



*Association de la fibromyalgie – Région Montérégie*

*Dans ce numéro...*

## LA FIBROMYALGIE...

*Comment vivre avec ELLE quand on a 20, 40, 60 ans?;*

*Comment la maladie peut affecter*

*les stades du développement psychologique?;*

*Solitude et isolement social... la face cachée de la fibro?;*

*Des témoignages de nos membres;*

*Et tout ce que vous devez savoir sur la zoothérapie.*

*Sans oublier*

*Chez-nous en région;*

*Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM;*

*Soi & les autres;*

*Soin de soi;*

*Retour sur les conférences de l'automne;*

*Et bien plus encore...*

DANS CE NUMÉRO	Page
• Crédits	2
• Le mot...de la présidente	3
• Soin de soi	3
• Chez nous, en région	4
• La zoothérapie	7
• Quoi de neuf dans le site Internet	9
• Dossier :	11
♥ Comment vivre avec <i>Elle</i> quand on a 20, 40, 60 ans ?	11
♥ Témoignages	13
♥ Comment la maladie peut affecter les stades du développement psychologique ?	16
♥ Solitude et isolement social...la face cachée de la fibromyalgie ?	19
• Des livres, encore des livres...et beaucoup d'autres choses	24
• Retour sur les conférences de l'automne	26
• Soi et les autres	35
• Remue-méninges	36
• La page des mots	37
• Solutions des jeux	38
• Cuisiner santé	39
• Groupes d'entraide et points de services	40



### PENSONS VERT!!!!

Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par Courrier électronique en fichier PDF, (**et en couleurs**). 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/>



## RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka  
 Annie Proulx  
 Anne Marie Bouchard  
 Micheline Gaudette  
 Ghislaine Giroux

## CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Zina Manoka  
 Anne Marie Bouchard

## RÉALISATION

Anne Marie Bouchard

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](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)  
 site Internet: [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Dépôt légal  
 Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

© 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.*

Agence de la santé  
 et des services sociaux  
 de la Montérégie

Québec 

NOS PARTENAIRES

longueuil 

## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Par Christine Cayouette



L'automne a été très occupé pour notre association. En effet, il y a évidemment eu la reprise des activités et des conférences dans le cadre du calendrier régulier, mais il y a aussi eu l'investissement de temps par les membres du CA sur le développement de nouvelles stratégies de financement, l'organisation de plusieurs présentations, la présence à des salons locaux et une participation active sur le comité de fusion de l'Association québécoise de la fibromyalgie et de la Fédération québécoise de la fibromyalgie afin de mettre en place une seule entité provinciale, soit la Société québécoise de la fibromyalgie. Ce n'est pas peu dire, votre conseil d'administration travaille fort!

De plus, je tiens à souligner la mise en place d'un groupe d'échanges de soir à Longueuil, le tout grâce à notre secrétaire Benoit Charest.

Et finalement, nos précieuses employées - Zina et Annie - qui travaillent fort pour répondre à toutes les demandes qui proviennent de partout. Les choses vont bon train.

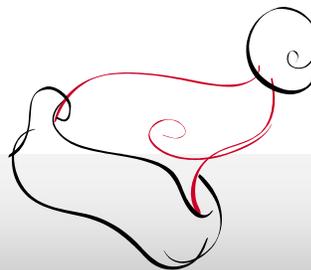
Nous voilà maintenant déjà rendus à quelques semaines de la période des festivités. Et oui, Noël

arrive... D'ailleurs, vous avez sûrement reçu l'invitation pour notre souper de Noël du 13 décembre prochain. Ce sera avec plaisir que je vous y rencontrerai et que nous festoierons ensemble.

Je suis une vraie accro de cette période; mon cœur d'enfant reprend vie dès la mi-novembre. J'adore m'entourer de magie, de lumières, de gens que j'aime, d'odeurs de bonne bouffe, le tout dans le respect de mes limites. J'ai l'impression de presque oublier mes douleurs et ma fatigue dans ces moments heureux. Ce qui m'amène à réfléchir sur le fait que de connaître ce qui nous fait du bien est un trésor. Et de savoir savourer ces trésors est une grande sagesse. C'est ce que je vous souhaite à tous!

Je profite également de l'occasion pour vous souhaiter un très Joyeux Temps des Fêtes et une année 2015 remplie de petits bonheurs extraordinaires.

Christine Cayouette  
Présidente



SOIN DE SOI  
Par Zina Manoka



### PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LE TEMPS DES FÊTES.

Le temps des Fêtes est un temps dans l'année généralement un temps de joie, de bonheur, de réjouissance, d'espoir, de renaissance et d'amour. Mais pour certains, ce temps est aussi synonyme de stress, de tensions, de fatigue, de dépression et d'épuisement. De par les traditions culturelles et sociales, cette période est souvent le lieu d'une préoccupation constante quant à la planification

des partys, de l'achat des cadeaux, de l'élaboration des menus, de l'anticipation des rencontres familiales, etc. C'est aussi un moment où l'on se remémore les souvenirs d'antan, où l'on fait un bilan de notre dernière année et que l'on établit nos souhaits et résolutions pour l'année à venir. Pour tous, le temps des Fêtes est donc souvent empreint d'émotions intenses et contradictoires allant de l'excitation, à la joie, à l'anxiété, à la tristesse et au bonheur.

C'est là qu'intervient l'importance de prendre **soin de soi**. Être empathique envers soi. S'accorder la permission de célébrer ce temps des Fêtes au mieux de ses capacités physiques et psychologiques (émotives) dues à la fibromyalgie. Adapter le temps des Fêtes à soi, c'est trouver une façon de célébrer efficacement et simplement sans un esprit perfectionnisme accru. C'est-à-dire que tout ne doit pas être parfait ou conforme à notre

Suite à la p. 7



## CHEZ NOUS EN RÉGION...

...des nouvelles de vos groupes d'entraide

**À Longueuil** Il y a eu tout un changement cet automne à Longueuil. Tout d'abord, nous tenons à remercier Josée Thérberge pour son investissement dans le groupe d'entraide de Longueuil. Elle en a été pendant des mois la répondante. Un grand Merci. Un grand bonjour à Lyne Serres et à Benoit Charest qui chacun est répondant d'un groupe, un lundi soir par mois et un jeudi après-midi aux deux semaines. Nous tenons aussi à souligner l'implication inconditionnelle de Sylvie Lafleur qui continue en tant que co-répondante pour les rencontres du jeudi.

Hé oui, nous avons eu des rencontres enrichissantes sur tous les points de vue autant dans les échanges et le partage d'informations que dans l'écoute.

Plusieurs sujets furent discutés : de la nutrition avec «Que mettez-vous dans vos assiettes gourmandes?», en passant par la médication « Une pilule une petite granule» avec le pharmacien. Et on parle aussi de sujets plus intimes comme «les mots des maux» sur la douleur, les témoignages, être heureux malgré les maux de la fibromyalgie... Ce sont des moments réconfortants qu'offrent les groupes d'entraide de Longueuil.

«Venez-vous joindre à nous. On se conseille réciproquement, on partage des petits trucs pour améliorer notre qualité de vie tout en essayant au mieux de garder le sourire malgré la douleur».

**Répondante jour** : Lines Serres

**Co-répondante** : Sylvie Lafleur

**À Granby** Pour débiter la rentrée, nous avons eu un café rencontre. On a eu de beaux échanges sur nos vacances d'été. Quelques personnes ont fait des partages vraiment émouvants et constructifs.

Mme Judith Foisy, technicienne en soins de pieds, nous a montré l'importance de bien prendre soin de nos pieds afin de prévenir certains problèmes.

Très belle réunion reçue avec beaucoup d'intérêts.

Le 18 octobre : Les Pères Trinitaires ont fait un Salon Communautaire à Granby. On a eu le privilège d'y être invité. Cela nous a permis de mieux faire connaître la fibromyalgie et ce que les gens vivent au quotidien avec la maladie. Cette belle journée nous a aussi permis de voir de belles réalisations qui se font dans notre région et prouve que le communautaire à sa place dans notre société.

Mme Annette Guay continue de nous donner des cours de peinture. Quelques personnes en sont à leur deuxième toile et même plus. Huit à dix personnes y participent avec beaucoup d'enthousiasme.

Mme Lise Trudeau (coach de vie) et conférencière du "groupe d'entraide pour un mieux-être" (G.E.M.E) nous a donné des moyens pour traverser des moments d'anxiété, de stress et de panique. Elle nous a expliqué aussi comment *Apprendre à s'aimer et à se faire plaisir, car c'est la base de l'estime de soi*. Ce fut une réunion très intéressante.

**Répondante** : Danielle Fournier

**Co-répondante** : Jeanne-Mance Champagne

### À Longueuil, le soir

En septembre dernier débutait les rencontres du Nouveau Groupe d'entraide de soir au local de l'Association à Longueuil. Comme la plupart des rencontres des différents groupes d'entraides de la Montérégie se tiennent le jour, un bon nombre de membres qui travaillent, qui étudient ou qui ont d'autres engagements le jour ne pouvaient participer à ces rencontres. Ce nouveau groupe qui tient réunion, une fois par mois, le lundi soir de 19 h à 20 h 30 répond donc à ce besoin. Plusieurs thèmes sont abordés mais c'est la place avant tout pour échanger et partager ensemble. Vous êtes tous cordialement invités.



**Répondant soir** : Benoit Charest

**À Roussillon** Au cours des derniers mois et à cause des contraintes budgétaires auxquelles notre association a dû faire face, «nos élus du CA» ont été forcés de réduire les dépenses en demandant une contribution monétaire plus grande pour les cours et activités. Tout le monde doit se serrer la ceinture!

Dans Roussillon, malgré tout, le nombre de participants aux activités et le nombre de celles-ci n'ont cessé d'augmenter. Nous pouvons maintenant aider un peu notre population à y participer grâce à la journée spaghetti organisée en collaboration avec les femmes Moose de Laprairie. Des membres du CA ont travaillé sans compter leurs heures pour faire de cette journée une belle réussite. Merci à Line Serres, Louise Cloutier et Carole Lajoie ainsi qu'à la responsable Moose de l'activité de cet organisme. Nous nous rencontrons toujours au restaurant le 3<sup>e</sup> mardi du mois. Ces rencontres répondent sûrement à un besoin parce qu'un grand nombre de membres y participent.

Concernant le groupe d'entraide, nous avons tenu une rencontre en septembre. En octobre, Louise Cloutier nous a offert un cours de fabrication de bijoux, cette activité a donc remplacé la rencontre du groupe d'entraide d'octobre. Louise avec son sens artistique et son dévouement nous a aidés à créer de petites merveilles.

Depuis le mois de septembre, à chaque mardi nous avons des ateliers sur la nutrition offerts par une nutritionniste du CLSC. Nous avons beaucoup appris et nous repartons toujours avec un plat et sa recette. Si nous avons assez de participants, nous aurons la possibilité d'avoir le même cours à l'hiver, afin que d'autres membres du groupe puissent en profiter. Les rencontres pour le premier groupe se terminent à la fin novembre.

Les quatre rencontres du cours «Intelligence émotionnelle» furent appréciés mais de l'avis de tous, c'était trop court.

**Répondante :** Francine Avéna  
**Co-répondante :** Ghislaine Giroux

**À McMasterville** En septembre, nous avons repris nos activités après un été bien rempli pour chacune. En général, les membres du groupe se portent relativement bien malgré les hauts et les bas. Par exemple :

- L'une est retournée aux études et réoriente sa carrière dans le domaine de la mode (styliste);
- Une autre a été acceptée au Centre montréalais de réadaptation (CMR);
- Une troisième s'est lancée dans l'aventure du changement d'alimentation suggérée par madame Jacqueline Lagacé;
- Et une dernière a séjourné à la clinique de jeûne Marcel Boivin, Chicoutimi, Saguenay Lac St-Jean pour une durée de trente-cinq jours. L'expérience fut des plus bénéfiques.

Cette clinique a pour mandat d'identifier la ou les causes se trouvant à l'origine du déséquilibre ou de la maladie; d'en éliminer la ou les causes; et de donner à l'organisme tout entier le REPOS

maximal (mental, physique et psychologique ou jeûne) qu'il réclame impérieusement.

De plus, puiser dans nos milieux locaux pour y trouver des trésors mis à la disposition des résidents s'est avéré très enrichissant. C'est ainsi que six d'entre nous avons pu profiter de la conférence du Dr Serge Marquis, auteur du livre *Pensouillard, le Hamster : petit traité de la décroissance personnelle*. (Disponible à la bibliothèque de l'Association). Lire un court résumé de la conférence à la page 33.

Finalement, sur un ton plus léger cette fois, une autre conférence a attiré quelques membres soit Escapades à New-York. Également très enrichissant. Encore un autre automne bien rempli qui nous emmène à la belle période des Fêtes. Nous souhaitons à tous un Joyeux Noël et une Bonne et Heureuse Année.



**Répondante :** Cécile Bergeron  
Avec l'aide de Carole Lamoureux

*«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, psychanalyste*

## À Saint-Jean-sur-Richelieu

Peu à peu, les activités reviennent dans la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. À la rentrée automnale, les cours de yoga adapté ont été offerts en collaboration avec l'Association de la sclérose en plaques. Nous avons eu des retours très positifs, Ce fut un réel succès ! Nous espérons que d'ici quelques mois nous pourront vous offrir un groupe d'entraide....M<sup>me</sup> Monique Lachance, membre de la région, est à la recherche d'un local pouvant servir à d'éventuelles rencontres. En attendant, nous vous invitons à participer aux rencontres qui se tiennent dans nos différents points de service ou simplement à nous contacter par téléphone. Nous sommes là pour vous.

## À Saint-Hyacinthe

Le groupe de St-Hyacinthe poursuit fidèlement ses rencontres une fois par mois. L'AFRM fut bien représentée au Salon de la FADOQ de la région grâce à quelques membres du groupe. Les participants du groupe ont apprécié la conférence de M<sup>me</sup> Mattlin sur la sophrologie. De plus, le groupe a reçu des participantes du groupe de McMasterville, de St-Jean-sur-Richelieu et du CA de l'AFRM.



**Répondante :** Fabienne Pineault



Bonjour, j'offre des soins de massothérapie spécialisés et adaptés aux besoins de la personne que je reçois. Chacun est différent et ce qui m'intéresse est de travailler sur la globalité de l'être et en harmonie avec vous.

Je suis passionnée par la fibromyalgie puisque cette maladie affecte deux membres de ma famille. J'y ai même consacré mon travail final de mon diplôme d'études collégiales.

Le traitement que je propose est influencé par mes 8 années d'expérience en physiothérapie et les formations complémentaires que j'ai suivies. Ce sont des techniques douces à recevoir.

L'approche Trager envoie des signaux agréables au corps, ce qui permet d'atténuer le message douloureux. La fasciathérapie agit sur les tissus qui entourent les muscles et les organes afin de créer de l'ouverture et du mouvement.

Je pratique dans une clinique multidisciplinaire que je partage avec des chiropraticiens et une podiatre. Mon local inspire à la détente pour améliorer l'effet du massage.

*Julie Lamoureux*

### Massothérapie

#### Julie Lamoureux

8 ans d'expérience en physiothérapie

- Douleurs musculaires
- Fibromyalgie
- Limitations articulaires
- Perte de fonction
- Prévention
- Stress

Promo chaque mois  
15% membre FADOQ

**514-865-1091**  
**3956 Montée St-Hubert**  
**Saint-Hubert**

mon réseau Association professionnelle des  
massothérapeutes spécialisés  
du Québec



**NPQ**

**Hoang Mai**  
Député de Brossard-La Prairie

Tél. : 450 466-6872  
hoang.mai@parl.gc.ca  
www.hoangmai.ca



**NPQ**

**Sylvain Chicoine**  
DÉPUTÉ DE CHATEAUGUAY –  
SAINT-CONSTANT

253, boul. d'Anjou  
Châteauguay (Québec) J6J 2R4  
sylvain.chicoine@parl.gc.ca  
www.sylvainchicoine.npd.ca  
450 691-7044 | 613 996-7265

# LA ZOOTHÉRAPIE

Recherche et rédaction par Christine Cayouette



La thérapie assistée par l'animal, aussi appelée zoothérapie, est un programme d'interventions qui vise à mettre en lien un animal de compagnie (un chien, un cheval, un chat, un lapin, un oiseau, un furet, un cochon d'Inde, etc.) avec une personne vulnérable, malade ou handicapée afin de l'utiliser comme outil thérapeutique complémentaire à une pratique d'intervention plus conventionnelle comme la psychothérapie, l'intervention sociale ou autres. Elle est utilisée dans divers contextes comme l'ergothérapie, le travail social et l'éducation spécialisée.

La zoothérapie diffère de ce que l'on appelle les activités assistées par l'animal (AAA) qui sont plutôt destinées à motiver, éduquer ou divertir des personnes. Ainsi donc, l'utilisation des animaux auprès des personnes en phase terminale ou en milieu carcéral par exemple sont davantage des AAA prati-

quées dans divers contextes (thérapeutique, scolaire, carcéral ou autre) n'ayant pas de visées spécifiquement thérapeutiques, même si elles sont bénéfiques pour la santé. Ces petits êtres peuvent donc nous apporter bons nombres de bénéfices (lorsque l'on ne souffre pas d'allergie ou d'une peur incontrôlable reliée aux animaux). Plus qu'une simple présence, ils deviennent un soutien moral et affectif efficace pour affronter les difficultés.

L'animal apporte de nombreux

bienfaits :

- Il est un incitatif à l'activité physique
- Il offre un amour inconditionnel
- Il est une présence réconfortante et calmante
- Il a une joie de vivre contagieuse
- Il est un catalyseur social et il favorise les contacts.

Les animaux sont une source de motivation et d'engagement pour plusieurs personnes. Ces dernières, qu'elles soient malades, anxieuses ou dépressives, vivent du bonheur à retrouver leur ani-



mal; elles feront l'effort nécessaire pour se lever, sortir et entrer en conversation avec les autres.

Les apports de la zoothérapie sont variés :

- Amener un bien-être dans le moment présent
- Améliorer la communication et l'attention
- Apporter une détente et réduire l'anxiété
- Stimuler les fonctions cognitives
- Amener des stimulations sensorielles, sociales et motrices

- Favoriser la capacité d'adaptation
- Créer un lien significatif et apprendre la douceur
- renforcer l'estime de soi.

Les clientèles visées par la zoothérapie ou les AAA s'avèrent aussi nombreuses et diversifiées qu'il est possible de se l'imaginer :

- Personnes âgées en centre d'accueil (surtout les personnes atteintes de déficits cognitifs ou en grande perte d'autonomie);
- Clientèle psychiatrique;
- Enfant avec des problèmes d'apprentissage, difficultés d'adaptation;
- Enfant victime de violence;
- Personne handicapée physiquement ou intellectuellement;
- Personne en milieu hospitalier en phase terminale : enfants, adultes, personnes âgées;
- Délinquance juvénile, milieu carcéral;

- Centre de réadaptation;
- Garderie, milieu scolaire régulier, etc.

Pour les personnes atteintes de fibromyalgie, l'animal domestique ne fait pas seulement que donner un amour inconditionnel, mais il est aussi bon pour la santé. Selon les études, caresser la fourrure d'un animal diminuerait le rythme cardiaque, la tension artérielle et la température du corps. Quand vous câliner votre animal même pour seulement quelques minutes, votre

corps libère de bonnes hormones comme la sérotonine, la prolactine et l'ocytocine. Au même moment, certains effets négatifs liés aux hormones de stress libérés sont diminués. Ceci veut dire une

baisse de pression sanguine, moins d'anxiété, une diminution de la sensation douloureuse et même une amélioration de l'immunité.

Sources :  
Institut universitaire en santé mentale Douglas  
Zoothérapie Québec

[http://www.institutdezootherapie.qc.ca/quebec/Cégep de La Pocatière \(programme \*Stratégies d'intervention en zoothérapie\*\)](http://www.institutdezootherapie.qc.ca/quebec/Cegep%20de%20La%20Pocatiere%20(programme%20Strategies%20d'intervention%20en%20zoothérapie))  
Fondation de zoothérapie  
<http://www.fondationdezootherapie.org/index.htm>  
Organisme *À pattes de géant* (zoothérapie et psychomotricité) [apattesdegeant@live.ca](mailto:apattesdegeant@live.ca)

### Suite de la p. 3

idéal perçu de ce que doit être le temps des Fêtes. Bien au contraire, l'important est d'être en harmonie avec ses besoins, ses limites et ses valeurs. Si votre façon traditionnelle de célébrer, vous semble inadaptée pour l'heure actuelle, alors soyez créatif, inventif, innovant en fonction de vos valeurs et de votre situation économique, proposez à vos invités de contribuer en apportant un plat, optez pour une formule buffet ou un resto ou bien un service de traiteur. Proposez un échange de cadeaux afin de limiter les soucis de magasinage ou utilisez les services d'achat en ligne ou par téléphone. Et n'oubliez surtout pas de vous offrir un cadeau à vous-même!

Le temps des Fêtes réveille chez certaines personnes un sentiment de perte, perte de leur vie d'avant la fibromyalgie, d'où l'importance d'exprimer et de partager vos émotions, vos sentiments (l'injustice, la colère, l'isolement, tristesse, etc.) à votre entourage. Le temps des Fêtes ne doit pas être obligatoirement parfait. C'est pourquoi lors des festivités, permettez-vous, si possible et sans culpabilité d'avoir un plan B à utiliser en cas de situation sociale ou familiale inconfortable. Si vous avez besoin de vous retirer plus tôt ou vous préférez écourter un souper, une soirée pour x raisons, faites-le en toute confiance et sans explication. Dites

simplement comment vous vous sentez.

#### Prendre soin de soi c'est aussi :

✦ Prévoir des périodes de repos, de relaxation, de détente, de méditation, d'exercices physiques adaptés, etc. pour refaire le plein d'énergie.

✦ Accepter les invitations et accepter d'être reçu : si vous tenez à recevoir, demandez et organisez l'aide dont vous aurez besoin pour que ce soit un succès. N'oubliez pas que vous n'avez pas à tout faire et encore moins de faire ce que vous ne voulez pas faire, et ce, surtout, si vous ne vous sentez pas en forme. Affirmez-vous.

✦ Célébrer oui, mais avec équilibre : il est important de trouver le bon équilibre entre les festivités et le temps pour récupérer et prendre soin de soi. Il est parfois sage de refuser quelques invitations. Optez pour les rencontres les plus significatives pour vous.

✦ Accepter de recevoir de l'aide : laissez les autres vous aider et donnez-vous la permission de déléguer. Si vous trouvez difficile l'idée d'accepter de l'aide, dites-le à votre entourage, et spécifiez la façon dont vous souhaiteriez être aidé.

✦ Se rappeler que le temps des Fêtes n'est pas synonyme de perfection!

✦ Savoir dire NON : on dit «non» sans culpabilité. On s'écoute et on se place en priorité.

✦ Se fixer des attentes réalistes pour cette période de fêtes et essayer d'accepter sa famille et ses amis tels ils sont.

✦ Maintenir ses bonnes habitudes : nourrir son corps, son âme et son esprit avec des éléments sains.

✦ Se gâter : en prenant le temps de se chouchouter; par exemple prendre un rendez-vous pour une séance de massage ou une journée au spa. Si votre budget est limité, vous pouvez vous faire un masque facial maison, écouter votre musique préférée, lire un bon livre, etc.

Si pendant cette période de l'année, vous éprouvez des difficultés d'ordre familial, s'il vous plaît allez consulter pour vous faire aider.

Si vous êtes seul, allez dans les associations, vous aurez l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes. Ne restez pas seul.

Si le stress devient trop pesant, il est conseillé de faire une pause d'au moins quinze minutes et d'en profiter pour se changer les idées en faisant une marche rapide dans le quartier.



Prenez soin  
de vous.  
Joyeuses Fêtes et  
à l'année  
prochaine

Votre équipe de  
*l'Association*



## QUOI DE NEUF DANS LE SITE INTERNET DE L'AFRM

[www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Source intarissable d'informations et continuellement mis à jour par Micheline Gaudette, sa créatrice, le site Internet de l'AFRM est un incontournable pour toute personne atteinte de fibromyalgie et son entourage. Vous y trouverez des rubriques sur l'Association et ses services, ainsi que de l'information de base sur la fibromyalgie. Nous vous invitons à consulter le menu «Boîte à outils». Il contient une mine d'informations et est développé de façon à ce que vous y retrouviez facilement de multiples ressources, des références, des liens vers des documents, quelques trucs, etc. La rubrique «Quoi de neuf» sur notre page d'accueil se renouvelle régulièrement avec le résumé d'informations pertinentes parues sur le WEB.

Venez le consulter souvent et n'oubliez pas de vous abonner au «Flux RSS» dans le coin supérieur droit de la page d'accueil afin de rester informé de toutes les nouvelles informations ajoutées au site.

Bonne lecture et bonnes découvertes!

**Mardi 5 août 2014**

### *Symptômes cognitifs et fibromyalgie*

Une nouvelle étude vient confirmer la présence de troubles cognitifs dans la fibromyalgie. L'American College of Rheumatology a même ajouté ce dysfonctionnement cognitif à la liste des critères diagnostiques de la fibromyalgie.

L'étude menée par Valentina Tesio, de l'Université de Turin (Italie) et ses collègues regroupait 30 femmes atteintes de fibromyalgie jumelées avec 30 autres femmes non atteintes de douleurs chroniques ou de maladies rhumatismales. On leur a fait compléter divers questionnaires permettant d'évaluer différentes fonctions cognitives. Les résultats ont confirmé la présence de déficits de l'attention, de la mémoire à long terme, de certaines composantes de fonctions exécutives et de la mémoire de travail (i.e. de la mémoire à court terme).

Les participantes ont aussi indiqué combien ces déficiences interféraient avec leur fonctionnement et leur qualité de vie. Plus la fibromyalgie était sévère, plus le fibro-brouillard était important.

Cette étude a été publiée dans la revue *Arthritis Care and Research*. On peut prendre connaissance de la synthèse produite par Nora MacReady sous le titre *Fibromyalgia includes cognitive symptoms*, dans le site Medscape Multispecialty [abonnement requis], en date du 4 août 2014. L'article original, intitulé *Are fibromyalgia patients cognitively impaired? Objective and subjective neuropsychological evidence*, a été

publié en ligne le 21 juillet 2014. L'abstract est offert en accès libre dans le site de la revue.

Le 5 août, Psychomedia rapporte également les conclusions de cette étude sous le titre *La fibromyalgie inclut des symptômes cognitifs*.

Sources :

[http://www.medscape.com/viewarticle/829339?](http://www.medscape.com/viewarticle/829339?src=wnl_edit_tpal&uac=150679PX)

[src=wnl\\_edit\\_tpal&uac=150679PX](http://www.medscape.com/viewarticle/829339?src=wnl_edit_tpal&uac=150679PX)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/acr.22403/abstract>

<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2014-06-21/symptomes-cognitifs>

**Jeudi 18 septembre 2014**

### *Hypersensibilité sensorielle et fibromyalgie*

Les personnes atteintes de fibromyalgie présentent une plus grande sensibilité aux stimulations sensorielles

Les personnes atteintes de fibromyalgie seraient plus sensibles à diverses stimulations sensorielles, telles la lumière, les sons et le toucher. Qui d'entre elles n'a pas verbalisé combien la lumière vive ne l'incommodait pas? Combien le simple frôlement d'un tissu sur la peau peut être incommodant? À quel point certains bruits peuvent être dérangeants? Il semble bien que ce ne soit pas que dans leur imagination. Une étude vient d'apporter un nouvel éclairage à ce propos.

Cette étude, intitulée *Altered fMRI responses to non-painful sensory stimulation in fibromyalgia patients*, publiée dans la revue *Arthritis & Rheumatology*,

montre que cette sensibilité est liée à des différences dans l'activité de certaines régions du cerveau. Avec ses collègues, Marina López-Solà de l'Université du Colorado à Boulder a comparé, au moyen de l'imagerie par résonance magnétique (IRM), les réponses cérébrales à différentes stimulation auditives, visuelles et tactiles-motrices chez 35 femmes atteintes de la maladie. 25 autres femmes en santé ont constitué le groupe-témoin.

Les auteurs voulaient mieux connaître les substrats neuronaux de cette hypersensibilité. L'objectif étant de fournir des indices importants sur la pathophysiologie sous-jacente de la maladie. Les chercheurs ont constaté qu'en réponse à des stimulations, les images cérébrales ont montré une activation réduite dans les zones visuelles et auditives primaires et secondaires du cortex (régions qui reçoivent les informations sensorielles) et des réponses amplifiées dans l'insula antérieure et le gyrus lingual (régions impliquées dans l'intégration et la conscientisation des inputs sensoriels). Ces résultats étaient en corrélation avec l'hypersensibilité

sensorielle subjective indiquée par les participantes ainsi qu'avec les mesures de sévérité de la maladie (douleur et incapacité).

Comme les anomalies dans le traitement sensoriel sont en corrélation avec la douleur et les symptômes centraux de la maladie, les chercheurs en viennent à conclure que ces anomalies doivent faire partie de la physiopathologie de la maladie.

Cette étude est rapportée dans le site de Psychomédia, le 16 septembre 2014, sous le titre *Fibromyalgie : une hypersensibilité sensorielle liée à l'activité du cerveau*. Medscape Medical News en fait aussi état dans un article écrit par Beth Skwarecki et intitulé *Fibromyalgia : patients hypersensitive to nonpain sensations*.

Sources :

<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2014-09-16/hypersensibilite-sensorielle-activite-cerebrale>

[http://www.medscape.com/viewarticle/831831?src=wnl\\_edit\\_tpal&uac=150679PX](http://www.medscape.com/viewarticle/831831?src=wnl_edit_tpal&uac=150679PX)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/art.38781/abstract>

**Mercredi 12 novembre 2014**

## *Musique et douleur*

La musique aiderait à soulager la douleur chez les personnes atteintes de fibromyalgie.

La musique ne ferait pas qu'«adoucir les mœurs» mais aurait aussi une influence positive sur la douleur chez les personnes atteintes de fibromyalgie. C'est ce que vient confirmer une étude parue dans la revue *Frontiers in Psychology* et que rapporte Psychomédia en date du 12 novembre.

L'étude, menée auprès de 22 personnes atteintes de fibromyalgie par Eduardo A. Garza-Villareal de l'Université autonome de Nuevo Leon (Mexique) et ses collègues, a démontré que la douleur devenait moins intense et moins désagréable après l'écoute d'une musique calme pendant 10 minutes.

On a d'abord fait remplir aux participants différents questionnaires en rapport avec la douleur puis on leur a fait passer un test de mobilité fonctionnelle. Par la suite on leur a fait soit écouter une musique calme de leur choix ou porter des écouteurs qui diffusaient un "bruit rose" réduisant les bruits ambiants pendant 10 minutes.

Après l'écoute de la musique ou du "bruit rose", ces

participants ont évalué leur douleur non seulement amoindrie mais ils pouvaient aussi effectuer la tâche de mobilité demandée plus rapidement. Il y avait corrélation entre l'analgésie rapportée et l'amélioration de la mobilité.



Ce n'est pas la première fois que des études montrent que la musique peut induire une analgésie des douleurs aiguës ou chroniques. Le lien peut s'expliquer par la distraction, le plaisir, la relaxation et la réduction de l'état dépressif.

L'article de Psychomédia est paru sous le titre *Fibromyalgie : la musique aide à réduire la douleur*. L'article original publié dans la revue *Frontiers in Psychology*, numéro du 11 février 2014, est intitulé *Music reduces pain and increases functional mobility in fibromyalgia* [doi: 10.3389/fpsyg.2014.00090]

Sources :

<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2014-11-12/musique-reduction-douleur>

<http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2014.00090/abstract>



# Comment vivre avec ELLE quand on a 20, 40, 60 ans...?

Tout le monde, sauf quelques rares exceptions, a déjà ressenti à un moment ou à un autre de sa vie une douleur intense, mais variable, provoquée soit par une coupure, une blessure autant physique qu'émotionnelle (perte, séparation, abus, etc.), un accouchement, une intervention chirurgicale, etc. Dans ces cas-là, on est capable la plupart du temps d'identifier la cause de la douleur, douleur qui se résorbe lorsque celle-ci est traitée ou cesse. Ce type de douleur est une douleur aiguë qui possède une fonction propre : elle informe le corps d'un trouble existant. Tandis qu'*elle*...

## la fibromyalgie,

elle est très différente. La douleur s'infiltré doucement en vous comme un serpent et puis soudainement, elle vous crache son venin sans cause apparente. La douleur s'intensifie et devient parfois immesurable. Au fur et à mesure que les jours passent, la douleur reliée à la fibromyalgie devient plus présente, parfois même invalidante, empêchant souvent les gens de travailler et de goûter pleinement aux joies de l'existence. La fibromyalgie peut

aussi engendrer un sentiment d'isolement, de colère, de frustration et de culpabilité.

**Mais alors, comment vivre avec elle?**

**Comment vivre avec les limitations autant physiques que psychologiques qu'elle impose?**

**Comment vivre avec elle quand «on veut vivre»?**

À l'heure actuelle, il n'existe pas de recette miracle, et la médecine n'a pas jusqu'à présent trouvé la pilule exterminatrice de la fibromyalgie.

### Aperçu

Chaque année de nouveaux cas de fibromyalgie sont recensés chez les jeunes de moins de 30 ans et les jeunes adultes de 30 ans et plus, tous sexes confondus. Toutefois la proportion des jeunes adultes diagnostiqués de la fibromyalgie reste faible par rapport à celle des individus plus âgés. Les statistiques révèlent que, dans les pays industrialisés, la fibromyalgie touche de 2 % à 6 % de la population. Selon, Statistiques Canada en 2010, il y aurait seulement 3.3 % de la population canadienne qui en serait atteinte soit 1 125 600 personnes sur 34 108 800. En

Montérégie, on peut donc avancer que plus de 47 000 personnes seraient touchées par la maladie. La fibromyalgie ne fait aucune discrimination : elle affecte tous les groupes d'âge, y compris les enfants, quelle que soit leur race ou quelque soit leur statut socioéconomique. Son incidence augmente toutefois avec l'âge. Elle touche principalement les femmes âgées entre 30 et 50 ans, plus particulièrement, celles qui s'approchent de la ménopause. Il y aurait 1 homme pour 7 femmes qui en serait atteint. Selon le docteur Pierre Arsenault, seulement 1,1 % des personnes atteintes seraient diagnostiquées à l'heure actuelle.

Depuis l'automne 2011, à l'AFRM nous constatons une diminution de l'âge des personnes qui nous contactent. Il y a une augmentation de diagnostic de la fibromyalgie auprès d'une population jeune tous sexes confondus. Les questions à se poser : Est-ce que les professionnels de la santé sont plus sensibilisés ou mieux formés pour faire un diagnostic de la fibromyalgie? Ou bien la fibromyalgie est-elle une maladie de notre temps? Beaucoup de facteurs peuvent en être la cause.

Cela dit : c'est un autre débat.

On sait qu'une personne atteinte de fibromyalgie est susceptible :

- de perdre son autonomie;
- d'arrêter de travailler;
- d'être incomprise par sa famille et ses proches;
- de diminuer ou cesser toute activité physique, sportive ou artistique;
- de perdre le goût de vivre.

### **Mais comment fait-on pour vivre avec elle...?**

Quand la fibromyalgie avec tout son lot de symptômes s'installe et devient quotidienne, c'est toute une vie qui s'en trouve perturbée. Au-delà de la souffrance physique, déjà difficile à supporter, c'est l'énergie, le rapport aux autres et le regard sur soi-même qui peuvent se dégrader. Mais il est possible d'appivoiser la fibromyalgie, d'apprendre à la connaître pour mieux la vivre au quotidien.

#### **Quelques pistes vers un nouveau chemin...**

Dans un premier temps, il faut apprendre à se connaître : qu'est-ce qui provoque ou intensifie la douleur? Que suis-je capable de faire? Avec quelle intensité? À quelle fréquence? Dans un deuxième temps, il est judicieux de tirer des enseignements des expériences précédentes et d'ajuster les activités par la suite.

#### **♥ S'engager dans une association de personnes atteintes de fibromyalgie**

Les associations de la fibromyalgie existent un peu partout au Québec. Leur but : sensibiliser, informer, améliorer la qualité de vie des personnes atteintes en les outillant davantage et les accompagner au

mieux dans le processus d'acceptation. De plus, les associations offrent un espace d'échanges et de partage pour les personnes atteintes et leur entourage.

#### **♥ Envisager un nouveau projet professionnel ou de vie (qui peut passer par le bénévolat)**

Avoir confiance en l'avenir et envisager un nouveau projet professionnel ou de vie sont également des moyens pour surmonter la situation de **handicap** causée par la fibromyalgie. En effet, le travail est un facteur d'intégration sociale. Aussi, le fait d'exercer une activité professionnelle est essentiel pour un être humain. De ce fait, la personne devra réapprendre ou réorienter sa vie vers de nouvelles avenues ou prévoir un nouveau projet professionnel en concordance avec ses capacités tant physiques que psychologiques.

#### **♥ Planifier de bonnes habitudes de vie**

La plupart du temps, les douleurs provoquées par la fibromyalgie incitent les personnes à bouger de moins en moins, ceci entraînant une diminution de leur condition physique tout comme de leur qualité de vie. Dès lors, un programme d'activités physiques adaptées s'avérera très bénéfique. Être acteur de sa santé c'est manger sainement pour atteindre un poids santé, c'est prendre sa médication tel que prescrit par le médecin et c'est bouger.

#### **♥ Gérer le quotidien**

Reprendre le contrôle de sa vie, c'est doser, limiter, en un mot «gérer» le déroulement de son quotidien par la mise en place

d'une planification réaliste des activités. Pour ce, il est indispensable de déterminer ses envies, évaluer ses capacités en tenant compte de ses limites physiques et psychologiques, se donner les moyens pour parvenir à l'acceptation de la fibromyalgie et une revalorisation de soi. Il est important d'accepter sa situation telle qu'elle est, arriver à ne pas combattre la fibromyalgie, mais apprendre à vivre avec la maladie, c'est-à-dire à consentir à soi, s'accepter tel que l'on est. Cela est valable pour tous.

#### **♥ Accepter le MOI**

S'accepter tel que l'on est avec ses différences, avec ses fragilités. Reconnaître ses limites, tout en visant à développer son « unique potentiel », le meilleur de soi.

On dit que le venin du serpent peut être venimeux ou non venimeux, cela dépend. Souvent, il est inoffensif pour l'homme. Mais attention, il est conseillé d'être toujours vigilant face au serpent même s'il ne s'attaque pas à l'homme, il ne s'enfuit pas toujours et il en est de même de la fibromyalgie.



## DANS LA TRENTAINE...

Ma vie avec la fibromyalgie

Tout a commencé le 28 mars 1995 à l'âge de 34 ans suite à un accident de travail. Cette journée là, j'ai fait une chute sur le ciment! Je me suis sentie toute engourdie de la tête aux pieds! Dans les semaines qui ont suivies malgré la physiothérapie et l'ergothérapie, mon état allait en se détériorant! J'avais de plus en plus mal et mon sommeil était non réparateur. Suite à l'évaluation de mes symptômes et le test des points de fibromyalgie, mon physiatre me

donne le diagnostic!!! Je ne comprenais pas de quoi il parlait, je n'avais jamais entendu parler de cette maladie !!! Une chance pour moi, entre mon accident et le diagnostic, il ne s'est passé que 2 mois! Je peux dire que depuis cette date je n'ai jamais accepté cette maladie, mais j'ai quand même réussi à vivre avec!!! Pendant 11 ans, j'ai continué à travailler. L'horaire de mon emploi (2 x 12 heures de nuit les fins de semaines avec 5 jours de congé par la suite) m'a permis de récupérer, m'occuper de ma petite famille et d'avoir une belle qualité de vie. Je ne

peux passer sous silence le support de mon conjoint! Pour mes enfants j'ai fait le choix qu'ils sachent le moins possible la douleur avec laquelle je devais composer à tous les jours! Une chose aussi qui m'a toujours aidée c'est mon amour de la vie! Aujourd'hui je suis en invalidité depuis bientôt 9 ans mais ce n'est pas à cause de la fibromyalgie mais en raison d'autres problèmes de santé. Malgré tout la vie est encore belle! Pas toujours facile, souvent douloureuse, mais belle !!!

L.C.

## À 25 ANS ...

La fibromyalgie... ce mot a occasionné un tournant bouleversant et radical dans ma vie. Les symptômes ont graduellement commencé à 21 ans suite à un accident d'auto avec tonneaux causant une grosse entorse cervicale. Trois années à m'acharner pour investiguer sur le plan médical, pour compenser les limites apparues et pour accepter l'arrêt prolongé de mes activités sportives ont provoqué beaucoup d'émotions, de douleurs et d'incompréhension. Âgée actuellement de 25 ans, diagnostiquée et médicamentée depuis huit mois et en arrêt de travail depuis deux mois suite à une crise de douleurs, je suis en train d'apprendre à vivre avec cet état qui bouleverse mon quotidien. Tout ce parcours a occasionné une centration sur moi-même, une recherche de moyens pour me soulager et une redéfinition de mes priorités, ce qui me permet de me faire confiance pour mes futurs projets (grossesse, travail, etc.). Oui, nous avons la fibromyalgie, mais notre vie ne s'arrête pas à ce diagnostic puisque l'expert, c'est nous-mêmes. Alors, adaptions notre quotidien selon notre rythme peu importe le temps nécessaire, respectons nos intérêts, ayons confiance en nos capacités et surtout entourons-nous de personnes informées et compréhensives qui nous soutiendront et qui avanceront avec nous dans le chemin qu'est la vie. Au plaisir de se rencontrer,

*Sandy, 25 ans, du groupe de Granby*



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

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



**Sadia Groguhé**  
Députée de Saint-Lambert

1150, boulevard Desaulniers  
Longueuil (Québec) J4K 1K7  
Tél. : 450 646-2423  
sadia.groguhe@parl.gc.ca  
www.sadiagroguhe.npd.ca

## LA FIBROMYALGIE AU MASCULIN.

On dit que 8 personnes sur 10 atteintes de fibromyalgie sont des femmes. Donc il reste 2 personnes sur 10 qui sont des hommes. Voici la brève histoire de l'un d'entre eux, la mienne. Je me présente, mon nom est Benoît Charest. Je suis le répondant du groupe d'entraide de soir à Longueuil ainsi que secrétaire du conseil d'administration de l'AFRM.



Aujourd'hui, en plus de vivre avec la fibromyalgie, je suis en attente pour 2 chirurgies, la première sera une chirurgie pour des pontages cardiaques qui aura lieu dans quelques jours et la seconde qui suivra de 3 à 6 mois après sera une chirurgie pour une fusion lombaire afin de remédier à des hernies et des sténoses. Je suis donc comme la plupart d'entre vous atteint de fibromyalgie mais aussi de d'autres problèmes de santé.

J'ai été diagnostiqué pour la fibromyalgie en 1999, à l'âge de 37 ans. A cette époque, on parlait très peu de la fibromyalgie. J'en ai aujourd'hui 52 et tout comme la plupart d'entre vous, quinze (15) ans plus tard, les douleurs sont toujours aussi présentes, sinon plus. J'ai suivi les conseils des médecins et grands spécialistes, j'ai lu, fait des recherches et me suis documenté sur cette maladie mais en vain, il ne semble pas y avoir de solutions miracles. Je dois donc apprendre à vivre, tout comme vous, avec cette maladie.

À 37 ans, la fleur de l'âge au niveau professionnel, j'ai ni plus ni moins fait abstraction de cette maladie afin de poursuivre mes objectifs et concrétiser de belles réalisations professionnelles. Mari et père de 3 magnifiques enfants et de plus grand-père d'une jolie princesse, j'ai donc poursuivi ma carrière en gestion des ventes et développement des affaires en déployant des efforts constants pour composer avec cette maladie dans une société et une compagnie (mon employeur) qui comprennent mal et acceptent mal cette maladie.

Après 2 dépressions majeures (burnout) et les autres problèmes de santé mentionnés ci-dessus, j'ai dû réduire la cadence et être à l'écoute de mon corps. Comble de malchance, ou peut-être de chance, mon employeur de l'époque a décidé d'abolir mon poste lorsque j'étais en arrêt de travail pour ma 2<sup>e</sup> dépression. Un congédiement déguisé diront certains.

Je ne regrette absolument rien, je suis fait ainsi. Mon corps me force à ralentir certes, mais mon esprit est toujours aussi vif. Je constate aujourd'hui que je dois vivre avec cette douleur constante que je sois assis à la maison devant la télévision ou que je sois assis avec des gens qui vivent au quotidien avec la fibromyalgie tout comme moi. Lorsque mon esprit est occupé, je vis mieux avec la maladie et j'arrive même, non pas à l'oublier, mais à vivre avec.

Pour moi, être dans l'action, est donc une des solutions que j'ai trouvées pour apprivoiser cette maladie insidieuse. J'arrive même aujourd'hui à en rire avec les gens qui m'entourent lorsque vient le temps de me déplier pour passer d'une position à une autre. Le bénévolat est donc pour moi un mode de vie qui me garde actif dans la société.

J'aime participer au travail de l'Association afin d'offrir des services à ses membres puisque j'ai à cœur notre bien être commun. J'aime aussi, que ma modeste contribution, serve à ce que la fibromyalgie soit connue et reconnue, et que les gens qui en sont atteints soient mieux compris, sortis de leur isolement et surtout adéquatement supportés.

*Benoît Charest*

Répondant, groupe d'entraide de soir à Longueuil et secrétaire du Conseil d'administration.

## DANS LA VINGTAINÉ...

Bonjour!

C'est au début de la vingtaine, avec trois jeunes enfants à ma charge que le diagnostic de fibromyalgie est arrivé. Jeune mariée, travaillant à plein temps à l'extérieur, j'ai dû trouver une façon de poursuivre mes tâches et mon travail malgré la maladie. J'ai invité la grand-maman de mes enfants, qui vivait alors seule, à venir visiter notre petite famille. Au début, elle ne venait que les week-ends pour me donner un petit coup de main et elle semblait prendre un réel plaisir lorsqu'elle était entourée de ses petits-enfants. De là, l'idée m'est venue de lui faire la proposition de venir vivre avec nous.

J'ai choisi de lui verser, le même salaire que j'aurais versé à une gardienne. À cette époque, les garderies à 7 dollars n'existaient pas, il fallait compter en moyenne 60 dollars par jour, par enfants pour les frais de gardiennage. À mon grand bonheur, elle a accepté l'offre et chacun y a trouvé son compte.

Au fil des années suivantes, j'ai suivi une thérapie cognitive comportementale, qui m'a beaucoup aidée. Je suis aussi allée au centre Constance Lethbridge pour des rencontres durant huit semaines pour suivre un programme spécifique pour les personnes atteintes de fibromyalgie. J'ai un bon médecin de famille qui me suit, un psychiatre que je vois une fois l'an, pour m'assurer que je suis toujours saine d'esprit...hihihi... et un médecin en clinique de la douleur qui me voit régulièrement ou au besoin. De cette façon, j'ai été en mesure de poursuivre mon travail pendant 12 ans et ensuite, je suis devenue invalide.

Pour ne pas me sentir inutile, j'ai choisi de rejoindre les rangs de l'Association de la fibromyalgie de la Montérégie, à titre de bénévole dans mon secteur. Ceci m'a beaucoup aidée et je me souviens au début que le fait de voir d'autres personnes atteintes comme moi, m'a permis de me sentir moins isolée. De savoir que je n'étais pas la seule personne qui vivait avec cette maladie et ses répercussions, de pouvoir partager avec les autres mes joies, mes peines et mon quotidien m'a aidé à me sentir mieux. Le fait d'être bénévole et répondante m'a aidée à me sentir utile dans ma communauté. J'ai tellement appris sur cette maladie en ayant des contacts avec les membres! Étant de nature généreuse, donner aux autres via mon bénévolat m'a et me rend toujours heureuse et ce même après 15 ans.

Les membres de mon groupe sont devenus comme ma deuxième famille et c'est toujours avec plaisir que je les vois et que je leur offre mon aide.

J'ai appris qu'il ne faut jamais perdre espoir, qu'il est possible d'être heureuse malgré la maladie et les douleurs. Il faut juste savoir bien s'entourer, se changer les idées le plus possible et avoir un très bon suivi médical. N'hésitez pas à le demander et à l'exiger, ce bon suivi. Vous y avez droit. Vous joindre à l'Association, suivre les cours qui vous sont offerts et ne pas rester seule avec la maladie est une bonne façon de mieux vivre.

L'Association existe pour vous, alors venez rencontrer les employées, les responsables et les groupes d'entraide. On vous y attend les bras grands ouverts!!!

*Francine Avena,*

Répondante pour le secteur de Roussillon.

## L'AFRM a besoin de vous...

- \* Vous avez du talent pour l'écriture?
- \* Les mots, la recherche ça vous intéresse?
- \* La langue française est votre passion et vous avez de la facilité à détecter les fautes d'orthographe, de grammaire ou de syntaxe?
- \* Vous avez des idées pour des articles pouvant intéresser les membres?



Eh bien, l'AFRM est toujours à la recherche de bénévoles pour l'aider dans la rédaction ou la correction du Fibro-Montérégie qui est publié trois fois l'an. Tout se fait à partir de la maison via courriel ou par téléphone.

 Contactez Annie ou Zina au 450-928-1261 pour plus d'informations.



# Comment la maladie peut affecter les stades du développement psychologique

Par Anne Marie Bouchard

L'être humain est un être bio-psycho-social. Ce concept de globalité de l'individu, développé par le Dr Engel, stipule que le développement de l'être humain est modulé par trois sphères : la sphère biologique, la sphère psychologique et la sphère sociale. Les intervenants de la santé doivent donc examiner toutes les composantes de la vie d'une personne afin d'aider celle-ci à cheminer vers la guérison ou du moins vers une amélioration et une stabilité de son état de santé. Les intervenants ne doivent donc pas s'attarder uniquement aux symptômes que présente la personne, mais bien sur la **globalité** des réalités biologique,

physique. Notre moral, notre capacité à travailler, à penser, à socialiser et même notre entourage sont touchés par cette réalité.

Dès sa naissance, l'Homme évolue. Il grandit, acquiert et développe des capacités physiques, sociales, motrices, intellectuelles et psychologiques. Selon Erik Erickson, célèbre psychanalyste nord-américain (d'origine allemande — 1902-1994), il existe 8 stades successifs de développement psychosocial échelonnés de la petite enfance à la vieillesse. Chaque stade apporte son lot de défis auxquels la personne est confrontée. Telle une maison, la structure psychologique

l'adulte selon l'âge qu'il a au moment du diagnostic de la maladie.

Commencer par un court résumé des étapes de développement chez l'enfant est essentiel pour comprendre comment l'être humain évolue et façonne sa personnalité. Peut-être que vous vous reconnaîtrez ou reconnaîtrez-vous quelqu'un de votre entourage?

## De 0 à 12 mois

### Espoir : Confiance versus Méfiance

«*Je suis ce qu'on me donne*»

L'enfant a besoin de ses parents pour subvenir à ses besoins de

«Chaque stade de développement se bâtit sur les bases construites lors des stades précédents.

Les défis peu ou non relevés sont susceptibles de réapparaître sous forme de problèmes dans l'avenir».<sup>1</sup>

psychologique et sociale de cette personne. Donc lorsque la maladie s'installe, l'intervenant, qu'il soit médecin, psychiatre, nutritionniste physiothérapeute ou autre doit évaluer et traiter son client en tenant compte de ces trois niveaux afin de rétablir un équilibre acceptable permettant le rétablissement de la santé. Pour nous qui sommes atteints de fibromyalgie, il est important qu'il comprenne que la maladie ne

de l'être humain se bâtit par étape, un étage à la fois!

Ce qu'il faut comprendre ici c'est que si les fondations ne sont pas solides, pour quelques raisons que ce soit, les étapes de développements qui suivront pourront être instables; alors imaginez si la maladie se met de la partie! Celle-ci pourra compromettre une étape de développement et nuire aux suivantes. Voyons comment elle peut affecter

base : manger, être propre, se sentir bien et en sécurité...Il apprendra la confiance si les gens de son entourage se montrent fiables et constants («*les autres sont fiables et constants*») ou si au contraire on néglige ses besoins de bases le tout-petit apprendra alors la méfiance («*les autres sont non fiables et inconstants*»).

## De 12 mois à 3 ans

### **Volonté : Autonomie versus Honte et Doute**

**«Puis-je accomplir des choses seul ou devrais-je toujours dépendre des autres ?»**

À ce stade l'enfant découvre son environnement par la locomotion. Son développement tant au niveau musculaire que moteur lui permet de satisfaire lui-même certaines de ses envies. Il acquiert lentement de l'autonomie pour se déplacer, manger, utiliser les toilettes... Si les parents encouragent et félicitent ce comportement, il développera son sens de l'autonomie et se sentira capable d'affronter des difficultés. À l'opposé, si les parents exigent trop de lui, trop tôt ou l'empêchent de développer son autonomie, il pourra développer un sentiment de honte de lui-même et de doute en ses capacités à affronter la difficulté.

## De 4 à 5 ans

### **Conviction : Initiative versus Culpabilité**

**«Suis-je bon ou mauvais ?»**

À cet âge l'enfant devient de plus en plus capable d'accomplir des tâches dans un but précis. Il doit pouvoir établir des choix sur des activités à poursuivre comme apprendre à traverser la rue, faire un dessin... Toutefois il peut aussi ressentir de la culpabilité lorsqu'il vit un échec. Si les parents et l'école l'encouragent, tout en le guidant et en l'aidant, l'enfant développera son sens de l'initiative. Dans le cas contraire, il développera un sentiment de

culpabilité envers ses besoins et ses désirs.

## De 6 à 11 ans

### **Compétence : Travail versus Infériorité**

**«Suis-je capable ou incapable ?»**

À cet âge lorsque l'enfant accomplit des tâches il veut obtenir la reconnaissance de tout son entourage (parents, professeurs, pairs). S'il reçoit encouragements et félicitations, il deviendra «industriel», plus rapide, plus efficace et surtout plus persévérant. Le travail sera source de plaisirs pour lui. Au contraire, si les gens autour de lui le dénigrent ou le punissent, il deviendra inapte à assouvir les attentes de son entourage : il développera un sentiment d'infériorité et aura tendance à s'isoler.

## De 12 à 18 ans

### **Fidélité : Identité versus Confusion des rôles**

**«Qui suis-je et où vais-je ?»**

Question philosophique par excellence! (Que tous ceux et celles qui ont fait de la philo au CEGEP ont eu à répondre!). Ce que les autres pensent de lui; voilà ce qui préoccupe le plus l'adolescent. Étape ingrate de la vie s'il en est une, l'adolescence n'est pas facile; son corps ne se développe pas comme il le voudrait (parfois vraie échalote, avec de l'acné, des appareils dentaires, la puberté qui tarde à arriver...) bref l'ado change beaucoup physiquement et psychologiquement.

Son ego surdimensionné accroît

sa confiance en lui et en un avenir prometteur. Souvent le jeune balance entre «*Qu'est-ce que je veux?*» et «*Qu'est-ce que je vais faire avec?*». Ce point névralgique de l'identification ressemble à une sorte de réconciliation entre «la personne à être» et «la personne dont la société espère la venue», d'où la confusion que cette étape peut apporter. Le jeune construit lentement son identité propre, il est à la recherche de son identité sexuelle, il confronte ses parents. «C'est là qu'intervient la fidélité en tant que moyen de soutenir une certaine loyauté dans un moment de contradictions et de confusions inévitables au sein d'un système propre de valeurs.<sup>2</sup>» Cette étape se poursuit parfois jusqu'à 25 ans pour certains.

## De 19 à 34 ans

### **Amour : Intimité versus Isolement**

**«Est-ce que je veux partager ma vie avec quelqu'un ou vivre seul ?»**

Ce stade débute lorsque celui de la recherche de l'identité de l'adolescence est en bonne voie d'être atteint. Ces deux stades sont fortement liés. Les jeunes adultes continuent de forger et définir leur identité avec celles des amis auxquels ils se confrontent ou s'associent. Leurs plus grandes craintes : les possibilités de rejet ou de ruptures. Parfois, leur ego ne peut le supporter, d'où le nombre élevé de suicide à cette période de la vie relié au rejet de leurs pairs ou suite à une rupture amoureuse difficilement vécue.

Une fois leur identité bien établie,

les jeunes adultes peuvent alors se lancer dans des relations d'intimité réciproque (avec leurs propres ressources intérieures). Ces relations peuvent être de courtes durées ou au contraire durer toute la vie (amitié proche, mariage...). Ils sont alors prêts pour les sacrifices et les compromis nécessaires à ce type de relation. Au cas où ces mêmes personnes ne pourraient pas s'ouvrir à de telles relations, un sentiment d'isolement peut en résulter.

Lorsque la maladie survient à ce stade, le jeune adulte pourra ressentir davantage de rejet de la part de ses pairs puisqu'il aura de la difficulté à se comparer à eux, à vivre les mêmes expériences et au même rythme. Il se sentira de plus en plus isolé par le fait de ne pas être capable de suivre les autres à cause de la douleur ou de la fatigue. Peut-être que cet isolement sera volontaire de sa part comme mécanisme de défense afin de ne pas se voir rejeté par les autres. À cause de l'isolement alors vécu, le jeune adulte éprouvera de la difficulté à s'engager dans une relation stable ou du moins aura de la difficulté à maintenir cette relation si elle est déjà existante. Il pourra se sentir incompris. Côté professionnel, poursuivre et terminer ses études, rechercher un emploi et le conserver sont aussi compromis par la maladie. C'est aussi à cette période de la vie que le jeune adulte pensera à fonder une famille. Il devra avoir une bonne base psychologique pour le faire, puisque maintenant il aura une responsabilité envers ses enfants. Alors imaginez si la maladie encore une fois se présente à cette étape. Il aura du mal à la vivre, se

sentira dépassé par la tâche et la responsabilité en plus d'avoir possiblement du mal à remplir son rôle de parent (élément crucial pour le développement psychologique de l'enfant). Certes, un enfant, ça se fait à deux! La maladie de l'un augmentera assurément la tâche de l'autre parent. Il faudra beaucoup d'amour, de compréhension et de soutien dans le couple pour que celui-ci s'adapte et survive aux limites que la maladie imposera.

La deuxième phase de développement chez l'adulte est beaucoup plus longue, elle se déroule sur trente années.

### De 35 à 65 ans

#### **Attention : Générativité versus Stagnation**

##### **«Ai-je produit quelque chose d'une réelle valeur ?»**

Le souci de cette génération est le questionnement concernant la générativité qui la suivra. La valeur sociale de la production et du travail y est reliée, avoir ou vouloir des enfants n'est pas le seul profil de cette génération. Durant cet âge adulte médian, la principale tâche du développement est d'apporter sa contribution à la société et d'aider la génération future. Lorsque la personne apporte de telles contributions, en agrandissant sa famille (25-45 ans) et en travaillant à l'amélioration de la vie et de la société, elle développe son sens générationnel, un sens de productivité et d'accomplissement. À l'opposé, une personne trop autocentrée, qui ne voudrait ou ne pourrait aider la société développera un sentiment de stagnation et d'insatisfaction.

On peut donc en déduire qu'une personne incapable de répondre à cette tâche de développement vivra de l'insatisfaction.

La personne à qui on apprend qu'elle souffre d'une maladie chronique telle que la fibromyalgie et qui est dans cette tranche d'âge ressentira de la frustration, elle se dira improductive, incapable de subvenir à ses besoins ou à ceux de son entourage. Si elle perd en plus son emploi, le sentiment d'inutilité, de ne servir à rien sera très présent. Bien entendu concernant les enfants, selon l'âge auxquels ils sont rendus, le malade pourra se voir rapidement débordé par la tâche, et se dira incapable d'exécuter ses tâches de parents et d'être aussi présent qu'il le désire dans le développement de ses enfants. S'ils sont jeunes, veiller aux devoirs, aux activités, sera sans doute épuisant et la personne vivra une insatisfaction grandissante puisqu'incapable de voir à tout, d'où l'importance d'avoir une relation de couple solide...imaginez si la personne est monoparentale...!

Questions centrales à se poser à ce stade :

- Exprimer de l'amour vrai plus que des actes sexuels;
- Développer l'unité avec son partenaire ;
- Aider à faire grandir les enfants afin qu'ils deviennent des adultes responsables;
- Jouer un rôle central dans l'éducation des enfants;
- Accepter les enfants de son partenaire et de ses amis;
- Fonder un foyer confortable;
- Être fier de ses actes et de ceux de son partenaire;
- Inverser les rôles avec ses

parents âgés;

- Parfaire sa responsabilité civique et sociale;
- S'ajuster aux changements physiques;
- Utiliser son temps libre pour la création;
- Aimer les autres.

Ainsi, si la maladie survient à cette étape la personne vivra de l'insatisfaction, face à sa productivité, face à son rôle sociétaire, en tant que parent, conjoint... Elle s'isolera davantage et pourra sombrer dans la dépression. D'où l'importance d'aller chercher de l'aide tant au niveau physique qu'au niveau psychologique.

> 65 ans

### Sagesse : Intégrité personnelle versus Désespoir

« *Ai-je vécu une vie bien remplie ?* »

Cette ultime étape est celle de la rétrospection. Au fur et à mesure que nous vieillissons notre productivité va en régressant et nous regardons la vie avec les yeux d'un nouveau retraité. C'est pendant cette période que nous faisons le bilan de nos réussites, de nos échecs, de nos aboutissements. Si nous estimons avoir eu une vie riche, satisfaisante et bien remplie, nous serons capables de développer un sentiment d'intégrité. Dans le cas contraire, faire face à une vie ressentie comme inachevée, c'est davantage un sentiment de désespoir que nous développerons et qui pourra nous mener à la dépression; ce qui peut être le cas si la maladie a compromis notre réussite professionnelle, nos projets de couple, de voyages, nos rêves personnels etc.

La maladie à cet âge viendra contrecarrer bien des projets de

retraite, La personne atteinte se voyant souvent obligée de réorganiser sa vie, son couple vivra les conséquences de cette réorganisation. La relation dans le couple doit être forte pour que celui-ci puisse survivre à cette tempête qu'est la maladie. En plus des activités de couple, souvent les partenaires devront avoir des activités individuelles différentes pour que chacun ait une vie comblée.

Sources :

1-2 Stades du développement psychosocial. [http://fr.wikipedia.org/wiki/Stades\\_du\\_d%C3%A9veloppement\\_psychosocial](http://fr.wikipedia.org/wiki/Stades_du_d%C3%A9veloppement_psychosocial)

Fondation des maladies mentales. Modèle bio-psycho-social .

<http://ip-64-15-136-201.static.privatedns.com/fr/p/aider-une-personne/les-maladies-mentales/description/les-causes/modele-bio-psycho-social>



## Solitude et

## isolement social...

# la face cachée de la fibromyalgie?

Par Zina Manoka

**Fibromyalgie...** le jour où ton pronostic est tombé après de nombreux examens et des mois d'attente, tu nous étais un inconnu à moi, ma famille et mon entourage. Ils ont dit de toi (médecins, spécialistes et Internet) que tu n'étais pas mortelle. Malheureusement, il n'existe aucun traitement pour te déloger

de mon corps. Par ailleurs, les antidépresseurs, les antidouleurs, une bonne alimentation, les séances chez le kinésithérapeute et d'autres médicaments peuvent m'aider à supporter tes douleurs.

Mais, ils ne m'avaient pas dit comment je dois parler de toi ou plutôt comment te présenter à mon conjoint, à mes enfants, mes amis, mes collègues, mon employeur,

bref à tous les gens autour de moi qui ne te voient pas puisque tu es invisible. Et, ils ont omis de me dire quand je pourrais aller mieux pour retourner au travail, rire à nouveau, revivre sans cet état de souffrance permanent que je ne comprends toujours pas, et que mon entourage comprend encore moins. Je ne peux pas leur en vouloir si moi-même je ne

comprends pas ce qui m'arrive, tu es tellement invisible, je souhaiterais que tu deviennes visible pour que les choses soient plus simples et plus acceptables pour mon entourage et moi.

**Fibromyalgie...** pourquoi chaque jour, tu deviens de plus en plus insidieuse, mes nuits se transforment en cauchemars et mes réveils en calvaires. À cause de toi, je suis devenue une personne invalide et incomprise. Pourquoi, tu ne m'avais pas dit que lorsque tu t'installes chez quelqu'un, que dans tes bagages la solitude et l'isolement social faisaient partie du forfait tout-inclus?

J'ai appris et compris par la suite que l'apparition d'une maladie telle que la fibromyalgie, souvent qualifiée «d'imaginaire», ne peut que renforcer et transformer la solitude que tout être humain a pu un jour ou l'autre éprouver dans son existence, en une souffrance qui prend alors la forme d'un sentiment de délaissement, voire même d'indifférence totale de la part d'une majorité nos concitoyens. Je ne savais pas que la solitude, l'isolement social sont parmi les épreuves les plus douloureuses de la vie d'un être humain..

J'ai pu le constater lorsque j'ai rencontré ce jeune homme d'une trentaine d'années devenu presque invalide, diagnostiqué de la fibromyalgie depuis peu. Tout un changement qui s'opère dans sa jeune vie. Son estime de lui est fortement endommagée du fait de

la limitation de ses capacités physiques et psychologiques. Et ce sentiment qu'il ressent d'inutilité : «*je ne suis plus bon à rien...*», il me le répétait en boucle. S'il savait que moi aussi je me suis sentie pendant un laps de temps inutile à ma famille, à mes amis, bref à la société.

Un beau matin, je me suis souvenue de ce que disait Albert Jacquard : « *Tant que tout va bien dans notre vie, tant que nous réussissons à concrétiser nos projets, nous pouvons affirmer que nous éprouvons un sentiment de bonheur, ou au moins un certain "bien-être"* ». Ce sentiment de bien-être est d'ailleurs renforcé par le retour que nous pouvons recevoir de la part de nos semblables (qu'ils soient proches, amis ou relations diverses) qui nous témoignent de leur amour, de leur amitié ou de leur estime c'est-à-dire au fond, qu'ils nous témoignent une certaine reconnaissance. Ces affirmations démontrent que l'être humain est avant tout un être de communication. Et sans cette communication, on ne peut exister. Dès sa naissance, l'enfant est plongé dans un bain de langage, dans un bain communicant qui lui permet de grandir et de se développer dans ce qu'on appelle son «humanité». Selon lui, un des éléments fondamentaux de cette «humanité» est la communication et elle repose sur trois piliers essentiels :

⇒ **Le regard** : La qualité du regard détermine la qualité d'une

relation, regard d'amour, de tendresse, de fierté, de protection, de reconnaissance.

⇒ **La parole** : Si le regard débute la relation «d'humanité», la parole la suit immédiatement avec ses deux dimensions : le ton et les mots.

⇒ **Le toucher** : Il vient conclure cette mise en «humanité», c'est une dimension essentielle de la communication.

Alors là j'ai compris que ces trois piliers essentiels s'effondrent comme un simple château de cartes dès le début de la fibromyalgie, mais ce peut être pour une courte durée, tout dépend de nous. La question est : veut-on être exclu à vie du champ de «l'humanité» ou pas? C'est là que l'on peut percevoir ou mesurer le caractère infiniment fragile de notre condition d'humain. Cette fragilité est aromatisée par un sentiment d'inutilité au sein d'une société vouée à l'utilité (rendement et productivité). Saviez-vous que ce sentiment d'inutilité n'est pas réservé qu'à une certaine catégorie de personnes, d'âges ou de genres? Personne n'est à l'abri.

J'ai appris à faire la distinction entre la solitude et l'isolement social. Selon le dictionnaire Larousse, la solitude morale est définie comme l'état de quelqu'un qui est psychologiquement seul. Tandis que l'isolement, c'est l'état de quelqu'un qui vit isolé des autres ou qui est moralement seul. Avant la fibromyalgie, j'aimais me retrouver seule, c'était une solitude et un isolement volontaire,

---

Un chercheur et essayiste français. Spécialiste de génétique des populations.

Albert Jacquard. *Cinq milliards d'hommes dans un vaisseau*. Éditions du Seuil 1987. <http://perso.wanadoo.fr/cec-formation.net/philohumanite.html>

La philosophie de l'humanité. <http://perso.orange.fr/cec-formation.net/humanite1.htm>

rassurant et heureux. Aujourd'hui, cette solitude n'est pas voulue. Elle m'insécurise, elle me rend triste, parce que je ne suis pas seule, mais je me sens quand même seule. À l'intérieur de moi, j'ai le sentiment d'être incomprise, malgré la présence de mon entourage, des amis, des professionnels de la santé. J'ai le sentiment d'être réellement seule. Et je sais que si je me laisse aller, je vais peu à peu me diriger vers l'isolement social que subissent fréquemment les personnes atteintes de la fibromyalgie. Ce manque de communication n'est pas un choix, c'est tout simplement de l'incompréhension devant ce que je vis face à cette différence physique ou psychologique que m'impose la fibromyalgie. Peu à peu, je commence à comprendre que l'isolement social est le côté sombre de la solitude. Souvent, se retrouver seule sans les autres physiquement ou moralement, est difficile lorsque l'on sait que l'homme est un animal sociable et que l'on a besoin des autres pour nous éclairer, nous enrichir et recevoir un peu d'affection.

J'ai su que la solitude ne nous rend pas seulement malades, elle nous tue. Je lisais quelque part que la solitude est à peu près deux fois plus dangereuse que l'obésité. L'isolement social réduit les défenses immunitaires et augmente les inflammations, ce qui peut provoquer d'autres maladies.

Alors que faire ? Je regarde vers le ciel et je constate que ce sentiment de solitude, chacun peut l'éprouver, à tout âge. C'est une donnée constante de la vie. L'isolement social n'est pas un choix, mais il peut être brisé. Tout d'abord, je vais devoir m'habituer à ce corps qui n'est plus pareil tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Pour terminer, je veux dire à moi et à vous autres, femmes, hommes, jeunes, adultes, parents, etc... :

- Concentre-toi sur tes forces;
- Trouve une activité professionnelle adaptée à toi;
- Offre-toi des moments pour profiter de la vie sans penser à ta maladie;
- Établis une routine lorsque c'est possible;
- Reprends le contrôle de ton

corps;

- Informe-toi le plus possible sur la fibromyalgie;
- Participe à la prise de décisions concernant tes traitements;
- Parle à d'autres personnes atteintes de la fibromyalgie;
- Joins-toi à un groupe d'entraide destiné aux personnes fibromyalgiques;
- Demande de l'aide quand tu en as besoin;
- Il est important que tu réalises que tu n'as rien fait pour causer cette foutue maladie !;
- Surtout, sache comme moi que cette maladie ne nous a pas été refilée en guise de punition pour avoir été une «mauvaise personne»;
- Si tu as besoin de soutien, sache que ton Association est là pour toi.

Mon espoir pour moi et toi qui est si jeune : c'est de voir la société évoluer vers une meilleure prise en charge des personnes atteintes de fibromyalgie afin qu'un jour la maladie ne soit plus qu'un chapitre dans le roman de notre vie.

Affectueusement, XXXXX

## LA SOLITUDE

Rester seul, ne plus sortir, aimer rester à la maison, ne plus voir personne.

Rester dans sa solitude est un cercle vicieux, car comment peut-on vivre seul, sans rêve ni espoir. Sortir de sa solitude demande beaucoup de courage, car il faut voir des gens à l'extérieur (cinéma, bibliothèque, en marchant, etc.).

Je vous demande quels sont vos rêves et que serez-vous dans 10 ans ? Quels sont vos espoirs ?

Sortez de votre placard et vivez votre vie sans solitude. Ouvrez votre cœur et écoutez votre corps sans solitude, car la solitude est votre pire ennemie. Vous n'avez pas besoin de cette solitude dans votre vie. Il faut faire ce que vous aimez sans vous gêner, aller dans votre parc le plus près de chez vous et crier un bon coup, regarder les arbres, les écureuils et les fleurs. Prendre une marche en regardant la neige tomber, regarder les gens qui vous entourent.

Aimez la Vie, dites Adieu Solitude et dites Bienvenue à vos Rêves et à vos Espoirs.



*L'ine Serres*

## Prendre soin de soi au quotidien

J'ai réalisé que les gens dépressifs comme moi, ou les gens comme vous souffrant de fibromyalgie ont besoin de trucs ou de conseils pour pouvoir prendre soin de soi puisqu'il arrive trop souvent que nos proches ne comprennent pas bien de quoi nous souffrons et pensent qu'il suffit de crier ciseau pour que nos malaises ou nos souffrances disparaissent comme par enchantement. Or nous savons que tel n'est pas le cas.

Je vous propose donc quelques façons de prendre soin de soi au quotidien :

### Faire de l'exercice

Nous le savons tous, l'exercice physique aide à réduire le stress tout en offrant d'autres bienfaits pour la santé. Elle influence notre humeur et encourage l'estime de soi. Commencez par 10 minutes par jour - si vous allez vous balader avec de la musique à vos oreilles, sachez que 10 minutes c'est le temps que dure 3 plages de votre musique préférée. La marche est un bienfait connu, pratiquer le yoga ou quelques pas de danse en faisant le ménage ou le jardinage le sont tout autant. Les gens qui font de l'activité physique ont aussi tendance à adopter une meilleure alimentation, ce qui peut aussi aider le corps à mieux gérer le stress.



L'exercice vient détendre le corps et lui donner de l'énergie tout en lui donnant l'occasion d'extérioriser le stress. Il peut aussi fortifier le système immunitaire et l'aider à combattre les maladies provoquées par le stress.

Lorsque l'exercice joue un rôle central dans notre programme de réduction de stress, nous jouissons aussi de ses autres bienfaits. Notre état général de santé s'en trouve amélioré. Les gens qui font de l'exercice régulièrement ont aussi tendance à mieux s'alimenter. C'est un autre plus !

⇒ Des objectifs réalistes

Si un régime d'exercice modéré peut servir à diminuer le stress, trop d'exercice peut l'augmenter. Demeurez réalistes dans votre choix d'objectifs.

⇒ S'organiser

Si la seule pensée d'ajouter une autre activité à votre horaire chargé vous fait paniquer, détendez-vous. Avec un peu de planification, vous pourrez trouver des façons d'inclure l'activité physique à votre routine existante. Vous pouvez :

- Prendre de petites pauses santé. Pour chaque 90 minutes que vous passez assis au bureau ou ailleurs, offrez-vous 10 minutes de pause. Allez marcher et étirez vos muscles.
- Choisir une activité que vous aimez faire. Ainsi, vous n'aurez pas l'impression de perdre votre temps ou de gaspiller votre énergie.

### Réduire son stress

Le stress fait partie de la vie. Et vous savez sans doute qu'un stress mal géré, peut devenir la cause de certains problèmes de santé. Des troubles de concentration, de sommeil et d'alimentation se trouvent souvent liés au stress. D'autres effets possibles du stress sont l'affaiblissement du système immunitaire et la dépression.

### Adopter un style de vie sain

Bien manger et bien dormir vont de pair. Ne l'oubliez pas.

Intégrer à votre horaire une activité que vous aimiez par le passé et que vous avez délaissée faute de temps. Cela peut être autant l'apprentissage d'un instrument de musique que du tricot.

### Bien dormir

Impossible de fermer l'œil ? Il est facile de manquer de sommeil, surtout lorsque notre niveau de stress est élevé. Parfois, les inquiétudes de la vie nous tiennent éveillés la nuit, nous laissant amorphes et épuisés le lendemain. Pour bien gérer le stress, il faut bien dormir. Si vous hésitez à prendre un somnifère, sachez qu'en prendre un à l'occasion ne vous rendra pas dépendant (e). Parlez-en avec votre pharmacien ou votre médecin. Mais dormir est essentiel. Si vous dormez peu mais



profondément, c' est beaucoup mieux que de dormir par à-coups et souffrant (e).

**Mythe** : plus nous sommes âgés, moins il nous faut de sommeil.

**Fait** : ce n'est pas que nous avons besoin de moins de sommeil en vieillissant, mais plutôt que nous manquons plus souvent de sommeil. En général, toute personne a besoin de dormir huit heures par nuit.

Voici toutefois quelques conseils pour bien dormir :

- Levez-vous à la même heure chaque matin.
- Évitez la caféine dans les six heures avant le coucher et réduisez-en la consommation.
- Évitez la nicotine, surtout vers l'heure du coucher et pendant la nuit.
- Ne prenez pas d'alcool tard le soir.
- Ne prenez pas de gros repas tard le soir. Cependant, une petite collation avant le coucher aide parfois les gens à s'endormir.
- Faites de l'exercice vers la fin de l'après-midi. Cela encourage un sommeil plus profond. L'exercice pratiqué moins de quatre heures avant le coucher peut nuire au sommeil.
- Évitez le bruit, la lumière ou la chaleur autant que possible à l'heure du coucher.
- Éloignez le cadran du lit s'il est source de distraction.

- Allez vous coucher à la même heure chaque soir.

Si aucune de ces techniques ne vous aide et que les troubles de sommeil persistent pour plus de trois semaines, prenez rendez-vous avec votre médecin pour vérifier la cause du problème.

### **Partager vos sentiments**

Si quelque chose vous préoccupe, tendez la main et parlez-en avec quelqu'un en qui vous avez confiance : un ou une amie, un professionnel de la santé, un psychologue, etc. Parler fait un bien fou, ne restez pas à souffrir en silence.

### **Vivre au présent**

Rien ne sert de ressasser le passé, oubliez-le. Tentez plutôt de vivre pleinement au présent. Cela vous aidera à voir l'avenir d'un bon œil.

### **Rire**

Voyez le bon côté ou le côté drôle des choses. Le rire est un bel antidote au stress. Il aide à réduire la tension. Parfois, il suffit de prendre le temps de regarder une bonne comédie pour rire aux éclats.

J'espère que ces quelques conseils sauront ou pourront vous aider d'une façon ou d'une autre.



F.  
Bénévole au sein de  
l'AFRM



**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

*«Changer n'est pas devenir quelqu'un d'autre,  
c'est reconnaître qui l'on est...  
et de l'accepter.»*

*Jacques Salomé*



DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

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

«Lire pour s'enrichir et se divertir»



**FIBRO— 073**

**Syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie : ma santé d'abord**

Denise La Frenière

Denise La Frenière et  
Production de l'Érable à mots,  
2001

287 p.

978-2-922918-00-9



**Au dos du livre :** Les maladies du Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) et de Fibromyalgie (FM) demeurent encore aujourd'hui un grand mystère pour les médecins, chercheurs et cliniciens malgré le fait que des millions de personnes de tous les âges en sont atteintes de par le monde.

Denise La Frenière en fût sévèrement touchée en 1991 et, sur les conseils d'un médecin qui l'a mise sur une piste de solution, elle a développé sa propre approche de guérison lui permettant de vivre aujourd'hui une vie tout à fait «normale» exempte de symptôme et de douleur.

S'étant guérie et connaissant (pour y avoir fait face plus d'une fois) les énormes barrières qu'ont à franchir les gens aux prises avec ces maladies, Denise La Frenière a fondé en 1996 un organisme sans but lucratif (OASIS SFC-FM) afin de venir en aide à toutes ces personnes laissées à elles-mêmes et qui seraient intéressées par sa méthode.

Jusqu'à ce jour, elle a rejoint plus d'un millier de personnes par ses conférences, ses ateliers de «retour à la santé» et ses consultations privées.

Cet ouvrage percutant apporte une réflexion nouvelle et des solutions efficaces aux problématiques engendrées par les maladies du SFC-FM :

- ♥ Témoignage de l'auteure sur son évolution personnelle à travers la maladie et jusqu'à sa guérison;
- ♥ Principales recommandations à suivre et conseils à observer vigoureusement afin de recouvrer la santé;

♥ Observations sur les difficultés et obstacles rencontrés par les patients durement éprouvés par ces maladies.

**À propos de l'auteure :** Denise La Frenière possède une formation en Sciences pures de l'Université de Montréal et a été professeure de physique dans une polyvalente. Directrice de «Ma santé d'abord», elle offre des conférences et ses services en consultation privée.

**Pour aller plus loin :** Consulter le site Web de Denise La Frenière.

<http://dlafreniere.com/>

**FIBRO — 074**

**Syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie : qu'en est-il après toutes ces années?**

Denise La Frenière

Denise La Frenière, 2012

155 p.

**Aperçu :** Étude effectuée auprès de 163 personnes aux prises avec cette maladie depuis plus de 10 ans. Quel est leur parcours? Quels sont ceux qui s'en sortent? Quels sont ceux qui ne s'en sortent pas?

**Pour aller plus loin :** Consulter le site Web de Denise La Frenière.

<http://dlafreniere.com/>



**Tarik Brahma**  
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



## FIBRO— 075

### Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT

Une nouvelle approche sans médicaments pour soulager le mal de dos, les migraines, la fibromyalgie... avec des exercices simples et concrets

Frédéric Dionne

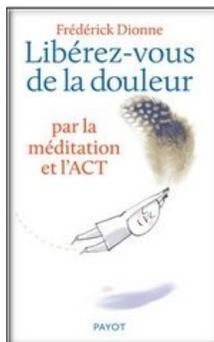
Payot éditeur, 2014

255 p.

ISBN 978-2-228-91062-0

Avec un accompagnement audio à télécharger gratuitement sur [www.liberezvousdeladouleur.com](http://www.liberezvousdeladouleur.com)

**Au dos du livre :** «Je n'en peux plus d'avoir mal», «ça m'empêche d'être heureux», «ce n'est pas une vie». Vous souffrez d'être l'esclave de votre douleur. Comment soulager un mal de dos obsédant, des migraines récurrentes, une fibromyalgie terriblement douloureuse ? Que faire quand les médicaments sont inefficaces ou nocifs, que les médecins s'avouent impuissants ?



La douleur chronique, ça n'est pas «dans la tête», mais on sait que la souffrance ressentie est augmentée par les émotions et les pensées négatives. Or, il est scientifiquement prouvé que nous avons un pouvoir d'auto guérison si nous nous entraînons à vivre différemment la souffrance.

Dr Frédéric Dionne, psychologue, propose ici une approche innovante qui allie méditation de pleine conscience et ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) et qui fait la preuve de son efficacité thérapeutique.

Grâce à une méthode concrète et des exercices simples et faciles à intégrer dans votre quotidien, vous allez vous sentir libéré, physiquement et émotionnellement.

**À propos de l'auteur :** Frédéric Dionne, psychologue clinicien et chercheur spécialisé dans la douleur, est professeur de psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Pour aller plus loin : Télécharger l'accompagnement audio mis en ligne à l'adresse

[www.liberezvousdeladouleur.com](http://www.liberezvousdeladouleur.com).

<http://www.liberezvousdeladouleur.com/>



## REALI — 019

### L'art-thérapie somatique : pour aider à guérir la douleur chronique - 3e éd.

Johanne Hamel

Éditions Québec-Livres, 2014

Collection : Psychologie ; no 3380

176 p.

ISBN 978-2-7640-2380-8

**Résumé :** Ce livre démontre de quelle façon chacun peut participer à la guérison de la douleur chronique grâce à l'approche de l'art-thérapie somatique.

Johanne Hamel fait ici le point sur les connaissances actuelles concernant la guérison à la suite d'un stress post-traumatique. En comprenant les principes qui sous-tendent la méthode et en s'inspirant des exemples et des outils fournis par l'auteure, le lecteur, aux prises avec un problème de douleur chronique, tirera tout le bénéfice des interventions des art-thérapeutes et pourra participer activement à son rétablissement.

L'art-thérapie somatique ouvre de nouvelles perspectives sur la compréhension du rôle du psychisme dans la guérison physique et propose, de façon convaincante, d'associer le travail sur la psyché à celui de la médecine occidentale traditionnelle dans une optique holistique.

**À propos de l'auteure :** Aquarelliste, psychologue et psychothérapeute par l'art, Johanne Hamel enseigne à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue et dans divers programmes d'art-thérapie en Estrie. Elle a écrit *De l'autre côté du miroir* et *Découvrir l'art-thérapie*.



*«La lecture, une bonne façon de s'enrichir sans voler personne».*

*Arllette Laguille*

# RETOUR SUR LES CONFÉRENCES DE L'AUTOMNE

Par Zina Manoka



## «Comment gérer ses douleurs grâce à la sophrologie» avec Véronique Mattlin, sophrologue

Résumé de la conférence du mardi  
7 octobre 2014 à Longueuil

### « La recherche de la maîtrise du corps par l'esprit »

En 2009 suite à un cancer du sein, M<sup>me</sup> Véronique Mattlin découvre une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation de son corps et de son esprit. Cette discipline lui a permis de retrouver la confiance en son corps, de retrouver son estime de soi et l'énergie qu'elle avait perdue lors de ses traitements de chimiothérapie. À ce moment-là, elle ne pouvait faire une marche de plus de 500 mètres (1600 pieds environ). Avant son cancer du sein, M<sup>me</sup> Mattlin et son conjoint étaient des adeptes de randonnées pédestres et de vélo mais la maladie a mis un frein à sa vie active jusqu'au jour où elle rencontra un thérapeute qui lui proposa alors de pratiquer la sophrologie. Après l'avoir essayée elle décide d'étudier la sophrologie et d'en faire sa profession. C'était en France, il y a de cela 5 ans.

M<sup>me</sup> Mattlin est française d'origine mais québécoise d'adoption depuis plus de 20 ans, elle est mariée et

mère de famille. Au fil des années, elle a pu répondre aux besoins d'une clientèle diversifiée où les champs d'applications furent variés : l'enfance, la douleur, la perte de confiance et d'estime de soi, le stress. Depuis peu, elle s'oriente et se spécialise sur la douleur, plus spécifiquement celle des personnes souffrant de fibromyalgie.

La sophrologie est une technique simple qui permet le relâchement des tensions souvent dues à la colère ou à l'inacceptation des situations auxquelles on est confronté comme la fibromyalgie. Elle permet aussi de lâcher prise, de mieux respirer et surtout de retrouver ses capacités.

### Présentation de la sophrologie

La sophrologie a été créée il y a 54 ans en Espagne par le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre. Il utilise alors une approche résolument médicale qui a comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ses patients. Suite à des pratiques parfois très éloignées de sa conception initiale, le Dr Caycedo dépose en 1992 le terme de «Sophrologie Caycédienne» pour bien différencier sa méthode.

La mise au point de cette méthode relève d'une démarche scientifique

où chaque hypothèse de travail est vérifiée avant d'être appliquée.

Le mot *sophrologie* vient du grec *SOS PHREN LOGOS* : SOS signifie «harmonie»; PHREN «conscience»; LOGOS «étude».

La sophrologie est donc la science de l'esprit serein appliquée à la conscience humaine.

Cette discipline est très connue en Europe, pratiquée et enseignée en France dans plusieurs écoles. C'est une technique qui s'inspire du yoga, de la méditation, de la philosophie, de l'hypnose, de la psychologie, de la relaxation, etc. Quand on parle d'hypnose, ne voyez pas là l'hypnose à l'état brut. Les séances de visualisation sont ressenties en l'état de veille et de sommeil. Vous êtes conscient de votre séance contrairement à l'hypnose, c'est la même méthode mais pas le même but. En hypnose, on vous **dicte** quoi faire et en sophrologie on vous **suggère** quoi faire! Rien n'est obligatoire, votre esprit est libre d'aller et de faire ce qu'il veut en état de détente.

Cette technique comprend :

- des exercices de respiration;
- des exercices de relâchement musculaire;
- de la visualisation mentale.

La sophrologie permet l'écoute de

**«La sophrologie selon le Dr Caycedo, c'est une science ou, mieux, une école scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique, en médecine».**

soi : du corps mental et corporel, de la respiration, de la façon de vivre, de nos habitudes. Son but est d'activer notre conscience. Prendre conscience de ses sensations, de qui on est, dans quelle direction on désire aller, le retour au calme s'installe, le lâcher prise arrive etc. Elle apporte des exercices pratiques à utiliser au quotidien, que ce soit des exercices corporels, respiratoires ou de visualisation. Il faut :

- ♥ Connaître son corps pour mieux le vivre;
- ♥ Savoir que toutes sensations positives se répercutent dans tout notre être;
- ♥ Prendre conscience de nos capacités, les développer davantage.

En sophrologie il est important de pratiquer régulièrement les exercices afin de les ancrer en soi. Plus on pratique et plus le corps et

négatif tels que : perte de sommeil, le corps qui lâche, perte de joie de vivre, perte d'emploi même, consommation accrue de médicaments pour soulager la douleur... Mais que peut-on ajouter de plus pour contrer ces facteurs nuisibles au bien-être de ces personnes-là? Selon elle, c'est la sophrologie qu'il faut ajouter (parmi d'autres techniques qui existent bien sûr, à vous de trouver celle qui vous convient le mieux). Et bien évidemment, elle ne se substitue pas à la médecine conventionnelle, elle est un complément naturel.

Apprendre grâce à la sophrologie à refaire des activités mises en suspens, apprendre à redécouvrir son corps et à composer avec la maladie, revivre malgré les douleurs présentes.

La sophrologie, dans le cas de cette maladie, vous permettra de

séance en individuel, elle prend le temps de discuter avec son client de son problème en posant des questions sur ses habitudes alimentaires, ce qu'il aime dans la vie, ce qui le ressource, ainsi que des questions portant sur ses relations familiales, amicales et professionnelles.

Le sophrologue a besoin de recevoir ces informations pour mieux connaître et mieux répondre à la demande de son client. Connaître ses phobies, connaître ses passions et ce qui lui fait du bien. Cette première rencontre est importante car elle permet au client d'être à l'aise et de pouvoir créer un lien de confiance, mais aussi de déterminer si le sophrologue lui convient ou pas. Il est important qu'un lien thérapeutique soit créé pour pouvoir continuer. De plus, il faudra compléter un formulaire qui

---

**Un sophrologue ne soigne pas mais donne des outils que le client utilise. Et à chaque utilisation d'un outil, à chaque pratique et entraînement, le client se fait du bien!!**

**En aucun cas, le sophrologue ne touche son client, il ne propose pas non plus l'arrêt d'une médication, la prise d'un médicament, il ne donne pas de conseil d'ordre psychologique et ne se substitue pas à la médecine.**

---

l'esprit sont naturellement relâchés. Ces pratiques instaurent un bien-être permanent, Faire tel ou tel exercice pour se sentir mieux devient alors un automatisme.

Des clientes lui ont dit se sentir moins stressées, plus détendues. «Avant je m'énervais pour un rien maintenant, je prends ça relax!».

La fibromyalgie handicape le corps et prive, la plupart du temps les personnes qui en souffrent, de relations sociales. S'ensuivent plusieurs conséquences d'ordre

gérer vos douleurs, de les cerner davantage. Les participantes de son groupe qui sont atteintes de fibromyalgie, ont appris à gérer leur stress, leurs douleurs, à relativiser, à lâcher prise sur certains faits de leur vie. Elles se sentent beaucoup mieux malgré la présence de la maladie.

La sophrologie c'est être à l'écoute de soi, sans analyse et sans jugement. C'est apprendre à reprendre contact avec soi!

#### **Comment se déroule une séance ?**

Lorsque M<sup>me</sup> Mattlin propose une

permettra au sophrologue de mieux connaître son client.

Les séances peuvent se pratiquer en groupe ou individuellement. La pratique se déroule soit debout, assis ou allongé. Chaque séance débute systématiquement par des exercices de respiration. Ceci afin de se recentrer, de se poser, de se calmer.

Les exercices se déroulent en trois étapes :

1.La respiration : Apprendre à libérer sa respiration, qu'elle soit profonde, libre, ample (respirer par le ventre, siège de l'émotion).

2. Le relâchement : Cet exercice permet de se concentrer sur un endroit qui ne souffre pas afin d'oublier les douleurs qui sont présentes ailleurs. On peut se concentrer sur son bras par exemple pour soulager une douleur à la jambe ou ailleurs etc.

3. La visualisation : Elle fait appel aux ressources de l'esprit via l'imagination. Elle se base sur la technique de création d'images dans notre esprit, ou l'évocation de sensations, de couleurs, d'une situation, d'émotions... L'intensité de ces représentations peut, selon sa force, déclencher les mêmes effets physiologiques que si elles étaient réelles. On mise bien sûr sur des visualisations agréables afin d'amener le corps à la détente. Lors d'une visualisation la personne est consciente. C'est le

principe de la pleine conscience. Le corps se relâche. Et vous ne serez concentré uniquement que sur ce que vous imaginez de positif. Le sophrologue vous guide et vous laissez alors libre court à votre imagination. Ce n'est pas de l'hypnose même si ça s'en rapproche. En hypnose, comme mentionné, le thérapeute vous dicte quoi faire alors que le sophrologue vous suggère une situation. Vous êtes libre de l'imaginer comme bon vous plaira. Ces visualisations permettent de relâcher le corps et l'esprit et d'être mieux connecté à soi. Connection qui se fait à deux niveaux : corporel et psychologique. Au niveau corporel : Il faut connaître le lieu de ses tensions, se reconnecter en ressentant son poids, son volume, sa forme, en éveillant les 5 sens.

Au niveau psychologique : Il faut cerner ce qui dérange, et le mettre de côté, substituer une douleur par du positif, par quelque chose qui fait du bien. Ces états de détente et de pleine conscience ont des effets positifs sur la libération d'hormones naturelles telles que les endorphines, les hormones thyroïdiennes, parathyroïdiennes, surrénaliennes, hypophysaires etc.

#### Ce qu'elle a dit :

«Le cerveau est plus grand que l'imaginaire du cerveau, la visualisation en pleine conscience».

«Un exercice de relâchement de 20 minutes, c'est 2 heures de sommeil récupéré».

Pour plus d'information :  
<http://www.sofrocay.com/fr> ou  
<http://www.unpaspoursoi.com/> ou  
<http://sophrologie-canada.ca/>

### «La naturopathie pour améliorer sa qualité de vie» avec Linda Lavoie, naturopathe

#### Résumé de la conférence du 4 novembre à Longueuil

Par Zina Manoka

«Novembre est un beau mois, mais il faut aimer le gris. Et l'œil en saisir la lumière»<sup>1</sup>. Une belle citation pour débiter une belle conférence.

**Présentation** : M<sup>me</sup> Linda Lavoie est diplômée en naturopathie depuis 1990 de l'Institut de formation naturopathique (fondé en 1965), aussi membre du Collège des Naturopathes du Québec depuis 1990, membre de la Société ÉducoSanté et membre de l'Association Internationale de Naturopathie Hygionomiste.

Auteure, membre des Écrivains francophones d'Amérique.

#### Ses publications :

- Être ou ne pas être végétarien - 2006 (2e éd. 2012)
- Améliorer sa digestion naturellement - 2007 (2e éd. 2010)

#### Petite histoire :

C'est au début des années 1970, alors que Mme Lavoie est âgée de 11 ans que ses parents s'orientent vers une alimentation naturelle, c'est-à-dire non raffinée, «non chimique» comme disait son père. Bien qu'ils demeurent à Montréal, à cette époque les magasins d'aliments naturels étaient rares et ses

parents devaient traverser toute la ville pour acheter du pain santé (de blé entier) et d'autres aliments non raffinés. C'était l'étape du naturisme i.e. un retour à la nature par une alimentation naturelle, comme on disait à l'époque, et non du végétarisme. Nous mangions de la viande, la plus saine possible, non transformée.

La naturopathie est une méthode de soins visant la santé globale et optimale de toute personne au moyen d'une gestion efficace de son mode de vie, de manière à ce que l'organisme stimule son mécanisme d'auto guérison tout en respectant les facteurs naturels de guérison offerts par la nature. Le mot naturopathe provient de deux mots anglais «nature» et «path», ce qui signifie à juste titre la voie

<sup>1</sup> Gilles Vigneault, 83 ans, dans son recueil de contes, La petite heure (1979)

de la nature. Elle tire ses origines de la tradition médicale de la Grèce Antique. Ses fondements sont hérités du «serment d'Hippocrate» et du «cursus Hippocratique» qui ont constitué la base de la médecine occidentale du V<sup>e</sup> siècle avant J-C jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Hippocrate soignait par la diète, le jeûne, le repos, les cures d'eau, les changements d'air, l'exercice et, à l'occasion, par des cataplasmes, des diurétiques, des laxatifs, etc. Il prenait en considération les rêves de la personne, sa pensée. Il soignait dans la globalité.

#### **Quelques citations :**

«La puissance de la nature guérit» ;

«D'abord ne pas nuire»

«Que ton aliment soit ton remède»

#### **Les principes fondamentaux de la naturopathie**

✦ Avant tout «**D'abord ne pas nuire**» en latin «**Primum non nocere**» : la naturopathie intervient pour minimiser le risque d'effets secondaires et ne supprime que les symptômes.

✦ **La puissance de la nature guérit** : la naturopathie reconnaît qu'il existe des processus d'auto-guérison chez l'être humain et a pour objectif de supporter, voire améliorer ce processus.

✦ **Identifier et éliminer les causes** : la naturopathie identifie les causes des désordres de santé et les traite à l'aide de méthodes thérapeutiques naturelles.

✦ **Détoxifier et purifier l'organisme** : la naturopathie encourage l'élimination des surcharges de toxines en optimisant le fonctionnement des émonctoires (intestins, foie, poumons, reins, peau...).

**La naturopathie enseigne** : la naturopathie informe les personnes sur l'importance d'adopter de saines habitudes de vie (alimentation et hygiène de vie). Elle guide les personnes à intégrer efficacement un nouveau mode de vie dans leur quotidien et encourage celles-ci à prendre conscience des améliorations de leur état de santé et de leur bien-être général.

#### **En naturopathie, on considère la maladie comme étant la résultante de 3 causes majeures :**

1. **La toxémie** : provenant de l'intérieur par un manque de vitalité qui empêche le bon fonctionnement d'organes excréteurs comme le foie, les reins, les intestins, etc. ; venant de l'extérieur par l'ajout d'éléments indésirables dans l'alimentation (pesticides, agents de préservation, produits chimiques, etc.);

2. **Les carences alimentaires causées par** : des terres vidées de leurs éléments nutritifs ; de la manipulation à outrance des aliments ; d'un mode de vie accéléré responsable de la diminution de la vitalité et très exigeant au plan nutritionnel.

3. **L'hérédité qui nous prédispose à** : certaines faiblesses organiques (problèmes de foie ou de thyroïde dans la famille, etc.); des besoins nutritionnels plus ou moins grands.

De l'époque de nos parents au temps de nos enfants les habitudes alimentaires ont beaucoup changé, pour le meilleur et pour le pire. Depuis les quarante dernières années, nos connaissances dans le domaine de l'alimentation ont beaucoup évolué. Des milliers de recherches et d'observations ont

été faites sur la nutrition et les besoins nutritionnels de l'être humain. Malgré l'augmentation d'informations sur la question, il subsiste de nombreuses controverses. L'alimentation moderne est remise en cause, non pas sur le plan de sa variété, mais de sa qualité. Les aliments frais, mais aussi ceux qui sont cuisinés, congelés, irradiés, additionnés de produits chimiques, dénaturés, modifiés, etc., que nous propose actuellement l'immense marché ne conviennent pas tous à notre santé, et c'est cela qui est déplorable. Certains produits ne devraient pas être considérés comme de la nourriture tant ils sont transformés. Pourquoi plus de viande? Plus de gras? Plus de sucre? Est-ce un besoin physiologique ou psychologique?

#### **Les facteurs naturels de la santé**

Les facteurs naturels de santé ne sont pas des procédés thérapeutiques, ni des remèdes, ni des médicaments. Ils sont essentiellement des besoins biologiques de l'existence. Ils sont les seuls qui peuvent permettre à un organisme malade de recouvrer la santé ou son équilibre vital.

✦ **L'alimentation saine et équilibrée**. La substance ingérée pour sa part doit être assimilable, c'est-à-dire non-toxique et digestible.

✦ **L'activité physique**. L'activité physique est aussi importante que le repos et le sommeil. Il doit être quotidien pour obtenir ou maintenir un haut niveau de santé. Il améliore la circulation sanguine; apporte une meilleure oxygénation au niveau des cellules; permet une meilleure assimilation des minéraux principalement le calcium; améliore la digestion; donne du

tonus musculaire; contribue à une meilleure santé des os; apporte une meilleure flexibilité; réduit la tension et l'anxiété; augmente la capacité de résistance au stress, etc. L'activité physique permet l'élimination des toxines par la peau, les reins, les poumons et les intestins.

#### ✦ **L'hygiène**

✦ **Le repos** : Si le travail fortifie et améliore la résistance du corps, la fatigue engendre du gaz carbonique et de l'acide lactique. Ces toxines peuvent s'accumuler dans l'organisme. Il n'y a pas de problème si le corps réussit à les éliminer. Par contre lorsqu'il ne le peut pas, il s'ensuit un empoisonnement progressif. Un temps de repos est donc nécessaire pour permettre la restauration de l'organisme, la récupération de l'énergie et l'élimination des toxines. Le repos est donc indispensable pour permettre la récupération énergétique accroissant la masse musculaire qui favorise l'évacuation des toxines pour apporter la sensation de force.

✦ **La relaxation** : Il y a la relaxation mentale et la relaxation physique. Il y a une relaxation dite consciente qui s'attarde à l'une ou l'autre des parties du corps. La récupération qu'elle engendre dépend de l'investissement fait par l'individu. Mais les deux permettent à l'organisme d'améliorer sa circulation d'énergie pour se revitaliser.

✦ **Le soleil** : c'est un élément essentiel au même titre que l'air, l'eau ou les fruits. Ses radiations traversent la peau pour s'unir à d'autres éléments nutritifs du corps et vitalisent l'organisme. La plus grande source de vitamine D est le soleil et on doit emmagasiner cette

vitamine pour la saison froide.

✦ **Une bonne oxygénation** : C'est par la respiration que l'organisme se débarrasse d'une grande partie de ses déchets, soit environ 70 %. L'oxygène est absorbé par le sang et nourrit ensuite les cellules. Les déchets du métabolisme cellulaire et l'acide carbonique prennent le circuit veineux pour retourner vers cette sorte d'usine que sont les poumons. L'appareil respiratoire agit comme le grand régulateur de l'organisme et le fonctionnement du corps est relié à lui. Une mauvaise habitude respiratoire ne permet pas d'avoir un réservoir d'air. Plus le rythme respiratoire est rapide, plus il y a de tensions, plus il est lent, plus notre réservoir d'air se remplit. La respiration joue un rôle dans le degré d'acidité du sang (pH). Une hypoventilation acidifie le sang, l'hypothalamus est ainsi bloqué et enregistre beaucoup plus de stress. Le manque d'air amplifie l'angoisse et l'anxiété. Au contraire une bonne respiration alcalinise le sang et l'hypothalamus peut ainsi libérer ses tensions. On doit donc bien oxygéner les cellules nerveuses pour améliorer la capacité d'attention, de jugement, de compréhension. Cette bonne oxygénation permet de mieux se sentir et d'être plus sûr de soi.

✦ **L'eau** : Les propriétés de l'eau sont connues depuis des millénaires. L'eau est un élément essentiel à la vie. On ne peut parler du facteur "eau" sans considérer la peau comme une glande essentielle qui assure le lien entre le milieu extérieur et intérieur de l'organisme. Elle est semblable à une éponge. L'eau conserve les radiations qu'elle va chercher par le so-

leil et les roches. Elle devient donc un agent de transmission de forces rayonnantes. En général, on peut dire qu'elle renforce l'activité du corps, qu'elle produit un effet sur le métabolisme, qu'elle provoque la sudation en ouvrant les pores de la peau. Elle provoque aussi des actions sur les organes les plus éloignés comme le feraient l'acupuncture, le massage, etc. Elle permet de restaurer lentement la vitalité et d'assurer le renforcement des muscles et du système nerveux.

#### **Découvrir la nutrition spécifique pour notre bien-être**

L'alimentation, aussi diversifiée qu'elle puisse être, est indissociable de notre digestion. Une digestion difficile, trop lente ou trop rapide, entraînera des gênes et des carences alimentaires. Si la digestion se passe mal : mastication bâclée, repas trop gras, trop lourd ou trop acide, digestion gênante (ballonnements et autres phénomènes gazeux des plus désagréables), l'assimilation des vitamines, des minéraux, des protéines et de toutes les bonnes choses que nous avons mises dans notre assiette sera imparfaite. De cette mauvaise assimilation viendront des carences nutritionnelles. En réponse aux déséquilibres engendrés par les habitudes alimentaires modernes, M<sup>me</sup> Lavoie prône un retour vers une alimentation saine, cohérente avec notre organisme d'origine végétale et biologique. Elle encourage l'alimentation préventive qui permettra d'éviter à notre organisme bien des soucis.

**Aliments favorables** : aliments alcalins pour contrecarrer l'acidité; céréales entières pour leurs fibres, leurs vitamines et minéraux; pois-

son de mer pour ses protéines. Les oméga-3 contrecarrent l'inflammation; légumineuses pour ses protéines, ses fibres, vitamines et minéraux.

#### Aliments défavorables :

- Les aliments acides : boissons gazeuses ou sodas, café, agrumes et jus d'agrumes, vinaigre et vinaigrette, vin, etc.
- Le sucre : il acidifie, diminue les capacités du système immunitaire, favorise la prolifération des levures, accentue les problèmes d'hypoglycémie.
- Le café et les produits en contenant : favorisent l'anxiété, acidifient l'organisme et s'opposent au sommeil.
- Le chocolat (certaines personnes y sont très sensibles) peut causer des problèmes digestifs et augmenter l'état d'anxiété.
- Les aliments riches en gras saturés (viandes, noix de coco).

**Les meilleurs minéraux :** suppléments quotidiens de calcium et de magnésium : 2 minéraux alcalins qui contrecarrent l'acidification qui causent douleurs musculaires, anxiété et fatigue.

**Les meilleures vitamines :** multivitamines pour combler les besoins élémentaires, complexe B contre les stress, vitamine D pour améliorer l'assimilation du calcium et combattre l'acidification.

Pour combler les carences nutritionnelles pour favoriser un meilleur fonctionnement glandulaire (surrénales) et ainsi atténuer les douleurs, et retrouver ses énergies.

**Les plantes en naturopathie :** La naturopathie utilise la phytothérapie traditionnelle, c'est-à-dire l'utilisation de plantes médicinales. Les

plantes peuvent être utilisées fraîches, ce qui n'est pas toujours possible, ou séchées, entrant ensuite éventuellement dans des préparations diverses préservant leurs principes actifs. On les administre sous forme de teintures alcooliques, macérats, tisanes, compresses, baumes, tels que :

- Tisane de mélisse : lors de troubles gastro-intestinaux, de nervosité (stress) ou de légère anxiété.
- Passiflore en liquide concentré : lors d'insomnie, sevrage des traitements par hypnotiques ou anxiolytiques, nervosité, stress, états neurotoniques et spasmodiques, palpitations, irritabilité, anxiété.

• Tisane de camomille : lors des problèmes digestifs (ulcères-acidité, nausées et vomissements, gastro-entérites, coliques du nouveau-né), des refroidissements, de troubles du sommeil, de nervosité, de crampes menstruelles, de rhume des foins, d'allergies.

• Valériane en comprimé : pour traiter les troubles du sommeil, l'anxiété et l'agitation nerveuse.

Aujourd'hui, son efficacité est prouvée, et son utilisation quoique encore confidentielle et anecdotique est en pleine croissance. Mais la phytothérapie est toujours vue comme un remède surtout utilisé par les grand-mères!

Privilégier les sources alimentaires de : (selon votre tolérance)	
<b>Vitamine B</b>	graines de tournesol, germe de blé, noix, lentilles, soya, haricots de Lima, sarrasin, banane, avocat, riz sauvage, amandes, orge, champignons, arachides, pacanes, flocons d'avoine, seigle, poivron rouge ...
<b>Vitamine C</b>	Cassis, agrumes, kiwi, melon, persil, poivron rouge, mâche, cresson, chou, échalote, tomate ...
<b>Tryptophane</b>	yogourt, fromage cottage, fèves de soya, banane, abricot, prune, ananas, dattes, figues, tomate, amandes, graines de tournesol, arachides, noix, céréales à grains entiers : blé, riz, millet, orge ..., lentilles
<b>Magnésium</b>	amandes, noix, graines de sésame, sarrasin, lentilles, mélasse noire, betterave, figues, légumineuses ...
<b>Chlorophylle</b>	en liquide ou cresson, luzerne (alfafa)
<b>Lécithine</b>	en granules non-blanchies ou jaune d'œuf, fèves soya, arachides, graines de tournesol
<b>Sélénium</b>	noix du Brésil, graines de tournesol, saumon - oignon - ail
<b>Oméga 3</b>	saumon, graines de lin (moulues), avocat
<b>Acide malique</b>	pomme, ananas, poire, raisin, abricot, tomate, et le vinaigre de cidre de pommes
<b>Coenzyme Q10</b>	poulet, truite, œuf bouilli, yogourt, brocoli, chou-fleur, orange, pomme, arachides, graines de sésame, pistaches, huile de canola
<b>Aliments à consommer régulièrement</b>	Beurre de sésame : calcium, magnésium, vitamine B, lécithine, coenzyme Q10. Oignon rouge, pomme non pelée, bleuets, raisins, cerises, brocoli, échalote : pour leur teneur en quercétine, (antioxydant de la famille des bioflavonoïdes).
<b>Yogourt</b>	Choisir un yogourt nature BIO (ex : de marque Olympic qui est de qualité) - Le yogourt est aussi suggéré pour sa teneur en calcium et en vitamine B12.

Un grand merci à M<sup>me</sup> Lavoie pour son temps et sa générosité; elle a offert à chaque participante un de ses ouvrages «Être ou ne pas être végétarien» ainsi que son premier

roman «Entre l'art et l'amour, l'anneau d'améthyste».

«Que ton aliment soit ton remède et ton remède soit ton aliment».

Hippocrate



Vitamines	Rôles
<b>A</b>	Joue un rôle important dans la vision, notamment au chapitre de l'adaptation de l'œil à l'obscurité. Elle participe à la croissance des os, à la reproduction et à la régulation du système immunitaire. Elle contribue à la santé de la peau et des muqueuses (yeux, voies respiratoires et urinaires, intestins) qui constituent notre première ligne de défense contre les bactéries et les virus.
<b>B1</b>	La vitamine B1 est nécessaire à la production de l'énergie et participe à la transmission de l'influx nerveux ainsi qu'à la croissance.
<b>B2</b>	Comme la vitamine B1, la vitamine B2 joue un rôle dans la production de l'énergie. Elle sert aussi à la fabrication des globules rouges et des hormones, ainsi qu'à la croissance et à la réparation des tissus.
<b>B3</b> Niacine	La vitamine B3 contribue à la production d'énergie. Elle collabore également au processus de formation de l'ADN (matériel génétique), permettant ainsi une croissance et un développement normaux.
<b>B5</b> Acide pantothénique	Surnommée « vitamine antistress », la vitamine B5 participe à la fabrication et à la régulation des neurotransmetteurs (des messagers de l'influx nerveux) ainsi qu'au fonctionnement des glandes surrénales. Elle joue un rôle dans la formation de l'hémoglobine, de la peau et de muqueuses.
<b>B6</b>	Joue un rôle important dans l'équilibre psychique en agissant sur les neurotransmetteurs (sérotonine, mélatonine, dopamine), contribue à la formation des globules rouges, la régulation du taux de sucre dans le sang et le maintien d'un bon système immunitaire.
<b>B8</b> Biotine	La vitamine B8 est nécessaire à la transformation de plusieurs composés, notamment le glucose et les gras. Elle participe également à la croissance cellulaire, métabolise les graisses et les acides aminés (parties des protéines), joue un rôle dans la production de l'énergie et participe au maintien d'un niveau constant de sucre dans le sang.
<b>B9</b> Acide folique	La vitamine B9 est considérée comme « la vitamine de la femme enceinte », en raison de son effet protecteur contre les malformations congénitales du tube neural chez le fœtus. Elle participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Elle joue un rôle essentiel dans la production de l'ADN et de l'ARN (matériel génétique), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies.
<b>B12</b>	Participe à la fabrication du matériel génétique des cellules et des globules rouges. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux, en plus d'être responsable de la division cellulaire, de l'équilibre du système nerveux, de la synthèse de l'ADN et de l'ARN, des protéines, de la myéline (substance qui forme une gaine autour de certaines fibres nerveuses) et de l'élaboration ou de la dégradation des glucides et des lipides.
<b>C</b>	Outre ses propriétés antioxydantes, la vitamine C contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. Elle protège contre les infections, accélère la cicatrisation et aide à l'absorption du fer contenu dans les végétaux. Elle participe également au maintien de la fonction immunitaire (système de défense naturelle de l'organisme) et à la formation des globules rouges.
<b>D</b>	La vitamine D est essentielle à la santé des os et des dents. Elle permet l'utilisation du calcium et du phosphore présents dans le sang pour la croissance et le maintien de la structure osseuse, entre autres. Elle joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire, ainsi que dans le maintien d'une bonne santé globale.
<b>E</b>	Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).
<b>K1</b>	Fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, elle intervient dans le processus de la coagulation du sang et dans la calcification des tissus mous.
<b>K2</b>	Toujours à l'étude, les propriétés connues, à ce jour, touchent la prévention ou le traitement de l'ostéoporose et des troubles cardiovasculaires.



«Le bonheur n'est pas au sommet de la montagne  
mais dans la façon de la gravir».

Confucius

## «*Pensouillard Le hamster*»

### Résumé de la conférence

Par Carole Lamoureux et  
Cécile Bergeron

Six participantes du groupe de McMasterville ont assisté à la conférence du Docteur Serge Marquis, auteur du livre *Pensouillard le Hamster, petit traité de la décroissance personnelle*. (Livre disponible pour emprunt à la bibliothèque de l'Association)

Voici ce qu'il en dit :

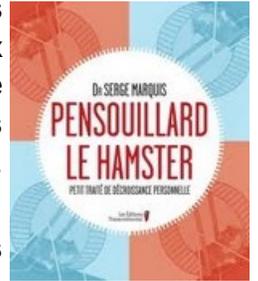
«Il s'appelle Pensouillard. C'est un hamster. Un tout petit hamster. Il court. Dans une roulette. À l'intérieur de votre tête. Vous fait la vie dure. Vous la rend même impossible, parfois. Euh. Souvent.

Derrière le tapage incessant de Pensouillard se cache **vos** **égo**, celui-là même que les guides de

croissance personnelle vous apprennent à cajoler. Face aux petits bobos et aux gros tracas de la vie, il vous fait souffrir, vous leurre, vous empêche d'être libre. Comment le remettre à sa place.»

Avec le conférencier, nous avons pris conscience des ravages causés par la *surdimension* de notre **égo**. La perception du regard de l'autre sur nous. Les trucs et les exercices suggérés nous ont ramenés à la prise de conscience de notre **moi-même**. C'est ce que l'auteur appelle la décroissance personnelle pour faire taire le petit hamster et la souffrance qu'il laisse dans son sillage.

Unanimement, nous en aurions redemandé, encore et encore.



## «*Le Journal Créatif* » avec Isabelle Côté, thérapeute en relation d'aide et animatrice certifiée en Journal Créatif

### Résumé de la conférence du jeudi 13 novembre à Longueuil

#### La créativité et la fibromyalgie

«Créer, c'est marcher dans le mieux-être»

«Arrête en toi le balancier et tu  
trouveras la sérénité»

Phrase de la sagesse Zen bouddhiste

Bonjour à vous tous et à toutes, chers membres! Je me présente, Isabelle Côté, artiste et animatrice certifiée en Journal Créatif<sup>md</sup> formée à l'approche non-directive créatrice<sup>mc</sup> (ANDC<sup>mc</sup>).

Je suis profondément touchée et honorée d'avoir le privilège de vous partager ces quelques lignes et d'être lue par vous. Je me présente aujourd'hui dans votre journal pour vous entretenir de la conférence sur l'énergie de la créativité et du Journal créatif qui a eu lieu jeudi le 13 novembre dernier dans les locaux de l'AFRM.

Dans cette conférence-atelier, j'ai d'abord abordé mon parcours de vie personnelle et professionnelle en lien avec la créativité/Journal créatif. Je suis animatrice certifiée en journal créatif depuis mai 2013, je suis aussi une artiste autodidacte et depuis 2010, j'ai reçu un diagnostic de fibromyalgie. Jusqu'à tout

récemment, j'exerçais aussi comme thérapeute en relation d'aide par l'approche non-directive créatrice. Toutes ces formations professionnelles et expériences de vie combinées font de moi une personne, une artiste et une animatrice dotée d'une grande sensibilité et d'un grand respect devant la douleur et la souffrance d'autrui. Sur le plan personnel, cet outil m'a aidée et continue au jour le jour à établir une relation saine avec mon être dans son entièreté : physiquement, à être sensible à mes souffrances et à entendre ce que ces souffrances avaient à me dire pour poursuivre mon processus i.e. besoin de ralentir et besoin de créer et de me créer et psychologiquement, poursuivre l'exploration de mon énergie de créativité, mon énergie de vie pour mieux en comprendre le fonctionnement et me permettre d'apprivoiser les obstacles et les résistances dans ce processus.

À travers mon parcours de vie professionnel et personnel, j'ai été à même de découvrir et de prendre contact avec de profondes ressources intérieures. C'est donc ce que je me suis proposée de faire découvrir aux participants à travers mes ateliers de journal créatif.

J'ai aussi parlé brièvement de l'énergie de créativité

et du processus de création. L'énergie de créativité étant notre capacité d'être en contact avec notre monde intérieur et de l'amener de façon tangible dans le monde extérieur. Le mot *créativité* vient d'ailleurs du latin *creatio* qui est l'action de donner l'existence à quelque chose qui n'existait pas avant notre intervention. Cette énergie de créativité fait partie intégrante de nous et la méthode du Journal Créatif est un excellent outil pour en explorer les différentes facettes et blocages.

Par la suite, j'ai fait la présentation de la méthode du Journal Créatif. Les origines du Journal créatif se situent entre le journal intime traditionnel et les gribouillages quand nous sommes dans la lune pendant les heures de classe. Anne-Marie Jobin a créé cette approche et l'École le Jet d'Ancre qui fête d'ailleurs son 10<sup>ème</sup> anniversaire cette année.

Le Journal Créatif est une approche créative non-conventionnelle et un outil d'exploration de soi qui allie le monde de l'écriture, du dessin et du collage. Les 3 principales assises de cette méthode sont des notions psychologiques, d'art-thérapie et de créativité et l'objectif de cette approche est le développement général de la personne. Qui plus est, c'est un outil concret, facile à utiliser, flexible et accessible à tous. Nul besoin de talent particulier en écriture ou en dessin; on se lance, on essaie, c'est tout! Cet outil allie trois modes d'expression différents (dessin, écriture et collage) ce qui en fait une méthode qui favorise l'ouverture à de nombreuses ressources et l'exploration riche de la vie intérieure; deux éléments essentiels à l'acquisition de l'autonomie affective.

Plus concrètement, la méthode du Journal créatif peut servir à :

- Mieux se connaître et améliorer sa relation avec soi-même et les autres;
- Exprimer ses émotions, son vécu, ses pensées, les clarifier et faire du ménage dans ce qui encombre sa vie;
- Favoriser la résolution de problèmes, de conflits et aider à faire des choix et des changements;
- Favoriser la diminution du stress et la création d'un espace intérieur de détente;
- Créer un temps d'arrêt, un espace concret pour écouter ce que l'on ressent et faciliter l'accès à ses ressources intérieures;
- Aider à donner un sens à sa vie, à découvrir ses passions et développer l'esprit du jeu et de la

spontanéité.

Vivre un atelier de Journal Créatif est évidemment une expérience différente pour chaque personne. Pourtant, il y a quatre clés qui font que cette méthode est aidante et propulsante : elle permet de ventiler le vécu, de développer son témoin-observateur, permet aussi une réflexion sur sa création et finalement le développement du lien avec notre inconscient autrement dit, elle permet la création de ponts avec notre monde intérieur.

Dans la deuxième partie de la conférence, un atelier exploratoire a permis aux participantes et participants d'expérimenter quelques techniques et nous avons bouclé la rencontre par une période de partage et d'échanges.

Cette deuxième partie de la conférence-atelier s'est déroulée dans un atmosphère de découverte, de curiosité, de motivation et de détente mais aussi dans un espace à la fois de légèreté et de jeu et de profond respect, de non-jugement et d'accueil du vécu de chacun et chacune. Ce fut un moment empreint d'accueil, de chaleur et d'acceptation, un moment pour commencer à se découvrir et se créer dans un espace de non-jugement, de bienveillance et d'espoir.

Je viens de vous faire un très bref résumé de cette riche et belle méthode qu'est le Journal Créatif. En aucun cas je n'ai la prétention d'avoir tout dit, par contre, si j'ai pu semer en vous la curiosité ou l'envie d'en apprendre davantage sur cet outil, c'était à la fois mon objectif en vous écrivant ces quelques lignes et l'objectif de la conférence-atelier.

Je souhaite sincèrement avoir suscité en vous un intérêt pour cette approche que j'affectionne particulièrement et il me fera un vif plaisir de vous compter parmi mes futurs participants.

Je tiens pour finir à émettre pour chacun et chacune d'entre vous, mes souhaits de Noël les plus doux et les plus créatifs : bonheur, abondance, plaisir, joie, créativité et surtout de riches moments relationnels avec les gens qui vous sont chers.

Au très grand plaisir de vous rencontrer dans un avenir proche,  
*Créativement* vôtre,

*Isabelle Côté*

Animatrice certifiée Journal Créatif  
et artiste.





## SOI & LES AUTRES

Par Zina Manoka



### Comment améliorer sa relation de soi aux autres ?

La réalisation d'un projet, qu'il soit personnel ou non, repose sur un double fondement relationnel dont la solidité est indispensable à la réussite de nos entreprises. Les deux éléments constitutifs de ce fondement sont étroitement liés : *la relation à soi* (estime de soi, émotions) et *la relation aux autres* (positionnement, communication).

Une fois l'estime de soi renforcée et les émotions mises à notre service (i.e. comprises et suivies de mises en action destinées à combler les manques qui les génèrent), nous voilà prêts à davantage d'acceptation de nous-mêmes, avec nos qualités et nos défauts, nos compétences comme nos incompétences, de notre zone d'influence et de ce qui ne dépend pas de nous : nous voilà une personne aimable à nos propres yeux. Nous sommes prêts à vivre avec nos limitations, sans nous cacher derrière des masques, sans avoir peur du jugement d'autrui et sans nous sentir obligés de nous mentir. Nous sommes plus en cohérence avec nous-mêmes. Nous nous sentons plus confiants à réussir ce que nous entreprenons, plus aptes à nous appuyer sur nos talents et à développer ceux qui ont besoin de l'être, plus motivés et plus enthousiastes à passer à l'action avec plaisir et facilité.

Dans la vie, la relation aux autres est indispensable à l'équilibre psychologique. Les nourritures affectives, les sentiments de reconnaissance, d'appartenance et d'intégration sociale sont des éléments indissociables du bien-être moral. Quel que soit le mode de vie que nous choisissons, nous avons besoin des autres pour y réussir. Notre façon de nous positionner dans la relation dépend des personnes et des situations auxquelles nous sommes confrontés et elle est intimement liée à l'estime de soi. En identifiant notre façon d'entrer et d'être en relation avec notre environnement, en comblant les manques qui la régissent, nous parvenons à sortir des rôles relationnels nocifs, générant au passage mal-être, tensions, conflits et stress, dont les émotions sont les indicateurs.

Nous avons à notre disposition deux clés : la communication et le positionnement de la relation pour apprendre à construire des relations propices au respect, à la compréhension mutuelle, au partage, au dialogue, tout en apprenant à sortir des rôles relationnels (épouse-mari, parent-enfant, voisin, employeur, médecin-patient, etc.), à écouter et à entendre, à s'exprimer pour être entendu et compris, bref, à développer les compétences relationnelles qui feront de nous des gens agréables.

En bref :

- ✦ Dans *la relation à soi*, la compréhension des émotions renforce l'estime de soi et le travail sur l'estime de soi facilite la compréhension des émotions.
- ✦ Dans *la relation aux autres*, affiner la communication aide à sortir des rôles relationnels impliquant ainsi des changements dans la manière de communiquer.
- ✦ Travailler sur *la relation à soi* a un impact direct sur *la relation aux autres* et réciproquement. En effet, l'évolution positive des relations aux autres renforce l'estime de soi, et le développement d'une bonne relation à soi améliore inévitablement la relation aux autres.

Une fois que les deux types de relation : à soi et aux autres, ont atteint un niveau satisfaisant à nos yeux, nous disposons alors de la motivation et de la confiance qui nous permettront de mener à bien toutes sortes de projets et de réaliser nos ambitions personnelles et autres.





# REMUE-MÉNINGES

Par Anne Marie Bouchard et Ghislaine Giroux



Adulte	Enfants	Retraite
Ami	Étape	Réussit
Amour	Famille	Succès
Animaux	Loisirs	Tâche
Dehors	Maladie	Thérapie
Douleur	Perdre	Travail
Échecs	Réalisation	Vie
Emploi	Réel	Vieillir

Mot de 10 lettres : \_\_\_\_\_

## MOT

M  
Y  
S  
T  
È  
R  
E

N	O	I	T	A	S	I	L	A	E	R	A
T	R	A	V	A	I	L	R	M	E	E	D
E	L	L	I	M	A	F	S	O	E	T	U
I	M	A	L	A	D	I	E	U	N	R	L
A	D	O	U	L	E	U	R	R	F	A	T
N	E	S	L	A	M	I	D	E	A	I	E
I	M	U	I	E	L	E	R	U	N	T	T
M	P	C	N	L	H	E	E	S	T	E	A
A	L	C	I	O	E	C	P	S	S	E	C
U	O	E	R	L	O	I	S	I	R	S	H
X	I	S	C	E	H	C	E	T	A	P	E
V	V	I	E	E	I	P	A	R	E	H	T

## Sudoku difficile

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



## Anagrammes

En référence au cours d'Intelligence émotionnelle suivi cet automne, voici quelques émotions négatives que nous devrions tenter de reconnaître en nous, pour pouvoir les changer en émotions positives. Pour vous aider, j'ai ajouté des sentiments qui s'y rapportent et j'ai laissé la 1<sup>e</sup> lettre à sa place pour vous faciliter la tâche. J'ai eu beaucoup de plaisir à mêler ces lettres, j'espère que vous en aurez tout autant à les remettre en place même si vous devez travailler fort. Gymnastique du cerveau qu'il ne faut pas négliger si on veut augmenter sa capacité ou tout au moins, ne pas perdre ce qu'on a déjà!!!!

Bonne chance!

Il m'arrive de ressentir :

1- Hsoietlie / Esaxnoitparet (animosité) :

2- Rolevet / feurru (rage) :

3- Atexine / pinequa (inquiétude) :

4- Calpituible / retgre (remord) :

5- Itoifenier / assataiment (dévalorisation) :

6- Mipres / messetemi (démérite) :



Solutions page : 30



## LA PAGE DES MOTS



### *Espoir fragile*

Difficile de garder espoir...  
Difficile quand on est dans le noir,  
Difficile pour ceux qui nous entourent,  
Difficile d'espérer toujours.

Au début de ma maladie,  
Je me croyais entourée d'ami-e-s.  
À mesure que celle-ci progressait,  
Mon cercle autour s'amenuisait.

Au même rythme que l'idée de guérison s'éloignait,  
Mon entourage se décourageait.  
J'ai entendu toutes sortes de commentaires,  
Qui font plus mal que le fait de se taire.

J'étais sensible à tous ces jugements,  
Qui sont devenus une source de tourment.  
Difficile, alors pour moi de fermer la porte,  
À ces critiques que plusieurs portent.

Après plusieurs années de grand ménage,  
J'ai fait taire tout ce tapage.  
Je n'écoute plus tous les gens «bien intentionnés»,  
Aux jugements, j'ai fait un «pied-de-nez».

Après six ans d'essais et d'espoirs déçus,  
Je reste qui je suis sans plus.  
J'essayais d'être comprise à tout prix,  
Au détriment de ma qualité de vie.

À tous ceux qui débutent avec cette maladie,  
Et qui veulent garder leurs ami(e)s,  
N'essayez pas de les convaincre eux.  
Vous serez souvent malheureux.

Accepter sa condition est difficile,  
Penser à soi sans briser le fil,  
Entre soi-même et ceux qui nous aiment,  
Qui ne se compteront plus pas dizaines.

Chérissez ceux qui vous restent fidèles,  
Traitez-les comme un cadeau du ciel.  
Mettez le cap sur la santé,  
Entourés d'amour et d'amitié.

*Ghislaine Giroux*

### *Voici une petite histoire pour les gens qui sont atteints de fibromyalgie.*

Quelle belle journée pour poursuivre une activité en plein air.

De retour à la maison après le souper, le corps sent le besoin de se reposer et d'aller dormir.

Malheureusement dormir les yeux ouverts et la douleur aux muscles, la nuit sera longue.

Vers 5 heures du matin, le sommeil vient après l'épuisement.

Le lendemain, c'est le repos total car la batterie est à recharger,

Très peu d'activités pour cette journée.

Espérant de bien dormir le soir suivant.

Le lendemain, la batterie est rechargée à 70 %!!!

Ainsi de suite, les journées se suivent mais ne se ressemblent pas.

Heureusement, le groupe de soutien de la fibromyalgie est présent

Et le soulagement qui en ressort est que tous les membres se comprennent en eux.

Une personne atteinte de fibromyalgie, Granby



## Agglomération de Longueuil Salon de la Santé.

Le 1<sup>er</sup> novembre dernier se tenait à Brossard le premier Salon de la Santé organisé par l'ARC HSS (Assistance and Referral Centre Health and Social Services).

Pour l'occasion 37 organismes de la Santé et des Services Sociaux et Communautaires de la Montérégie étaient présents. Plus de 250 personnes ont visités le Salon. Parmi les invités, Gaétan Barrette (Ministre de la Santé), Hoang Mai (Député Fédéral de Laprairie) et Margaret Trudeau (invitée d'honneur). L'AFRM était présente afin de donner de l'information sur nos services ainsi que pour nous faire connaître auprès des citoyens et autres organismes. Ce fut un succès.

Benoît Charest,  
Secrétaire du Conseil d'administration

## Solutions des Jeux



**Solution du  
mot-mystère**  
résilience



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

## Solutions des anagrammes

1. Hostilité, exaspération
2. Révolte, fureur
3. Anxiété, panique
4. Culpabilité, regret
5. Infériorité, abaissement
6. Mépris, mésestime

**OYÉ! OYÉ!**

«TRUCS» À VENDRE  
AU PROFIT DE VOTRE ASSOCIATION

Vous avez à cœur l'AFRM ?

Vous aimeriez l'aider à se développer et à offrir davantage de services à ses membres mais le bénévolat n'est pas votre tasse de thé !?

**Sachez que chaque petit geste compte.**

Grâce à deux de ses membres créatrices et talentueuses, l'Association vous offre divers items pour un prix ridiculement bas!



**JUSTE  
À TEMPS  
POUR NOËL!**



**Liste des «trucs» à vendre aux profits de l'Association :**

Bandeau «cache-lumière» pour les yeux avec l'inscription de votre choix;

Bijoux (collier, boucles d'oreilles);

Gommage corporel coco-lime;

Joli sac contenant une préparation sèche pour concocter de délicieux biscuits santé.



**Pour informations :  
contactez l'AFRM au  
450-928-1261**

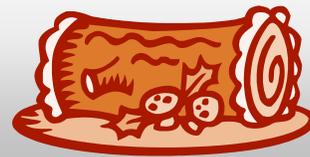
*L'AFRM tient à remercier chaleureusement*

*Louise Cloutier et Danielle Lemieux*

*pour leur contribution et leur collaboration. Un GROS merci !*



## CUISINER SANTÉ PAR LOUISE CLOUTIER



### *Pizza aux légumes*

#### **Ingrédients pour la croûte :**

2 tasses de farine ( $\frac{1}{2}$  farine de blé +  $1 \frac{1}{2}$  farine non blanchie au goût)  
4 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de sel  
4 c. à table de gras (Crisco)  
 $\frac{1}{2}$  tasse de cheddar râpé mi- fort ou fort  
 $\frac{3}{4}$  tasse de lait

#### **Méthode pour la croûte :**

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel.  
Ajouter le gras et travailler avec le coupe-pâte jusqu'à ce que la farine forme des petits grumeaux.  
Ajouter le fromage râpé et bien mélanger avec une cuillère de bois. Verser le lait sur le mélange et former une boule molle. Renverser sur une planche enfarinée et pétrir quelques secondes.  
Étendre la pâte sur une tôle (environ 12'x19') ou un plat à lasagne avec les doigts (*\*Truc : un bouchon de vin en plastique peut servir de mini-rouleau à pâte*) à environ  $\frac{1}{4}$  po d'épaisseur. Une fois la pâte étendue,

la recouvrir d'une pellicule de plastique et la laisser gonfler pendant 20 minutes. Profitez de ce temps pour préparer la garniture.

#### **Garniture :**

$\frac{1}{2}$  tasse de fines tranches d'oignons  
1 tasse de champignons tranchés  
 $\frac{1}{2}$  piment vert en fines lamelles  
2 tasses de tomates en conserve coupées en dés et égouttées.  
2 c. à table d'huile d'olive  
2 tasses de fromage cheddar mi- fort ou fort râpé  
1 c. à thé poudre d'ail, sel et poivre au goût  
1 c. à thé d'origan séché  
Un peu de sucre

#### **Méthode :**

Couvrir le fond de l'abaisse avec les tranches d'oignons, ajouter les champignons et le piment. Couvrir de tomates, assaisonner, arroser d'huile d'olive et saupoudrer de fromage.  
Cuire à 400°F pendant 30 à 40 minutes environ.  
Bon appétit!

Permettez-moi de vous suggérer ce dessert typique du temps des fêtes : une « bûche de Noël »! Chaque année, petits et grands sont heureux de retrouver au centre de la table une version différente selon l'inspiration et la disponibilité des accessoires que j'ai sous la main. Je vous souhaite donc de laisser libre cours à votre imagination pour émerveiller chacun de vos convives! Bon temps des fêtes!

### *Bûche de Noël*

#### **Ingrédients pour le gâteau roulé :**

6 œufs  
1 tasse de sucre blanc  
1 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de fécule de maïs  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé de vanille  
1 tasse de farine à gâteau  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel



#### **Préparation du gâteau :**

Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel.

Ajouter graduellement la moitié du sucre et battre jusqu'à ce que le mélange soit très ferme.

Battre les jaunes jusqu'à ce que le mélange soit épais et de couleur citron. Ajouter graduellement le reste du sucre et la vanille. Verser délicatement les jaunes dans les blancs.

Incorporer les ingrédients secs mélangés ensemble, en pliant soigneusement la pâte. Cuire dans une tôle de 12' x 19' tapissée d'un papier ciré et graissé.

Cuire au four à 375 °F pour 12 minutes. Renverser sur une serviette sèche. Enlever le papier ciré et rouler une première fois dans la serviette pour enlever l'humidité. Dérouler, retirer les croûtes tout le tour et étendre la gelée ou autre garniture rapidement. Rouler de nouveau.

Couper environ  $\frac{3}{4}$  po à l'extrémité, un morceau en biseau afin de constituer un « nœud » que vous placerez sur le dessus du gâteau.

\*Glacer votre bûche de votre glaçage préféré et saupoudrer de sucre à glacer.



## GROUPES D'ENTRAIDE ET POINTS DE SERVICES

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

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

### LES MASKOUTAINS

#### À St-Hyacinthe

Groupe d'entraide : 1 vendredi/mois  
13h30-15h30

Salle de réunion au sous-sol  
du Centre André Perreault  
1955, rue Pratte, St-Hyacinthe

**Répondante** : Fabienne Pineault

### AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

#### Vieux Longueuil

Groupe d'entraide 1 jeudi sur deux  
13h30-15h30

150, rue Grant, bureau 202,  
Longueuil

**Répondante** : Line Serres

**Co-répondante** : Sylvie Lafleur

Groupe d'entraide de soir :  
1 lundi/mois  
19h00-20h30

**Répondant** : Benoit Charest

### ROUSSILLON

#### À Delson

Café-rencontre : 1<sup>er</sup> mardi du mois  
12h00-14h00

Au restaurant Como Pizzeria  
3, rue Principale Sud, Delson

#### À Candiac

Groupe d'entraide: 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
13h00-15h00

Au Centre de bénévolat,  
8, Chemin St-François-Xavier,  
Candiac

**Répondante** : Francine Avéna

**Co-répondante** : Ghislaine Giroux

### HAUTE-YAMASKA

#### À Granby

Groupe d'entraide : 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi  
du mois

13h30-16h00

Au Centre communautaire  
Saint-Benoît

170, rue Saint-Antoine Nord,  
local 208, Granby

**Répondante** : Danielle Fournier

**Co-répondante** :

Jeanne-Mance Champagne

### VALLÉE DU RICHELIEU

#### À McMasterville

Groupe d'entraide : 1 lundi sur deux  
13h30-15h30

Au marché IGA Pepin

20, boulevard Sir Wilfried-Laurier,  
McMasterville

**Répondante** : Cécile Bergeron

VEUILLEZ  
CONTACTER L'AFRM  
POUR PLUS  
D'INFORMATIONS

450-928-1261



**Pâté au poulet**

**Bœuf bourguignon**

**Coquille aux fruits de mer**

**Emballage sous vide**  
**Livraison à domicile**

- Pâtés
- Mets préparés

**Bouffe maison**

# JLM

Repas frais du jour

**450 521-2325**

[www.BouffeMaisonJLM.com](http://www.BouffeMaisonJLM.com)

500-1, rue Guy, Granby

0131-K



De bons petits plats cuisinés maison, à même nos cuisines avec des viandes de grains sans ajout d'hormones. 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](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!**