



Association de la fibromyalgie – Région Montérégie



Mot de la présidente



Dans ce numéro

Mot de la présidente	1
Crédits	2
Retour en images sur l'AGA et le pique-nique	3
Résumé du rapport d'activités 2012-2013	4
Chez nous en région	5
Conseil d'administration 2013-2014	6
Le nouveau logo de l'AFRO	7
Des livres, encore des livres ...et beaucoup d'autre choses	7
La page des sports	8
Remue-ménages	9
Coup de cœur: l'art-thérapie	10
Soin de soi	12
Quoi de neuf ?	13
Bon à savoir	14
Dossier: la fibromyalgie, la famille et l'entourage au fil des jours	16
Appel à tous: bénévolat	18
Groupes d'entraide et points de services	19
Soi et les autres: la fibromyalgie et le travail, gage de santé?	20
À vous la parole...	21
Cuisiner santé	24

Avez-vous remarqué la toute nouvelle signature visuelle de l'Association? Elle est belle, n'est-ce-pas? Vous la retrouverez dorénavant sur toutes nos publications ainsi que dans notre site Internet. Dès le premier coup d'œil, deux éléments dominant: le ruban bleu et le M majuscule, liant ensemble la fibromyalgie et notre région, la Montérégie. Toute la symbolique derrière ce logo vous est expliquée un peu plus loin dans nos pages. Il faut souligner la créativité et l'habileté d'Anne Marie Bouchard, qui en est la conceptrice. D'ailleurs, c'est aussi elle qui a imaginé le visuel du projet Oasis Fibro. Le résultat est chaleureux et invitant: que du bonheur en vue! J'espère que vous serez plusieurs à participer à cette nouvelle aventure, pour laquelle l'Association a reçu une subvention du programme Nouveaux Horizons pour les Aînés, que ce soit à titre de bénévole ou de participant. Vous retrouverez les détails du projet dans ce numéro.

Lors de la dernière assemblée générale, les membres ont élu leur nouveau conseil d'administration pour l'année 2013-2014. Il est composé des personnes suivantes : Anne Marie Bouchard (vice-présidente), Christine Cayouette (trésorière), Nicole Légaré (secrétaire), Ghislaine Giroux, Danielle Fournier et Line Serres (administratrices) et moi-même, Micheline Gaudette. Je suis heureuse de faire partie d'une équipe engagée et responsable.

Il m'apparaît important de souligner aussi l'implication des répondantes des groupes d'entraide: sans elles, la dynamique des différents points de services ne serait pas la même. Alors, je tiens à remercier sincèrement Francine Avéna, Cécile Bergeron, Dominique Blain, Jeanne-Mance Champagne, Danielle Fournier, Josée Thérberge ainsi que toutes les personnes qui gravitent autour d'elles et leur offrent leur support.

Bon automne à toutes et à tous,

Micheline Gaudette, présidente



RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka
Annie Proulx
Anne-Marie Bouchard
Micheline Gaudette

CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Zina Manoka
Anne Marie Bouchard

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) J4H 3H6
Téléphone : 450-928-1261
Sans frais : 1-888-928-1261
Télécopieur : 450-679-8784
Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
site Internet: 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



Pierre Nantel
Député
Longueuil - Pierre-Boucher

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

longueuil





Retour en image sur l'Assemblée générale et le pique-nique



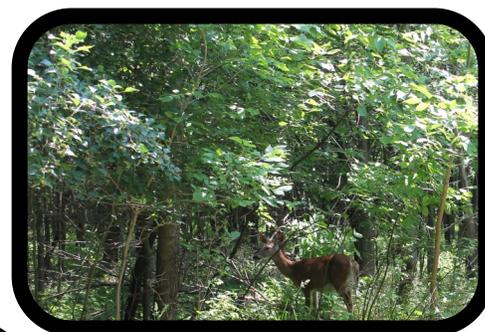
UNE ASSEMBLÉE ANNUELLE ET UN PIQUE-NIQUE ENSOLEILLÉS



Le 14 juin dernier avait lieu l'**assemblée générale annuelle** de l'Association, suivi d'un pique-nique pour les membres au parc Michel-Chartrand à Longueuil. 22 personnes ont assisté à l'assemblée qui s'est déroulée dans le bâtiment *Le Relais* du parc régional. Comme chaque année, le rapport d'activités et les états financiers de l'année 2012-2013 ont été présentés et commentés. Une nouvelle administratrice a rejoint les rangs du conseil d'administration, il s'agit de Line Serres, membre de la région de Roussillon.



Le **pique-nique** qui suivait a attiré 25 personnes et s'est déroulé à l'extérieur dans un climat très convivial. Le temps était radieux et les lunchs abondants. Après la bombance, quoi de mieux pour se délier les jambes qu'une petite randonnée pédestre dans ce lieu enchanteur où la végétation était à son comble. Plusieurs personnes ont marché jusqu'aux trois lacs pour admirer la faune, la flore et le paysage enchanteur. Un petit cerf s'est même arrêté à quelques pieds des randonneurs pour prendre la pause, au grand plaisir de tous.

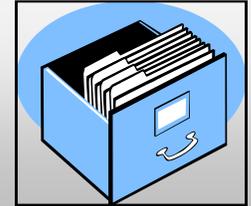




Résumé du rapport d'activités

2012-2013

par Annie Proulx



À la fin de son année financière, l'Association produit, comme il se doit, son rapport d'activités annuel. Celui-ci relate l'ensemble des activités réalisées au cours de l'année et présente les statistiques concernant les membres, la participation aux activités et l'utilisation des services.

Voici un résumé des réalisations de l'année et des statistiques.

L'année 2012-2013 fut marquée dans un premier temps par le déménagement de l'AFRM dans ses nouveaux locaux à la Maison-Gisèle-Auprix-Saint-Germain. Ceci permet maintenant à l'Association d'offrir un lieu adapté aux besoins de ses membres et de son équipe de travail. L'inauguration des locaux, le 19 juin 2012, fut aussi un événement important où plus de 60 personnes se sont déplacées pour visiter l'endroit. La place fut inaugurée par la présidente, la députée de Taillon, Marie Malavoy, par une représentante de la Ville de Longueuil et par plusieurs représentants de députés de la Montérégie.

Le lancement du site Internet de l'Association s'est fait en octobre 2012. Sa création fait partie des plus grandes réalisations de l'Association jusqu'à ce jour. Comportant plus de 200 pages, ce site est un outil exceptionnel pour toutes personnes désirant avoir de l'information sur la maladie et sur l'Association, et pour les membres qui veulent utiliser nos services.

L'Association s'est agrandie cette année avec l'ajout d'un nouveau point de services à Saint-Hyacinthe dans la MRC Les Maskoutains. Cette association déjà existante a fait le choix de se dissoudre pour rejoindre l'AFRM.

Les deux associations provinciales de fibromyalgie, l'Association québécoise de la fibromyalgie (AQF) dont l'AFRM est membre, et la Fédération québécoise de la fibromyalgie du Québec (FQF), ont pris la décision de fusionner. Les démarches vont bon train et la fusion devrait se réaliser d'ici la fin de l'année 2013. L'Association a reçu deux subventions au cours de l'année, celle de la Ville de Longueuil avec son Programme d'aide communautaire pour le projet d'aménagement des nouveaux locaux et une du gouvernement fédéral avec son programme Nouveaux horizons pour les aînés, pour le projet *Oasis Fibro* qui sera réalisé durant l'année 2013-2014.

L'Association fut présente plus que jamais dans les médias et dans la communauté, au cours de la dernière année, en participant à divers événements, rencontres, représentations et colloques.

En 2012-2013, l'Association a offert une gamme d'activités variées et nouvelles. Le nombre de personnes qui ont bénéficié des services de l'AFRM, autant en ce qui a trait aux cours, ateliers et conférences, qu'aux autres services (groupes d'entraide, écoute active, emprunts de livres, demande d'information), a augmenté de 14% par rapport à l'an dernier. Les emprunts de livres ont augmenté de 80% entre les années 2010 et 2012 et le nombre de membres est passé de 235 en 2011-2012 à 344 pour l'année 2012-2013. Ceci correspond à une augmentation de 46%.



Les nouvelles activités, ainsi que les conférences furent particulièrement appréciées des membres; entres autres, le Taï Chi adapté, l'atelier d'art-thérapie et les conférences de Louise O'Donnel, livrant un témoignage touchant sur la douleur chronique, celle de Marie-Josée Rivard, psychologue spécialiste de la douleur et celle de Jacqueline Lagacé, concernant son ouvrage *Vaincre la douleur par l'alimentation*.

Une année qui s'est distinguée: par une augmentation constante du nombre de membres; par une participation accrue aux activités et à l'utilisation des services de l'association; par le déménagement des bureaux de l'Association; et par le lancement de son site Internet.

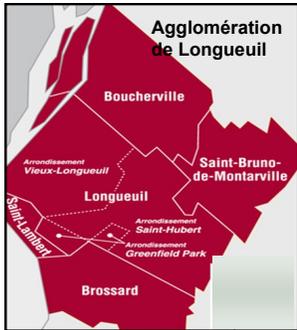


«Le plus grand obstacle à la vie est l'attente qui espère demain et néglige aujourd'hui.» Sénèque



Chez nous en région...

Agglomération de Longueuil Haut-Richelieu
Haute-Yamaska Les Maskoutains
Roussillon Vallée-du-Richelieu

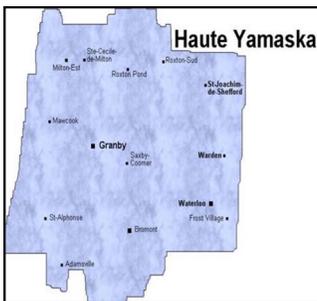


À Longueuil

Cet été, le groupe d'entraide de Longueuil a continué ses rencontres de façon informelle. Plusieurs sujets furent abordés librement et spontanément. Les discussions entamées passaient d'un sujet à l'autre. Pour bon nombre des membres, ces moments furent très agréables. Ces rencontres estivales ont permis d'éviter la solitude de l'été pour les personnes seules. Le groupe a hâte de se retrouver cet automne avec plusieurs sujets très intéressants. Nous vous invitons à aller visiter le blogue d'une membre de Longueuil <http://sosfibromyalgie.blogspot.ca> et libre à vous de lui laisser un petit message.

À Saint-Jean-sur-Richelieu

L'été à Saint-Jean fut très calme, la plupart des membres ont vaqué à leurs occupations personnelles, jardinage, visite, etc. Un temps pour se ressourcer... et se reposer.



À Granby

Comme à son habitude avant le départ pour les vacances de la plupart de ses membres, le groupe d'entraide a organisé deux conférences, un café rencontre et pour clôturer l'année et commencer l'été en beauté, un petit party !

Conférence : Hypnose avec M^{me} Josée Steben, conférencière

M^{me} Steben nous a donné quelques moyens pour nous aider à mieux gérer ou régler des événements marquants de notre vie. Elle nous a un peu expliqué la façon d'entrer en transe et nous soulager de tensions accumulées par la douleur. On pourra à l'automne suivre quelques ateliers avec elle. Nous pourrions travailler sur l'estime de soi et plusieurs points qui nous aideront à mieux vivre et mieux comprendre nos douleurs. Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.

Café Rencontre Bricolage et discussions libre: Forum pour présenter un peu notre histoire aux nouveaux membres. Très belle réunion. On a répondu à plusieurs questions que certains membres se posaient. Très belle réunion reçue avec intérêts des membres et non-membres.

Conférence: Agir à tout âge avec: M^{me} Johanne Prince, conférencière, infirmière retraitée en soins mentaux et formatrice pour Agir pour mieux vivre. Belle présentation qui nous aide à mieux différencier la dépression de la déprime et les signes qui doivent nous amener à consulter. Elle nous démontre les options pour s'en sortir et remonter la pente. Sortir de l'isolement. Accepter de consulter...si ça va mal que ce soit tant au niveau physique que psychologique. Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.

Café rencontre.; On a fait un Forum pour nous présenter aux nouvelles personnes. Celles-ci voulaient avoir des trucs pour s'aider à vivre mieux avec cette maladie. Très belle rencontre reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.

Party chez Hélène: Pour notre dernière rencontre... soleil, piscine, bonne bouffe et du «social» furent de la partie. Que de plaisirs on a eu !!!

«En automne, je récoltai toutes mes peines et les enterrai dans mon jardin. Lorsque avril refleurit et que la terre et le printemps célébrèrent leurs noces, mon jardin fut jonché de fleurs splendides et exceptionnelles.» Khalil Gibran

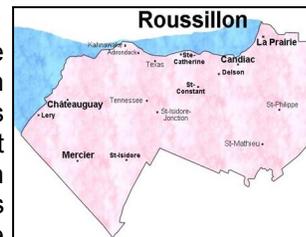
À Saint-Hyacinthe

Relâche pour tout l'été.....



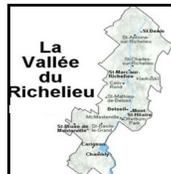
À Delson

Bonjour à tous ça bouge beaucoup dans Roussillon cet été puisque nous avons ajouté dernièrement de nouvelles activités. En effet, nous commençons tranquillement à voir de



nouveaux membres se joindre au groupe. Nous avons nos diners tous les 3^{èmes} mardis du mois. Le premier jeudi du mois, c'est le groupe d'entraide qui se rencontre dans des locaux prêtés généreusement par *la maison du Goéland*. À tous les mardis, sauf le 3^{ème} du mois, on se rencontre pour marcher en groupe à Candiac (point de rencontre à côté du CLSC) et le mercredi, c'est l'activité piscine au collège Charles Lemoyne, à ville Ste-Catherine. Un pique-nique pour les membres et leur famille a eu lieu le 10 (ou le 17 août, s'il a plu le 10 !) au Récréoparc de ville Ste-Catherine. Consultez les journaux locaux (le journal le Reflet) pour connaître toutes nos activités.

N'hésitez pas à vous joindre à nous !



À McMasterville

Quelques membres se sont réunies à St-Hilaire chez Danielle Lemieux pour un après-midi bouffe-santé et baignade en pleine canicule de juillet. Nicole Aubry, notre

professeur de Feldenkrais nous a fait le plaisir de se joindre à nous. En août, nous sommes allées cueillir des bleuets à Rougemont et faire un pique-nique.

(Sur la photo dans l'ordre habituel: Anne Marie Bouchard, Cécile Bergeron, Patricia Larouche et Nicole Aubry).



«L'été: le temps où l'on prend son temps. L'automne: le temps, pour l'homme et la nature de cheminer ensemble; l'un et l'autre déclinent. L'hiver: le temps où l'on compte le temps. Le printemps: le temps des illusions; la nature rajeunit et nous croyons en faire autant.» *Aristote*

Conseil d'administration 2013-2014

Micheline Gaudette, présidente
Anne Marie Bouchard, vice-présidente
Christine Cayouette, trésorière
Nicole Légaré, secrétaire
Ghislaine Giroux, administratrice
Danielle Fournier, administratrice
Line Serres, administratrice

Sur la photo

À l'avant : Nicole Légaré et Danielle Fournier

2e rangée : Christine Cayouette,
Micheline Gaudette
et Anne Marie Bouchard

3e rangée : Ghislaine Giroux
et Line Serres



Le nouveau logo de l'AFRM

par Anne Marie Bouchard



L'AFRM est fière de vous présenter son tout nouveau logo. Celui-ci est composé de divers éléments, tous plus significatifs les uns que les autres. Ils sont à la fois distincts et inter-reliés. Le vert et le mauve sont les couleurs utilisées pour le site Internet de l'Association, et le bleu est la couleur du ruban associé à la fibromyalgie.

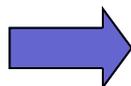
- Le «**M vert**» représente la Montérégie, territoire desservi par l'AFRM. Il symbolise aussi une montagne avec ses différents pics; celle-ci illustrant bien les hauts et les bas reliés à la fibromyalgie. Certaines journées peuvent être pénibles et même, nous sembler insurmontables alors qu'à d'autres moments, notre corps nous laisse un peu de répit. La symbolique de ce grand M se trouve en parfaite continuité avec celle des montagnes présentées dans le site Internet de l'Association
- Le «**ruban bleu**» est le symbole maintenant reconnu internationalement pour représenter la fibromyalgie. Il a été judicieusement placé autour de la montagne afin de représenter l'Association, dont le but premier est de soutenir ses membres répartis dans toute la Montérégie.
- La «**silhouette mauve**» prend la forme d'un «F» stylisé pour la première lettre du mot fibromyalgie. Sa tête embrouillée représente bien le fibro brouillard, symptôme commun à tant de personnes atteintes par cette maladie. La position des jambes du personnage fut mûrement réfléchi. Placées ainsi, les jambes illustrent une personne qui continue à avancer, qui semble prête à surmonter tous les obstacles sur son chemin. Malgré cette maladie, la vie continue et il faut poursuivre sa route. Le personnage se trouve au centre du ruban, tout comme il est au cœur de l'Association.
- «**AFRM**» est l'acronyme utilisé pour Association de la fibromyalgie— Région Montérégie.



Des livres... encore des livres...

...et beaucoup d'autres choses...

«lire pour s'enrichir et se divertir»



FIBRO-057

GUÉRIR DE L'INGUÉRISSABLE : VERS LA GUÉRISON DE LA FIBROMYALGIE, LA DÉPRESSION ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL.

Demers, Jocelyn

Éd. Un Monde différent, 2012; 202 p.. ISBN 978-2-89225-718-2



FIBRO-058

J'AI MAL PARTOUT ! – LA FIBROMYALGIE, UNE MALADIE DES TEMPS MODERNES

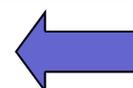
Besson, Dr Philippe-Gaston. Éd. Trois Fontaines, 1999

118 p. ISBN 2-909206-35-1

N.B. Avons aussi l'édition 2001 (FIBRO-007)

GUÉRIR
de L'INGUÉRISSABLE

Jocelyn Demers





La page des sports

par Anne Marie Bouchard



Pour la première fois de son existence, l'AFRM offrira, dès cet automne, des cours **d'aquaforme** à ses membres. Les bienfaits de l'eau sur l'organisme humain sont reconnus depuis des millénaires. On n'a qu'à penser aux bains romains (thermes) ou aux cures thermales européennes et japonaises toujours si populaires de nos jours. Selon une étude espagnole, des exercices aquatiques pratiqués en eau chaude (33°C) pourraient améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de fibromyalgie¹. Des bienfaits, tant au niveau de la douleur, de l'anxiété, de la mobilité et de l'autonomie dans les activités quotidiennes furent observés dès la fin du premier trimestre d'exercices. (3 cours d'une heure/semaine). Toutefois une autre étude antérieure démontrait que ces bienfaits s'estompaient dès une période d'inactivité de 3 mois. D'où l'importance de pratiquer régulièrement des exercices et ce, à l'année longue. Les exercices mêmes légers, en eau chaude aident à soulager les douleurs, pensons aux spas et à leurs effets bénéfiques sur les douleurs musculaires!

L'aquaforme est tout à fait indiquée pour les fibromyalgiques car il n'y a aucun impact sur l'ossature, le corps étant supporté et allégé par l'eau. C'est la résistance de l'eau qui remplace l'utilisation d'haltères. Toutefois l'utilisation d'objets flottants fait de mousse vient agrémenter et compléter les exercices (nouilles, planches, poids-mousse, etc.) Le cours se déroule en plusieurs parties: réchauffement, aérobic, musculation et étirements. C'est l'instructeur qui décide de la durée de chacune des parties. La partie aérobic sert à renforcer le système cardio-vasculaire et la partie musculation servira à améliorer le tonus et l'endurance musculaire. Un muscle en forme nécessite moins d'énergie pour fonctionner, donc moins de fatigue ressentie à la fin de la journée, d'où l'importance de bouger, et ce, malgré la douleur. Toute personne qui n'a pas pratiqué d'exercices depuis longtemps ressentira des courbatures le lendemain (même celle en parfaite santé). Cependant, si vous respectez vos limites et faites bien vos étirements à la fin du cours, les courbatures devraient être minimales et n'amplifieront pas vos douleurs habituelles. Nul besoin de performer, chaque personne a ses limites propres et des antécédents de santé différents. Cette activité permet d'améliorer sa condition physique tout en diminuant la douleur, de rencontrer des gens et surtout d'avoir du plaisir.

¹ <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2008030595>

Caractéristiques du bassin où auront lieu les cours d'aquaforme



Lieu : St-Lambert (voir le dépliant des activités de l'automne pour les coordonnées)

Température de l'eau : 88°F (environ 30°C)

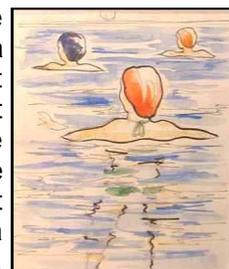
Capacité : 10 personnes

Profondeur : au centre 4'11" (1,52m) ; aux bords 4'4" (1,34m)

L'instructeur : une physiothérapeute formée pour donner des cours d'aquaforme à des personnes âgées.

Elle sera aidée d'une technicienne.

Témoignage personnel : Je pratique cette activité depuis 2006 et ce, 9 mois/année, à raison de 2x1 heure/semaine, à la piscine municipale (T° de l'eau : 83°F). L'été, je la pratique dans ma piscine, mais c'est beaucoup plus stimulant en groupe. Ce n'est pas un cours adapté et c'est majoritairement des personnes retraitées ou âgées qui y participent. Chacun y va à son rythme, et la consigne est de ne pas faire le mouvement s'il engendre une douleur ou si on a déjà une blessure (tendinite, bursite...) Cet été, j'ai essayé l'aqua-soleil, cette-fois dans la piscine municipale extérieure, (T° de l'eau : 86°F), il ne manquait que les palmiers ! Je constate que mon endurance et ma souplesse sont nettement augmentées avec ces cours. L'effet de l'eau sur mon corps aide à dénouer les tensions et à diminuer la douleur. Bien entendu, certaines journées je me donne plus, alors que d'autres je ne fais que mon possible. C'est ça connaître et respecter ses limites !



« Le sport ne fait pas vivre plus vieux, mais fait vivre plus jeune. » *Anonyme*



Remue-méninges

par Anne Marie Bouchard



Mot Mystère

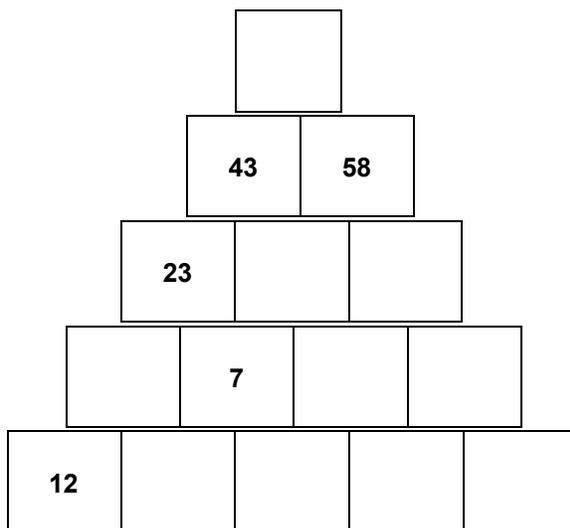
N	M	E	R	U	E	Y	O	L	P	M	E
I	E	N	E	R	G	I	Q	U	E	B	O
O	N	R	I	M	R	O	D	U	R	A	E
S	T	E	X	E	R	C	I	C	E	S	T
T	O	T	A	L	E	O	N	U	E	P	R
I	U	N	I	T	E	T	F	L	E	A	E
A	R	I	R	I	E	T	G	A	I	N	L
F	A	M	I	L	L	E	A	P	U	I	A
N	G	L	U	T	E	N	G	R	I	Q	X
E	E	A	E	R	O	B	I	E	R	U	A
I	N	D	I	V	I	D	U	S	E	E	N
B	E	N	E	V	O	L	A	T	O	U	T

Mot de 10 lettres: _ _ _ _ _

AÉROBIE	EMPLOYEUR	NET
ALERTE	ÉNERGIQUE	PANIQUE
APRÈS	ENTOURAGE	PEU
AQUAFORME	EXERCICES	RELAXANT
ARRÊT	FAMILLE	SEL
BAS	GAIN	SOIN
BÉNÉVOLAT	GLUTEN	TOTALE
BIENFAITS	INDIVIDUS	TOUT
DORMIR	INTERNE	UNITÉ
DUR	LIT	

Complétez la pyramide avec les nombres manquants.
Chaque brique contient la somme des deux cases situées en dessous de celle-ci.

LA
P
Y
R
A
M
I
D
E



A
N
A
G
R
A
M
M
E
S

nigogamete

crustinurte

geranoute

auquittephere

venotable

maforque

fibecesne

cartatipion

Coup de cœur



*L'Art-thérapie, une thérapie pour votre bien être,
c'est l'union de l'art et la thérapie*

par Zina Manoka



Depuis l'automne dernier, l'Association offre à ses membres des cours-ateliers d'art-thérapie. Les deux premières sessions eurent lieu à McMasterville à raison de cinq cours de deux heures une fois par semaine. Le nombre de participants est de huit par cours. Tout le matériel nécessaire est fourni.

Les cours-ateliers d'art-thérapie sont animés par M^{me} Madeleine St-Jean (A.T.R), art thérapeute, membre de l'Association des arts thérapeutes du Québec (AATQ), Membre de l'Association canadienne des arts thérapeute (CATA), membre professionnel en pratique privée. Elle possède un baccalauréat en arts visuels du Nova Scotia College of Art and Design et une maîtrise en art-thérapie de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. Elle a également un certificat en enseignement et un autre en psychologie. De plus, elle a acquis pendant de nombreuses années une solide expérience comme enseignante, peintre et thérapeute¹.

L'art-thérapie est une discipline des sciences humaines qui étend le champ de la psychothérapie en y englobant l'expression et la réflexion tant picturale que verbale. En d'autres termes, l'art-thérapie utilise soit le dessin, la peinture ou la sculpture pour permettre l'expression et la communication d'émotions et de pensées difficilement verbalisables.

Lors des cours-ateliers, Madeleine St-Jean joue un rôle de guide ou de catalyseur² (élément qui déclenche et accélère une réaction) pour assister la personne à exprimer ses émotions et à les traduire en langage créatif. Elle va amener le participant à interpréter ses symboles artistiques qu'il a créé sans une interférence d'interprétation de sa part. En bref, il s'agit tout simplement pour elle de recevoir l'expression artistique du participant et de le guider vers son objectif de mieux-être.



Pourquoi devrais-je suivre un jour un cours-atelier d'art-thérapie?

- Parce que cela permet de faire ressurgir des émotions et des sentiments refoulés dans notre inconscient et d'aider à connaître leurs origines.
- Parce que c'est une méthode idéale pour se relaxer et résoudre très naturellement ses problèmes.
- Parce que l'expression de soi par l'art, permet une grande ouverture à l'autre, favorisant ainsi une meilleure empathie, mais aussi face à soi-même.
- Parce que l'art-thérapie est souvent utilisée par les professionnels de la santé pour améliorer l'équilibre émotionnel et ainsi contribuer au rétablissement autant pour des maux physiques que psychologiques.
- Parce qu'elle canalise les émotions et réveille l'esprit créateur qui sommeille en nous, par la même occasion revalorise et accroît la confiance en soi tout en augmentant des sentiments positifs.
- Parce qu'elle brise l'isolement, crée des occasions de partage, d'échange et de soutien entre les participants.
- Parce qu'elle permet l'expression de pensées et de sentiments tant par l'image que par les mots.
- Parce qu'elle permet de découvrir de nouveaux moyens d'expression, le plaisir de peindre et de dessiner de façon quotidienne. C'est même la découverte d'un don, le développement d'un talent.



Faut-il être un artiste?

Non, car chaque personne possède une capacité d'expression propre qu'elle découvre en se laissant guider. Il est important de mentionner que l'œuvre produite est davantage considérée pour sa portée thérapeutique que pour sa valeur artistique. Ce qui est primordial en art-thérapie c'est la production d'une image dont l'addition provient des échanges, des discussions avec l'art thérapeute et l'expression artistique exprimée sur un matériel d'arts plastiques.

1. Thérapeute: le thérapeute amène le patient à développer la conscience de soi, de ses limites, de ses enjeux inconscients et de son potentiel, entraînant la personne à mieux devenir acteur de sa vie.

2. Dictionnaire Larousse : Substance qui augmente la vitesse d'une réaction chimique sans paraître participer à cette réaction. Élément qui provoque une réaction par sa seule présence ou par son intervention.



Le matériel utilisé: gouache, aquarelle, peinture tactile, pâte à modeler, pastels, éponges, papiers et cartons de toutes les couleurs, etc.



En conclusion : Ces cours-ateliers d'art-thérapie apportent de grands résultats pour les personnes aux prises avec des problèmes de dépression, de stress, d'anxiété, d'estime de soi, dus aux limitations occasionnées par la fibromyalgie. Selon, les témoignages des participants, il est souvent plus facile pour eux de mettre sur un support artistique (toiles, papiers, etc.) leurs émotions, et ainsi de pouvoir exprimer de façon non verbale leur monde intérieur. Le simple fait d'avoir accompli ces œuvres est souvent synonyme de réalisation de soi. Cela leur apporte une certaine harmonie en eux et un sentiment de mieux-être.

Peu importe le talent ou le savoir-faire, le plus important est d'écouter sa «voix intérieure» et de s'exprimer à travers sa création artistique.

Commentaires de certaines participantes au cours-atelier art-thérapie

«Cela nous fait prendre conscience de tout ce que nous vivons vraiment face à toutes les limites et les changements, les handicaps que la maladie nous apporte dans notre vie».

«J'ai beaucoup apprécié la façon dont cette thérapeute a su reprendre chacune de nos phrases, de nos expressions, de nos travaux, pour n'en faire ressortir que du positif et c'est ce qui m'a le plus aidé».

«Je me suis sentie à l'aise dans le groupe».

«L'art-thérapie m'a beaucoup aidé psychologiquement et moralement dans tous les sens».

«J'ai aimé vivre cette expérience avec mon groupe d'entraide. J'ai appris à mieux les connaître».

«Je me suis sentie bien pour certaines situations mais aussi mal de voir les gens pleurer ou vulnérables dans certaines situations».

«C'est une très belle expérience qui se termine, toute bonne chose a une fin».

«Pour moi, c'est comme faire de la méditation et je ne pensais à rien. J'ai déjà un bon bagage avec des séances en psychologie au fil des ans mais l'approche de l'art est géniale, c'est un moment de lâcher-prise.»

«Je me suis sentie bien dans le groupe, nous nous connaissons et sommes déjà en pays de connaissances jusqu'à un certain point. J'ai beaucoup aimé l'aquarelle. Je vais renouveler chez moi. L'argile était plus difficile parce que j'avais mal à la main, mais ce n'était pas frustrant pour autant. Des rendez-vous très enrichissants, des moments privilégiés»

«Je pense que ça a fait ressortir les tensions physiques et psychologiques face aux deuils et aux limites réelles résultants de la maladie, par contre c'est très bénéfique de diriger l'esprit ailleurs que dans le ressenti corporel et c'est très, très positif.»

« L'art est l'unique pont entre la réalité intérieure et spirituelle et la réalité extérieure et physique » *Huygues*



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



+NPD

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

« La peinture, c'est l'art d'exprimer l'invisible par le visible » *Fromentin*



Soin de Soi

Les p'tits trucs santé !

Par Zina Manoka



Les bienfaits du miel

Alors que le sucre est maudit, le miel jouit d'une aura en acier inoxydable! Il présente de nombreuses propriétés curatives. Le miel brut est souvent utilisé pour aider certaines personnes à lutter contre les allergies saisonnières et permet de se débarrasser des bactéries qui causent l'inflammation du tube digestif. Le miel est composé d'eau et de trois glucides : saccharose, fructose et glucose. Le miel est une substance comestible fabriquée par les abeilles. C'est la première forme de sucre connue de l'homme, bien avant celui de la canne à sucre. Le miel était considéré comme la nourriture des dieux dans l'Antiquité et il était une denrée précieuse et un remède au Moyen-Âge.



- ⇒ **C'est un édulcorant naturel** : c'est l'édulcorant le plus naturel que l'on puisse trouver sur le marché.
- ⇒ **Renforce le système immunitaire** : Une recherche publiée dans le *Journal of the Science of Food and Agriculture* avance que le miel présente certaines propriétés qui ont empêché la croissance de tumeurs cancéreuses sur des souris. Les antioxydants du miel peuvent aussi protéger le système immunitaire et faire disparaître des maux comme le rhume et la grippe.
- ⇒ **Apaise le mal de gorge** : c'est un antitussif. En cas de mal de gorge, qui s'accompagne souvent de toux ou de rhume, le miel est un lubrifiant idéal pour la gorge.
- ⇒ **Guérir de la gueule de bois** : le miel est une source très concentrée de fructose, une forme de sucre qui accélère l'oxydation de l'alcool dans le foie. Manger du miel, le matin, après une nuit bien arrosée aide le corps à éliminer l'alcool qui reste dans l'organisme.
- ⇒ **Combat l'insomnie** : le miel est un hydrate de carbone de digestion des graisses et donc il stimule la libération d'insuline. Cette action, à son tour, stimule le L-tryptophane (un composé qui rend somnolent). Si vous avez des difficultés à dormir, prenez un verre de lait chaud avec du miel avant de vous coucher. La chaleur dégagée par le lait chaud augmente l'effet du L-tryptophane.
- ⇒ **Améliore les performances athlétiques** : plutôt que de régler les carences en glucides avec des boissons énergisantes, mieux vaut prendre une cuillerée de miel pour un regain d'énergie.
- ⇒ **Guérit les coupures et brûlures** : les propriétés antibactériennes et antifongiques du miel inhibent la croissance bactérienne.
- ⇒ **Hydrate la peau et les cheveux** : Le miel est un excellent conditionneur et est souvent utilisé dans les masques, car il contribue à absorber et à retenir l'eau. Mélangez du miel avec de l'huile d'olive pour obtenir un shampooing naturel ou essayez-le en masque hydratant et en traitement pour les lèvres.

Les bienfaits de l'huile d'olive



L'huile d'olive vierge, extraite par simple pression à froid, garde en suspension des particules qui lui donnent des qualités thérapeutiques. Riche en antioxydants (comme la vitamine E et les polyphénols) qui permettent de prévenir les maladies cardio-vasculaires, les cancers (sein) et le vieillissement (vertus anti-âge), elle est aussi riche en acides gras mono-insaturés qui contrairement aux acides gras saturés (présents dans le beurre, la viande, le fromage...) réduisent le taux de « mauvais » cholestérol, celui qui risque de boucher les vaisseaux sanguins. Elle contient en particulier des acides oléiques qui stimulent la production de bile et aide au bon fonctionnement de la digestion.

L'huile d'olive, ça sert à tout: assaisonner la salade, faire briller les cheveux, mais elle aide aussi à ne pas perdre la mémoire¹, elle a des propriétés anti-inflammatoires et vous libère de certaines douleurs². Il est recommandé de consommer de l'huile d'olive de façon quotidienne pour réduire les douleurs chroniques ou de façon ponctuelle en cas de maux de tête, ou de douleurs musculaires³.

¹Selon une étude italienne publiée dans l'édition de mai de *Neurology* 2013; www.quotimed.com

²Selon une étude menée en 2005 par des chercheurs britanniques, ces bienfaits seraient attribuables aux oleocanths, des composés contenus exclusivement dans l'huile d'olive

Quoi de neuf ?

Des marqueurs de l'intensité de la douleur à l'horizon

par Diane Leroux, AFE

DES MARQUEURS DE L'INTENSITÉ DE LA DOULEUR

Ne serait-il pas formidable que nos médecins puissent voir si un traitement est efficace ou non sur notre niveau de douleur en prenant simplement une prise de sang ?

Le neurobiologiste américain Alan Light est en train d'affiner les résultats de marqueurs identifiés dans le sang de personnes atteintes de fibromyalgie (FM) dans l'espoir de créer un test diagnostique sanguin. Il soupçonne qu'il sera aussi capable d'identifier plusieurs sous-groupes de FM. Bien que cela soit intéressant, l'aboutissement à une prise de sang pour diagnostiquer la FM peut prendre plusieurs années.



Entretiens

Pendant ce temps, Dennis Ang, médecin, professeur et chercheur à l'Université d'Indianapolis, travaille avec son équipe pour trouver un test de laboratoire simple qui permette de mesurer objectivement la sévérité de la douleur en FM. La difficulté réside dans l'identification de marqueurs sanguins puisque la FM se manifeste au niveau du système nerveux central, ce qui ne se reflète pas dans le sang.

Pour pallier ce problème, il tente de trouver des critères de substitution, c'est-à-dire des composants sanguins qui seraient corrélés¹ quantitativement avec l'activité spécifique du système nerveux central (SNC) des personnes atteintes de FM.

Les recherches ont clairement démontré que le SNC s'active sérieusement lorsqu'il se retrouve bombardé de signaux de douleur. Ceci provoque une augmentation de la substance P ainsi que de la CRH, l'hormone de libération de la corticotrophine dans le liquide céphalo-rachidien (la corticotrophine est aussi connue sous l'abréviation ATCH que vous avez peut-être vue dans certains articles). Cet état de fait rend le SNC encore plus vulnérable aux signaux de douleur; il réagit alors aux nouveaux signaux en les amplifiant. Ces deux substances (P et CRH) ne se retrouvent toutefois pas dans le sang et des tests pour mesurer leur quantité dans le liquide céphalo-rachidien ne sont utilisés qu'en recherche, donc, inaccessibles en laboratoire.



C'est pourquoi le docteur Ang tente d'identifier des substances qui peuvent se retrouver dans le sang et qui seraient en quantité supérieure à la normale lorsque la substance P et la CRH sont élevées. Il a d'abord remarqué que les mastocytes, un type de cellule que l'on retrouve partout dans le corps humain, s'activent lorsque la substance P et la CRH sont élevées. Cette activation entraîne une libération de deux cytokines, une famille de petites protéines, dans le sang : la protéine MCP-1 et l'interleukine 8 (IL-8). Il appert que ces deux protéines sont en taux élevé dans le sang des personnes atteintes de FM. Afin de voir si leur variation quantitative correspond à la variation de la douleur, une mini-recherche a été faite avec des personnes atteintes : elles ont suivi une formation en gestion du stress et de la douleur pendant six semaines. Après

cette formation, on a constaté une diminution de leur douleur; les prises de sang, de leur côté, ont dénoté une diminution de la MCP-1 et de la IL-8. Bien sûr, ces résultats sont préliminaires, mais ils offrent un espoir réel de développer un test objectif pour mesurer la sévérité de la douleur en FM.

Si ces résultats peuvent être reproduits à grande échelle, la fameuse analyse sanguine de ces substances pourrait faciliter le pronostic et l'efficacité d'un traitement de la FM.

Source : Leroux, Diane. *Des marqueurs de l'intensité de la douleur à l'horizon*, L'Info-fibro estrien, volume 11, numéro 2, p. 2, été 2013.

«En essayant continuellement, on finit par réussir. Donc, plus ça rate, plus on a de chances que ça marche»
Devise Shadok

Bon à savoir...



- Synthèse des Lignes directrices canadiennes sur la fibromyalgie
 - Pathologie sous-jacente à la fibromyalgie !!!
 - Dernière heure: un test sanguin en développement !!!



Lignes directrices pour le diagnostic et le traitement de la fibromyalgie

Le 7 mai 2013, *Psychomédia* faisait état dans son site Internet de la publication d'une synthèse des Lignes directrices canadiennes sur le diagnostic et le traitement de la fibromyalgie. Cette synthèse est accessible en prépublication dans le site Internet du *Canadian Medical Association Journal* (abonnement requis).



Les auteurs, Mary-Ann Fitzcharles, Peter A. Ste-Marie, John X. Pereira et Karl Iglar font état des lignes directrices publiées en 2012. Leur but est d'aider les médecins de famille à diagnostiquer et traiter la fibromyalgie. Les rhumatologues étaient jusqu'à présent désignés comme les spécialistes du diagnostic et de la gestion de la maladie. Les omnipraticiens sont toutefois les mieux placés pour assumer ce rôle. Il s'agit de l'une des recommandations des lignes directrices canadiennes de 2012 pour la fibromyalgie.

On recommande également d'éviter les tests inutiles puisque la fibromyalgie ne peut être diagnostiquée par un test de laboratoire. Un autre élément majeur est l'élimination du critère des points sensibles, puisqu'il a "erronément" fait partie du diagnostic jusqu'à maintenant.

Les auteurs recommandent une combinaison d'interventions non pharmaceutiques (exercices, techniques de relaxation, thérapie cognitivo-comportementale) et de médicaments adaptés aux besoins individuels. Le principal objectif du traitement est d'améliorer la qualité de vie en apaisant les symptômes les plus problématiques, la douleur étant le symptôme le plus courant *et le plus grave*.

Source: <http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2013-05-07/lignes-directrices-diagnostic-traitement>

Référence : Review : Fibromyalgia: evolving concepts over the past 2 decades / Mary-Ann Fitzcharles, Peter A. Ste-Marie, John X. Pereira and Karl Iglar. CMAJ 121414; published ahead of print May 6, 2013.

<http://cusm.ca/sites/default/files/docs/cmaj-fibromyalgiaMay2013.pdf>

On peut consulter la version intégrale des Lignes directrices canadiennes 2012 pour le diagnostic et la prise en charge du syndrome de la fibromyalgie dans le site Internet de la Société canadienne de la douleur ainsi que dans celui de la Société canadienne de rhumatologie. Le site Web *Canadian guidelines for the diagnosis and management of fibromyalgia syndrome* in adults (en anglais seulement) est consacré à ces lignes directrices.

http://www.canadianpainsociety.ca/pdf/Fibromyalgia_Guidelines_2012_fr.pdf

<http://rheum.ca/images/documents/2012CanadianFMGuidelinesFR.pdf>

<http://fmguidelines.ca/>

Voir aussi : Dans le site du *Centre universitaire de santé McGill*, sous la rubrique Salle de presse, 6 mai 2013 : «Nouvelles lignes directrices canadiennes pour le traitement de la fibromyalgie. La fibromyalgie est un trouble chronique du système nerveux central».

Des chercheurs estiment avoir trouvé la pathologie sous-jacente à la fibromyalgie...

Le site *Psychomédia* rapporte, en date du 20 juin 2013, une étude parue dans la revue *Pain Medicine* (American Academy of Pain Medicine) où des chercheurs croient avoir trouvé ce qu'ils appellent «l'énigme de la fibromyalgie».

Ces chercheurs, Frank Rice et Phillip J. Albrecht, de la firme *Integrated Tissue Dynamics LLC (INTIDYN)* et du *Albany Medical College*, auraient découvert une pathologie neurovasculaire périphérique présente dans la peau de femmes atteintes de fibromyalgie. Ces sites spécifiques de vaisseaux sanguins sont de minuscules valves musculaires, des barrières artérioles-veinules. Cette innervation sensorielle excessive pourrait expliquer pourquoi les mains des personnes fibromyalgiques sont si douloureuses et sensibles.

Ces fibres, responsables de l'ouverture des barrières artérioles-veinules, sont particulièrement actives face au froid. La pathologie découverte dans les mains pourrait interférer avec le flux sanguin vers tous les muscles du corps

provoquant ainsi douleurs musculaires et courbatures. L'accumulation d'acide lactique et le faible niveau d'inflammation génèreraient de la fatigue, si invalidante chez les personnes fibromyalgiques. Conséquent, ces effets pourraient contribuer à l'hyperactivité du cerveau.

Cette nouvelle découverte conduira-t-elle à de nouveaux traitements mieux adaptés? À suivre...

Vous voulez en savoir davantage? Consultez l'article intitulé **Fibromyalgie : des chercheurs estiment avoir trouvé la pathologie sous-jacente** émis par Psychomédia.

Vous pouvez également prendre connaissance de la nouvelle parue dans le site de la firme INTIDYN (Integrated Tissue Dynamics) sous le titre **Fibromyalgia Is Not All In Your Head, New Research Confirms Researchers discover a rational biological source of pain in the skin of patients with fibromyalgia** et l'article publié par le chercheur Frank Rice sous le titre **Women with Fibromyalgia Have A Real Pathology Among Nerve Endings to Blood Vessels**.

<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2013-06-19/pathologie-neurovasculaire-peripherique-rice-albrecht>

<http://www.intidyn.com/Newsroom/article-0009.html>

<http://www.intidyn.com/Newsroom/article-0008.html>

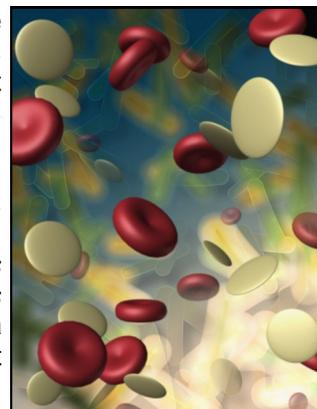
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23691965?dopt=Citation>

Source initiale : Gerwin, R. (2013), *Are Peripheral Pain Generators Important in Fibromyalgia and Chronic Widespread Pain?*. **Pain Medicine**, 14:777-778. doi:10.1111/pme.12169 (accès réservé)

Grande percée : un test sanguin pour le diagnostic de la fibromyalgie en développement

Le 25 juillet 2013, toujours selon le site *Psychomédia*, un chercheur, Tony Buffington de l'Université d'État de l'Ohio et ses collègues¹ auraient créé un test sanguin qui s'est avéré efficace pour le diagnostic de la maladie. Les résultats de ces recherches sont publiés dans la revue *Analyst*. Ils ont utilisé la microspectroscopie à infrarouge. Cette méthode fournit des indices sur les molécules présentes dans le sang sur la base de la façon dont les liaisons moléculaires vibrent quand elles sont frappées par la lumière. Le contenu d'un échantillon est identifié en fonction des pics qui apparaissent dans le spectre infrarouge. Des études supplémentaires sont toutefois nécessaires pour identifier les molécules responsables de ses pics spectraux.

"Nous souhaitons, dit-il, que cela conduise à un test objectif que les médecins omnipraticiens pourraient utiliser, ce qui permettrait de poser un diagnostic jusqu'à 5 ans plus rapidement que ce qui se produit habituellement". Malgré le coût d'un microscope à infrarouge, indique Buffington, ce test serait abordable si toutes les analyses étaient centralisées au même laboratoire, ce qui serait possible puisque cette méthode utilise du sang séché, qui pourrait être expédié par la poste. L'université a obtenu un brevet pour cette méthode de diagnostic des troubles dits fonctionnels.



1 Autres coauteurs : Kevin V. Hackshaw, Luis Rodriguez-Saona, Marçal Plans, Lauren N. Bell.

Source: <http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2013-07-25/test-diagnostique-sanguin>



Pierre Jacob
Member of Parliament
Brome—Missisquoi



Cowansville
505 Du Sud Street
Suite 207
Cowansville, Quebec
J2K 2X9
Tel.: 450-266-6062
Fax: 450-266-6064

Magog
343 Principale west Street
Suite 208
Magog, Quebec
J1X 2B1
Tel.: 819-868-1305
Fax: 819-868-5606

Pierre.Jacob@parl.gc.ca
1-866-683-5538



Djaouida Sellah
Députée de Saint-Bruno—Saint-Hubert

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



La fibromyalgie, la famille et l'entourage au fil des jours

par Zina Manoka



Vivre au quotidien avec la fibromyalgie est loin d'être évident. Les personnes atteintes affirment souvent qu'elles apprennent à « **vivre avec** » et non à « **bien vivre avec** ». La fibromyalgie est une maladie chronique, mais pas mortelle ni dégénérative. On la considère comme grave, car elle peut être totalement invalidante et déprimante en fonction des difficultés que rencontre la personne : inexistence de traitement; non-reconnaissance de la maladie par l'entourage et certains professionnels (santé et autres); perte d'emploi; baisse des revenus; inactivité; solitude; incompréhension, etc. Ces difficultés vont engendrer chez la personne atteinte une interminable quête de reconnaissance de sa maladie. Cela va s'avérer fatiguant, épuisant et entraînera une certaine lassitude, une perte d'énergie et même un repli sur soi. Le seul objectif de la personne qui en souffre est de convaincre et d'informer le plus grand nombre de personnes sur la réalité de cette souffrance invisible qui n'a point de fin, la fibromyalgie.

Nul ne peut nier l'impact qu'a la fibromyalgie sur l'environnement¹ de la personne atteinte. Ce qu'elle faisait en quelques heures lui demande maintenant un temps infini; elle vit au jour le jour, ne sachant pas si demain la force et l'énergie seront au rendez-vous pour remplir ses obligations. Par exemple, faire l'épicerie, l'entretien ménager, aller au restaurant, garder ses petits-enfants, travailler, prendre une marche, etc. Tout cela lui demande des efforts considérables et la majorité du temps, elle n'en a plus l'énergie. Même si son cerveau dit oui, son corps répond **NON**.

Aujourd'hui, dans notre société, le mot «travail» a une importance capitale. Travailler, c'est répondre aux besoins primaires de l'homme comme le décrit bien la pyramide de Maslow « Les besoins physiologiques = besoins primaires ». Les hommes ne peuvent pas subsister sans travailler. Le travail est donc indispensable à la vie de chacun, quel que soit son niveau de vie. Le travail permet à l'homme de jouer un rôle dans la société, d'avoir le respect des autres, de se réaliser et se sentir utile. Mais pour les personnes fibromyalgiques, le travail peut prendre une autre tournure : difficulté d'être et de rester une personne fiable pour son travail, incompréhension et non-volonté de certains employeurs d'adapter les conditions de travail au nouveau mode de vie des personnes atteintes.

À chaque jour qui passe, l'état de santé de la personne fibromyalgique affecte toutes ses relations (familiales, amicales et professionnelles) en lui imposant un changement radical dans son mode de vie. Ils sont rares ceux, qui au premier abord, peuvent avoir une compréhension des symptômes de la fibromyalgie. C'est plutôt, l'indifférence de certains professionnels de la santé qui prime face à la détresse de la personne fibromyalgique.

Pourquoi les proches et l'entourage² doivent-ils comprendre la fibromyalgie ?

- **Parce que** les proches³ et l'entourage sont d'une importance capitale dans l'épanouissement personnel, le bien-être mental et physique. Ces éléments contribuent d'une manière directe ou indirecte au devenir (formation) de la personnalité de l'individu que vous êtes. En effet, il est plus facile de faire face aux difficultés de la vie ensemble que seul.
- **Parce que** leur compréhension, va vous aider à réorganiser votre quotidien tout en améliorant votre qualité de vie.
- **Parce que** la fibromyalgie a l'habitude d'enfermer l'individu dans une bulle de douleur difficilement visible et traduisible. La souffrance engendrée par cette bulle de douleur est insondable d'où l'importance de la verbaliser, de dire à la famille, aux proches et à l'entourage ce que vous ressentez réellement.
- **Parce qu'il** a été démontré que le stress, l'anxiété, la frustration, l'amertume et les contrariétés favorisent les états douloureux. Cela surmène la personne fibromyalgique qui a besoin de sérénité au maximum. La sérénité ne peut que se trouver dans son environnement.

N. B. Il est crucial de souligner l'importance d'avoir, pour la personne atteinte, le support de son entourage. Ceux-ci pourront comprendre jour après jour les limitations que crée la fibromyalgie dans son quotidien. Ensemble, ils pourront faire face aux aléas de la vie et traverser au mieux les crises de douleurs pour jouir de bonnes journées.

1. Famille, entourage, travail, etc.

2. Cercle élargi (collègues de travail, voisin, médecin, etc.)

3. Le proche : c'est toute personne de l'entourage de la personne fibromyalgique qui entretient un lien positif avec elle, quels qu'en soient la nature (amitié, affection, amour...) ou ses degrés de parenté. Un proche est donc soit un membre de la famille, soit une personne vivant dans son entourage immédiat, qui lui apporte son affection, son aide et son soutien.



L'impact de la fibromyalgie

La fibromyalgie est une épreuve pour la personne souffrante, ses proches et son entourage. Chacun a besoin de temps pour se retrouver, comprendre, échanger et se reconstruire. Face à l'épreuve, les réactions varient d'une personne à l'autre selon son vécu, son histoire. D'où l'importance de discuter ensemble de ce que l'on ressent, ainsi pour éviter les malentendus et essayer de maintenir un nouvel équilibre au sein des proches et de l'entourage.

L'impact de la fibromyalgie sur la famille

Lorsqu'un membre de la famille est aux prises avec un état douloureux comme la fibromyalgie, la douleur affecte le quotidien de tous. Il faut être conscient que c'est toute la vie du couple, de la famille qui va basculer. La fibromyalgie impose en effet ses contraintes, ses rythmes et son univers médical. Il vous sera demandé une grande adaptation. Vous devriez, en tant que famille, chercher à trouver ensemble des moyens qui permettront à tous de mieux composer avec l'état de santé de la personne atteinte. En tant que famille ou conjoint, vous devrez tenir compte des changements dans la répartition des tâches : tâches ménagères, finances, visites, épicerie, régime alimentaire, loisirs, travail, etc. tout cela doit être discuté en toute franchise. La fibromyalgie apporte aussi son lot de limitations physiques qui, d'une manière ou autre, avec la médication, a une influence sur la sexualité du couple. L'addition de tous ces éléments peut éveiller des sentiments de colère, d'incompréhension, de tristesse, de révolte et de culpabilité, d'où l'importance d'avoir une bonne communication entre les différents acteurs concernés. Osez parler sans reproches des sentiments que vous éprouvez, de l'incompréhension, des soucis financiers, des rêves et des projets avortés, des émotions, des attentes, de l'incapacité à réaliser les choses, etc.

L'important est que les membres de la famille ne puissent en aucun moment se sentir coupables parce que, ce jour-là, ils ne sont pas disposés à entendre parler de la fibromyalgie. En aucun cas, cela ne signifie qu'ils sont insensibles à la maladie, mais plutôt qu'ils se sentent impuissants face à cette souffrance. Il ne faut pas perdre espoir, il faut aller chercher plus d'information sur la fibromyalgie pour encourager, apporter le réconfort et la compréhension nécessaire à la personne atteinte.

N. B. Les membres de votre famille vous sont chers. Ils occupent une place importante dans votre vie, et vous occupez une place importante dans la leur. Une communication franche entre la personne fibromyalgique et les proches crée un sentiment de solidarité et d'affection.

L'impact de la fibromyalgie sur le social :

Les personnes en bonne santé ont du mal à comprendre comment se sent une personne fibromyalgique. Il est vrai que beaucoup de personnes ne sont pas gravement atteintes et on l'air « normale ». Ces personnes mènent une vie sensiblement pareille à celle d'avant le diagnostic, en apportant parfois quelques petites modifications dans leurs activités, et en recevant de l'aide pour certaines tâches de la vie quotidienne. Par contre, d'autres personnes ont des symptômes tellement sévères, qu'ils ne peuvent vivre leur vie « normale d'avant ». Malgré les efforts pour se soigner, les médicaments et les exercices, ces personnes ne sont capables que de très peu d'activités. Par exemple, seulement faire sa toilette matinale et s'habiller peut provoquer de fortes douleurs. Un simple dîner entre amis peut occasionner une fatigue difficile à surmonter en plus de demander des efforts énormes. A certains moments, même parler au téléphone peut être épuisant. Recevoir des invités peut se comparer à escalader le Kilimandjaro ⁴ en termes d'énergie. Par conséquent, les amis s'éloignent et la vie sociale s'en trouve diminuée. La fibromyalgie vous fait entrer dans un cercle vicieux, vous avez besoin des autres, mais pourtant vous vous isolez, parfois sans même en avoir conscience. Vous sentez que vous êtes devenu un poids pour eux.

NB : Souvent les proches des personnes atteintes de fibromyalgie ne comprennent pas les plaintes formulées par les fibromyalgiques et ceux-ci le vivent très mal, ce qui peut mener à une dépression profonde, à des idées suicidaires et en même temps amplifier les symptômes de la fibromyalgie.

L'impact de la fibromyalgie sur le milieu professionnel

Le milieu du travail est souvent une source de tension supplémentaire pour les personnes atteintes de la fibromyalgie. Tout le monde aimerait avoir un rendement parfait au travail. Mais comment faire lorsque la douleur vous en empêche? Les personnes atteintes sont souvent obligées d'apporter des changements dans leurs conditions de travail, de chercher parfois un autre travail, ou de travailler à temps partiel, mais il faut un employeur compréhensif. Malheureusement, bon nombre d'entre de ces personnes ne peuvent plus assurer un emploi rémunéré, tant leurs symptômes sont sévères. Même certains médecins sont lents à reconnaître cette réalité. Il faut dire qu'évaluer les capacités d'un fibromyalgique est très complexe. Il est souvent difficile d'obtenir une rente d'invalidité permanente s'il n'y a que la fibromyalgie en cause. Par conséquent, des soucis d'ordre financier peuvent s'ajouter au stress que provoque cette situation. Quel que soit le travail que le fibromyalgique exerçait, il est probable que son amour-propre

4. Le Kilimandjaro est une montagne située au nord-est de la Tanzanie



souffre, puisqu'il ne peut plus travailler comme par le passé. Face à cette situation pénible, certaines personnes ne s'en remettent pas...un deuil difficilement acceptable.

N. B. Il faut parler à son employeur et à ses collègues. Les personnes atteintes de fibromyalgie ont besoin du soutien de leur famille, mais celui de leurs collègues est tout aussi précieux. Il leur faut donc parler ouvertement de la fibromyalgie, expliquer que vous ne pouvez pas être là tous les jours, qu'il y aura des moments où vous serez dans l'impossibilité de remplir vos obligations à cause de la douleur, mais que vous êtes disponible à rattraper le temps manqué.

Les clés... pour éviter d'être ça

L'Association sait que l'appui des proches et l'acceptation ne viendront certainement pas du jour au lendemain. C'est pourquoi l'AFRM continue d'organiser des rencontres spéciales où les proches peuvent obtenir des informations, des outils, parler de leurs sentiments et partager avec d'autres qui vivent la même problématique.

Voici ce que nous vous offrons cet automne :

- La conférence « Partenaire du conjoint atteint de fibromyalgie » ;
- Une conférence-témoignage « La fibromyalgie, pas à pas » ;
- Des rencontres de groupe d'entraide et bien plus encore....

Si une personne de votre entourage refuse de reconnaître votre fibromyalgie et que cela vous pèse: fuyez! Inutile de rajouter une source supplémentaire de stress, de toute façon cela ne la fera pas changer d'avis. Vous devez en toutes circonstances avoir une attitude mentale positive, car la qualité de vos pensées, de votre attitude face à la fibromyalgie et de vos émotions peut affecter les réactions de votre organisme. Certains thérapeutes pensent qu'une attitude mentale positive joue un rôle déterminant dans le traitement de la fibromyalgie.

Votre Association est là pour vous, n'hésitez pas à nous contacter



APPEL À TOUS OFFRE DE BÉNÉVOLAT

«Le bénévolat, c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps. Le bénévolat ne connaît d'autres lois que le besoin de l'autre, percevoir avec lui et trouver ensemble les solutions nécessaires.» *Auteur inconnu*

RETROUVEZ ET UN MILIEU DE VIE ADAPTÉ À VOTRE CONDITION ET À VOS LIMITATIONS.

Nous sommes à bâtir une équipe de bénévoles pour la réalisation du projet Oasis fibro qui verra le jour dès cet automne. Ce projet a pour but d'offrir un lieu d'accueil, d'écoute et de vie aux personnes atteintes de fibromyalgie en Montérégie. Les bénévoles recrutés offriront un service d'accueil et d'écoute active. Ce projet permettra à des membres ou à des non membres de l'Association d'offrir du soutien aux personnes qui souffrent de fibromyalgie et à l'équipe de travail. Ce bénévolat aura lieu dans les locaux de l'Association, au 150 rue Grant à Longueuil et les frais de déplacements des bénévoles seront remboursés.

Une formation en écoute active et une autre sur les procédures d'accueil seront offertes gratuitement aux candidats recrutés pour faire partie de l'équipe de bénévoles. Il est important pour l'Association que ses membres soient bien représentés au sein de cette équipe.

- ⇒ Si vous pouvez offrir un minimum d'une demi-journée de bénévolat par deux semaines;
- ⇒ Si vous croyez avoir des aptitudes pour faire de l'écoute active;
- ⇒ Si vous consentez à passer une entrevue de sélection;
- ⇒ Si vous acceptez de recevoir la formation requise;



Alors communiquez avec le bureau de l'ARFM pour donner votre nom le plus tôt possible.

De plus, si vous connaissez des personnes, **âgées de 50 ans et plus**, qui selon vous seraient intéressées et posséderaient les qualités et compétences requises pour faire de l'écoute active et accueillir nos membres, veuillez les inviter à communiquer avec nous.

En espérant que vous serez nombreux à offrir de votre temps pour la cause de la fibromyalgie.



Groupe d'entraide- Points de services

Il y a l'entraide, l'écoute, l'espoir
et puis tout simplement la vie....



CAFÉ-RENCONTRE / GROUPES D'ENTRAIDE / RÉPONDANTES

ROUSSILLON

À Delson

Café-rencontre : 1 mardi/mois
12h00-14h00
Au restaurant Como Pizzeria
3, rue Principale Sud, Delson



À St-Constant

Groupe d'entraide: 3 mardis/mois
13h00-15h00
La Maison du Goéland
66 rue St-Pierre, Saint-Constant



Répondantes: Francine Avéna et Ghislaine Giroux

HAUTE-YAMASKA

À Granby

Groupe d'entraide : 2 lundis/mois
13h30-16h00
À la Ruche
279, rue principale, local 207, Granby



Répondantes: Danielle Fournier et
Jeanne-Mance Champagne

VALLÉE DU RICHELIEU

À McMasterville

Groupe d'entraide : un lundi sur deux
13 h 30 -15h30
Au marché IGA Pepin
20 boulevard Sir Wilfried-Laurier



Répondante: Cécile Bergeron

LES MASKOUTAINS

À St-Hyacinthe

Groupe d'entraide : 2 vendredis/mois
13h30-15h30
salle de réunion (au sous-sol) du Centre André Perreault
1955 Pratte, St-Hyacinthe



Répondante: Dominique Blain

AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

Vieux Longueuil

Groupe d'entraide : 2 jeudis/mois
13h30-15h30
150, rue Grant, bureau 202, Longueuil



Répondante: Josée Théberge

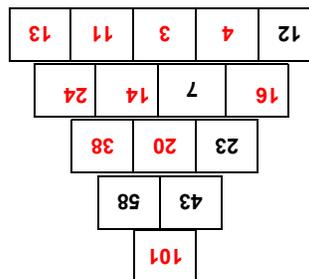
«Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun, l'épanouissement de chacun dans le respect des différences. » *Françoise Dolto*

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/>



Solutions des jeux



Mot mystère
Montérégie
Anagrammes
Témoignage
Instructeur
Entourage
Thérapeutique
Bénévolet
Aquarome
Bénéfices
Participation



Soi & les autres

La fibromyalgie et le travail : Gage de santé ?

par Zina Manoka



Parler de fibromyalgie et de travail nous conduit directement sur un terrain assez glissant, voir même conflictuel et à connotation négative aux yeux de nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie.

Pourtant, le travail est indispensable à la vie de l'homme. Il lui permet d'assurer sa survie et son confort sur le plan matériel et intellectuel (voir la pyramide de Maslow)¹. Le travail est valorisant pour l'être humain, il lui procure un certain respect aux yeux de ses semblables, tout en lui permettant de pouvoir socialiser, se réaliser et être utile pour la société. C'est pourquoi il est important de trouver la meilleure façon d'atteindre un bon équilibre mental et physique entre la vie professionnelle et privée et ce, malgré la fibromyalgie.

Il est évident que la fibromyalgie impose souvent de grands changements dans la vie professionnelle des personnes atteintes : orientation de carrière vers des nouvelles avenues, changement d'horaires de travail, périodes d'invalidité, incompréhension ou non-collaboration de l'employeur. Par ailleurs, bon nombre de personnes n'ont pas d'autres choix que d'arrêter complètement de travailler. Cela est parfois très mal vécu. Cet arrêt souvent brutal de carrière peut laisser un goût d'inachevé, un goût amer difficile à digérer pour ces personnes. Par contre, tandis qu'une porte se ferme, une autre peut s'ouvrir. C'est ça la magie de la vie. Il y a toujours possibilité d'ouvrir de nouvelles portes malgré les limitations engendrées par la fibromyalgie. C'est ce qu'on appelle les gains secondaires de la maladie.

De nombreuses études scientifiques s'accordent à dire dans leur conclusion qu'un travail adapté ² à la personne permet d'établir des liens sociaux très positifs pour l'épanouissement de cette dernière au sein de la collectivité. On entend par travail adapté, un travail adapté aux capacités et aux limitations de la personne, qu'il soit rémunéré ou non. Selon Marcel Mauss ³, ce qu'on reconnaît aux personnes qui travaillent, c'est leur utilité, par laquelle on donne acte de sa contribution dans la société et en contrepartie de laquelle la personne reçoit une reconnaissance sociale. L'idée est que l'utilité de l'homme au sein de la société n'est peut-être reconnue que par le travail, le travail étant au cœur même de la solidarité sociale. Toujours dans la même optique, c'est que le travail adapté a quelque chose de formidable. Il permet : de se réaliser, de créer des liens avec des gens, donc de briser l'isolement, de se sentir utile aux autres en apportant sa contribution à la collectivité, et ce, indépendamment de la présence ou non de rémunération.

Voici une citation d'Alexandre Dumas fils ⁴ : « le travail est indispensable au bonheur de l'homme; il l'élève, il le console, et peu importe la nature du travail, pourvu qu'il profite à quelqu'un : faire ce qu'on peut, c'est faire ce qu'on doit. ». De ce fait, le travail adapté ne peut être que bénéfique pour l'homme. Il est important de souligner qu'un travail choisi et voulu, contribue à diminuer les problèmes de santé tels que : dépression, stress, angoisse, anxiété, idées suicidaires, maladies cardiaques, etc. Mais surtout, le travail favorise le sentiment de bien-être et accroît la satisfaction globale à l'égard de la vie. En effet, l'homme qui ne peut pas travailler est presque sans vie et n'a pas de raison d'être.

Trouvez le travail qui vous convient qu'il soit rémunéré ou non, et vous serez heureux. Ne vous laissez pas imposer des travaux qui vous épuisent et vous font perdre du temps. Faites le travail qui vous plaît et dans lequel vous pouvez donner le meilleur de vous-même.

Le travail permet:

- ⇒ d'exprimer ses talents;
- ⇒ de démontrer ses connaissances;
- ⇒ de développer son potentiel;
- ⇒ de relever des défis;

1. Les besoins humains selon Maslow : Les besoins physiologiques sont directement liés à la survie des individus ou de l'espèce (manger, boire, dormir...). Le besoin de sécurité consiste à se protéger contre les différents dangers qui nous menacent. Le besoin d'appartenance révèle la dimension sociale de l'individu qui a besoin de se sentir accepté par les groupes dans lesquels il vit (famille, travail, association...). Le besoin d'estime prolonge le besoin d'appartenance. L'individu souhaite être reconnu en tant qu'entité propre au sein des groupes auxquels il appartient. Le besoin de s'accomplir, d'affirmer d'une manière personnelle son caractère unique, de réaliser ses potentialités, ses dons (donner son avis sur le travail, etc.)

2. Travail adapté : avec rémunération ou bénévole et adapté à l'état de santé de la personne fibromyalgique

3. Marcel Mauss (1872-1950), sociologue français, généralement considéré comme le « père de l'anthropologie française ». "Essai sur le don, forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques"

4. Écrivain français, né à Paris (1820-1895) auteur notamment de la Dame aux camélias. Fils naturel de l'écrivain Alexandre Dumas.

- ⇒ de se sentir utile;
- ⇒ d'obtenir une satisfaction personnelle;
- ⇒ de mieux se connaître;
- ⇒ d'apprendre de nouvelles choses;
- ⇒ d'avoir du plaisir;
- ⇒ de s'investir dans quelque chose qui passionne;
- ⇒ de réaliser ses projets;
- ⇒ d'entrer en relation avec les autres et de créer des liens;
- ⇒ d'identifier un milieu d'appartenance;
- ⇒ de briser l'isolement;
- ⇒ d'accroître son degré général de motivation et de sentiment d'accomplissement;
- ⇒ de renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.



Œuvrer bénévolement, c'est l'occasion de faire ce qu'on aime au lieu de faire ce qu'on doit. Tu peux découvrir une autre facette de ta vie en donnant de ton temps pour aider la cause de la fibromyalgie à travers l'AFRM.



À vous la parole...

Elles ont trouvé le travail, qui leur convient...

par Christine Cayouette et Anne-Marie Bouchard



⇒ Pour Anne-Marie Bouchard, c'est maintenant œuvrer au sein de l'Association en tant que bénévole...

En octobre 2005, à 44 ans, j'ai été obligée d'arrêter de travailler suite à une chirurgie imprévue et «non désirée». Cet événement traumatisant fut l'agent déclencheur qui mena au diagnostic de fibromyalgie l'année suivante. S'en suivit dépression, repli, isolement et déni. Ensuite, bataille épuisante et stérile avec l'employeur et les assurances. Fin de la bataille en 2009, avec chèqe unique, pas de rente d'invalidité possible, l'assureur ne reconnaissant pas la maladie et trop jeune pour la retraite ! J'abdique alors...

Bon... Je me dit qu'il y a pire que moi! J'ai un toit, quelques économies, un mari qui me supporte malgré que notre revenu annuel baisse de moitié et un fils aimant. Mon état physique se stabilise; la thérapie aidant, mes neurones sortent du coma dans lequel je les avais inconsciemment plongées, me croyant désormais finie et inutile. Maintenant elles «spinnait» dans le vide comme je me plaisais à dire. J'avais des idées plein la tête, mais un corps qui ne voulait plus suivre. Étant infirmière clinicienne de formation et incapable physiquement de retourner au travail (en plus, j'aurais eu besoin de stages d'actualisation car depuis trop longtemps en arrêt), j'étais habituée à prendre soin des autres, et là, ça me manquait ! Je voulais servir à autres choses que cuisiner, faire le ménage et la lessive ! Tout cela en respectant mes nouvelles limites.

Depuis 2008, je participais aux activités de l'AFRM. J'observais mon entourage, j'écoutais et sentais que je pouvais apporter mon savoir et mes compétences. Au printemps 2012, on me demande si je veux participer au conseil d'administration. Dans quoi je m'embarque ?! J'accepte et on me nomme vice-présidente. Wow, mon égo est flatté et mes neurones enchantées de sortir enfin de leur léthargie ! Je peux dire que depuis un an, mon estime personnelle a grimpé en flèche... je sers à nouveau à quelque chose! Je suis utile et cela, tout en respectant mes limites !!! Bon la paie ne se mesure pas en dollars, mais en reconnaissance et comme le dit la pub, ça, ça n'a pas de prix ! Maintenant, j'ai plus d'énergie, plus de vivacité d'esprit même si j'oublie souvent.

Le bénévolat m'a redonné un goût à la vie et une raison d'être, et surtout, il m'a fait rencontrer des personnes formidables. À l'AFRM, on fait ce qu'on peut avec ce qu'on est et c'est tellement valorisant. Alors si comme moi, vous vous sentez inutile, de trop, plus bon (ne) à rien, rejoignez les troupes, pour quelques heures à la fois, selon vos capacités. Que ce soit pour de l'écoute, l'envoi de courrier, l'accueil lors des conférences, peu importe, c'est vous qui en ressortirez gagnant (e) et l'Association pourra elle aussi grandir, et souhaitons-le, faire enfin reconnaître les besoins des personnes atteintes de fibromyalgie.

Anne Marie Bouchard

« Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie » Confucius

⇒ Pour Christine Cayouette, c'est conciliation travail / maladie

La vie à 100 milles à l'heure. La grande vitesse dans les loisirs, à l'entraînement, au travail, dans les activités, la grande vitesse tout le temps, c'était ma vie d'avant, avant la fatigue et les douleurs, avant 2005.

Par la suite, deux arrêts de travail de quelques mois m'ont été imposés, le temps de stabiliser ma condition, de me reposer, de comprendre ce qui m'arrivait, le temps de l'investigation médicale. C'est que mes performances sportives avaient beaucoup diminué et me rendre au travail était de plus en plus difficile. Durant cette période, au niveau professionnel, je suis assignée à une autre fonction que mon travail habituel comportant des tâches moins exigeantes physiquement. Finalement, le diagnostic de fibromyalgie est établi en début 2008.

Ouf! Je me dois de diminuer mon rythme de vie par obligation. Mon cerveau veut autant, mais mon corps ne suit plus. Par conséquent, une réflexion sur la façon d'exercer ma profession s'impose. Mon travail s'accompagne de stress et d'efforts physiques répétitifs en plus d'un horaire rotatif dont le quart de nuit. Mais, je ne peux plus. S'en suivent de nombreuses rencontres avec le médecin de mon employeur, un représentant du syndicat assigné à mon dossier, une représentante des ressources humaines ainsi que du comité paritaire. Il n'est pas facile de faire valoir ses points lorsqu'on nous considère affublée d'une maladie chronique un peu bizarre...

Ce fut une grande période d'incertitudes. Pourrai-je garder mon emploi? Serai-je confinée à un poste administratif reclus dans un coin isolé? De plus, j'étais confrontée à devoir assumer le deuil du cheminement professionnel prévu avant...; c'est que je suis policière et m'orientait vers la fonction de maître-chien. Le jugement des collègues est aussi présent. Et durant cette réflexion, je réalise que je veux absolument conserver l'aspect relation avec l'humain que mon travail me permet.

Puis, à l'automne 2008 apparaît une lueur d'espoir. J'ai la chance de travailler pour une grande organisation qui offre plus de 150 fonctions différentes. On me propose donc une fonction adaptée à mes conditions pour laquelle j'ai les prérequis nécessaires. Et comble de bonheur, j'aime beaucoup les tâches que j'y accomplies et je m'y épanouie. Voilà maintenant 7 ans que j'exerce la fonction d'agent sociocommunautaire-préventionniste.

À mon niveau, quatre éléments me permettent de poursuivre mon travail malgré la maladie.

Tout d'abord, mon horaire est constitué de 31 heures de travail par semaine réparties sur 4 jours (donc, un horaire un peu moins lourd que la plupart des travailleurs). Selon moi, il est impossible pour une personne atteinte de fibromyalgie de faire un travail de 40 heures par semaine. Dans mon cas, l'idéal serait de travailler 3 jours semaines, mais je réussis à compléter mes 4 jours du mieux que je peux.

Deuxièmement, mon patron immédiat démontre une grande ouverture et une grande flexibilité quant à mon horaire: possibilité de modifier mes journées et mes heures de travail selon mon état. Un fait est là, certaines journées sont meilleures, d'autres sont très mauvaises. Un horaire et des exigences rigides ne peuvent pas cohabiter avec une personne souffrant de fibromyalgie.

Troisièmement, j'ai **besoin** de travailler. J'en ai besoin pour mon équilibre moral. Je veux continuer à voir, aider et intervenir auprès des gens. J'en ai besoin parce que mon cerveau fonctionne très bien et je connais le potentiel que je possède afin d'être encore productive pour un employeur. Ce n'est plus de la même façon qu'avant, mais je suis encore productive à un autre niveau.

Finalement, le respect du temps de sommeil requis pour une personne atteinte de fibromyalgie est très important. Dans mon cas, si je dors assez tout va mieux. Une rigueur sans faille pour les heures de dodo et la qualité de l'alimentation est donc nécessaire. De plus, la méditation permet de mieux gérer les difficultés.

Tout n'est pas toujours rose. Il ne s'agit que d'un rhume, d'un conflit, d'un imprévu pour que tout se complique. Parce que lorsque tout va bien, je maintiens mon nez tout juste au-dessus de l'eau. Une variation quelconque et voilà la vague qui recouvre mon visage. Je toussote un peu, je remue pour remonter un peu mon nez, et voilà je suis encore là! Parfois, je pleure le matin avant même le début de ma journée, parfois je pleure le soir épuisée de cette journée. Souvent, je souris tout au long de ma journée!

Ce qui est le plus difficile: le choix! Je ne peux pas avoir assez d'énergie pour le travail et les tâches à la maison. Choisir de travailler implique que mon toute énergie y passe. Et je n'en ai plus beaucoup pour la personne que j'aime le plus, mon conjoint. Si je choisis de prioriser les activités avec mon conjoint, je n'ai plus d'énergie pour le travail. C'est vraiment cela le plus difficile, **choisir**. Car un choix ou l'autre, je perds quelque chose (comparativement à avant). Le dialogue avec celui que j'aime est essentiel. On réévalue régulièrement la situation.

J'ai appris à prendre les choses un jour à la fois. J'ai développé la capacité de dire: « Je ne peux pas aujourd'hui » (même à mon employeur!).

J'ai aussi compris que les journées où j'ai mal, que je demeure immobile ou que je bouge, j'ai mal de toute façon. Mais

en bougeant, j'y pense moins. Occupée, j'ai l'impression d'avoir moins mal. Et quand j'ai vraiment trop mal? Je reste chez moi. Pour le moment, j'ai un employeur qui accepte cet état de fait. Et si un jour ça ne fonctionne plus, je sais que je trouverai de toute façon un autre moyen de rester active professionnellement. À temps partiel si il le faut.

Christine Cayouette



À vous la parole...

La fibromyalgie de ma mère...

par Marie-Noëlle Bessette



Le diagnostic de fibromyalgie est arrivé dans la vie de ma mère à mi-chemin entre la tristesse et le soulagement. Le soulagement de pouvoir enfin mettre un nom sur ce qui gâchait sa vie depuis tout ce temps et la tristesse de songer que la guérison était improbable.

Au fil des années, différentes émotions et questionnements ont ponctué mon quotidien. Avant le diagnostic, il y eut les combats avec son employeur et son assureur qui lui ont pris le peu d'énergie restant. Nos conversations de jadis tournaient dorénavant autour de sujets sombres; la question "comment ça va?" amenait un soupir résigné. J'étais déchirée entre la volonté de la soutenir et le sentiment d'impuissance qui m'amenait à lâcher prise. Plusieurs fois j'ai eu envie de lui dire de se ressaisir, pourtant je ne crois pas l'avoir jamais prononcé car je savais la chose impossible considérant la situation, tant émotive, physique que financière. Même si ma mère s'est toujours intéressée à ce que je vivais et a toujours été fière de moi, je sentais bien qu'à cette époque, son attention n'était pas toujours là.

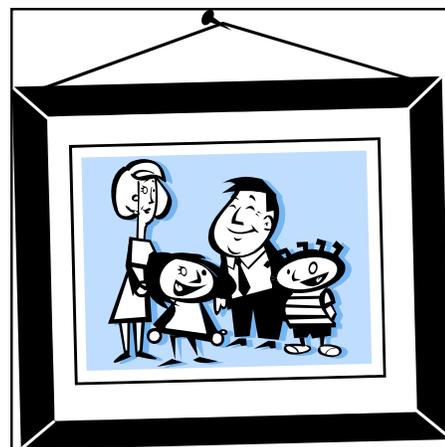
Au moment du diagnostic, je me suis évidemment posée la question à savoir si la maladie était génétique et héréditaire. Cette question est devenue plus présente lorsque je suis tombée enceinte de mon premier enfant. Les médecins n'ont toutefois pu me répondre, ni me rassurer à ce sujet. Encore aujourd'hui, je ne sais pas si je serai moi-même atteinte un jour ou si mes enfants le seront. C'est là sans doute ma plus grande crainte: une maladie qui m'empêcherait de prendre soin d'eux ou pire, de les voir malades. Ces enfants connaîtront pour leur part, leur mamie avec ses capacités physiques limitées, sa canne et le fauteuil roulant qu'elle utilise à l'occasion (la poussette de mamie, comme dirait mon aînée!). Ils devront apprendre à ralentir pour elle. Du côté de ma mère, le temps qu'elle souhaiterait passer avec eux est contraint par la maladie: les activités ne sont pas toutes

possibles ou nécessitent la présence de son conjoint. Une simple visite prend parfois des airs de casse-tête. Je leur suis reconnaissante de tous les efforts qu'ils font, elle et lui, pour être présents pour les petits, nonobstant les difficultés que cela apporte.

Après toutes ces années, ma mère a appris à définir ses limites, à s'affirmer autrement, à contourner les obstacles liés à la fibromyalgie. C'est un bel exemple de persévérance qu'elle m'offre ainsi qu'à mes enfants. Elle démontre au quotidien que malgré les soucis occasionnés par sa condition, il est possible de se réaliser pleinement et d'avoir des projets, en autant de s'écouter et de respecter ses limites. Finalement, n'est-ce pas là la leçon de vie la plus importante qu'elle nous a permis de comprendre pleinement?

Je t'aime maman, continue tes efforts pour atteindre ton équilibre. Ces dernières années t'ont réussi. Ayons espoir que la mobilité te sera rendue encore davantage dans l'avenir.

Marie-Noëlle Bessette



« La famille c'est une richesse incroyable, ça donne des outils pour pouvoir affronter les moments extraordinaires, les moments plus difficiles, les hauts, les bas. » *Céline Dion*



Cuisiner Santé

par Danielle Lemieux



Tuiles croquantes au sésame

Dans une casserole, chauffer à feu moyen...

- 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre (ou de la margarine)
- 80 ml (1/3 tasse) de sucre (ou du sucre brut brun pour la cuisson)

Cuire jusqu'à dissolution complète du sucre ...

Retirer du feu et incorporer ...

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine (ou de la farine de riz brun)
- 250 ml (1 tasse) de graines de sésame blanches
- 80 ml (1/3 tasse) de graines de sésame noires (ou 1/4 de tasse de graines de sésame blanches et ajouter des graines de chia et de chanvre pour obtenir 1/3 de tasse)

Laisser refroidir...

Étendre en une couche très, très fine sur une plaque à biscuits recouverte d'une feuille de papier parchemin.

Cuire au four de 10 à 12 minutes à 175°C (345°F)

Laisser tiédir et couper en morceaux avec les mains.

Variantes: ajouter au choix après avoir retiré la casserole du feu, des raisins secs, des dattes, des canneberges séchées, des pépites de chocolat noir... Il y a pleins de possibilités !

«GOOD, GOOD ! Bon pour la santé, c'est plein d'oméga-3 donc bon pour le "fibro-brouillard" HA! HA! HA!»

Vinaigrette sucrée-salée

Dans un pot avec un couvercle bien scellé, afin de bien diluer le beurre d'amande, mettre ...

- Huile d'olive (2 c. à soupe)
- Vinaigre balsamique (1 c. à soupe)
- Beurre d'amande (1 c. à soupe), du beurre d'arachide devrait être aussi bon !
- Sirop d'érable (1 c. à soupe)
- Tamari (1 c. à thé)
- Sel et poivre au goût

Danielle Lemieux

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

OUVERT AU PUBLIC (450) 521-2325
www.surgelesjlm.com

Les surgelés JLM



« Appliquez-vous à garder en toute chose le juste milieu. »

Confucius

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

Pour toutes informations: nous contacter au 450-521-2325 ou par courriel à 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!