sont chroniques et entraînent souvent stress, anxiété, angoisse et en bout de ligne dépression.

Plusieurs études scientifiques démontrent que les personnes atteintes de fibromyalgie ont souvent «un profil psychologique particulier», défini par un caractère propice au « catastrophisme » ou à la « dramatisation », en particulier face à la douleur. Cette attitude a tendance à amplifier l'intensité de la douleur, le sentiment d'impuissance et de détresse et par la même occasion, elle instaure un **cercle vicieux d'anxiété**.

## Cercle vicieux d'anxiété



L'anxiété se définit par une sensation de **mal-être psychologique** qui mêle un sentiment de peur, d'insécurité, d'angoisse et un état d'agitation et d'énervement. Elle se manifeste aussi par **des signes physiques** plus ou moins intenses (sueurs, palpitations cardiaques, serrements dans la poitrine, etc.). Ces symptômes sont liés à ces événements et s'estompent généralement dès que la vie reprend son cours normal. Il **s'agit d'anxiété normale**, un mécanisme d'adaptation naturel qui participe à la survie de l'individu. **Les sensations psychologiques** que l'individu ressent constituent l'anxiété en soi, alors que les sensations physiques qui accompagnent l'anxiété ou qui se présentent parfois sans les sensations psychologiques sont nommées **angoisse**. Par contre, si votre anxiété est hors de proportion en regard des événements qui la suscitent et que de nombreux événements semblent sans cesse provoquer votre anxiété, on parle alors de **trouble anxieux (anxiété anormale)**.

Les deux critères utilisés pour distinguer l'anxiété normale du trouble anxieux sont **la souffrance personnelle et la difficulté de fonctionner**. Si votre anxiété est tellement forte qu'elle vous préoccupe constamment, ou qu'elle affecte votre capacité de fonctionner normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines, votre anxiété est alors considérée comme **anormale** (trouble anxieux).

**Les troubles anxieux** (problèmes psychologiques) touchent environ 12 % des Canadiens, majoritairement des femmes. Selon les statistiques récentes, il y a environ 10 à 15 % des personnes qui consultent un médecin généraliste pour des symptômes anxieux importants et 25 % d'entre eux auraient vécu de l'anxiété intense à un moment de leur vie et 7,5 % sont prises avec un trouble anxieux particulier.

## Les troubles anxieux comprennent :

- ⇒ **L'état de stress post-traumatique (ÉSPT)** est un trouble anxieux se caractérisant principalement par le développement de symptômes spécifiques faisant suite à l'exposition à un événement particulièrement stressant ou à un événement traumatique extrême qui a impliqué la mort, une menace de mort, des blessures graves et/ou une menace à l'intégrité physique de la personne et/ou à celle d'autrui.
- ⇒ **Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)** se caractérise par la présence d'obsessions ou de compulsions récurrentes qualifiées de suffisamment sévères pour entraîner une perte de temps et/ou un sentiment marqué de souffrance et/ou un impact négatif significatif dans le fonctionnement personnel et/ou social de l'individu. De plus, une personne aux prises avec un TOC reconnaît, à un certain moment de l'évolution de son trouble, le caractère excessif ou déraisonnable de ses obsessions ou compulsions.
- ⇒ **La phobie spécifique ou simple** se caractérise par la présence d'une peur marquée et persistante d'objets ou de situations bien circonscrits. Cette peur est qualifiée d'excessive et de déraisonnable, et ce, même par la

personne qui en souffre. L'exposition à ce qui fait peur provoque généralement une réponse immédiate d'anxiété importante.

- ⇒ **La phobie sociale (PS) ou trouble d'anxiété sociale** est caractérisée essentiellement par une peur marquée et persistante des situations sociales (réunions, repas de groupe, etc.) et/ou de performance (exposés oraux, entrevues d'embauche, etc.) durant lesquelles la personne est en contact avec des gens non familiers et/ou est exposée à l'observation d'autrui. La personne craint alors d'agir de façon embarrassante ou humiliante et est préoccupée par le jugement des autres (crainte que quelqu'un la juge comme anxieuse, faible, "folle", stupide, crainte que les autres remarquent qu'elle rougit, que ses mains ou sa voix tremblent, etc.).
- ⇒ **Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)** est la présence d'une anxiété et d'inquiétudes excessives (attentes avec appréhensions) survenant plus d'une journée sur deux durant une période d'au moins six mois. Ces inquiétudes concernent généralement plusieurs événements ou activités de la vie quotidienne. De plus, il est possible de constater chez une personne aux prises avec un TAG la présence d'une difficulté à contrôler ses inquiétudes.
- ⇒ **Le trouble panique (TP)** se caractérise par la présence d'attaques de panique récurrentes et inattendues associées à la crainte persistante d'en avoir une autre, de préoccupations quant aux implications possibles ou aux conséquences de ces attaques et d'un changement significatif de comportement en relation avec celles-ci. Il est à noter que le TP se subdivise en trouble panique avec agoraphobie (TPA) et en trouble panique sans agoraphobie (TPSA). L'agoraphobie étant une peur des espaces libres et des lieux publics.

Tableaux des prévalence à vie et pour 12 mois (Kessler & al. (1994))

Troubles	Taux (%) à vie	Taux (%) 12 mois
Trouble panique	3,5	2,3
Agoraphobie sans panique	5,3	2,8
Phobie sociale	13,3	7,9
ÉSPT	1 à 15,2	NA
Phobie spécifique	11,3	8,8
Trouble d'anxiété généralisée	5,1	3,1
Tous troubles anxieux confondus	24,9	17,2



### Les principales causes des troubles anxieux

- ◆ **L'instinct:** de nombreuses peurs ont assuré notre survie et sont devenues des instincts qui font maintenant partie de notre bagage génétique. Aujourd'hui, nous pouvons déceler les racines de cet instinct de survie dans bien des formes de troubles anxieux, tels que l'agoraphobie, la phobie sociale et le trouble obsessionnel-compulsif.
- ◆ **Le tempérament:** nous sommes tous différents et certains d'entre nous sont naturellement plus anxieux que d'autres. Nous sommes faits ainsi. Le trait de personnalité commun aux personnes sujettes aux troubles anxieux est la façon dont elles pensent en termes absolus. Elles ne lâchent pas prise facilement. Quoi que nous fassions, nous ne pouvons jamais être totalement en sécurité. Il subsiste habituellement un danger résiduel. Ce fait est incompatible avec les personnes qui pensent en termes absolus, et crée des troubles anxieux. Aussi, les individus ayant une faible estime d'eux-mêmes et une faible capacité d'adaptation sont plus susceptibles de développer un trouble anxieux.
- ◆ **L'environnement:** notre attitude est grandement influencée par notre famille, notre milieu scolaire, nos amis et notre société. Nous serions très différents si nous avions été éduqués par des parents différents ou dans un autre pays. Toute situation difficile, comme la pauvreté, le fait d'être séparé de sa famille de façon précoce, un conflit familial, des parents trop critiques ou l'absence d'un réseau de soutien adéquat, peut mener à l'anxiété chronique.
- ◆ **La chimie du cerveau:** un déséquilibre chimique des molécules de communication ou des hormones de stress (cortisol) dans le cerveau peut contribuer au développement d'un trouble anxieux.
- ◆ **La génétique:** des facteurs génétiques peuvent jouer un rôle dans le développement des troubles d'anxiété. Un de ces facteurs de risque pourrait être une vulnérabilité biologique au stress.
- ◆ **Un traumatisme:** des troubles d'anxiété peuvent se développer à la suite d'un événement traumatisant ou d'abus subis durant l'enfance.

Il est important de souligner que l'angoisse, l'anxiété et le stress, même s'ils aggravent et intensifient tous la douleur, ne sont, en aucun cas, responsables de la fibromyalgie. Et additionnés tous ensemble, ils ne font pas bon ménage. En effet, ces émotions peuvent contribuer à fragiliser la personne souffrant de fibromyalgie, tout en diminuant sa capacité à

faire face à la douleur.

**Pour survivre :**

- ⇒ Les séances de thérapies (thérapeute);
- ⇒ La médication;
- ⇒ Communiquer avec les personnes avec qui on se sent bien;
- ⇒ Les groupes d'entraide;
- ⇒ Les techniques de relaxation
- ⇒ La thérapie cognitivo-comportementale (le cognitif : comportement et émotion);
- ⇒ La musique;
- ⇒ La lecture;
- ⇒ La méditation.

*« À défaut de changer la direction du vent, j'essaie d'orienter mes voiles » Anonyme*

**Références**

Stress et anxiété, votre guide de survie, Dr Claude Bélanger, Ph.D., psychologue et Jacques Beaulieu, écrivain médical  
<http://www.hlhl.qc.ca/hopital/usagers-/famille/troubles-anxieux.html>  
<http://www.hlhl.qc.ca/hopital/usagers-/famille/info-sur-la-sante-mentale/trouble-danxiete-generalisee.html>  
Institut universitaire en santé mentale Douglas : <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-anxieux>.

**Échelle d'anxiété (G.E.M.E)**

<b>Échelon (Niveau d'anxiété)</b>	<b>Symptômes</b>
1. Absence d'anxiété	Impression de calme, muscles décontractés, respiration normale, etc.
2. Début d'anxiété	Légère indisposition, un peu de nervosité, légère inquiétude, etc.
3. Anxiété légère	Apparition de rougeurs, contraction de certains muscles, inconfort diffus (1 ou 2 symptômes inconfortables)
4. Début d'anxiété sévère	Essoufflement, serremments à l'estomac, vue embrouillée, muscles tendus, voix mal assurée, difficulté à avaler sa salive, peur de perdre le contrôle, désir de fuir, etc. (2-3 symptômes)
5. Anxiété sévère	Étourdissements, vertiges, nausées, diarrhée, boule dans la gorge, tremblements, etc. (4 symptômes et plus)
6. Entrée dans la phase d'anxiété majeure	Impression d'étouffer, de manquer d'air, frissons, transpiration abondante, impression de perdre graduellement le contrôle.
7. Anxiété majeure	Attente du pire, poids sur la poitrine, incapacité de rester en
	place ou au contraire, de bouger; vomissements, sensations syncopales, etc.
8. Attaque de panique sévère	Raideurs dans les muscles, spasmes, coliques abdominales, bouche sèche, respiration haletante, etc.
9. Attaque de panique majeure	Hyperventilation, sursauts musculaires, tachycardie, grande faiblesse, engourdissements, jambes qui ne supportent plus le corps, etc.
10. Attaque de panique aiguë	Douleur à la poitrine, dépersonnalisation, paralysie. sentiment d'irréalité, certitude de devenir fou ou d'être en train de mourir. (tous les symptômes de 1 à 9 amplifiés)

*«La nature est puissante, mais elle prend le temps qu'il faut.» Hervé Desbois*



# ÉCHANGE PAROLE CONTRE ÉCOUTE

= GROUPE D'ENTRAIDE

Par Zina Manoka



## Avant-propos

Convaincue que les groupes d'entraide viennent renforcer et compléter les structures de services et de soins de santé existants dans la région, **la promotion** des groupes d'entraide s'inscrit au cœur même de la mission de l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie.

En écoutant les problèmes des autres, on se rend compte que ce qui nous apparaissait monstrueux ne l'est peut être pas tant que ça. Il y a une action d'identification possible à l'autre, une dédramatisation de notre propre cas. C'est lors de ces rencontres et à son propre rythme, que chaque personne peut dévoiler des aspects d'elle-même sans crainte d'être jugée. Le cadre du groupe est soumis à des règles. On peut y nouer une relation amicale, mais non affective. Les mots pour dire les choses viennent plus naturellement. On se libère de l'idée d'être mal perçu par les autres ou de risquer de blesser. Dans ce lieu d'échanges, d'écoute et de partage, chacun est un peu le thérapeute de l'autre ; c'est que celui-ci nous tend un miroir qui nous aide à développer nos propres ressources intérieures et nous aide à nous accepter tel qu'on est, à mieux gérer nos émotions, à ne pas se remettre en cause radicalement dans les secousses du quotidien.

## Au 21<sup>ème</sup> siècle, les groupes d'entraide favorisent-ils une bonne santé mentale et, le cas échéant, dans quelle mesure?

**La réponse est oui, avec un grand OUI.** Depuis des décennies, l'entraide collective face aux handicaps et à la maladie a toujours existé, comme le démontrent les études anthropologiques<sup>1</sup> sur le don et l'histoire des institutions de bienfaisance. Au fil du temps, on parle de sociétés d'aide mutuelle, de coopératives, etc. Vers les années 1940, on observe une multiplication d'expériences d'entraide et d'échanges entre des personnes partageant une même problématique à l'intérieur d'un groupe. Ceci va permettre d'explorer diverses avenues d'interventions utilisant le groupe pour trouver des réponses à des problèmes personnels relevant d'une détresse psychologique ou sociale.

**Tout le monde** peut être confronté, un jour ou l'autre, à des moments difficiles (la maladie, le deuil, la solitude, un handicap, la pauvreté, etc.). Nous savons que les aléas de la vie n'épargnent personne et que chacun y réagit différemment. Ainsi, des questions peuvent fuser de façon incontrôlable chez la personne concernée ou son entourage : **comment aider? Comment soulager la souffrance?** Face à cette situation et pour y répondre, les groupes d'entraide et de soutien figurent parmi les avenues conseillées par les professionnels de la santé, parce qu'ils rassemblent des personnes ayant des problèmes similaires. De plus, ils renforcent les structures de services et de soins de santé existantes et constituent un lieu d'écoute et d'appui essentiel pour les personnes confrontées à une situation ou à un événement de vie difficile.

## Qu'est-ce qu'un groupe d'entraide?

Peu de gens savent ce qu'est un groupe d'entraide. C'est un regroupement de personnes ayant des problèmes similaires et qui, par l'écoute, le soutien, le partage et l'action, tentent d'y remédier ou d'apprendre à mieux « vivre avec ». Les rencontres sont animées par des personnes concernées personnellement par la thématique (bénévoles).

## Pourquoi un groupe d'entraide?

- ⇒ Pour favoriser la solidarité des personnes lorsqu'un problème difficile à surmonter ou un changement de vie survient dans l'existence;
- ⇒ Pour fournir une information spécifique et directement utile;
- ⇒ Pour offrir un espace de rencontre et de partage;
- ⇒ Pour apporter une plus-value à la personne souffrante, par des approches complémentaires à celles des professionnels de la santé.

**Parallèlement aux groupes d'entraide, il existe également des groupes de soutien qui s'en distinguent par le profil des animateurs.**

## Qu'est-ce qu'un groupe de soutien?

---

<sup>1</sup>Marcel Mauss, Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques

Un groupe de soutien est animé par des professionnels (travailleurs sociaux, infirmières, psychologues...) rémunérés dans le cadre de leurs fonctions. Toutefois, ceux-ci peuvent aussi agir à titre de bénévoles. Cette distinction n'empêche pas ces groupes de réaliser les mêmes activités que les groupes d'entraide (information, soutien individuel et psychologique, groupe de parole).



**Historiquement**, les groupes d'entraide dans le domaine de la santé ont connu un très grand essor durant les cinquante dernières années et ce, dans tous les pays industrialisés. Le fait est de nature sociale dû au besoin exprimé, revendiqué par les personnes malades ou leurs proches, de pouvoir partager des difficultés rencontrées, des émotions éprouvées. Quelles que soient les formes prises (informations, partage d'expériences, conseils, activités sociales, soutien, revendications), ces actions vécues en groupe permettent de limiter les effets de l'isolement social et de la stigmatisation, d'apprendre de nouvelles stratégies pour faire face aux problèmes et permettent de renforcer la confiance et l'estime de soi durant une période éprouvante.

**La mission** d'un groupe d'entraide est d'offrir:

- ⇒ **de l'information** face à un diagnostic ou à une situation difficile vécue,
- ⇒ **un lieu de parole** pour y partager ses expériences avec d'autres personnes qui vivent ou ont vécu la même chose,
- ⇒ **une gamme** d'activités et services (activités sociales, aide juridique, administrative, etc.),
- ⇒ **un lieu d'autonomisation**<sup>2</sup>: l'implication permet à chacun de se mettre personnellement en chemin vers un mieux, être et vers une position d'acteur et non de spectateur dans la situation qu'il vit. En d'autres termes : la personne entre dans un processus de capacité d'agir.

**L'objectif principal** d'un groupe d'entraide est de **rompre l'isolement** des personnes concernées. À partir de là, elles vont pouvoir tisser des liens, prendre confiance en elles, se créer un réseau d'entraide, bénéficier d'un soutien moral et acquérir une autonomie sociale ou tout simplement, se faire des amis.

**En conclusion**, les études scientifiques confirment que les personnes participants à des groupes d'entraide éprouvent un plus grand sentiment d'appartenance et se sentent mieux comprises et plus «normales». La participation aux groupes d'entraide fournit aux membres des connaissances et des capacités pratiques pour composer avec leur problème. Ceci facilite leur adaptation et leur procure un sentiment de contrôle et un pouvoir d'agir. Les membres ont une plus grande confiance en eux, une meilleure perception d'eux-mêmes et éprouvent un plus grand sentiment d'autonomie. La participation à un groupe d'entraide améliore également les relations personnelles et familiales, accroît le soutien social et réduit le fardeau familial. Chacun de ces bienfaits améliore, de façon positive, la santé mentale des participants en accroissant leur capacité à apprécier la vie, à atteindre l'équilibre, à faire preuve de résilience et de souplesse et à réaliser leur plein potentiel. Donc, les professionnels de la santé devraient se sentir à l'aise de recommander à leurs patients de se joindre à un groupe d'entraide pour favoriser leur bonne santé mentale.

**L'Association est là pour vous, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là !**

#### Références

Les groupes d'entraide et la santé : nouvelles solidarités / Jean-Marie Romeder ; avec la collaboration de Hector Balthazar, Andrew Farquharson, Francine Lavoie.

Agir au cœur des communautés: la psychologie communautaire et le changement ...

Par Francine Dufort, Jérôme Guay.

La Revue Canadienne de Santé mentale Communautaire, Laurence Fortin Pellerin, Joëlle Pouliot-Lapointe, Caroline Thibodeau et Marie-Hélène Gagné.

<http://www.forumentraide.org/école de psychologie>, Université Laval, Québec.

*« L'âme est la meilleure partie de nous-même » Sénèque*

<sup>2</sup>L'autonomisation (empowerment) de l'individu est non seulement un trait culturel américain, mais aussi une catégorie sociale aux États-Unis. L'idée, derrière l'autonomisation, est d'éviter à l'individu de devenir un fardeau pour la communauté. On part ici du principe que chaque individu a la capacité d'acquérir le pouvoir de travailler et de décider de son destin familial, social, économique et professionnel — d'où l'empowerment. Dans un tel contexte, toute mesure de protection sociale devient une atteinte à la liberté de l'individu de pouvoir accéder à l'empowerment ; il est en insuffisance de responsabilité.

Pierre Fraser Ph.D, docteur en sociologie/ Université de Laval

*«Dans le tumulte de la vie, réservez-vous des îlots de calme.» Hervé Desbois*



# GRUPE D'ENTRAIDE- POINTS DE SERVICES

*Il y a l'entraide, l'écoute, l'espoir*

*et puis tout simplement la vie....*



CAFÉ-RENCONTRE / GROUPE D'ENTRAIDE	RÉPONDANTES
<p><b>McMasterville</b>            (Vallée du Richelieu)            Groupe d'entraide : un lundi sur deux            13 h 30 -15h30            Au marché IGA Pepin            20 boulevard Sir Wilfried-Laurier</p>	<p>Cécile Bergeron</p> 
<p><b>Delson</b>            (Roussillon)            Café-rencontre : 1 mardi/mois            12h00-14h00            Au restaurant Como Pizzeria            3, rue Principale Sud, Delson</p>	<p>Francine Avéna</p> 
<p><b>Granby</b>            (Haute-Yamaska)            Groupe d'entraide : 2 lundis/mois            13h30-16h00            À la Ruche            279, rue principale, local 207</p>	<p>Danielle Fournier            Jeanne-Mance Champagne</p> 
<p><b>Vieux Longueuil</b>            Groupe d'entraide : 2 jeudis/mois            13h30-15h30            150, rue Grant, bureau 202            Longueuil, Québec, J4H 3H6</p>	<p>Josée Théberge</p> 
<p><b>Les Maskoutains</b>            (St-Hyacinthe)            Groupe d'entraide : 2 vendredis/mois            13h30-15h30            salle de réunion (au sous-sol) du Centre André Perreault            1955 Pratte, St-Hyacinthe</p>	<p>Dominique Blain</p> 

## Réponses de la page 10 des jeux

a	n	s	t	r	c	o	o	r	i	o	r	i	t	e	s	t
o	u	o		a	e	s	p	t	i	r	t	c	o	é		v
		l		é	s		u	c	e	a		i		n		
a		l		a	s	s	o	c	i	a	t	i	o	n		v
o	u	s		é	c	o	u	t	e	r		c		e	s	t
	n	o	t	r	e		p	r	i	o	r	i	t	é		

3	1	5	4	8	6	7	9	2
9	6	8	3	2	7	1	4	5
7	4	2	5	1	9	3	6	8
8	2	3	7	9	5	4	1	6
6	5	7	1	4	2	9	8	3
1	9	4	8	6	3	5	2	7
4	7	1	2	5	8	6	3	9
5	8	6	9	3	1	2	7	4
2	3	9	6	7	4	8	5	1

**Mot-mystère** : association

**Anagrammes** : plaisir, fleurs, printemps, dehors, promenade, vacances



## À VOUS LA PAROLE...

### Mon groupe de soutien élargi...



Même si je fais partie du groupe de Roussillon, je fais avant tout partie d'une association qui me soutient et sur qui je peux compter. Laissez-moi vous raconter brièvement mon cheminement.

#### Pas avec des «malades»

J'ai été déclarée fibromyalgique il y a environ 6 ans alors qu'on me traitait depuis un an, comme plusieurs d'entre vous, pour une dépression. Mes douleurs ne s'amélioraient pas et mon découragement s'amplifiait. J'ai alors décidé de suivre des cours de Feldenkrais. Après une session, on m'a dit qu'il existait une association pour les personnes qui souffraient de cette maladie. Je ne voulais pas m'associer à des «malades» mais comme tout était négatif dans ma vie, je n'avais plus rien à perdre...

#### Je ne suis pas «folle»

Mon premier contact avec l'association a été lors d'une conférence où je me suis sentie tellement comprise et acceptée que j'en pleurais de joie...J'avais démissionné d'être comprise et voilà qu'on m'offrait ici exactement le soutien dont j'avais besoin pour continuer. **C'ÉTAIT LE JOUR J.** À partir de ce moment, j'ai compris que je pouvais améliorer ma qualité de vie et surtout...que je n'étais **pas folle**.

#### Bénévolat quand tu nous tiens...

Entre temps, j'avais pris ma retraite et je me retrouvais centrée sur moi-même et sur mes douleurs. J'ai alors rencontré des **membres du CA** (conseil d'administration de l'Association) qui travaillaient à s'en rendre malade par manque de personnel ou de bénévoles. J'ai alors décidé d'en faire une petite part pour les aider et j'ai aimé ça...assez pour devenir **administratrice**...

**Quelle découverte encore une fois...** En plus d'aider les autres par **mon bénévolat et mon implication** dans plusieurs dossiers, **je me fais du bien**, ce que je ne croyais plus possible. J'apprends énormément et je me sens utile... que demander de plus?

Chacune se sert de **ses talents pour aider** et j'ai découvert que, malgré mes handicaps, je peux encore me rendre utile. **C'est important pour nous toutes, pensez-y...**

Finalement, je me suis servie d'une panoplie de moyens offerts par l'association pour m'aider. J'ai lu une multitude de livres et de documents que l'association met à la disposition des membres (le centre DOC). On m'a écouté avec empathie lors de mes appels téléphoniques.. J'ai suivi des cours de yoga, de Feldenkrais et de gymnastique holistique, tous sont offerts à moindre coût grâce à l'Association.

**Pour toutes ces raisons...l'Association est vraiment un groupe de soutien et d'aide pour tous!!!**

\*\*\*\*\*

Par Ghislaine Giroux



**Donner, recevoir et rendre**, ces trois mots définissent le groupe d'entraide/ groupe de soutien. Les personnes décident librement de faire partir d'un groupe d'entraide pour des raisons variées. Cette décision est une forme d'engagement personnel. Le plaisir d'agir ensemble. Jeanne-Mance, Ghislaine, Dominique, Cécile et Josée, vous racontent leur choix d'engagement dans un groupe d'entraide.

**NPDP**

**Hoang Mai**  
DÉPUTÉ DE BROSSARD-LA PRAIRIE

A8-8080, boul. Taschereau  
Brossard Qc J4X 1C2  
hoang.mai@parl.gc.ca  
www.hoangmai.ca  
450 466-6872

En faisant partie d'un groupe de soutien plus proche, je me suis fait plusieurs «amis» et on se soutient mutuellement. Je dis bien amis car on se voit et se téléphone en dehors des rencontres pour échanger sur nos difficultés et nos bons coups...

J'aime mon groupe et j'espère le garder longtemps car j'ai besoin de me confier et j'ai aussi besoin de leurs conseils comme la plupart d'entre nous. Merci Francine et les "anciennes" de si bien accueillir les nouvelles qui reviennent souvent à cause de votre chaleur humaine.  
*Ghislaine Giroux, membre du Conseil d'administration*



Pour moi le groupe d'entraide m'a permis de démystifier la fibromyalgie. À son contact et à travers lui, j'ai appris de l'expérience et du vécu de chaque membre.

Le groupe m'a donné la chance de rencontrer et de connaître de nouvelles personnes motivantes et inspirantes.

Depuis environ trois ou quatre ans, j'ai suivi des cours et assisté à de nombreuses conférences offertes par l'Association. J'en suis arrivée à découvrir après essais/erreurs ce qui me convenait le mieux pour pouvoir vivre une vie presque normale, avec toutes les limites que la fibromyalgie m'apporte.

Grâce au groupe d'entraide, je commence vraiment, pour des périodes de plus en plus longues à me sentir presque bien dans ma peau.

Mon petit secret à moi a été d'y assister souvent, en me donnant comme défi « de toujours en repartir » avec une chose positive, ne serait-ce même qu'une seule phrase et d'en retirer le plus de motivation possible. «Je suis très fière du résultat et du chemin parcouru.».

Pour remercier tous ceux et celles qui ont mis tant de temps et d'énergie à monter ce groupe et afin que d'autres personnes atteintes puissent profiter et retirer autant d'avantages que moi, je tenais à faire ma part pour donner au suivant. Pour ces raisons, j'ai donc choisi de m'investir comme répondante. Même si je trouve cela un peu exigeant, je suis très contente des nouveaux défis que cela m'apporte.

*Cécile Bergeron, répondante du Groupe de la Vallée du Richelieu*

J'anime depuis février 2013 les ateliers du groupe d'entraide de Longueuil. Je fais de la fibromyalgie depuis 5 ans. Ce nouveau défi que je me suis donnée est très valorisant pour moi. Il m'aide à me sortir de ma routine et à briser un isolement que j'étais en train de me créer. Ceci me permet de prendre du temps juste pour moi sans penser aux enfants, au conjoint et aux difficultés de la vie. Lorsque je prépare le sujet pour le jeudi, je suis comme une petite fille tellement je me sens heureuse. Même si j'en reviens fatiguée, c'est une bonne fatigue. J'ai la tête pleine d'idées que je veux partager avec vous. *Josée Thérberge, répondante du Groupe d'Agglomération de Longueuil*



#### **Pensons Vert!!!!**

Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par Courrier électronique en fichier PDF, il suffit de le mentionner à l'Association, pour ce faire vous devez avoir installé l'application ACROBAT READER au préalable à l'adresse suivante: <http://get.adobe.com/fr/reader/>



«J'ai débuté mes rencontres au groupe d'entraide quelques mois après mon diagnostic soit en avril 2012. À ce moment, il y avait une association de fibromyalgique à St-Hyacinthe. J'avais besoin de retrouver des gens qui comprenaient ce que je vivais et qui ne me jugeraient pas. Je trouvais que cette maladie nous isolait facilement puisque la société ne tolère pas les plaignants. Quoique je ne sois pas du tout plaignante, j'avais justement besoin de me retrouver avec des gens qui savaient que je souffrais même quand je n'en parlais pas. Et c'est ce que j'ai retrouvé au groupe! Alors, j'ai offert mon aide pour m'impliquer. Pour différentes raisons, l'association a dû mettre fin à ses activités en juin 2012. J'étais vraiment déçue car j'avais maintenant besoin de ce petit moment d'échange dans le mois. C'est pourquoi, lorsque j'ai su que nous étions maintenant membre de l'AFRM et qu'il fallait un répondant, je n'ai pas hésité à me porter volontaire! Je voulais vraiment que le groupe continue. Je suis vraiment heureuse de ma décision car les liens d'amitié qui se construisent de rencontre en rencontre me sont vraiment bénéfiques. J'espère que les autres membres en retirent autant de bienfaits!» *Dominique Blain, répondante du Groupe Les Maskoutains*

Lorsque je me suis impliquée dans ce groupe, je voulais, avoir plus de connaissances sur cette maladie et briser mon isolement. Aussi, cela m'a permis de voir que je ne suis pas seule avec cette maladie. Se joindre à un groupe, c'est souvent le premier pas pour nous aider à mieux vivre avec la fibromyalgie. Ça donne des moyens pour s'adapter à nos limitations ou améliorer notre condition. Aussi, on s'établit un réseau d'amis(es), ce qui nous fait vraiment du bien. Ce groupe d'entraide nous permet de parler de notre situation et de s'aider les uns les autres. De plus, nous invitons des personnes ressources pour nous aider à mieux vivre et accepter nos limites. Étant mieux informé, on comprend mieux. Ça nous motive dans notre quotidien à avoir un moral plus solide et à se structurer. Voilà en quelques lignes le résumé de cette expérience très enrichissante pour nous, Jeanne-Mance et Danielle. Hélène et Angèle se sont jointes à nous depuis septembre 2012. *Jeanne-Mance Champagne, co-répondante du Groupe Haute-Yamaska*

Pour terminer ce dossier, je tenais à vous partager cette «fable du porc-épic» reçue de Jacqueline Lamothe.

### La Fable du porc-épic

C'était l'hiver le plus froid jamais vu.  
De nombreux animaux étaient morts en raison du froid.  
Les porcs épics, se rendant compte de la situation,  
avaient décidé de se regrouper.

De cette façon, ils se couvraient et se protégeaient eux-mêmes;  
mais leurs piquants blessaient leurs compagnons les plus proches,  
même s'ils se donnaient beaucoup de chaleur les uns aux autres.  
Après un certain temps, ils décidèrent de prendre leur distance l'un de l'autre  
et commencèrent à mourir seuls et congelés.

Alors, ils durent faire un choix : accepter les piquants de leurs compagnons  
ou disparaître de la terre.

Sagement, ils décidèrent de revenir en arrière pour vivre ensemble.

De cette façon, ils apprirent à vivre avec les petites blessures causées  
par l'étroite relation avec leurs compagnons,  
mais la partie la plus importante était la chaleur qui leur venait des autres.

De cette façon, ils ont pu survivre.

La meilleure relation n'est pas celle qui rassemble les gens parfaits, mais le mieux est quand chacun apprend à  
vivre avec les imperfections de l'autre et  
peut y découvrir et admirer ses bonnes qualités.

Morale de l'histoire :

**Apprendre à aimer malgré les piquants dans notre vie.**



\*\*\*\*\*



### SOIN DE SOI

*Les p'tits trucs santé !*



#### Apprenez à mesurer vos aliments du regard

Utilisez ces petits trucs visuels pour mieux évaluer vos portions alimentaires

Une portion de :	Ressemble à..	Ou à..
Fruit (de grosseur moyenne ou 1/2 t)	Une rondelle de hockey	Une bonne poignée, la main entr'ouverte
Fromage (1½ oz ou 45gr)	6 dés (2 de large x 3 de haut)	La taille de deux doigts collés ensembles
Légumes (1/2 t, coupés)	Une rondelle de hockey	Une bonne poignée, la main entr'ouverte
Noix (1/3 de t)	Une balle de golf	Une petite poignée
Pâtes (1 t)	Une rondelle de hockey	Une bonne poignée la main entr'ouverte
Viande	Un jeu de cartes	La paume de votre main
Pain (1/2 bagel)	Une rondelle de hockey	La paume de votre main
Céréales (1/4 t)	Une balle de tennis	Voir sur la boîte la quantité pour une portion
Légumes crus en feuilles	Une balle de baseball	Un poing fermé

«Si vos tracasseries vous aveuglent, vous ne pouvez pas voir la beauté du coucher de soleil.» Krisnamurti



### Mes ongles se brisent!

L'ongle, comme les cheveux, est constitué de plaques de kératine, une protéine fibreuse. Il est formé d'une matrice, profondément implantée dans le doigt, qui produit les cellules de kératine nécessaires à son développement. La partie visible de l'ongle s'appelle la lame unguéale ou la limbe. Chaque jour, l'ongle pousse d'environ 1mm.

Si vos ongles se brisent, c'est qu'ils sont trop secs ou fragilisés...en raison d'agressions physiques ou chimiques quotidiennes telles que le chauffage excessif, le froid, les dissolvants, les produits ménagers, l'emploi d'un durcisseur, les

manucures agressives, etc..

Il est conseillé de les tenir courts : le bout qui dépasse du doigt ne devrait pas mesurer plus de du tiers de la partie de l'ongle qui adhère au doigt.

**Pour un traitement d'attaque, il est conseillé:**

- de bien sécher ses mains et ses ongles après chaque lavage,
- de bien enduire ses mains et ses ongles plusieurs fois par jour d'une crème nourrissante tout en massant bien le dessus de chaque ongle et ses contours environ 30 secondes. L'huile d'amande fait également des merveilles, mais elle laisse les mains un peu huileuses,
- de protéger ses mains avec des gants lorsque l'on utilise des produits détergents,
- d'avoir une alimentation équilibrée car des carences fragilisent l'ongle,
- de ne pas se ronger les ongles ou de se mordiller la peau (cuticule) autour des ongles,
- d'éviter les produits cosmétiques inadaptés (dissolvants trop abrasifs...).



\*\*\*\*\*

## Pour en finir avec la constipation...

Tout d'abord, il faut savoir qu'il y a trois éléments **essentiels** pour favoriser une bonne régularité intestinale :

### Des fibres !

On retrouve les fibres surtout dans les produits céréaliers à grains entiers, les légumes et les fruits (surtout dans la pelure) et les légumineuses.

### De l'eau !

À moins d'avoir une limite liquidienne prescrite par un médecin, il est recommandé de boire de 1.5 à 2 litres d'eau/jour (ou de tout autre liquide) pour une femme et plus de 2 litres/jour pour un homme. L'eau étant préférable aux autres breuvages puisque sans calories ! Éviter le plus possible les boissons contenant de la caféine comme le cola, le café, le thé et les boissons énergisantes. À cela, vous devrez ajouter un litre de plus par heure d'exercices.

### De l'exercice !

Il est recommandé de faire un minimum de 30 minutes d'exercices/jour au moins 5 jours/semaine.

\*\*\*\*\*

À défaut de rencontrer ces trois conditions essentielles, voici une recette de compote «laxative» utile à connaître. Soyez sans crainte, très douce, elle ne vous causera aucune crampe ou "urgence" à trouver des toilettes ! De plus, elle me vient du réseau de la santé...

Mélangez, à **parts égales**, de la compote de pommes, du jus de pruneaux, et des céréales de type "All Bran" (vous pouvez aussi y ajouter de la cannelle au goût). Conservez cette purée au réfrigérateur. À tous les matins et tous les soirs, prenez une cuillère à table (15 ml) **avec un grand verre d'eau** pour une semaine. Ensuite, ajoutez une troisième cuillère au diner pour une semaine. Par la suite, ajustez la quantité selon vos besoins. La raison d'y aller graduellement est de permettre à vos intestins de s'habituer à cette nouvelle quantité de fibres.

**Et surtout, n'oubliez pas le grand verre d'eau qui vient avec la purée !**





## CUISINER SANTÉ



Par Annie Proulx

Une recette de poisson simple, savoureuse et santé !

### SOLE MARIE-ÈVE

#### Ingrédients :

- ⇒ Beurre et huile
- ⇒ 1 paquet de 400 gr de filet de sole surgelée (style High Liner)
- ⇒ 3 carottes coupées en gros morceaux d'environ 1 pouce
- ⇒ 3 échalotes françaises émincées ou 1 petit oignon
- ⇒ ½ tasse de vin blanc
- ⇒ 1 c. à table de Bovril au poulet
- ⇒ ½ à ¾ tasse de lait
- ⇒ Un gros bouquet de coriandre fraîche hachée ou 1 c. à table d'aromate de coriandre\*
- ⇒ ½ c. à thé de cari
- ⇒ Petits bouquets de brocoli (quantité au choix)
- ⇒ Sel et poivre

#### Marche à suivre

- ⇒ Coupez le bloc de poisson surgelé en 6 à 8 morceaux (ne pas décongeler)
- ⇒ Faire revenir dans une petite quantité d'huile et de beurre les échalotes et les carottes

- ⇒ Ajouter le poisson
- ⇒ Déglacez avec le vin blanc jusqu'à évaporation presque complète
- ⇒ Ajouter le Bovril, la coriandre, le cari et le lait.
- ⇒ Couvrez et laissez mijoter doucement (environ 10 minutes)
- ⇒ Ajouter le brocoli et laissez mijoter environ 5 à 7 minutes de plus pour qu'il reste un peu croquant.

**Servir avec du riz basmati.**

**\* Vous trouverez dans la section des légumes frais des aromates de coriandre, de gingembre, de tomate ou autres, en tube.**

**Un délice, même pour ceux qui n'aiment pas trop le poisson !**





**BOUFFE  
JLM  
MAISON**

**508, rue Guy**



**METS CUISINÉS MAISON  
VARIÉTÉ DE PÂTÉ**

**Viandes naturelles sous vide  
Poissons et Fruits de mer**

**Prêt à manger  
LIVRAISON À DOMICILE**



**Les surgelés  
JLM**

**OUVERT AU PUBLIC** (450) 521-2325  
[www.surgelesjlm.com](http://www.surgelesjlm.com)

De bons petits plats cuisinés maison à même nos cuisines avec des viandes de grains sans ajout d'hormone. Le tout sous vide, avec des contenants allant au micro-ondes ainsi qu'au four conventionnel. On vous offre la livraison à domicile sans frais avec un achat minimum de 8 plats. Pour toutes informations.

Vous pouvez nous contacter au **450-521-2325** ou par courriel à [info@bouffemaisonjlm.com](mailto:info@bouffemaisonjlm.com).

Ce sera un plaisir pour nous de répondre à vos questions.

*Michèle et Jean-Louis*

**Si vous avez découvert nos services par cette publicité, mentionnez-le lors de la commande. Merci!**