



FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 9, n° 3, Avril 2015

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

DANS
CE
NUMÉRO...

PERTES DÉPRESSION ÉMOTIONS
DEUIL CHANGEMENT PRÉSENT
CRAINTE CHANGEMENT
TRAUMATISME CHOC
MALADIE INCONNU
APRÈS AVANT
FIBROMYALGIE
RÉSISTANCE
ADAPTATION CHOIX PEUR
FUTUR ROUTINE CHOIX PASSÉ
DÉCISIONS OSER AUDACE
ÉNERGIE OSER CONFIANCE
ÉPANOUISSEMENT ÉCOUTE
RÉSILIENCE ESPOIR
ACCEPTATION BONHEUR

...ET
BIEN
PLUS
ENCORE!

DANS CE NUMÉRO	Page
• Crédits	2
• Le mot de la présidente	3
• Des nouvelles de votre association	4
• Chez nous, en région	8
• Le processus de deuil suite à un décès ou à une perte	10
• Dossier :	12
♥ La fibromyalgie et la résistance au changement	12
♥ Dépasser ses résistances au changement	15
♥ La résistance : l'antithèse du lâcher-prise	18
♥ Avoir l'audace d'oser le changement	20
♥ Témoignages	21
• La page des mots	25
• Soin de soi	26
• Des livres, encore des livres...et beaucoup d'autres choses	27
• Chronique littéraire *** <i>Nouveau</i> ***	28
• Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM	29
• Remue-méninges	31
• Soi et les autres	32
• Solutions des jeux	33
• Des nouvelles du projet Feldenkrais	33
• Cuisiner santé	35
• Groupes d'entraide et points de services	36

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka
Annie Proulx
Anne Marie Bouchard
Ghislaine Giroux
Louise Cloutier

CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Anne Marie Bouchard
Zina Manoka

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
site Internet: www.fibromyalgiemonteregie.ca

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

© 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.*

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/>



Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie

Québec 

NOS PARTENAIRES

longueuil 

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



*«La folie est de toujours se comporter de la même manière
et de s'attendre à un résultat différent»*

Einstein

Dernièrement, j'ai lu le livre «*Fibromyalgie - Quand tu nous tiens!*». Ce dernier est considéré comme un guide de traitement axé sur l'approche globale. Il s'agit d'un ouvrage collectif, co-écrit par plus d'une quinzaine d'auteurs, allant de professionnels de la santé à des intervenants, chacun ayant écrit un ou deux chapitres. Ces auteurs y expriment leur expérience et leurs conseils dans le traitement de la fibromyalgie. En ce qui me concerne, ce livre a été percutant et chamboulant. À certains chapitres, je m'y suis complètement retrouvée; à d'autres, j'ai dû arrêter ma lecture et fermer le livre pour un temps (trop de réflexion et de remise en question à faire). Plusieurs auteurs - si ce n'est la majorité - y soulignent que le soulagement des douleurs et de la fatigue reliées à la fibromyalgie requiert une modification des habitudes de vie et des choix quotidiens. Il semblerait que tant que nous ne changerons pas ces manières d'être ou de faire, nos symptômes ne s'amélioreront pas. C'est donc un livre qui nous amène indéniablement sur la voie du changement.

Le changement qu'est-ce donc? Selon le dictionnaire Larousse, le changement est le fait de modifier quelque chose, c'est le passage d'un état à un autre. C'est aussi une modification profonde, une rupture des habitudes et un bouleversement de l'ordre établi. C'est quelque chose!

Mais... changer, c'est difficile! Parce qu'entreprendre une démarche de changement veut aussi dire affronter l'inconnu, prendre le risque de perdre ses balises sécurisantes et modifier ses habitudes de vie. En plus, la peur d'échouer est souvent présente dans cette démarche. On parle alors de résistance au changement. Plusieurs experts ont élaboré des définitions relativement à cette résistance. J'aime bien celle de Morin (1996; p.205) qui définit la résistance comme «*des forces qui s'opposent à la réorganisation des conduites et à l'acquisition de nouvelles com-*

pétences». L'humain est donc en général spontanément résistant au changement. Et il semblerait que nous, les personnes atteintes de fibromyalgie, nous nous accrochons beaucoup au passé et aux mêmes façons de faire. À partir de la citation de M. Einstein en début de texte, il est donc clair que si nous voulons nous retrouver ailleurs, nous devons faire des changements dans nos choix habituels.

Heureusement, il y a des conditions qui facilitent le changement. Il faut d'abord savoir qu'il est primordial de développer une vision d'avenir et de pouvoir la traduire concrètement dans notre vie. Il s'agit en fait de pouvoir avant tout «imaginer» notre vie changée. Par exemple, il est bien connu maintenant que le sucre aggrave les symptômes de douleurs chez les personnes atteintes de fibromyalgie. Avoir une vision d'avenir relativement à cet élément serait de chercher ce qu'une personne peut alors manger lorsque qu'une envie de sucre se manifeste. Ça implique de s'informer sur les alternatives saines, de chercher où se les procurer, de se déplacer pour les acheter et de *décider* d'utiliser ces nouvelles alternatives. Ne trouvez-vous pas que tout ça ressemble à un plan d'action? Et oui, réfléchir, évaluer, déterminer, appliquer et agir!

Les notions d'adaptation et d'innovation sont importantes lorsqu'on parle de changement. On pourrait dire que ces notions permettent de faire des ajustements occasionnels ou permanents lors de turbulences. Vous et moi, en tant que membres, avons la chance d'avoir accès à un Centre de documentation très complet au bureau de l'Association. C'est le lien que je fais avec la notion d'adaptation. Car pour s'adapter, il faut avant tout acquérir de nouvelles connaissances, il faut s'informer. Une grande quantité de livres traitant de la fibromyalgie sont maintenant disponibles (en location au bureau ou en achat en librairie) pour nous permettre de nous informer, de mieux

connaître, d'apprendre ce que nous pouvons faire de nouveau et d'énergie vitale pour changer certaines choses dans votre vie.

Je termine ce mot en vous souhaitant *bon printemps* (un jour il arrivera!) et de pouvoir utiliser cette saison



Christine Cayouette,
Présidente

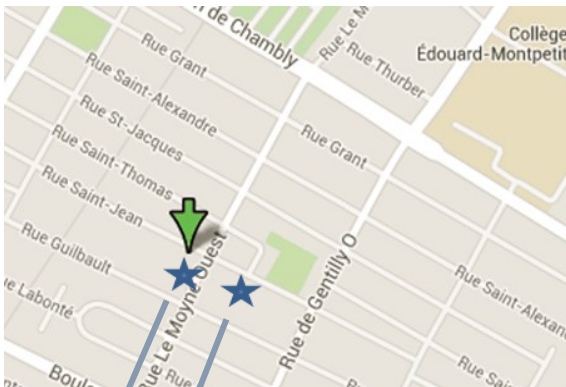


DES NOUVELLES DE VOTRE ASSOCIATION...

-COMMUNIQUÉ-

DÉMÉNAGEMENT DU BUREAU DE L'AFRM

Avec le printemps vient le renouveau!



AFRM

Stationnement public

Notez que le bureau sera fermé
les **10 et 13 avril** prochain.

**Venez-nous visiter,
on vous attend !**

Bonjour à tous,

afin de faire le plus d'économies possibles, l'Association déménagera dans de nouveaux locaux le 11 avril prochain à l'adresse suivante :

670, rue Saint-Jean à Longueuil J4H 2Y4

C'est tout près de nos bureaux actuels.

Une place de stationnement, tout juste devant la porte de notre bureau, est réservée pour les membres. De plus, vous pouvez garer votre voiture dans la rue et un stationnement public est à proximité sur la rue Saint-Jean.

OYÉ, OYÉ

*Vous êtes tous et toutes convoqués à
l'assemblée générale annuelle (AGA) de
l'AFRM qui aura lieu le 5 juin prochain à
Granby.*

Elle se tiendra au :

*Centre culturel France-Arbour
279, rue Principale, local 100
Granby (Québec) J2G 2W1*

de 9h à 14h

*Vous recevrez sous peu une invitation plus
détaillée par la poste.*

*«Il n'existe rien de constant si ce n'est
le changement.»*

Bouddha

*«Le secret du changement consiste à
concentrer son énergie pour créer du
nouveau et non pas pour se battre
contre l'ancien.»*

Dan Millan, Le guerrier pacifique

Retour sur le souper de Noël 2014

C'est le 5 décembre dernier que se réunissaient 62 personnes à la salle Ste-Élisabeth pour le souper de Noël de l'AFRM.



Le traditionnel repas de Noël fut concocté pour une deuxième année par le restaurant Paskoya. Les desserts (bûches de Noël et cupcakes sans gluten) furent une gracieuseté de deux membres, Louise Cloutier et Carole Lajoie.



Chaque participant est reparti avec un cadeau grâce aux bons soins de Nicole Legaré toujours aussi active et efficace dans la recherche de divers commanditaires et donateurs.



La salle fut décorée par Joanne Cameron. Un gros merci à son conjoint et à sa famille pour le service du repas, ainsi qu'aux conjoints de Louise et de Carole. Leur aide fut grandement appréciée.



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-Montréal qui est publié trois fois l'an. Tout se fait à partir de la maison via courriel ou par téléphone.

➔ Contactez l'Association au 450-928-1261 pour plus d'informations.

RETOUR SUR LA LEVÉE DE FONDS

Lorsque j'ai cherché comment je pouvais aider financièrement l'Association j'ai pensé à faire une levée de fonds en vendant des sacs de préparation de biscuits et des biscuits déjà cuits. J'ai choisi une recette qui remportait un franc succès dans ma famille! En commençant ce projet je ne savais pas si cela fonctionnerait mais je l'espérais de tout cœur! Tout a super bien fonctionné et peut être même un peu trop! Mais c'était un beau problème! J'ai eu l'aide de ma famille et de mon amie Carole et je les en remercie!

Cette levée de fonds a été pour moi une source de valorisation et de fierté! Parfois quand on fait face à la maladie on pense que l'on n'est plus capable de faire quoi que ce soit! C'est certain qu'il faut y aller selon ses capacités mais chaque petit geste peut faire la différence pour notre Association et pour nous-mêmes!

Si quelqu'un m'avait dit il y a un an que je mènerais à bien ce projet je ne l'aurais pas cru! Mais même si j'y ai mis beaucoup d'énergie, je ne me suis jamais sentie aussi vivante!

Je vais refaire cette levée de fonds encore en 2015! Rendez-vous au mois de novembre pour me passer vos commandes.



Somme amassée : 1 614.35\$

Louise



FundScrip

Là où magasiner, c'est collecter des fonds.

FundScrip est un programme de financement par cartes-cadeaux utilisé partout au Canada depuis des années et qui a permis à de nombreux organismes à but non lucratif de collecter des fonds.

Depuis peu, l'AFRM est devenue membre de *FundScrip* afin que vous, les membres, et tous ceux qui sont sensibles à notre cause puissiez soutenir l'Association sans avoir à déboursier un sou de plus de votre poche que les montants que vous allouez habituellement à vos achats courants.

La technique est simple. Vous achetez des cartes-cadeaux de vos commerces préférés directement à l'AFRM et un pourcentage qui varie de 1,5% à 10% de vos achats sera remis directement à l'Association.

Plus de 180 détaillants participent au programme *FundScrip*. Vous pourrez payer avec des cartes-cadeaux pour combler vos besoins de base comme l'épicerie et l'essence, mais aussi chez plusieurs autres catégories de détaillants : grands magasins, pharmacies, rénovations, cinémas, restaurants, librairies, articles ménagers, etc. Notez que tous les détaillants considèrent les cartes-cadeaux comme de l'argent comptant; ainsi, le consommateur pourra bénéficier de leurs rabais, coupons ou primes de fidélité.

Visitez le site Internet de *FundScrip* pour voir la liste des 180 détaillants à www.fundscrip.com

NOUS AVONS DÉJÀ DES CARTES À VENDRE AU BUREAU DE L'AFRM ET

NOUS RECEVONS VOS COMMANDES AVEC PLAISIR.

Vous avez des questions sur le fonctionnement?

Téléphonez-nous : 450-928-1261

DÉPART DE LA DIRECTRICE/COORDONNATRICE

Chers membres,

J'ai une annonce à vous faire. Après plus de trois années au poste de directrice/coordonnatrice de l'AFRM, je quitterai mon poste le 24 avril prochain. Une très belle opportunité d'emploi s'est présentée à moi et j'ai pris la décision de faire ce changement qui, je l'espère, sera une occasion de mettre à profit les connaissances et les compétences que j'ai acquises au cours des dix dernières années en tant que gestionnaire d'OSBL. Mon expérience des dernières années avec vous tous de l'AFRM fut particulièrement formatrice, motivante et agréable pour moi. J'y ai côtoyé des personnes formidables avec qui j'ai tissé des liens serrés. Malgré la belle perspective qui s'ouvre devant moi, c'est avec tristesse que je vous quitte. Je serai prochainement directrice générale du Centre Communautaire des aînés et aînées de Longueuil et je travaillerai avec une équipe de 6 employées pour maintenir et améliorer la qualité de vie des aînés de Longueuil.



Je tiens à remercier tous les administrateurs du conseil d'administration de l'AFRM pour leur gentillesse et leur générosité. Ils m'ont soutenue de manière exceptionnelle tout au cours de ces années. Avec la petite équipe que nous formions Zina et moi, je ne crois pas que nous aurions pu faire évoluer ainsi l'Association sans leur contribution précieuse, leur disponibilité exceptionnelle et leurs compétences. Il en va de même pour tous les autres bénévoles sans qui l'Association ne fonctionnerait pas. Leur engagement est absolument remarquable.

En terminant, je tiens à remercier ma chère collègue de travail Zina. C'est avec beaucoup de chagrin que je dois la quitter. Je crois que notre complémentarité fut un gros plus pour l'Association. Nous avons travaillé de concert pour vous apporter le meilleur de notre soutien et faire grandir l'Association. Je vous recommande tous de prendre soin d'elle, c'est une perle rare. Avec confiance, je quitte l'Association en sachant qu'elle continuera de grandir et de vous apporter tout son soutien.

Annie Proulx

Notre directrice-coordonnatrice, madame Annie Proulx, a informé le conseil d'administration au mois de mars dernier de son départ de l'AFRM. D'abord envahie par de la surprise et de la tristesse, j'ai par la suite ressentie du bonheur pour Annie. Par ce petit mot, je tiens à la remercier pour tout le beau travail accompli de sa part. Je lui dis d'abord MERCI d'avoir été une employée dévouée, travaillante et impliquée à 100%. Je côtoie Annie depuis plus de deux ans, et j'ai toujours considéré comme une chance de l'avoir à notre association. Elle est une personne attachante, consciencieuse et attentive.

Deuxièmement, parmi tout le bon travail réalisé par Annie, elle nous laisse en particulier toute la démarche de la tournée des points de services. Cette tournée permettra à l'AFRM d'orienter de façon plus précise ses services, ce qui ouvrira la porte à du nouveau et à une redynamisation. Merci Annie!

Finalement, par ses compétences, Annie a réellement permis une bonne gestion des différents dossiers de notre association; elle est une personne fiable.

Merci Annie! Du fond du cœur je te souhaite bon succès dans l'avenir et au plaisir de te recroiser que ce soit dans le domaine du communautaire ou autrement.

Tu vas nous manquer...



Christine Cayouette

Présidente

*Toute histoire a une fin.... mais dans la vie...
chaque fin annonce un nouveau départ...*



CHEZ NOUS EN RÉGION...

...des nouvelles de vos groupes d'entraide



«Le véritable trésor c'est de pouvoir compter sur les autres»

Massa Makan Diabate

Granby Ça bouge beaucoup à Granby! À chaque mois, il y a un café-rencontre : certains y font de la peinture pendant que d'autres tricotent, colorent des mandalas ou tout simplement jasant en prenant un café. Ça nous permet de nous rencontrer et de sortir de l'isolement; aussi il n'est pas rare d'entendre des fous rires qui fusent des différents coins de la salle! Nous avons aussi eu les conférences d'une nutritionniste, M^{me} Marie-Claude Trempe et d'un pharmacien M. Jean Provost. Ces conférences sont toujours à propos et très intéressantes.



M. Jean Provost pharmacien propriétaire d'un Jean Coutu, conférencier en mars

Répondante : Danielle Fournier

Co-répondante : Jeanne-Mance Champagne

Longueuil Comme par le passé, les mois de janvier et février ont été assez difficiles pour la plupart des membres. Ça n'a pas aidé pour le moral. Les météorologues s'accordent à dire que le temps glacial avec ses rayons de soleil est un avantage pour notre santé. La lumière du soleil est considérée comme une thérapie contre la dépression et dope le moral de la même façon que l'a été notre thématique hivernale : «s'aimer malgré la fibromyalgie» dont plusieurs sous thèmes ont découlé : la dépression, l'estime de soi, la famille, les préjugés que nous avons de nous par rapport à la

fibromyalgie. Nos rencontres ont été des rayons de soleil durant ce temps glacial. Les échanges étaient édifiants, constructifs et très bons pour le moral.

On dit souvent que même si une hirondelle ne fait pas le printemps, le temps doux est connu pour réveiller les érables. La glace est cassée et ça commencé à couler...

Bon temps de soleil,



Zina Manoka

McMasterville L'hiver fut long pour vous et pour nous. Le printemps s'annonce et déjà il entraîne avec lui tout un lot de nouvelles activités.

ViActive ou bouger au son de la musique tout en s'amusant est un cadeau qui nous est offert par deux dames fort sympathiques, membres de l'Association, qui ont été formées et qui sont prêtes à en faire bouger d'autres. Louise Cloutier et Carole Lajoie nous stimulent, juste ce qu'il faut, avant chacune de nos rencontres. Leur motivation et leur dynamisme sont contagieux. Elles nous donnent le goût d'en faire plus.

Louise Cloutier, assistée de Carole Lajoie, nous a aussi initiées à la création de bijoux en nous faisant profiter de son atelier. Nous avons fait le vide sur nos

bobos, donné la place à la créativité et sommes reparties avec des bijoux à notre image.



Quel immense privilège nous avons de côtoyer des membres comme Louise et Carole! Nous tenons à les remercier pour leur implication et leur détermination à donner au suivant.

Dans le but de favoriser la promotion de l'Association et de notre point de service, nous avons conçu une affiche publicitaire qui sera apposée partout où l'on retrouve une forte affluence de personnes-cibles comme les pharmacies, les cliniques médicales, etc. dans la Vallée-du-Richelieu.

Répondante : Cécile Bergeron, avec l'aide de Carole Lamoureux

Saint-Hyacinthe

Notre dernière rencontre de l'année 2014 a été remplacée par un dîner de Noël dans un restaurant de la région qui fût grandement apprécié par les membres présents.

En janvier on a instauré à nos rencontres un volet *ViActive* supervisé par Christine Cayouette et les membres en redemande à chaque rencontre : le premier 20 minutes est maintenant réservé pour bouger.

Lors d'une rencontre ultérieure j'ai proposé aux membres de nous préparer une petite présentation s'ils en avait envie. Chantale nous a présenté les 7 étapes du deuil et son histoire nutritionnelle personnelle. Une discussion animée a suivi.

Depuis quelques temps nous planifions une rencontre le 4^e vendredi du mois pour prendre l'air. Donc on officialise cette nouvelle activité pour le 24 janvier. Avec l'hiver très froid on a



pas eu une réponse aussi enthousiaste que prévue mais on garde l'activité jusqu'en juin et on réévaluera par la suite. Les marches de janvier et février ont eu lieu au Parc Les Salines de St-Hyacinthe et celle de mars est prévue Au Boisé de la Crête à St-Dominique. On ira probablement lors d'une prochaine marche Au Boisé des Douze à St-Hyacinthe, question de changer de décor.

En mars Annie, Zina, Louise et Carole nous ont visités pour la tournée de consultation. Enfin plusieurs d'entre nous ont pu mettre un visage sur un nom et une voix. Quelques anciennes membres se sont déplacées pour cette visite et on espère les revoir lors des prochaines rencontres.

Suite à l'annonce d'un atelier de bijoux organisé par le groupe de McMasterville, 4 de nos membres se sont jointes à l'activité. Un bel après-midi de création. Merci à Louise et Carole pour leur générosité et leur disponibilité ainsi qu'à Cécile et sa gang pour le bel accueil. On remet ça.

Répondante : Fabienne Pineault

Saint-Jean-sur-Richelieu

Les activités reprennent tranquillement dans ce point de services. Voici une activité proposée par l'AFRM publiée dans un journal local : «Vous souffrez de fibromyalgie et vous voulez bouger à votre rythme selon vos capacités tout en vous amusant, échanger, partager et avoir des réponses pour mieux gérer cette maladie au quotidien, alors joignez-vous à nos

quatre rencontres *ViActive*. Les quatre rencontres seront animées par deux animatrices atteintes de fibromyalgie et certifiées par Kino-Québec.»

Quand : Les mercredis, 15, 29 avril et 6, 20 mai 2015, de 13 h 30 à 15 h.

Où : Au Pavillon Marguerite Bourgeoys, 400, 1^{ère} Avenue, salle 100 Saint-Jean-sur-Richelieu

Roussillon

Au cours des dernières semaines nous avons eu l'opportunité d'avoir un cours de peinture *Roadgin* donné gracieusement par Nicole Perreault une membre de notre groupe; ce fût un après-midi très agréable, rempli de sourire et de bonne humeur.



Annie, Zina et deux représentantes du C.A. sont venues mettre du soleil dans notre hiver (qui n'en finit plus de finir) à notre rencontre mensuelle du mois de mars, afin de nous rencontrer et de serrer la pince des membres du groupe. Elles désiraient connaître nos besoins et notre vision à court et à long terme concernant l'avenir de l'Association. Pour ce faire, elles nous ont demandé de compléter un sondage.

Nous sommes heureux de la participation des gens à cette rencontre à défaut d'avoir eu un emplacement adéquat puisque nous étions dans un restaurant en rénovation. Malheureusement, nous devons partager l'emplacement avec d'autres clients.

Le CSSS Roussillon nous offre une multitude de cours et d'activités variées pour ceux et celles qui désirent combler la diminution des cours offerts par l'Association à cause du manque d'argent. Nous sommes toujours à la recherche d'un local gratuit ou à moindre coût, afin de diminuer les coûts de nos activités.

Répondante : Francine Avéna
Co-répondante : Ghislaine Giroux

LE PROCESSUS DE DEUIL SUITE À UN DÉCÈS OU UNE PERTE

par Anne Marie Bouchard

Le changement le plus bouleversant qui soit dans la vie d'une personne est sans contredit la perte d'un être cher; et tous les spécialistes s'entendent pour dire que la mort d'un enfant serait l'une des pires souffrances psychologiques qui soient. Lorsque l'on parle de deuil c'est le décès d'une personne qui est d'abord évoqué, mais au sens figuré l'expression «faire son deuil de ...» signifie aussi s'adapter à une perte quelle qu'elle soit : perte de son emploi, de son statut social, divorce, perte d'argent et en ce qui nous concerne perte de la santé et toutes les pertes qui y sont associées.

Les étapes à franchir dans la résolution d'un deuil suite au décès d'une personne ou d'une perte sont les mêmes. Or il n'y a pas de recette miracle; le processus de deuil prend du temps et il est essentiel de comprendre comment se déroule cette longue et lente guérison. Un deuil mal vécu peut avoir des effets dévastateurs sur la santé physique ou mentale. Mais d'un autre côté, plusieurs personnes qui ont été confrontées à une perte affirment que cette épreuve, certes difficile, a été pour elles une occasion de se connaître davantage et de changer pour le mieux. Il y aurait donc des bénéfices à tirer d'une situation éprouvante. Toutefois ce n'est que plus tard et avec du recul qu'on peut faire cette réflexion!

Selon le dictionnaire Larousse le mot *perte* signifie :

- Le fait de perdre quelqu'un, d'en être séparé, en particulier par la mort : *la perte cruelle d'un enfant.*
- Le fait d'être privé de quelque chose qu'on possédait : *perte d'un bien.*
- Le fait d'être privé de quelque chose dont on jouissait, de subir un dommage dans son intégrité physique, morale : *perte de la vue, de la santé.*

C'est Elisabeth Kübler-ross, célèbre psychiatre suisse, qui, au milieu du siècle dernier observe «cinq phases du deuil» chez les personnes ayant reçu un diagnostic de maladie terminale. Elle a par la suite appliqué ces 5 étapes à toute forme de pertes catastrophiques (emploi, revenu, santé, perte d'un être cher, divorce...).

LES 5 ÉTAPES DU DEUIL SELON ELISABETH KÜBLER-ROSS

1. Choc/déni
2. Colère/révolte
3. Marchandage/négociation
4. Dépression
5. Acceptation

Chaque personne vit différemment ces étapes, tant au niveau de l'intensité que de la durée. M^{me} Kübler-Ross a également fait valoir que ces étapes ne se vivent pas nécessairement dans l'ordre indiqué ci-dessus et qu'elles ne sont pas toutes vécues par toutes les personnes; mais chaque victime en vivra toujours au moins deux. Il est important de comprendre que chaque deuil est unique. On peut éprouver de la colère un jour, une grande tristesse le jour suivant, puis de la colère à nouveau ou de la culpabilité le lendemain. Selon différents spécialistes, il faudrait en moyenne 2 ans pour résoudre un deuil.

1. LE CHOC ET LE DÉNI DE LA RÉALITÉ

«Ce n'est pas possible, ils ont dû se tromper.»

Le moment du choc est une période de changement très profond. C'est le moment source du traumatisme. À cette étape, la personne est confrontée à une situation non désirée, subite et éprouvante, mais elle refuse de la voir et souvent elle continuera de fonctionner comme auparavant. Souvent l'annonce de la maladie est si terrible qu'il est sur le moment impossible de l'accepter. Ce refus de la réalité est un mécanisme de défense qui permet à la personne de tenir le coup. C'est une réaction tout à fait normale. La personne se dit qu'il y a erreur, que le médecin s'est sûrement trompé, surtout si elle avait de bonnes habitudes de vie au départ. C'est la phase du déni, une étape généralement de courte durée puisque les symptômes de la maladie persistent et leur intensité fait réaliser que la situation est belle et bien réelle. Il y a un avant et un après l'annonce. Après, plus rien ne sera jamais comme avant.



2. LA RÉACTION DE COLÈRE ET DE RÉVOLTE FACE À LA NOUVELLE SITUATION

«Pourquoi moi et pas un autre? C'est injuste!»

Généralement une fois la phase de choc ou de déni passée, la personne traverse une période pendant laquelle elle considère la nouvelle situation comme absurde, injuste et elle y réagit violemment la plupart du temps. Pourquoi moi? Devant l'impossibilité de répondre à cette question, la colère monte. Ce n'est pas juste. Comme il est impossible encore d'accepter la nouvelle situation, la colère l'envahit. Impatiente, la personne peut s'en prendre à son entourage, à elle-même ou au personnel soignant. Elle a de la difficulté à se concentrer sur ses tâches et elle se révolte contre le système de santé et parfois contre son entourage. Elle en veut à la vie, aux circonstances, bref elle ressent une vive colère. La culpabilité est une émotion souvent très présente dans cette étape.

3. MARCHANDAGE ET NÉGOCIATION AFIN DE CHERCHER À COMPOSER AVEC LA NOUVELLE SITUATION

«Guérissez-moi afin que je puisse réaliser tous mes projets, mes voyages... Je suis prêt à m'améliorer, à être plus gentil, plus patient, à cesser de fumer, etc. Bref à tout faire pour recouvrer la santé.»

Comment trouver un arrangement avec le changement? Lors de cette phase, la personne commence à se projeter dans l'avenir et à mesurer les avantages et les inconvénients apportés par cette maladie. Elle veut retrouver sa vie normale, sa vie «d'avant» et elle est prête à changer, à tout faire pour que cela arrive. Il s'agit d'une autre forme de déni de la réalité. Bien qu'elle ne croie pas réellement au retour de la santé, elle imagine que si elle avait agi autrement lors de tel ou tel événement, la maladie ne serait pas arrivée. La culpabilité nourrit aussi cette étape.

4. RÉFLEXION ET RETOUR SUR SOI, DÉPRESSION ET TRISTESSE

«Je suis malade et alors?! À quoi bon, je ne suis bon à rien... etc. Je suis si triste, pourquoi se préoccuper de quoi que ce soit?»

La réalité rattrape la personne atteinte. Le choc de l'annonce est passé, elle n'est plus dans le déni, la colère s'en est allée, s'installe alors une tristesse très

profonde. Les réactions violentes de la phase de colère évoluent vers l'anesthésie affective. La personne se protège d'une douleur souvent devenue insupportable et elle entre dans une phase de léthargie. La souffrance est liée à la conscience réelle de la perte qu'elle a subie. Elle comprend que la maladie est bien installée et qu'elle n'est pas prête de partir. Elle prend conscience que des rêves et des projets d'avenir ne se réaliseront jamais. La tristesse la submerge et fait parfois (souvent) place à la dépression. Puis arrive la compréhension qu'elle va devoir changer. À ce moment, il y a obligation de se «repenser» pour continuer à fonctionner.

5. ACCEPTATION

«Bon la maladie est là pour rester, je dois apprendre à vivre avec elle sereinement, je ne dois plus m'attarder sur ce que j'ai perdu, mais plutôt sur tout ce qu'il me reste encore.»

Tranquillement l'humeur se régularise. La personne est maintenant capable d'accepter la nouvelle situation telle qu'elle est, avec tous les changements que cela engendre. C'est seulement après s'être plongée sans concession dans l'étape précédente et en être sortie comme régénérée que la personne sera en mesure de reconnaître que le changement apporte au moins autant, sinon plus d'avantages que d'inconvénients par rapport à la situation antérieure. Elle a fait le deuil de sa vie d'avant. À cette étape, la nouvelle vie se reconstruit. C'est plus qu'une acceptation des pertes, c'est un nouvel élan, une nouvelle vision qui permet la construction de la vie future. La personne redéfinit de nouveaux projets, elle recherche de nouvelles ressources afin de les mettre en œuvre. Elle s'habitue graduellement à sa nouvelle réalité. Elle a de nouveaux projets, de nouveaux rêves. Elle pense toujours à ses pertes, mais de façon de moins en moins constante et avec une douleur moins vive.

Références :

<http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/comment-vivre-les-etapes-du-deuil-1.959991>
<http://www.e-sante.fr/etapes-deuil/2/actualite/444>
<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/perde/59835#57zVeDpxqXJzikMG.99>

*«Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par
le chemin de la nuit»*

Khalil Gibran



LA FIBROMYALGIE ET LA RÉSISTANCE AU CHANGEMENT

Lorsqu'il est question de changement, quel qu'il soit, il est aussi presque toujours question de résistance au changement. Que se cache-t-il derrière ce concept? L'être humain est par nature un être d'habitudes, un être homéostatique¹, c'est-à-dire qu'il est en recherche permanente d'équilibre. Il aime savoir ce que signifient et ce qu'apporteront ces changements; ce que ça lui coûtera en temps, en argent, en énergie, côté santé, s'il perdra certains privilèges ou une part de son autonomie et quels impacts ces changements auront sur sa qualité de vie et son environnement.

Résistance vient du mot «resistere», dont «sistere» signifie s'arrêter. L'origine première de ce mot concerne les choses et provient des sciences physiques. La résistance est un phénomène physique qui s'oppose à une action ou à un mouvement. Le fait de résister c'est d'opposer une force à une autre et de ne pas subir les effets d'une action. Pour les objets, la résistance est donc une qualité recherchée. C'est lorsqu'on se tourne vers l'action humaine ou vers les sciences humaines que le terme résistance prend davantage une connotation négative. Dans le langage populaire, un caractère empreint de résistance démontre de la fermeté, de la force, de la solidité et de la ténacité. En ce sens, les gens résistants sont souvent perçus comme étant coriaces, têtus, durs à cuire, increvables, infatigables, robustes et solides. Il est alors question d'influence, la résistance à un ordre signifie le refus d'obéir, la désobéissance, l'opposition, le regimbement², la rébellion. La résistance signifie l'action par laquelle on essaie de rendre sans effet une action dirigée contre soi³.

Quand la maladie s'installe, c'est souvent après des

mois d'attente que le diagnostic tombe brutalement : *vous êtes atteint de fibromyalgie*. Qui est ce nouvel intrus? Quelle est cette mystérieuse maladie qui s'incruste contre votre gré dans votre vie, dans votre plan de vol et qui vient tout chambouler sur son passage? Votre médecin vous annonce d'un air grave : *«Il n'existe aucun traitement spécifique à la fibromyalgie, par contre, la seule façon de faire en dehors des analgésiques et autres thérapies, c'est de changer vos habitudes de vie.»*

*« Qui dit changement,
dit résistance
au changement »*

Faire face à un changement imposé, donc non désiré, par une maladie telle que «la fibromyalgie», c'est d'abord pour la plupart des personnes de vivre un choc lors de l'annonce du diagnostic. Elles sont bouleversées et refusent d'accepter la situation. Dans ce contexte, le changement est vécu comme une menace, comme un drame. C'est comme une pierre que l'on jette dans l'eau d'un ruisseau calme; elle laisse derrière elle des milliers de ronds dans l'eau et crée aussitôt une onde qui perturbe l'ordre établi avec des répercussions gigantesques sur l'environnement.

Pourtant l'homme est confronté dans son quotidien à des changements auxquels il s'adapte facilement : changements de saison, de température, d'horaires, de famille, etc. Toutefois il nous est difficile d'imaginer l'impact qu'ont les événements soudains tel un accident ou une maladie sur l'organisme humain.

¹ Relatif à l'homéostasie, état d'équilibre intérieur d'un organisme face à des modifications du milieu extérieur .

² Refuser d'obéir.

³ <http://www.toupie.org/Dictionnaire/Resistance.htm>

Surtout quand le changement imposé, agréable ou désagréable, provoque des réactions de stress. Dès lors, l'organisme n'a d'autres solutions que de chercher à vouloir se mobiliser pour rétablir l'équilibre. Ce qui est tout à fait normal. En psychologie, le changement peut entraîner à la fois un deuil et un traumatisme : deuil parce qu'il implique des pertes; traumatisme parce qu'il représente une rupture momentanée dans l'équilibre de vie de la personne.

LES ÉTAPES DU CHANGEMENT

Il est difficile d'imaginer un changement qui n'entraîne pas de résistance ou de déséquilibre. Tout changement comporte sa part de nouveauté et d'incertitude, il est donc susceptible d'avoir un impact sur la personne. La maladie est une période pendant laquelle nous voyons nos relations familiales et amicales se modifier, notre identité en tant qu'individu malade se préciser. Les réactions à cette étape de vie, tout comme les réactions face à tout changement en général, sont inévitables mais varient d'une personne à une autre. Cette étape de résistance au changement est saine. Elle ne fait que défendre l'équilibre de l'organisme contre les intrusions extérieures perçues comme une menace à la stabilité. C'est donc un processus normal et naturel qu'il y a lieu de comprendre et de gérer. Ces étapes sont, à l'image des étapes du deuil, ni rigides ni

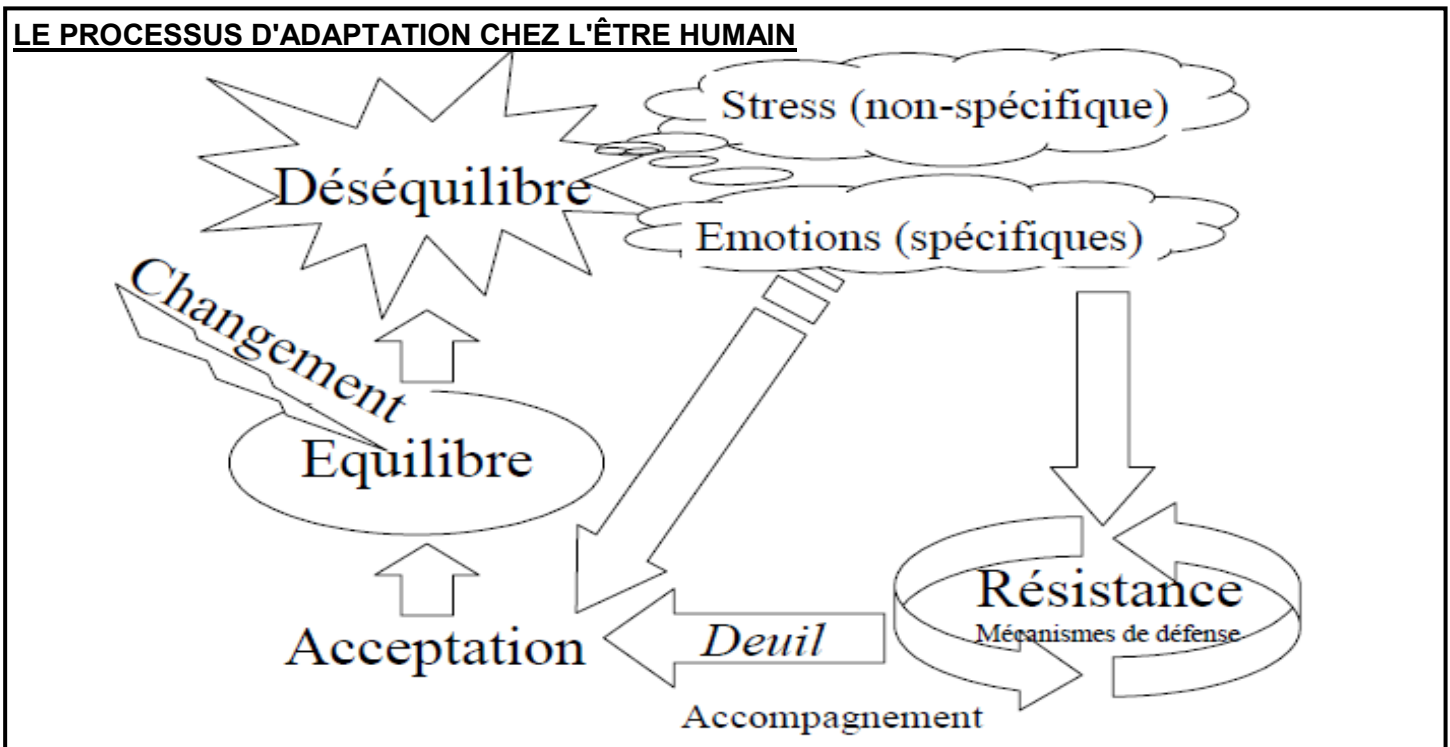
absolues. Une personne peut rester coincée à une étape, avancer puis reculer. Selon M^{me} Marie-Claude Audédat, psychologue clinicienne : «On parle d'accompagnement au processus de deuil lorsque nous pouvons vaincre les résistances, favoriser l'acceptation du changement et permettre aux individus de retrouver un équilibre satisfaisant.» Comme elle le démontre ci-dessous dans le tableau «Le processus d'adaptation chez l'être humain».

LES QUATRE PHASES DE RÉACTIONS AUX CHANGEMENTS

La phase de choc : elle est généralement brève et elle se caractérise par le refus de la réalité. C'est une réaction normale de l'organisme afin de ne pas être submergé. La personne agit comme si de rien n'était, se sent comme dans un rêve et peut nier ou encore minimiser la réalité du changement.

La phase du retrait défensif (ou phase de résistance) : elle suit la phase de choc. Au cours de cette phase, la situation nouvelle prend forme et devient plus réelle.

La phase d'exploration : elle se caractérise par une ouverture progressive au changement. C'est l'étape à laquelle la personne reconnaît sa nouvelle condition dans un esprit d'ouverture. Les efforts bien que marqués par une certaine retenue sont tournés vers l'exploration de solutions et la recherche d'une



nouvelle vision. On remarque alors la diminution de certains symptômes, toutefois d'autres apparaissent, telle la tristesse face à ce qui est abandonné.

La phase d'acceptation (ou la phase d'engagement) : c'est l'étape à laquelle la personne a dépassé ses problèmes et son deuil et qu'elle tente de s'adapter en «faisant de son mieux». Celle-ci se fixe des objectifs réalistes et essaie de les atteindre par l'expérimentation de nouvelles solutions. Elle utilise sa créativité et redécouvre son esprit de coopération et d'engagement envers elle-même, les autres et le monde en général. Le plaisir revient et ceci marque le retour à un équilibre plus dynamique (par exemple : équilibre entre amis, famille, etc.)

COMMENT APPRIVOISER CE CHANGEMENT

Les émotions sont les réponses spécifiques de l'organisme à un déséquilibre, c'est-à-dire qu'elles ont un sens particulier. On distingue généralement quatre émotions majeures : la peur, la joie, la colère et la tristesse. Chacune d'elle nous transmet un signal spécifique :

La peur → Se protéger, se dépasser.

La joie → Se ressourcer.

La colère → Mettre une limite.

La tristesse → Demander de l'aide.

LES CARACTÉRISTIQUES PROPRES À CHACUN QUI FACILITENT LE CHANGEMENT

- La curiosité;
- La capacité de prendre de la distance;
- La capacité de faire le point, de confronter la réalité, de réajuster ses objectifs;
- La confiance en soi;
- La possibilité de s'engager dans des procédures de gestion de conflits;
- La capacité de résoudre des problèmes;
- La capacité de demander de l'aide;
- La capacité de faire plusieurs choses à la fois;
- La capacité de développer «des antidotes au choc du futur⁴».

LES BÉNÉFICES DE L'ACCEPTATION

Accepter le changement c'est accepter les choses telles qu'elles sont. Telles qu'elles se présentent à nous. Cela ne signifie pas qu'il faille éviter de donner son opinions, ses commentaires, proposer des alternatives, etc. On résiste souvent à certaines choses auxquelles on ne peut rien changer et dont on ne peut se dérober. Face à celles-ci, il nous incombe une certaine responsabilité de faire un travail d'acceptation en transformant la façon de percevoir la situation : soit d'être une victime de la fibromyalgie ou de l'accepter et d'investir son énergie dans l'acceptation des changements qu'impose cette maladie. Il y a plus de bénéfices que d'inconvénients à accepter le changement.

PISTES DE RÉFLEXION POUR FACILITER L'ADAPTATION AU CHANGEMENT

- ♥ Identifiez votre style de vie d'avant et adaptez-le à votre rythme aujourd'hui;
- ♥ Envisagez un changement raisonnable (ne cherchez pas à tout changer tout de suite);
- ♥ Prenez soin de vous physiquement et psychologiquement; apprenez à dire «c'est possible»; distinguez ce qui peut être contrôlé de ce qui ne peut l'être;
- ♥ N'oubliez pas que trop de changements à la fois a le même effet que résister de toutes vos forces;
- ♥ Soyez créatif !

Références

- M.-Cl. Audétat & Ch. Voirol ©Psynergie - Neuchâtel, 1998
- <http://www.leconflit.com/article-le-moi-et-les-mecanismes-de-defense-d-anna-freud-48734497.html>
- Anna Freud «Le Moi et les mécanismes de défense», d'Anna FREUD»
- <http://psynergie.ch/TravailSante/StressMobbingBurn-out/LesMecanismesDeDefense.pdf>
- La résistance au changement; synthèse et critique des écrits. Cahier produit par Céline BAREIL, professeure agrégée, service de l'enseignement du management, HEC Montréal. Cahier no 04-10 – Août 2004.

⁴ C'est un mot de Alvin Toffler qui explique dans son ouvrage que le «choc du futur» est dû à l'accélération de la cadence des changements. L'avenir nous surprend alors que nous ne sommes pas encore prêts à l'affronter. Voici les trois antidotes qu'il préconise :

1. apprendre à apprendre : un impératif dans un monde où l'information explose littéralement;
2. apprendre à faire des choix : c'est tout le domaine de la prise de décision, apprendre à réagir vite et à faire des choix appropriés;
3. apprendre à communiquer : c'est à dire développer des capacités d'intégration et d'adaptation i.e.la capacité à créer de nouveaux liens, de nouveaux attachements, mais c'est aussi la capacité de s'investir dans de nouveaux projets, de nouveaux apprentissages, etc.



DÉPASSER SES RÉSISTANCES AU CHANGEMENT

Par F. Saint-Onge

DÉCRYPTAGE DES PHRASES PARALYSANTES QUI PEUVENT TOURNER EN BOUCLE DANS VOTRE TÊTE

Dans tout projet d'amélioration, il y a des risques d'échec : budget dépassé, solution mal adaptée, etc. Si les contraintes techniques sont facilement adressées, l'impact du changement sur l'être humain et ses réactions est plus aléatoire. C'est dans ce contexte qu'intervient la gestion du changement. Dans cet article, je vous propose de comprendre les causes de la résistance au changement pour mieux pouvoir les adresser.

Nous avons les moyens de fragiliser nos résistances, d'abord en tentant de les identifier. Quelles sont les situations, les pensées qui se répètent dans ma vie et que je ressens comme autant d'empêchements? D'où me vient, par exemple, ce sentiment de me faire toujours avoir ou de n'être jamais écouté? En quoi est-ce que je participe à la répétition de ce scénario?

«On peut, au fil d'un long travail sur soi, découvrir ce programme qui nous constitue, explique Valérie Blanco, psychanalyste et auteure de *Dits de divan* (L'Harmattan, 2010), mais on n'en changera pas. En revanche, on peut décider d'y répondre autrement.»

Moins dupe de soi, il s'agit d'apprendre à «se voir venir» : je sais que je me fais mon film. L'objectif est de pouvoir avancer malgré, voire avec, ses résistances.

Outre ces blocages inconscients, nous sommes empêchés par quantité de peurs, souvent conscientes, mais rarement rationnelles, elles s'expriment dans toutes les mauvaises excuses que nous nous donnons pour ne pas agir. Voici quelques

analyses et conseils pour dépasser les plus courantes d'entre elles.

COMPRENDRE LES RÉSISTANCES

Le changement ne plaît pas à l'être humain, c'est naturel, nous avons tous une routine qui nous rassure et toute modification à cette routine réveille nos peurs de l'inconnu.

Prenons plusieurs exemples pour le comprendre : vous allez faire votre épicerie toutes les semaines, vous achetez souvent les mêmes produits et savez où les trouver. Si l'emplacement du lait change, vous allez être perturbé car vous allez devoir chercher «où l'ont-ils mis?» et cela va sans doute causer de la frustration et de l'énervement.

Autre exemple : vous prenez tous les jours le même trajet pour vous rendre au boulot. Un matin, la rue que vous avez l'habitude de prendre est inaccessible : elle est désormais à sens unique... Je vous laisse imaginer votre énervement et agacement face à cette situation.

JE SAIS CE QUE JE PERDS, MAIS PAS CE QUE JE GAGNE

Le nombre croissant de chômeurs et de travailleurs précaires est une réalité qui ne peut que favoriser l'angoisse de la chute financière et sociale. Pourtant, cela n'empêche pas certains de garder un esprit d'entrepreneur et le goût de l'aventure, de l'inconnu. La peur de l'inconnu, c'est la peur du surgissement du réel, c'est-à-dire tout ce contre quoi on se cogne, que l'on ne comprend pas. Et, par excellence, la mort.

D'après la psychologue et psychothérapeute Cécile Kapfer, auteure de *Dépasser ses peurs* (Ellébore, 2011), «cette peur est exacerbée par le fait que nous avons tendance à vivre en pilotage automatique la majeure partie de notre temps, refusant de nous remettre en question». La psychologue Marie Andersen, auteure de *L'Art de se gâcher la vie* (Ixelles Éditions, 2012) y voit une marque de notre éducation : «Oser marcher sur un territoire non

«Identifier ce qui vous empêche d'avancer, c'est déjà progresser.»

Anne-Laure Gannac

balisé, cela s'apprend dès l'enfance, pas à pas. Mais si on nous en a préservé ou si l'on nous a fait comprendre que cet inconnu était source de danger, il restera pour nous un obstacle démesuré.»

Conseil : Cécile Kapfer propose d'abord de «prendre conscience que tout change, et nous aussi, y compris lorsque nous pensons ne pas changer : en devenir, chaque expérience, chaque rencontre, nous modifie». Marie Andersen ajoute : «Nous avons souvent l'impression qu'il faut faire un grand saut dans le vide entre ce que nous "perdons" et ce que nous "gagnons". Alors que, dans la pratique, ce n'est jamais une falaise entre deux territoires; les événements s'entremêlent de façon complexe et inattendue.»

ET SI JE ME TROMPAIS?

En période d'instabilité, le réflexe est de se conformer toujours plus à la norme et de faire taire l'audace que nos projets personnels expriment. La crainte de «faire fausse route» renvoie à l'incertitude intrinsèque de tout désir. Le mouvement, entre autres, qui nous pousse en avant reste, par essence, une force méconnue; elle peut s'incarner dans de petites choses comme dans de grands projets, mais il demeure impossible de s'en saisir pleinement.

Marie Andersen, elle, entend par là la peur de l'échec : «Nous avons tendance à diviser le monde de façon binaire, entre échecs et réussites, alors que la vie est davantage faite de demi-échecs et de demi-réussites : un échec est une tentative qui n'a pas abouti, mais qui est souvent riche de leçons, alors que certaines réussites peuvent nous envoyer dans des directions peu intéressantes.»

Conseil : considérons nos échecs passés. Pourquoi nous ont-ils autant marqués? Ont-ils été aussi douloureux que nous le croyons a posteriori? Que pouvons-nous en retenir de positif?

«Pensons au sauteur en hauteur, suggère Marie Andersen : combien de barres a-t-il fait tomber avant de faire le saut qu'il souhaitait? Sans doute des centaines voire même des milliers! Et pourtant, qui peut dire qu'il a ainsi perdu son temps à "échouer"?»

POUR QUI EST-CE QUE JE ME PRENDS?

En bref «cela revient à dire : où est ma place? À quelle place puis-je prétendre? Et, au fond, à se

demander : qui suis-je? Question impossible, car c'est la question de l'être, insaisissable... Cette peur fait également écho au sentiment d'imposture que la psychanalyse dit inévitable chez tout être humain : dès l'enfance, il met en place une stratégie de "semblants" pour faire avec la castration imaginaire (ou frustration). Elle ajoute que «ce sentiment d'imposture est peut-être plus fréquent aujourd'hui, car dans un monde moins ordonné, plus fluide, moins pyramidal, il est moins évident pour chacun de trouver sa place.»

Quant à Marie Andersen, elle entend dans cette interrogation la peur de réussir : «À l'instar de ces partis politiques qui préfèrent rester dans l'opposition sans chercher à obtenir le pouvoir, beaucoup de gens optent pour ne pas trop "se mouiller". Parce qu'ils craignent qu'en cas de réussite leur situation soit pire : trop de responsabilités à assumer et des risques d'échec encore plus importants auxquels se confronter.»

Conseil : regarder ce que nous avons accompli par nous-mêmes et les efforts que cela a pu nous demander nous permettra d'en tirer de la fierté, de la confiance et de vouloir recommencer pour retrouver ces sensations positives. De même, voyager, pour se nourrir de l'énergie propre à d'autres cultures qui, elles, valorisent l'esprit d'initiative.

J'ATTENDS LE DÉCLIC

J'attends d'être tout à fait prêt, j'attends que l'économie se porte mieux... Cette procrastination cache souvent un perfectionnisme : le projet doit être parfait ou ne doit pas être. Ce trait de personnalité est propre aux grands narcissiques qui cultivent une image majestueuse d'eux-mêmes, mais aussi extrêmement fragile : au moindre échec, à la moindre faille, le risque de dépression devient une menace. Mais *attendre*, c'est aussi garder son désir insatisfait, donc, d'une certaine façon, l'entretenir.

Conseil : s'il est évidemment utile de considérer son projet de changement à moyen et long terme et dans son ensemble, reste que c'est au quotidien, pas à pas, que celui-ci s'opère. Plutôt que de se fixer des objectifs démesurés, il est essentiel de se fixer un programme progressif, divisé en étapes à franchir. Une méthode des "petits pas" qui permet non seulement de relativiser l'apparent bouleversement

que nous entamons, mais aussi d'être plus efficaces et de gagner en confiance.

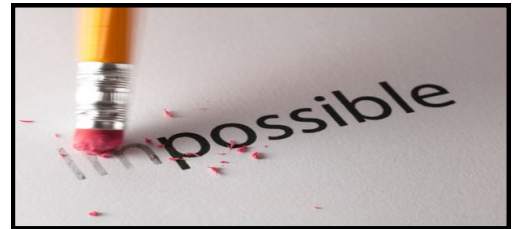
JE NE VAIS PAS Y ARRIVER SEUL

«Dès que l'on suit son désir propre, on peut bousculer la norme sociale, familiale et les habitudes ou *desiderata* de l'autre et cela nous renvoie à une certaine solitude. Néanmoins, le désir est un mouvement; il nous entraîne donc de facto vers la sphère sociale et permet de faire lien.» Pour Marie Andersen, cette crainte «révélatrice de l'hyper individualisme ambiant» renvoie aussi «au manque de confiance en notre capacité à nous débrouiller : je le vois surtout dans la génération des jeunes adultes qui, trop béquillés par leurs parents, n'ont pas eu à se frotter suffisamment au réel et à éprouver leur propre boîte à outils intérieure.» Ce manque d'autonomie éprouvée se manifeste ensuite dans la soumission très forte à la norme sociale, au groupe dont nous attendons qu'il agisse avant nous et nous porte.

Donc faire face aux résistances nécessite de *challenger* et de changer les perceptions ou les

croyances de vos amis, familles ou collègues. Les changements ne sont pas faciles à réaliser et les efforts déployés pour diminuer les barrières doivent être proportionnels aux résultats escomptés.

N'oubliez pas que les changements majeurs, en particulier les changements de culture, sont susceptibles d'être plus difficiles à gérer si les barrières et les objections ne sont pas abordées au préalable.



«Le monde déteste le changement, c'est pourtant la seule chose qui lui a permis de progresser.»

Charles F. Kettering



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.

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*

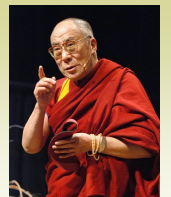
514-865-1091
3956 Montée St-Hubert
Saint-Hubert

mon Association professionnelle des
réseau massothérapeutes spécialisés
du Québec



«Accepter, ce n'est pas se résigner, mais rien ne vous fera perdre plus d'énergie que de résister face à une situation que vous ne pouvez changer.»

Dalai Lama





LA RÉSISTANCE : L'ANTITHÈSE DU LÂCHER-PRISE

Par Anne Marie Bouchard

La résistance, elle peut être une belle qualité mais aussi un défaut. Qualité, lorsqu'il est question de la solidité d'un matériau ou d'une personne à la condition physique résistante. Ainsi en électricité lorsqu'on parle d'un matériau résistant, c'est qu'il a la capacité de ralentir le passage électrique, qualité recherchée. La remarquable résistance de l'eau lorsqu'on tente de nager à contre-courant est aussi un autre bon exemple; il en faut de l'énergie pour nager à contre-courant et l'épuisement arrive rapidement si on n'est pas en bonne forme physique! Un homme au physique résistant sera moins enclin à contracter infections et maladies. Par contre la résistance d'une bactérie est une qualité moins souhaitée car elle devient plus difficile à combattre pour l'homme.

Socialement, parler d'un groupe résistant, c'est parler d'un groupe qui se dresse contre l'autorité et qui veut se faire entendre à tout prix (on a qu'à penser aux fameux carrés rouges lors du printemps érable!).

Pour un psychologue, quelqu'un qui résiste, c'est quelqu'un qui nie la réalité, qui refuse d'accepter ce qui se passe autour et à l'intérieur d'elle. C'est une personne qui est constamment en lutte contre elle-même, contre les autres ou contre son environnement.

Lorsque l'on parle de résistance, on constate qu'il y a toujours un mouvement d'opposition, d'ailleurs les verbes : s'opposer, résister, nier, défier, empêcher, ralentir sont souvent utilisés lorsqu'il en est question.

Toute sa vie durant l'homme aura à faire face à des changements tant physiques, psychologiques, sociaux ou environnementaux. Le monde autour de lui est en perpétuel mouvement et évolue constamment. Les joies comme les peines apportent des changements dans la perception de la routine. Pensez seulement à la venue d'un enfant dans un couple! Quel changement! La vie est alors complètement bouleversée et doit être réorganisée. Un divorce, la perte d'un être cher, la perte d'un emploi ou la maladie sont tous des événements qui viennent chambouler la routine établie.

La résistance face à un événement est normale. Depuis la nuit des temps ce phénomène d'adaptation ancien a permis à l'homme de survivre, soit par la fuite ou par l'évitement d'une situation dangereuse. Il est normal de vouloir éviter ce qui fait mal; l'homme veut éviter la douleur et il se protège comme il peut, c'est un mécanisme de survie!

Donc la résistance est un phénomène normal, ce qui est anormal c'est quand la résistance est permanente et qu'elle empêche l'homme d'évoluer, d'avancer dans sa vie, de s'adapter. C'est Charles Darwin, théoricien de l'évolution, qui a constaté que les geais moqueurs de l'archipel des Îles Galapagos avaient tous des becs différents selon l'île où ils avaient migrés. Darwin en vint à la conclusion que pour survivre à l'écosystème de leur nouvel habitat, ils avaient dû adapter leur morphologie en fonction de la végétation et de la forme de la nourriture disponible. Certes cette adaptation s'est faite sur des millénaires, mais il n'en demeure pas moins que, depuis la nuit des temps, seules les espèces ayant su s'adapter à leur environnement ont pu survivre.

«Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements.»

Charles Darwin

À plus petite échelle, on peut faire le parallèle avec l'individu atteint de maladie. Ce nouvel environnement, ces nouvelles conditions impliquent une adaptation de la part de l'individu atteint. Qu'il le veuille ou non, sa survie et sa qualité de vie dépendra de cette adaptation. Pour la majorité des gens le mot *changement* est source de stress et fait peur. Que ce changement soit désiré et planifié, tel un déménagement ou subi et imprévu telle une maladie ou un deuil, il impliquera à tout coup un bouleversement des habitudes, une modification de la routine et il engendrera stress et inquiétudes. Pourquoi est-ce si difficile de faire face aux changements? Peur de l'avenir, de l'inconnu, crainte d'être incapable de gérer la nou-

veauté ou tout simplement vouloir garder ses acquis. Le statu quo est rassurant pour l'être humain! Le changement nous amène dans une zone d'inconfort, il modifie nos habitudes de vie et nous confronte à la possibilité de perdre notre contrôle et l'emprise qu'on a sur notre vie. On a peur de lâcher prise.

Il faut voir les changements non pas comme un obstacle ou une menace mais plutôt comme une occasion de se dépasser, de découvrir des ressources internes que nous n'imaginions pas posséder.

«C'est l'idée que nous nous faisons de ce qui va arriver qui nous rend disposé ou indisposé au changement»

Il faut apprendre à lâcher prise. La rivière doit conti-

nuer de circuler; si un barrage se crée c'est le débordement, l'inondation assurée. L'eau doit trouver son chemin. Tout comme la vie! Parfois c'est l'homme lui-même qui empêche sa vie de trouver son chemin en amplifiant les problèmes, en ressasant le passé, en anticipant les obstacles et en augmentant leurs importances avant même de les vivre. On pense que s'ériger des barrages va nous protéger de la souffrance, mais ils ne font que la camoufler et elle réapparaît de plus belle quand on s'y attend le moins. La résistance n'est ni bonne ni mauvaise, mais résister trop longtemps augmente le niveau de stress et peut entraîner diverses maladies.

http://www.acsm-ca.qc.ca/assets/45_comment_adapter.pdf

«Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours non par la force, mais par la persévérance.»

Jackson Brown

BON À SAVOIR (vocabulaire)

RÉSILIENCE

Terme très à la mode depuis quelques années et souvent utilisé à tort et à travers, la résilience est un terme d'abord utilisé en métallurgie pour décrire la capacité d'un matériau à revenir à sa forme initiale après avoir subi un choc. Il origine du verbe latin *resilio, ire*, qui veut littéralement dire «sauter en arrière», d'où «rebondir, résister» (au choc, à la déformation).

En psychologie la résilience, c'est la capacité qu'a un individu à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress. C'est un phénomène qui consiste pour la personne affectée par un traumatisme quelconque à prendre conscience de l'événement traumatique et à trouver divers moyens pour ne plus vivre dans la dépression et se reconstruire. La résilience est une qualité essentielle pour vaincre les résistances aux changements.

AMB

Mot sur la formation ViActive

En novembre 2014, trois membres du conseil d'administration ont eu la chance d'être certifiées animatrices ViActive par Kino Québec. La formation d'une durée de 8 heures a été donnée par Dave Mcquillen, kinésologue, à un groupe de 14 participants dans les locaux du Centre aquatique Desjardins de St-Hyacinthe. La mission de Kino-Québec consiste à promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise. Quant au programme ViActive, il est offert gratuitement autant pour la formation et la certification des animateurs que lors de la diffusion des ateliers par ces derniers. Les exercices qui y sont enseignés vise les personnes de 50 ans et plus ainsi que celles à mobilité réduite, et sont conçus pour aider les gens à bouger plus régulièrement à leur propre rythme et selon leurs capacités.

Il s'agit de bouger de façon sécuritaire et adaptée tout en s'amusant et de façon gratuite. À partir d'outils créés par Kino Québec (cahiers d'exercices imagés et CD audio pour la musique) nos trois animatrices diffusent le programme ViActive à St-Hyacinthe et à St-Jean-sur-Richelieu. Les séances d'exercices durent de 15 à 30 minutes et beaucoup de plaisir et de rires sont au rendez-vous.

Christine Cayouette
Animatrice programme ViActive



AVOIR L'AUDACE D'OSER LE CHANGEMENT

Par Zina Manoka

Qu'est-ce que l'audace? Et qu'est-ce qui la distingue du courage? Selon Aristote, célèbre philosophe de l'Antiquité, le courage est le juste milieu entre la lâcheté et la témérité; c'est le meilleur moyen par lequel une personne exprime sa force morale. Tandis que l'audace, c'est dépasser la mesure, oser, faire preuve de hardiesse, de culot, pour s'affirmer au-delà de ce dont on se sent ou pense capable de faire. Le courage, c'est une réaction, une force de résistance qui peut s'exprimer dans diverses situations que l'on peut subir, par exemple en cas de maladie telle que la fibromyalgie qui entraîne douleurs diffuses, fatigue profonde, troubles du sommeil, raideurs musculaires, maux de tête, solitude, incompréhension, injustice, peur, pauvreté, frustration, situation de stress au travail, baisse d'estime de soi, vide abyssal de son existence, etc.

Une personne a dit un jour : «Même étant prisonnière de ma fibromyalgie, je peux encore être maîtresse de mon destin plutôt qu'en être la victime». En gros, prendre le contrôle de sa maladie plutôt que la laisser nous contrôler. Dès lors, on parle de *l'audace d'oser le changement*, c'est cette impulsion qui nous entraîne à faire un virage de 360 degrés pour notre bien-être, et ce, tout en prenant des risques, mais en connaissance de cause parce que nous estimons à un moment donné qu'il y a plus à y gagner qu'à y perdre. En ce sens, *l'audace d'oser le changement* n'est pas de l'inconscience, mais elle requiert du courage et un sens d'engagement vers le progrès pour soi.

Il y a un prix à payer et l'audace peut s'avérer très coûteuse. C'est défier *l'indéfinissable* : la famille, l'employeur, la routine, la tranquillité, les professionnels de la santé, l'ordre établi, le système, etc.. *L'audace d'oser le changement* nous pousse à exprimer des vérités que d'autres ne veulent pas entendre; quitte à

quitter l'autoroute pour s'aventurer sur les chemins hors sentiers parfois incertains dont la destination est inconnue.

Le verbe oser, n'est pas de tout repos. Selon le dictionnaire Larousse «Oser», c'est «avoir la hardiesse, le courage de..., c'est tenter, entreprendre avec courage, avec audace.» Quand on ose entreprendre quelque chose et que nous voulons atteindre un but, il faut de l'audace, du courage, de la persévérance et de la constance.

L'audace n'est pas un vain mot ou une simple attitude, c'est une nécessité. Lorsqu'on vous annonce que vous souffrez de fibromyalgie, vous n'avez que deux solutions :

- soit vous vous dites que «le docteur a raison», vous acceptez le verdict en baissant les bras et vous vous préparez avec fatalisme à *cette descente aux enfers annoncée*;
- soit vous acceptez ce diagnostic et la *descente aux enfers annoncée* et vous vous dites qu'ils ont dû se tromper, qu'une maladie qui ne peut pas se traiter, ça n'existe pas. Vous prenez les armes et vous vous battez, avec l'audace des personnes qui n'ont rien à perdre.

Pourquoi notre manque *d'audace d'oser le changement*? C'est parce que la société ne nous permet pas d'exister dans notre singularité. L'audacieux est jugé marginal, original, inconscient, rêveur, *peace and love*, fou... Il est pointé du doigt parce qu'il sort du cadre du politiquement correct, de la norme sociale établie. Or l'audace, c'est un chamboulement de l'ordre établi. Si nous manquons d'audace, c'est aussi parce que le changement nous fait peur, le prix à payer est au-delà de nos forces. En réalité, il s'agit tout simplement d'assumer les nouvelles avenues en accord avec soi de manière constructive.



¹ Quelqu'un qui ose commettre des actes aux conséquences graves.

² Quelqu'un qui ose agir en dépit des risques, des difficultés, qui ne se laisse pas intimider.

³ Un vide profond, comme les grandes profondeurs océaniques.

L'audace d'oser le changement c'est :

- Apprendre à renoncer;
- Accepter de se tromper;
- Cesser d'être victime;
- Déplaire;
- Dire non;
- Aller vers l'inconnu.

Dans ce livre passionnant et stimulant édité en 2012 par Albin Michel «La ferveur de vivre», Jacques Salomé dit que «Changer, c'est oser se mettre au monde chaque jour». Tout est dit. L'audace est l'énergie dont nous avons besoin pour oser le changement.

Pour terminer, je vous invite à faire preuve d'audace

face à ceux qui tenteront de vous décourager pour votre virage à 360° afin d'atteindre le nouveau sens que vous voulez donner à votre existence, votre parcours professionnel, votre vie de couple, votre vie de famille, votre mode de vie et vos combats. Il est important, devant la complexité de la fibromyalgie, d'être capable de regarder la réalité sous un autre angle, de questionner ce qui semblait indiscutable et de vous risquer dans des voies nouvelles.

«Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie.»

Goethe



TÉMOIGNAGE

Changer c'est facile...

«Le changement ne me fait pas peur», que je dis. Dans ma vie, j'ai souvent fait des changements, comme changer d'orientation scolaire (j'ai plusieurs DEC, certificats universitaires ou formations privées), changer d'emploi (3 orientations professionnelles totalement différentes), changer de logement, changer de look etc...

Après avoir reçu le diagnostic de fibromyalgie il y a un an et demi, je me suis rendu compte que changer ce n'est pas si facile que cela! Les livres que j'ai lus, les sites Internet que j'ai consultés et les personnes que j'ai interrogées m'ont toutes mentionné la même chose : «Pour réussir à fonctionner avec la fibromyalgie, il faut avoir des habitudes de vie quasi irréprochables.» Je comprends que je dois changer ma façon de vivre, comme manger mieux, perdre du poids, faire plus d'exercices, me reposer convenablement, etc.

Comme je le mentionne plus haut, cela fait déjà un an et demi que j'ai le diagnostic et combien de changements ai-je effectués depuis pour ma santé? Eh oui vous avez deviné, aucun! Ce n'est pas parce que je n'ai pas essayé, oh non, mais changer mes habitudes ce n'est pas facile, en tout cas, pour moi. Changer mon apparence extérieure, changer d'emploi et ou modifier des choses externes oui c'est facile, mais changer mon intérieur, faire quelque chose qui me fera du bien à moi, modifier mes comportements cela est difficile.

Carole L.

TÉMOIGNAGE

Changer pour soi ou pour l'autre?

On dit souvent qu'il faut changer d'abord et avant tout pour soi, qu'on ne doit pas modifier ses habitudes pour une autre personne parce qu'elles reviendront au galop; que le changement ça doit venir de nous. Malheureusement c'est plus facile à dire qu'à faire! Du moins en ce qui me concerne. Personnellement je trouve plus facile de modifier une habitude ou d'entreprendre un changement pour un être cher que simplement pour moi; peut-être parce qu'inconsciemment je pense que je n'en vaud pas la peine, que c'est peine perdue d'avance... mais laissons le soin à ma psychologue de débattre de cette question existentielle! Je pense qu'il faut savoir s'adapter aux changements du mieux qu'on peut, et ce, peu importe la façon ou la raison.

Laissez-moi vous raconter un événement récent qui est venu chambouler ma vie et celle des miens. Non je ne parle pas de la fibromyalgie, mais au final elle est quand même concernée. Dans l'édition de décembre 2012, je vous parlais d'un être cher, mon chien Pooky, ma zoothérapie personnelle! À la mi-novembre, nous apprenions que notre boule de poils à quatre pattes souffrait de diabète, eh oui cette maladie toucherait 1 chien sur 500. À

peine âgé de 7½ ans, il n'était pas question, ni pour mon fils ni pour moi, de mettre fin à ses jours, il nous apporte tellement de bonheur et de gaieté. C'est en sanglots que j'apprends la nouvelle à mon mari au téléphone (il travaille en temps supplémentaire ce soir-là). Mon mari, quoique très attaché aussi à notre animal est beaucoup plus rationnel que moi et le connaissant, à l'aube de la retraite, je me doute bien qu'il ne voudra pas déboursier pour la médication et tous les soins futurs de notre «p'tit gars». Comme pour beaucoup d'entre vous, j'ai dû arrêter de travailler et les assurances et la RRQ ne reconnaissent pas la fibromyalgie, alors je suis totalement dépendante financièrement de mon époux. Alors je cherche rapidement comment économiser pour ne pas que les soins de Pooky deviennent une charge monétaire supplémentaire.

La vétérinaire m'a rassurée, un chien diabétique bien contrôlé vit aussi longtemps que s'il n'avait pas la maladie. Mais il devra recevoir deux injections d'insuline/jour, faire au moins une heure de promenade quotidiennement, changer son alimentation, sans quoi son taux de glucose sera instable. Bon les injections et les tests de glucose : pas de problèmes, je connais ça, je suis infirmière! La bouffe adaptée est moins dispendieuse que celle qu'il prenait...yes! En plus, fini les biscuits et autres gâteries...on économise des \$! Je commence à voir les signes de «*piasses*» et à avoir des arguments financiers pour convaincre mon mari d'éviter l'injection ultime à Pooky. Je trouve sur Internet des seringues et des lancettes américaines au tiers du prix des montréalaises (douanes et transport inclus)! Mais l'équilibre budgétaire n'est pas encore atteint! Je décide donc de me sacrifier pour l'amour de mon chien; POUR LUI je renonce à *mes gâteries*. Adieu mes 1-2 p'tites bières quotidiennes du lundi au jeudi, (à 1,45 \$/bière faites le calcul), mais je garde celles du week-end faut quand même profiter de la vie, non? Adieu aussi sacs de chips, boissons gazeuses et restos lorsque je fais les courses. Bon, on fait de l'argent maintenant, pas besoin de l'euthanasier. La maladie de Pooky nous fait économiser! Le mari est d'accord, il vivra.

Reste l'exercice! Je vous vante les bienfaits de l'exercice dans la page des sports depuis longtemps; fidèle abonnée à l'aquaforme, je considère que je bouge beaucoup comparativement à d'autres

personnes atteintes de fibro, mais j'avoue que je néglige la marche extérieure, la preuve Pooky est légèrement obèse. Bon mais POUR LUI, je vais le faire. Nous avons marché, beau temps, mauvais temps à tous les jours, sauf x 5 jours dans le temps des Fêtes où on a eu du verglas et son taux de sucre est alors grimpé au plafond, donc pas le choix, faut marcher! Aucune excuse, c'est donc vêtus tous les deux pour des froids sibériens (au diable l'orgueil humain et canin!), avec mes écouteurs sur les oreilles que nous marchons maintenant plus de 6 km/jour soit de 60-80 minutes. Surprise, j'en ressens maintenant le besoin, je DOIS aller marcher, j'ai même refusé l'offre de mon fils de 17 ans qui se proposait un jour pour lui faire faire sa promenade! Vous savez, il y a un dicton qui dit qu'il n'y a pas de mauvaise météo, seulement de mauvais vêtements! On trouve toujours des excuses, non ?! POUR LUI, je ne cherche plus d'excuses, je ne peux plus.

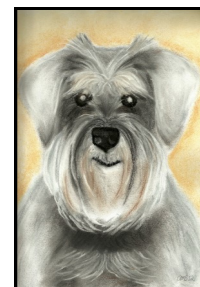
Et vous vous dites la fibro dans tout ça ?

La marche quotidienne m'a permis d'augmenter considérablement ma tolérance à l'effort, je dors mieux, mes douleurs sont nettement diminuées, mon humeur plus constante grâce aux endorphines et surtout, j'ai perdu jusqu'à ce jour 19 livres et je maintiens mes sacrifices qui sont devenus finalement de bonnes habitudes puisque la perte de poids initiée par la marche m'a encouragé à faire davantage attention à mon alimentation.

Oui pour moi, c'est plus facile de modifier mes habitudes pour une autre personne (ou être vivant). La famille a vécu une situation bouleversante, on a (j'ai) eu un moment de crise et on s'est adapté à la situation en apportant des changements qui finalement s'avèrent bénéfiques pour Pooky et pour moi. Le mari et le fils aussi en profitent puisque je suis moins souffrante, plus mince, plus énergique, plus joyeuse et donc plus agréable à vivre. Je vois l'avenir d'un nouvel angle. Je prévois atteindre les 8-9 km/jour d'ici l'été et d'autres livres en moins! Dans le fond... le changement... peu importe pour qui ou pourquoi on le fait, ça fait du bien à tout le monde!

Je vous souhaite de vivre tout pleins de changements avec l'arrivée du printemps!

Anne Marie



TÉMOIGNAGE

Mon adaptation aux changements

Par Annie Proulx

Sachant que je devais écrire un article sur le changement, j'ai emprunté quelques livres à la bibliothèque sur le thème du changement en espérant que cela m'inspirerait. Pourtant, malgré une heure ou deux à fouiller dans ces livres, aucune avenue originale pour aborder le thème du changement ne me venait à l'esprit. J'ai tout refermé et j'ai donc laissé mijoter le tout.

Depuis maintenant deux semaines, je réfléchis au changement, dans la douche, en marchant pour me rendre au travail, durant mes heures d'insomnie, bref l'idée me trotte dans la tête et plus j'y pense et plus ça devient compliqué. C'est quoi le changement? De quel changement on parle? Pourquoi le changement? J'ai peur du changement? J'aime le changement?

Je vous parlerai donc du changement à partir de mes réflexions et de mon expérience personnelle.

J'aime le changement. J'adore le changement. Je provoque le changement. Je suis avide de changement. Mais pas n'importe quel changement.

En effet, en ce qui concerne mes relations affectives je suis d'une grande stabilité. Les gens que j'aime profondément et avec qui j'ai développé des liens solides demeurent mes amis, mes amours, ma famille pour toujours. Là, je fais tout en mon pouvoir pour assurer la stabilité et éviter tout changement.

Par ailleurs, je n'hésite pas à faire des changements lorsqu'une situation devient déplaisante, insatisfaisante, pénible ou infertile. Je prends le taureau par les cornes et je fais des changements dans ma vie.

Des exemples?

À 24 ans, lasse de vivre à répétition des relations sentimentales insatisfaisantes et dévalorisantes, je décide de faire une thérapie pour me sortir de ce «pattern». Une année passe et je rencontre mon homme avec qui je vis heureuse depuis 28 ans.

À la fin des études de mon mari, alors que les enfants sont encore bambins, nous quittons la région de Montréal, loin de nos amis et de nos familles, pour nous établir au milieu de nulle part, à Maniwaki pour tenter l'expérience de vivre en région éloignée. Trois ans plus tard, nous faisons une escale d'une année à Gatineau et finalement revenons à notre point de départ sur la Rive-Sud.

Après 20 années d'expérience de travail comme libraire, je décide à 40 ans d'abandonner cette carrière définitivement. J'ai fait le tour, je dois me réaliser autrement. Je dois me RÉALISER. Je prends une année sabbatique pour écrire. Je me remets ensuite à la recherche d'un emploi en faisant confiance en la vie. J'hérite d'un poste extraordinaire dans le milieu communautaire. Depuis j'y travaille et je m'y réalise.

Dernier exemple. Épuisée de vivre avec deux grands enfants de 21 ans et de 23 ans qui se prennent pour des enfants quand ça fait leur affaire et des adultes à d'autres moments, je les pousse gentiment vers la porte. J'ai besoin de vivre, d'avoir mon espace, de me retrouver seule avec mon mari. Ils partent. Nous vendons la grande maison et nous nous établissons dans beaucoup plus petit. Depuis, les enfants nous rendent visite très souvent. Ils sont maintenant tout câlins avec moi. Mon mari et moi nous adaptons tranquillement à notre nouvelle vie.

Ceci n'est qu'une partie des changements que j'ai apportés dans ma vie. J'aime le changement, c'est vrai, mais tout cela est-ce réellement du changement?

D'une certaine manière, nous pouvons dire que ce sont des changements. Ces changements que j'ai souhaités m'ont fait vivre des états de déséquilibre et d'insécurité. Ils m'ont aussi amenée à mieux me connaître, à me faire grandir et cheminer, à changer intérieurement aussi parfois. En quelque sorte, ils m'ont fait évoluer. Mais il serait malhonnête de dire que j'ai plus d'aptitude au changement qu'une autre personne. En fait c'est dans ma nature profonde que de provoquer ce genre de changement. Ça me stimule, ça met au défi une partie de ce que je suis, ça me fait me sentir vivante et libre de ma destinée. Pour moi, vivre des situations inconfortables, stagnantes et infertiles me fait réagir et enclencher un processus de changement. C'est tout naturel, cela

fait partie de mon tempérament profond. Cela m'amène en quelque sorte dans une zone de confort puisque ce que je recherche dans ces changements correspond à des valeurs que j'ai mises de l'avant dans ma vie (l'harmonie amoureuse et familiale, le travail pour des causes nobles, la communication, l'amour de la connaissance avec un grand C, de la connaissance des autres et de moi-même.) Tous ces changements dans le but de parfaire ces aspects de ma vie.

Mais qu'en est-il lorsque je dois entreprendre certains changements dans des sphères de ma vie que je n'ai pas vraiment investies? Bien que ma conscience prône certaines valeurs, il y a parfois conflit avec mon inconscient. Par exemple, pourquoi ai-je autant de difficulté à simplement abandonner mon «Pepsi diète» à l'heure du dîner au travail? Pourquoi, ne suis-je pas capable de me consacrer à un programme d'activités physiques? Pourquoi ai-je tant de difficulté à arrêter de fumer? Toutes ces petites habitudes de sédentarité, de confort physique, de libération de tension sont pour moi ce qui représente les plus gros défis de changement. Et pourquoi? Pourquoi, ma raison, mes connaissances, mes valeurs n'ont-elles pas de pouvoir sur ma volonté?

Le changement nous propulse dans une zone d'inconfort qui sollicite nos capacités d'adaptation de façon variable selon notre niveau de motivation. Les sources de motivation conscientes sont pourtant multiples. Elles peuvent être extrinsèques (pression issue de notre environnement) et/ou intrinsèques (pression interne issue de nos valeurs et aspirations). Les sources de motivation intrinsèques demeurent indispensables au changement, car elles mobilisent nos forces avec une efficacité accrue. Un manque de motivation intrinsèque peut toutefois être compensé par l'effet d'appartenance à un groupe

(motivation extrinsèque de l'effet de meute).

Notre inconscient a également un impact très puissant sur notre mobilisation dans le processus du changement. Il devient alors difficile de peser dans la balance le poids des conséquences favorables conscientes du changement versus le poids des processus émotionnels inconscients qui peuvent faire obstacle au changement. Lorsque nous résistons aux changements qui sont pourtant consciemment souhaitables d'un point de vue logique et rationnel, un défi introspectif s'impose pour comprendre les motifs inconscients qui nous propulsent vers les actions de sabotage ou d'acte manqués.

Paradoxalement, il arrive souvent que nous nous mobilisions dans un processus de changement sans en avoir conscience, cela par la simple force engendrée par nos processus inconscients. C'est cependant lorsqu'il y a symbiose entre notre conscience et nos processus inconscients que la mobilisation et la résilience sont maximales face au changement.

Toute cette réflexion m'amène à croire que chacun de nous est une personne complexe et que pour résoudre notre résistance à certains changements, il faut parfois faire un effort d'introspection. Et les changements auxquels nous résistons le plus ne sont-ils pas ceux justement, qui tout en étant les plus difficiles à faire, nous conduiraient vers plus de bien-être?

Parfois, il est souffrant de se libérer de nos chaînes.





Sylvain Chicoine
DÉPUTÉ DE CHÂTEAUGUAY – 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



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

Jacques Salomé



LA PAGE DES MOTS

par Ghislaine Giroux



Je n'ai pas la prétention d'être poète mais l'écriture me fait du bien....Curieusement, le fait que mes idées prennent la forme de rimes m'aide à rester centrée sur ce que je ressens.

Vous remarquerez que je l'ai écrit au féminin car la majeure partie des membres sont des femmes et que c'est plus facile pour moi... Il s'adresse naturellement aux hommes aussi.

AUX «SUPER HÉROS» QUE NOUS SOMMES

La vie est déjà difficile,
Pas besoin d'en rajouter.
Moi, toute seule, c'est plus facile,
Avec le stress, tout est chamboulé.

Vivre en vase clos n'est pas possible,
On doit faire face au quotidien;
Mais quand on est hypersensible,
Les problèmes autour deviennent les miens.

Oui, oui, vous avez tous raison.
À mon régime, je dois faire attention.
Je dois bouger et bien manger,
À des activités, je dois participer.

Je sais tout ça et pourtant...
Me laisser aller est tentant.
Avec ce que la vie m'apporte,
J'ai le goût de fermer la porte.

Fermer même toutes mes portes
Et suivre mes bas instincts.
Me concocter de gros festins,
Et sans contraintes sauter dedans.

Rester là sans bouger
Et sans même penser.
Manger sans calculer,
Me lever tard sans culpabilité.

Mais non, toujours, je me surveille
En remarquant mes manquements de la veille.
En faisant un bilan détaillé,
Revient en boucle la culpabilité.

C'est elle qui m'étouffe souvent
Et qui me ronge de l'intérieur lentement.
À la moindre alerte, elle survient
Et commence à gruger mon quotidien.

Oui, oui, tout est de ma faute.
Je l'admets franchement devant vous.
Je voudrais devenir une autre
Et carrément me foutre de tout.

Pourquoi continuer d'être sage,
Et toujours vouloir projeter l'image
De la femme forte qui reste debout
Et qui ne tombe pas malgré tout.

Aujourd'hui, je laisse aller mon cœur
Et décide d'agir sans pudeur.
Je me couche à n'importe quelle heure
Et tartine avec un gros morceau de beurre.

J'en paierai le prix, je le sais,
Mais je sourirai, c'est un fait.
Je me reprendrai quand je serai vieille,
Mais j'en suis déjà à la veille.

On me dit courageuse et pourtant,
Je me laisse aller assez souvent.
De plus en plus, je l'avoue,
Je me retrouve sur les genoux.

Trop de choses me sont interdites.
Ma santé, il faut que je la mérite.
La mérite en faisant attention
Et éviter toutes les tentations.

Vous toutes qui savez de quoi je parle,
Vous toutes qui souffrez comme moi,
Vous comprendrez sûrement pourquoi
Le découragement me submerge.

Il nous entraîne loin des berges,
Mais tranquillement, on en émerge.
On se reprend alors en main
Et reprend confiance en demain.

On devrait toutes se donner la main
Et fredonner notre propre refrain.
Celui des gens courageux
Qui luttent et n'ont pas froid aux yeux.

Nous avons toutes travaillé ferme
Avant que la fibro nous enferme.
Nous sommes allées jusqu'au bout,
Pour finir par tomber à genoux.

Relevons-nous, regroupons-nous et chantons.
Faisons connaître notre chanson.
Celle des gens si forts
Qui n'ont pas ménagé leurs efforts.

Ça prenait une montagne pour nous arrêter.
Nous arrêter et réaliser
Que les «super women» n'existent pas
Même si on essayait de l'être autrefois.



Nouvelle année, nouveau départ? Faites votre choix...



Il y a de cela 90 jours, sonnaient les douze coups de minuit qui annonçaient le début de la nouvelle année. Mais à notre réveil, le 1^{er} jour de l'an, rien

n'avait véritablement changé : la fibromyalgie, les soucis, le conjoint, le perroquet, le chat, le chien, etc. étaient toujours là. Pourtant, tout pouvait changer...

C'est bon à savoir, le passage à l'an neuf est hautement symbolique chez l'homme. Rien ne peut changer en une nuit, c'est vrai. Mais la transition d'une année à l'autre génère un regain d'énergie, un espoir et parfois une nouvelle naissance. Démarrer une nouvelle année, c'est pouvoir s'offrir une nouvelle chance de tout recommencer. C'est comme débiter un nouveau livre dont les 365 pages blanches sont à écrire. L'ancienne présidente de l'Irlande, M^{me} Maria Robinson a dit un jour :

«Personne ne peut revenir en arrière et prendre un nouveau départ, mais n'importe qui peut commencer dès aujourd'hui et faire une nouvelle fin.»

À chaque début d'année, la plupart d'entre nous aspirons à une vie meilleure. Mais ce désir ne peut être le fruit du hasard. Il résulte de la manière dont on va utiliser nos ressources, notre temps et notre énergie pour créer une vie qui corresponde à nos besoins, à notre réalité. Tout dépendra alors de l'effort que l'on veut déployer et la direction que l'on choisit.

Comme je l'ai mentionné plus haut, nous avons tous besoin d'une seconde chance dans la vie, cette envie de tourner la page, de fermer des tiroirs, de décréter que certaines choses sont passées. Pour que cela soit une réalité, il ne vous reste plus qu'à mettre vos résolutions en pratique : bouger, manger sainement,

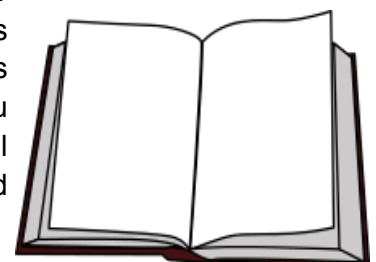
cesser de fumer etc. Il faut se fixer des objectifs précis et faciles à réaliser, avoir un plan d'action (le changement prend place dans l'action) : prendre soin de moi, faire du vélo, etc. Surtout, il faut garder espoir; l'espoir est une vertu, une force psychologique et spirituelle subtile, mais combien puissante. C'est l'espoir qui nous amène à ne pas lâcher malgré la douleur, les défaites ou les échecs. Quand les inquiétudes et les peurs nous submergent, l'espoir nous conduit comme un phare dans la nuit. Desmond Mpilo Tutu a dit :

«L'espoir, c'est être capable de voir qu'il y a la lumière malgré les ténèbres.»

L'espoir nourrit notre vie et nous donne le mouvement vers l'avant, vers la réalisation de nos aspirations. Il nous permet d'anticiper ce que nous désirons ardemment et de prendre les moyens d'y arriver. L'espoir regarde toujours en avant et jamais en arrière. Voilà pourquoi l'espoir nous permet d'avancer toujours plus loin. Quelqu'un a dit que l'espoir est comme un phare, il n'arrête pas la tourmente, mais il nous donne toujours la direction. Parfois, lorsqu'une tragédie survient et que nos vies se retrouvent mal en point, c'est l'espoir qui nous porte secours et nous rassure en nous disant qu'un jour pas très lointain, tout ira mieux.

Peut-être qu'en ce moment, vous vous posez la question à quoi me sert-il d'entretenir l'espoir devant telle situation? Quelle que soit sa forme, l'espoir est aussi essentiel à l'expérience humaine que la respiration. Le faux espoir n'aide pas. Le faux désespoir non plus.

Alors, saisissez vos feutres et remplissez les 200 et quelques pages blanches restantes. Rien de mieux que de les remplir par l'accomplissement des résolutions prises dès les premières pages du livre de l'année 2015. Il n'est jamais trop tard dans la vie.





DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

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

«Lire pour s'enrichir et se divertir»



FIBRO— 076

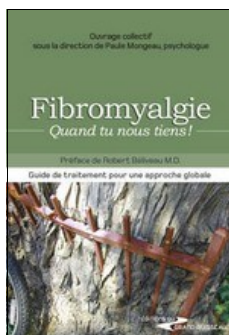
Fibromyalgie, quand tu nous tiens! Guide de traitement pour une approche globale

Collectif, sous la direction de Paule Mongeau

Éditions du Grand Ruisseau, 2014
351 p.

ISBN 978-2-9813764-2-8

Description : Oui, la fibromyalgie se traite avec succès grâce à une vision globale de la personne en complément de l'approche traditionnelle : un regard neuf et bien documenté sur les multiples facteurs précipitants et les traitements ayant fait preuve d'efficacité dans le soulagement de cette maladie. L'apport scientifique de 16 professionnels de la santé, auteurs, formateurs ou cliniciens reconnus dans leur milieu respectif, a permis de réaliser cet ouvrage sous la direction de Paule Mongeau, M.Ps., psychologue. Des témoignages de quatre personnes à l'écoute de leur corps, de leur cœur et de leur esprit viennent compléter les différents chapitres.



existence. Ce guide des plus complets recèle de nombreux conseils sur l'équilibre nutritionnel. L'auteure propose notamment à ceux qui souhaitent devenir végétarien un régime de transition ainsi que plusieurs recettes de plats sans viande, tout à fait succulents! Avec clarté et précision, elle nous initie à ce mode d'alimentation de plus en plus populaire dans le monde et que bon nombre de vedettes de tous les horizons ont déjà choisi avec bonheur. Découvrez, grâce au végétarisme, le plaisir d'être dans une forme splendide, bien dans son corps et en harmonie avec tous les êtres vivants.

À propos de l'auteure: Linda Lavoie est diplômée en naturopathie de l'Institut naturopathique depuis 1990. Elle est membre du Collège des naturopathes du Québec et membre praticienne de la Société ÉducoSanté.

NUTRI— 028

Être ou ne pas être végétarien

Linda Lavoie

Éditions Québecor, 2006

Collection : Santé naturelle 296 p.

ISBN 2-7640-1052-4

Description : Depuis plus de 30 ans, Linda Lavoie a fait le choix du végétarisme. Dans ce livre, fruit d'années de recherches approfondies, elle nous explique pourquoi et nous parle de son cheminement. S'appuyant sur de nombreuses études scientifiques, elle nous invite à réfléchir au triste sort que l'être humain a réservé aux animaux jusqu'à présent. Et surtout, elle nous démontre que nous pouvons nous nourrir sainement tout en préservant leur



La collection documentaire

Pour connaître l'ensemble des documents que l'Association met à votre disposition, vous pouvez naviguer dans les pages du site Internet sous l'onglet «Boîte à outils» puis, «Centre de documentation». Vous pouvez également consulter la version .pdf de l'ensemble du catalogue, intitulé le «Fibro-Doc». La consultation en ligne permet toutefois un accès direct vers les ressources citées. Afin de mieux vous en faire connaître le contenu, nous reproduisons pour chacun des documents cités son résumé ou la présentation de l'éditeur. Nous y ajoutons à l'occasion des commentaires ou des liens vers des ressources complémentaires. N'hésitez pas à nous faire part de vos propres évaluations ou de vos critiques. Avec votre accord, nous pourrions les publier sur le site. Elles pourraient s'avérer utiles aux autres lecteurs!

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

Arlette Laguiller



Nouveau

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

L'équipe du bulletin est heureuse de vous présenter sa nouvelle chronique littéraire.

Ici vous retrouverez des résumés et des commentaires de nos membres concernant des documents disponibles pour emprunt au Centre de documentation de l'AFRM.

Si vous aussi désirez partager avec les autres membres le fruit de vos lectures, nous vous invitons à rédiger un court résumé ainsi que quelques commentaires et à nous les faire parvenir. Votre geste pourrait inciter les autres membres à venir découvrir et profiter eux aussi de notre Centre Doc.

Bonne lecture !



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

⇒ «J'observe et je fais des liens de causes à effets lorsque je dépasse mes limites, que j'essaie de nouveaux aliments ou que je visite de nouveaux lieux. Avec ces liens je suis en mesure de mettre en place des *mesures préventives*.»

MESURES PRÉVENTIVES

Voici un résumé des mesures préventives que M^{me} La Frenière a mises en place dans son quotidien afin de ne pas stimuler ou solliciter son virus «X». Elle a fait la preuve avec ses différentes expériences, qu'en respectant ces mesures elle ne solliciterait pas le virus et que les symptômes ne se manifesteraient plus. Avec le temps, environ deux ans, les douleurs ont d'abord graduellement diminué pour arriver à disparaître complètement.

- Éviter de dépasser vos limites et reposez-vous. Faites-vous des réserves d'énergie et fixer votre seuil de tolérance.
- Éviter les aliments néfastes : nitrates, sulfates, agents de conservation, glutamates, aliments congelés ou en conserve, aliments raffinés (sucre et farine), produits laitiers et viandes rouges ou blanches qui contiennent des antibiotiques, toxines, fritures, OGM et stimulants (café, thé, alcool, sucre, chocolat).
- Éviter tout effort physique ou mental trop prononcé.
- Éviter les environnements malsains et toxiques comme la pollution, la poussière, les changements de climat, l'air climatisé.
- Éviter l'abus de produits quels qu'ils soient.
- Protégez-vous contre les infections virales.

COMMENTAIRES DE BENOIT CHAREST

À la lecture du résumé à l'endos du livre, je suis perplexe. Je me dis que pour moi elle souffrait de fatigue chronique sans plus. Il n'en suffisait pas plus pour en faire l'emprunt et débiter immédiatement la lecture.

Dès le début, de la façon dont elle décrit ses symptômes, ceux-ci ne trompe pas, elle souffre vraiment de la fibromyalgie. Elle nous parle du virus «X» comme étant un mystérieux virus qui serait à l'origine de la fibromyalgie. Après quelques recherches sur Internet, je constate que c'est une théorie qui me semble très intéressante et qui est présentement étudiée dans divers centres de recherches et universités tant en Europe qu'aux États-Unis. C'est lorsque ce virus serait stimulé que les symptômes se manifesteraient. M^{me} La Frenière entreprendra une série d'expériences afin de faire des liens de causes à effets. Elle parle ensuite de ses limites.

QU'EN EST-IL DE MES LIMITES?

⇒ «S'aimer, c'est se respecter, c'est établir et fixer ses propres limites, mais c'est surtout et avant tout, RESPECTER ses limites.»

C'est un livre qui se lit très bien, il est facile à comprendre. L'auteur nous explique sa démarche du début à la fin. Elle a suffisamment suscité ma curiosité et j'ai l'intention de faire moi aussi mes propres expériences. Je me servirai bien entendu de ses expériences comme base de départ et j'y ajouterai graduellement les miennes. Ce n'est pas quelque chose qui se règlera en une heure ou deux! Il faut tout comme elle y mettre le temps. Elle a fait la preuve, que dans son cas, le temps investit a permis de soulager complètement ses douleurs et sa souffrance.



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?

COMMENTAIRES DE BENOIT CHAREST

La deuxième partie du livre qui se nomme : «Qu'en est-il après toutes ces années?» comporte deux parties, la première est très accessible mais la deuxième est beaucoup plus scientifique et difficile à comprendre.

LA FATIGUE CHRONIQUE SERAIT UNE MALADIE BIOLOGIQUE

Un article paru le 2 mars 2015 dans le Journal de Montréal et provenant de l'Agence de presse AFP du bureau de Washington nous apprend que la «fatigue chronique est une maladie biologique et non psychologique et qu'elle peut être identifiée par des marqueurs dans le sang.»

La découverte faite à partir des résultats d'une étude produite par la *Mailman School of Public Health* de l'Université de Columbia constitue «la première preuve physique solide que le syndrome de fatigue chronique est une maladie biologique et non un trouble psychologique et que la maladie comporte des étapes distinctes». On a testé les niveaux de 51 marqueurs du système immunitaire dans le sang de deux groupes de personnes : un groupe composé de 248 personnes qui vivent avec le syndrome de fatigue chronique et un groupe de 348 personnes en bonne santé. Le sang des personnes atteintes de fatigue chronique depuis moins de trois ans présentait des niveaux plus élevés de molécules nommées cytokines. Par ailleurs, le sang des gens qui ont contracté la maladie depuis plus de trois ans ne présentait pas ce niveau de cytokines. De plus, selon l'étude, les niveaux de cytokine n'expliquent pas l'importance des symptômes qui varient selon les jours.

Cette découverte médicale serait cohérente avec la théorie qui suggère que la fatigue chronique frapperait des personnes vulnérables qui attrapent un virus commun comme celui d'Epstein-Barr à l'origine des mononucléoses et qui n'arrivent pas à s'en sortir.

Cette étude est publiée dans la revue *Science Advances*.

Annie Proulx

«La lecture est à l'esprit ce que l'exercice est au corps.»

Joseph Addison




Hoang Mai
DÉPUTÉ DE BROSSARD-LA PRAIRIE
A8-8080, boul. Taschereau
Brossard Qc J4X 1C2
hoang.mai@parl.gc.ca
www.hoangmai.ca
450 466-6872




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



QUOI DE NEUF DANS LE SITE INTERNET DE L'AFRM

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!

Actuellement il n'y a aucune nouvelle recherche ajoutée au site Internet de l'AFRM. Nous vous invitons quand même à le consulter régulièrement. Faites-nous part d'informations qui selon vous, auraient avantages à s'y retrouver. Une équipe travaille actuellement à la refonte du site afin de le mettre au goût du jour et de rendre la navigation plus facile et plus agréable.

Voici une des pages que vous pouvez retrouver dans le site...

Être bénévole

Comme le définit si bien le Centre d'action bénévole de la Rive-Sud dans son site Internet, «**Être BÉNÉVOLE c'est d'abord choisir librement de donner son temps pour appuyer une cause ou un organisme. Le bénévolat est avant tout une histoire de cœur!**»

Une association comme l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie a besoin de bénévoles pour lui permettre de remplir sa mission. L'équipe de travail, aussi efficace soit-elle, ne peut à elle seule répondre à tous les besoins. Vous désirez vous impliquer ? Jouer un rôle important dans le support aux personnes atteintes de fibromyalgie ? Donner un coup de main ponctuel ? Participer à un comité ? Joindre le conseil d'administration ? Il y a de la place pour vous !

Vous possédez une expérience de vie ou une expertise particulière ? Bien qu'atteinte de fibromyalgie et parfois trop souffrante pour occuper un emploi à plein temps, vous avez toujours envie de mettre à profit vos qualités et vos talents ? Pour sortir de votre douleur et de votre fatigue, rien de mieux que d'occuper son esprit ou ses mains.

S'impliquer au sein de l'AFRM c'est pouvoir partager avec d'autres des idées, des tâches, des projets, et ce, à son rythme, selon ses forces et son énergie du moment.

Il n'est pas non plus essentiel d'être atteint de fibromyalgie pour se joindre à l'Association à titre de bénévole. Un conjoint, un proche, une personne ayant œuvré dans le domaine de la santé et des services sociaux ou possédant un bagage de vie ou professionnel approprié, peut aussi offrir son support.

Communiquez avec nous!

«L'heure tourne. Profite au maximum du jour d'aujourd'hui. Le temps n'attend aucun homme. Hier fait partie de l'histoire. Demain est un mystère. Aujourd'hui est un cadeau. C'est pour cela qu'on l'appelle présent !»

Alice Morse Earle.



REMUE-MÉNINGES

par Anne Marie Bouchard et Ghislaine Giroux



acceptation	dépasser	oser
adaptation	dépression	pas
après	deuil	peur
audace	émotion	prier
avancer	famille	résistance
changement	film	révolte
choc	joie	voir
déni	marchandage	

Mot de 8 lettres : _____

MOT

M Y S T È R E

a	e	g	a	d	n	a	h	c	r	a	m
u	d	e	p	r	e	s	s	i	o	n	p
d	p	a	a	e	t	l	o	v	e	r	t
a	e	j	p	a	v	a	n	c	e	r	n
c	u	o	r	t	a	v	o	i	r	t	e
e	r	i	e	f	a	m	i	l	l	e	m
c	r	e	s	i	s	t	a	n	c	e	e
h	i	a	e	l	p	r	i	e	r	n	g
o	p	c	e	m	o	t	i	o	n	d	n
c	r	e	s	s	a	p	e	d	n	e	a
a	c	c	e	p	t	a	t	i	o	n	h
d	e	u	i	l	e	o	s	e	r	i	c

SUDOKU MOYEN

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



Solutions page : 33

ANAGRAMMES



À la suite de la lecture du poème de la page 25, un ou plusieurs sentiments ont peut-être fait surface, lequel ou lesquels?

Replacer les lettres dans l'ordre et ajoutez-vous-même les accents nécessaires...

Nous avons tous besoin de nous creuser les méninges de temps à autres pour rester alertes.

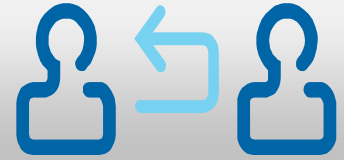
1. Neipe : _____
2. Teiref _____
3. Ganossie _____
4. Taigee _____
5. Liprais _____
6. Trurere _____
7. Greter _____
8. Gourace _____
9. Nissentmerte _____
10. Talnisgoe _____

Vous pouvez aussi identifier d'autres sentiments qui vous sont propres... Il est bon de se poser cette question de temps à autre.



SOI & LES AUTRES

par Zina Manoka



Écouter les autres pour mieux s'entendre

La compréhension de l'autre comporte un risque. Si je me permets de comprendre vraiment l'autre, il se pourrait que cette compréhension me fasse changer. Or, la plupart d'entre nous, nous avons peur du changement. Nous justifions notre peur de l'écoute de l'autre par divers éléments : les problèmes personnels, le stress, la fatigue, la douleur, les préjugés, le manque de patience, notre point de vue divergent, etc. Il serait important d'éviter ce monologue à sens unique et accéder à un dialogue authentique qu'est «l'écoute de l'autre» et avoir le désir de vouloir comprendre l'autre.

Tous les spécialistes en développement personnel s'accordent à dire que nous écoutons peu ou mal les autres et que la qualité de nos relations s'en ressent. Et si nous n'entendons pas ce que les autres ont à nous dire, comment pouvons-nous nous entendre avec eux? Pourquoi à l'heure actuelle où la communication est facilitée par des techniques modernes, bien élaborées et adaptables à chaque individu selon sa condition, éprouvons-nous toujours des difficultés à écouter l'autre? Est-ce une fatalité de l'homme? Peut-on véritablement y remédier?

«Le ciel nous a donné deux oreilles pour écouter et une bouche pour parler. Nous devrions donc écouter deux fois plus que parler»

Proverbe chinois

La première souffrance d'un individu réside souvent dans le fait de ne pas être écouté et entendu. C'est une souffrance atroce qui peut engendrer la solitude, jusqu'à l'isolement de la personne et qui peut l'amener à commettre des gestes regrettables. Malgré l'existence des multiples services d'écoute spécialisée (pour personnes en grande difficulté, adolescents, parents, femmes, etc.) qui sont efficaces et nécessaires à notre société, nous avons perdu l'es-

sentiel, «l'écoute naturelle» ou tout simplement «l'écoute innocente», comme celle d'un enfant; avant même de savoir parler, l'enfant écoute. Cette écoute va lui permettre de développer sa *capacité d'écoute*. Grâce à elle, il fera la plupart de ses apprentissages et développera ses relations interpersonnelles et ses habiletés sociales qui lui permettront plus tard de s'entendre avec les autres, de prévenir les disputes et de régler les conflits.

L'écoute est à la fois acte et présence. Acte parce qu'il y faut de la vigilance et de l'attention : le verbe «écouter» vient du latin «auscultare» qui signifie être attentif à ce qui se manifeste pour l'entendre et le comprendre. L'écoute est un acte parce qu'il y faut une intention d'entendre et de comprendre ce que l'autre a à nous dire; il faut être conscient de ce qu'il est pour s'ajuster à lui. Elle est aussi présence, ce qui implique de ne pas avoir la tête ailleurs. L'écoute réclame d'être là, disponible physiquement et psychologiquement, prêt à accueillir la parole de l'autre, disposé à lui laisser un temps et un espace suffisants pour être lui-même, pour exister. Dans cet espace, il faut non seulement qu'il y ait quelqu'un, mais que ce quelqu'un puisse laisser de côté ses préoccupations, ses certitudes, ses idées toutes faites, ses craintes, etc. être tout simplement là.

*«PARLER est un BESOIN
ÉCOUTER est un ART»*

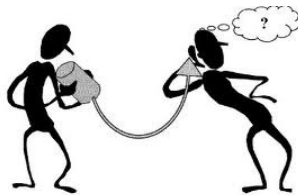
Goethe

Comment y remédier?

- S'investir de façon dynamique, se mobiliser en d'autres termes être vraiment là pour celui qui parle.
- S'ouvrir à sa façon de voir les choses, de les sentir et de faire silence en soi. Mais pas n'importe quel silence... Il y a des silences-absence, des silences-désapprobation et des silences-pleins, qui laissent entendre qu'on écoute simplement. Et celui qui parle ne peut pas s'y tromper.

- Limiter les sources de distractions visuelles et auditives lorsque vous écoutez l'autre. Par exemple, éteignez la télévision, baissez le son de la radio, arrêtez toutes tâches etc.

En terminant, développer une écoute véritable vous permettra de voir l'autre devant «soi» dans toute sa complexité et sa vérité. C'est à travers une telle écoute que vous pourrez vous ouvrir sur le monde et pourrez observer l'impact que vous pouvez avoir sur celui-ci. Ce cheminement profond vous amènera à cultiver un intérêt pour les gens qui vous entourent. L'écoute aussi attentive, fine et intelligente soit-elle ne dissipera jamais tout à fait les mystères de l'autre, et c'est bien ainsi. Mais elle peut considérablement améliorer les relations. Qu'elle soit intime ou simplement occasionnelle, une «bonne écoute» a le pouvoir de nous rapprocher les uns des autres, de dénouer les conflits et les angoisses, de nous humaniser. Il y a tant de souffrances qui naissent du fait de ne pouvoir dire ce qu'on porte en soi; condition essentielle pour vivre dans un environnement de paix.



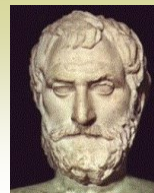
Solutions des Jeux



Solution du mot-mystère

1. Peine
2. Fierté
3. Angoisse
4. Gaieté
5. Plaisir
6. Terreur
7. Regret
8. Courage
9. Ressentiment
10. Nostalgie

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



«Qui parle sème,
qui écoute récolte.»

Pythagore

Des nouvelles du projet :

Le développement des transferts des apprentissages de la méthode Feldenkrais avec des personnes souffrant de fibromyalgie.

Le projet recherche-action, concernant la méthode Feldenkrais et l'UQUAM dont nous vous avons parlé dans un bulletin précédent tire maintenant à sa fin. Voici un bref rappel des faits et la conclusion écrite par M^{me} Sylvie Fortin.

L'Association a pour mission de soutenir et d'encourager une prise en charge des personnes atteintes de fibromyalgie à l'aide d'outils, de services et d'activités. C'est ainsi qu'elle offre à ses membres depuis 2009 des cours de la méthode Feldenkrais enseignés par M^{me} Nicole Aubry. Plus d'une cinquantaine de membres ont bénéficié de ces cours. Ces personnes signalaient toutefois leur difficulté à transposer au quotidien les apprentissages issus de leurs leçons et à prolonger hors des cours le bien-être qu'elles y expérimentaient.

Il n'existait pas de réflexion spécifique sur le transfert

d'apprentissages et encore moins des stratégies adaptées à des problématiques telles que la fibromyalgie, ce qui a motivé l'Association de la fibromyalgie et des professeurs de Feldenkrais à réaliser un projet de recherche-action. Ce projet a profité de l'expertise et du soutien financier du Service aux collectivités de l'UQUAM.

Un comité d'encadrement a été formé, lequel réunissait :

- Nicole Aubry, praticienne Feldenkrais, professeure du groupe de l'AFRM;

Du côté de l'AFRM :

- Annie Proulx, directrice-coordonnatrice;
- Ghislaine Giroux, membre et participante aux leçons de Feldenkrais;
- Cécile Bergeron, membre et participante aux leçons de Feldenkrais.

Du côté de l'UQUAM :

- Sylvie Fortin, professeure et chercheure;
- Élise Hardy, praticienne Feldenkrais, professeure du groupe de débutantes de l'AFRM;
- Claire Vanier, agente de développement au Service aux collectivités.

Ces dernières se sont rencontrées à plusieurs reprises afin de prendre collectivement les décisions concernant le déroulement de la recherche-action, de sa conception à la rédaction finale du rapport s'adressant aux membres de l'AFRM.

L'objectif de la recherche-action était d'élaborer une approche de transfert des apprentissages de la méthode Feldenkrais qui soit adaptée aux spécificités des personnes souffrant de fibromyalgie.

Merci à toutes les femmes de l'AFRM qui ont partagé

leur expérience de la méthode Feldenkrais.

Un merci particulier à Annie Proulx, Cécile Gaudreault et Ghislaine Giroux; leurs points de vue complémentaires a été d'un grand enrichissement.

Merci également à Nicole Aubry sans qui ce projet n'aurait pas vu le jour.

Merci à Élise Hardy pour tout le travail accompli et pour le mémoire de maîtrise qui a servi en partie à l'écriture de ce rapport de recherche.

Finalement, merci à Claire Vanier pour son support constant ainsi qu'à Sylvie Fortin pour sa disponibilité et la rédaction de ce rapport de recherche avec la collaboration d'Élise Hardy.

**La version finale du projet sera bientôt disponible sur le site de l'AFRM et une copie sera remise à toutes les participantes.*

Conclusion :

(Tirée du document de travail rédigé par Sylvie Fortin)

Plusieurs personnes fibromyalgiques témoignent des bienfaits de la pratique régulière de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique sur leur qualité de vie. Toutefois, les participants mentionnent des difficultés à transposer dans le quotidien les apprentissages réalisés lors des leçons de Feldenkrais. Une recherche-action, ayant pour objectif de développer une approche des transferts d'apprentissages de la méthode Feldenkrais à la vie quotidienne de personnes atteintes de fibromyalgie a donc été réalisée par des représentants de l'AFRM et l'UQAM.

Deux sessions de leçons ont été mises en place à l'automne 2013 et à l'hiver 2014, lors desquelles des leçons traditionnelles de Feldenkrais ont été complétées par l'expérimentation d'outils et d'ateliers de transfert d'apprentissages. À partir des témoignages des participants et des observations des enseignantes, ces moyens de transfert d'apprentissages ont été consolidés, puis matérialisés concrètement sous forme de neuf fiches facilement reproductibles par l'AFRM pour servir à d'éventuels futurs élèves et professeurs soucieux de la question des transferts d'apprentissages.

L'approche de transfert d'apprentissages a également été modélisée. Elle positionne l'importance de la dynamique professeur-élèves dans le processus de transfert d'apprentissages. Le professeur invite

d'abord explicitement les élèves à transférer leurs apprentissages; les élèves partagent leur vécu avec le groupe et le professeur. Élèves autant que professeur réinvestissent alors les informations partagées et ainsi de suite dans une boucle d'allers-retours nourrissant les uns et les autres. Différemment pour chaque personne, s'amorce ainsi un processus de transfert d'apprentissages en trois étapes, allant de l'apprentissage en classe de ce qu'est la méthode Feldenkrais, à diverses implications dans la vie quotidienne jusqu'à son intégration dans toutes les sphères de la vie de la personne.

Comme suivi à la recherche-action, d'autres moyens de transfert d'apprentissages ont été identifiés, notamment la réalisation de CD et de DVD montrant respectivement des leçons de Feldenkrais sur CD et des actions quotidiennes qui posent problème aux 38 personnes sur DVD. Pour que cet éventuel matériel reste dans les frontières de ce qu'est la méthode Feldenkrais, des précautions ont été identifiées. La méthode Feldenkrais requiert une attitude de sensibilité à soi et de respect de ses limites. Le matériel envisagé devra tenir compte, à la fois des caractéristiques des personnes au prise avec des défis de santé, tout en conservant la spécificité de la méthode Feldenkrais basée sur l'exploration et la découverte par soi-même.

Espérons que les suites de ce projet pourront avoir lieu et qu'elles aideront les membres à mieux vivre leur quotidien.



CUISINER SANTÉ

par LOUISE CLOUTIER



TARTE SANTÉ AU CHOCOLAT (SANS GLUTEN)

8 portions



Croûte

125 ml (1/2 t) de noix de Grenoble
45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
250 ml (1 t) de poudre d'amandes
65 ml (1/4 t) de beurre fondu

Garniture

2 poires
Le jus de 1/2 citron
10 dattes Medjool dénoyautées
1 avocat bien mûr
190 ml (3/4 t) de pépites de chocolat noir

- Préchauffer le four à 160° C (325° F).
- Beurrer un moule à tarte de 23 cm (9 po), réserver.
- Au robot, broyer les noix de Grenoble avec la cassonade le plus finement possible. Ajouter la poudre d'amandes et le beurre fondu, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Presser le mélange au fond du moule, puis enfourner de 20 à 30 minutes (ou jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée). Retirer du four et réserver.
- Déposer les poires dans un bol, y verser le jus de citron, couvrir, puis cuire au micro-ondes 4 minutes.
- Pendant ce temps, dans un grand bol, réduire les dattes et l'avocat en purée lisse avec un pied-mélangeur.
- Une fois les poires cuites et très chaudes, ajouter les pépites de chocolat. Puis bien mélanger, afin de faire fondre le chocolat. Verser les poires au chocolat sur le mélange dattes et avocat, puis bien incorporer à l'aide du pied-mélangeur.
- Lorsque la purée est lisse et homogène, la verser sur la croûte à tarte.
- Réfrigérer la tarte au minimum 1 h avant de servir.

(Source Table à Marilou :
<http://www.troisfoisparjour.com/recettes>)

GÂTEAU À LA PURÉE DE POIRES ET CRUMBLE AUX AMANDES (SANS GLUTEN)

8 portions



Gâteau

2 poires mûres
6 œufs à la température ambiante
180 ml (3/4 t) de sucre
60 ml (1/4 t) de pâte d'amandes
7 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
250 ml (1 t) de poudre d'amandes
125 ml (1/2 t) de noix de coco râpée
1 pincée de sel
Sucre glace pour décorer

Crumble

60 ml (1/4 t) de beurre salé
15 ml (1 c. à soupe) de crème
60 ml (1/4 t) de cassonade
100g (~ 1/2 oz) d'amandes tranchées

- Préchauffer le four à 180° C (350° F).
- Beurrer un moule à charnière de 22 cm (9 po).
- Laver les poires, puis les couper en morceaux en conservant la pelure, mais pas le cœur.
- Verser un peu d'eau dans une petite casserole; y faire cuire les morceaux de poire pendant 15 minutes.
- Égoutter, puis réduire en purée à l'aide d'un pied-mélangeur; donne environ 300 ml (1 1/4 t) de purée.
- Réserver.
- Au robot ou au malaxeur, battre les œufs, le sucre et la pâte d'amandes 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit jaune pâle, puis ajouter la poudre à pâte et battre encore 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu.
- Incorporer la poudre d'amandes, la noix de coco, le sel et la purée de poire.
- Verser dans le moule à charnière, puis enfourner et cuire 45 mn.
- Sortir le gâteau du four et réserver, sans éteindre le four.
- Faire fondre le beurre salé, la crème et la cassonade au micro-ondes.
- Ajouter les amandes tranchées, bien mélanger puis verser sur le gâteau.
- Remettre celui-ci au four 15 minutes.
- Détacher la charnière et laisser refroidir le gâteau sur une grille.
- Saupoudrer de sucre glace.

(Source Table à Marilou : <http://www.troisfoisparjour.com/recettes>)



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^{er} mardi du mois
12h00-14h00
Au restaurant Como Pizzeria
3, rue Principale Sud, Delson

À Candiac

Groupe d'entraide: 1^{er} 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^{er} et 3^e 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

Repas frais du jour

Bouffe maison

JLM

0131-K

Je Les 'M'

OUVERT AU PUBLIC
Lundi au vendredi: 9h à 18h
Samedi: 9h à 16h
Dimanche: Fermé

450 521-2325
www.BouffeMaisonJLM.com
500-1, rue Guy, Granby

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.

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!