

OSER L'IMPOSSIBLE! **C'EST OSER...**

RÊVER, DONNER, PARDONNER,
AIMER, SE DÉPASSER,
SE FAIRE
CONFIANCE, LÂCHER
ESSAYER, PRISE,
DÉPASSER SES PEURS,
CHANGER UN NOUVEAU DÉPART,
SA ROUTINE, S'ACCEPTER ET
SORTIR DE SA
ZONE DE CONFORT, ACCEPTER L'AUTRE,
S'AIMER, VIVRE.



DANS CE NUMÉRO	PAGE
• Crédits	2
• Le mot de la présidente	3
• Des nouvelles de votre Association	4
• Le mot de l'intervenante communautaire	7
• Question / Réponse	8
• Des nouvelles de vos points de services	10
• Coups de cœur : retour sur les conférences du 12 mai 2018	12
• Rire pour la santé	14
• Dossier : Oser l'impossible!	15
• Oser l'impossible, c'est possible!	15
• Oser l'impossible avec optimisme!	17
• La page des mots	19
• Des livres...encore des livres...et beaucoup d'autres choses	20
• S'alimenter santé	23
• Groupes d'entraide, groupes de soutien et points de services	24

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka
 Anne Marie Bouchard
 Claire Soucy
 Ghislaine Giroux
 Diane Lévesque
 Micheline Gaudette
 Johanne Yale

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 :

570, boul. Roland-Therrien, suite 205
 Longueuil (Québec) J4H 3V9
 Téléphone : 450-928-1261
 Sans frais : 1-888-928-1261

Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca

Site Internet: www.fibromyalgiemonteregie.ca

Page Facebook : [https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/Association-de-la-fibromyalgie-Région-Montérégie-1477241979254035/)

Association-de-la-fibromyalgie-Région-Montérégie-1477241979254035/

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
 2018

© 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 préalable à l'adresse suivante:

<http://get.adobe.com/fr/reader/>



NOS PARTENAIRES

Centre intégré
 de santé et de
 services sociaux de
 la Montérégie-Centre

Québec 

longueuil 

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Micheline Gaudette

Oser l'impossible! Quel beau thème! Ce devrait être un mantra adopté par tout un chacun... atteint ou pas de fibromyalgie. Et pourquoi pas, un mantra pour notre organisme qui réussit à faire beaucoup avec peu de moyens financiers mais combien d'imagination et de bonne volonté!

Lorsque la fibromyalgie m'est « tombée dessus », je me rappelle à quel point j'étais dévastée. La faiblesse musculaire ressentie et la fatigue mentale, ce fameux « fibro brouillard », étaient tellement importantes que je me sentais vraiment, dans la jeune cinquantaine, en perte d'autonomie. Puis, petit à petit, j'ai appris à composer avec mes limites et à mieux équilibrer activités et repos; avec les opportunités que m'offrait l'Association, j'ai pu faire des exercices adaptés à ma condition; grâce à toute l'information obtenue, je suis aussi devenue « spécialiste » de ma fibromyalgie! Au fil des années, j'ai expérimenté différentes approches, certaines se sont avérées bénéfiques pour moi; je souhaitais non seulement améliorer ma condition physique mais aussi muscler mon cerveau! Parce que j'ai osé... j'ai réussi à me sentir vraiment mieux. Parce que j'ai osé, je me suis impliquée au sein de l'Association. Je me suis investie, vraiment petit à petit, à la mesure de mon énergie et j'ai réalisé que, en la dosant bien, je pouvais remettre mes facultés intellectuelles « sur les rails ». Le projet un peu fou auquel je croyais, et le CA de l'époque y a adhéré avec enthousiasme, a été la mise en place d'un site Internet : pour mieux faire connaître l'AFRM, permettre d'en apprendre davantage sur la fibromyalgie et surtout proposer des outils pour améliorer sa qualité de vie. Des mois et des mois à structurer, à collecter de l'information, la résumer, la mettre en forme... avec un résultat somme toute très satisfaisant, surtout en regard des argents que l'Association était en mesure d'investir, entendre ici : très peu!

Mais voilà que la technologie évolue, que de nouvelles façons d'utiliser Internet permettent maintenant les transactions en ligne, il devient important, voire essentiel, de suivre la vague. Avec les mêmes contraintes financières, il s'agit encore d'un projet un peu fou! Est-ce vraiment impossible ? Sûrement pas, puisque depuis quelques mois, nous nous sommes activés à mettre en place les outils permettant de faire un don en ligne et de devenir membre de l'Association. **Qui plus est, il est maintenant possible de renouveler son adhésion et de s'inscrire aux activités proposées pour l'automne.** Toute période de rodage demandant de l'adaptation et des ajustements, nous vous remercions à l'avance de votre compréhension. Avec le temps, le processus se raffinerait davantage et de nouvelles fonctionnalités seront proposées.

Nous ne pouvons passer sous silence l'excellent travail de l'équipe bénévole derrière ces développements : en premier lieu, Manon Gagnon, sans qui ce projet n'aurait pu se concrétiser. Avec son expertise professionnelle, c'est elle qui s'est chargée de toute la programmation, ce travail « invisible » mais essentiel. De mon côté, je l'ai appuyée, questionnée, challengée, j'ai pondu les textes et j'apprends petit à petit à utiliser la plateforme alors qu'Anne Marie Bouchard est, comme toujours, une fidèle correctrice et illustratrice.

Donc... Oser l'impossible ? Pourquoi pas! Je vous invite à croire dans vos propres ressources. Vous trouverez le chemin vers tous les possibles...

Bon automne!

Micheline Gaudette, présidente

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

Sénèque

« Ose être toi-même : dis-toi que tu en vaux un autre, et si tu as un bon mouvement, une bonne idée, une opinion, une résolution raisonnée, ne les cache pas. Agis à découvert, va à ton but franchement, sans mystère, le front levé. »

Henri-Frédéric Amiel

PROCUREZ-VOUS VOTRE BILLET POUR LA NOUVELLE LOTERIE DE L'AFRM!



L'AFRM, fière de sa dernière levée de fonds, récidive cet automne avec une nouvelle loterie sous le thème de l'évasion.

Les billets seront disponibles dès le 17 septembre à l'AFRM sinon auprès de notre réseau de bénévoles. L'objectif est de dépasser les ventes de notre dernier tirage. Les membres qui désirent vendre des billets peuvent entrer en contact avec Zina Manoka ou Carlos Martinez.

Le tirage aura lieu le 14 décembre 2018 à 16h00 au bureau de l'Association et les prix seront tirés dans l'ordre suivant :

1er prix :	Certificat Croisière escapades Memphrémagog	Valeur de 200.00 \$
2e prix :	Certificat Croisière escapades Memphrémagog	Valeur de 200.00 \$
3e prix :	Certificat Place des arts	Valeur de 200.00 \$
4e prix :	Certificat Destination Les Bains, Spa Eastman	Valeur de 500.00 \$
5e prix :	Certificat Destination Les Bains, Spa Eastman	Valeur de 500.00 \$
6e prix :	Tablette Ipad 9,7 po, 128 G	Valeur de 640.00 \$
7e prix :	Certificat voyage, Club Voyage Saint-Lambert	Valeur de 900.00 \$
8e prix :	Certificat voyage, Club Voyage Saint-Lambert	Valeur de 900.00 \$
9e prix :	Vélo Louis Garneau, Vélo 2000	Valeur de 1 000.00 \$

**Une bonne idée
cadeau
pour soi et
son entourage!**

LES CONFÉRENCES OFFERTES CET AUTOMNE

26 septembre 13h00 : Initiation à La marche afghane avec Manon Curie **(Longueuil)**

11 octobre 13h00 : Cinq clés anti-stress à mettre dans sa trousse de premiers soins avec Maïka Roy **(Saint-Hyacinthe)**

17 octobre 13h30 : Lève-toi et marche avec Denis Fortier **(Longueuil)**

29 octobre 13h30 : La méthode Feldenkrais avec Nicole Aubry **(Saint-Jean-sur-Richelieu)**

7 novembre 13h30 : N'avez pas tout ce qu'on vous dit : la science de la nutrition avec Bernard Lavallée **(Longueuil)**

14 novembre 13h30 : Se libérer de la fatigue persistante et de la douleur avec Lucie Montpetit **(Saint-Jean-sur-Richelieu)**

28 novembre 13h30 : Se choisir pour mieux vivre avec la douleur avec Nathalie Godin **(Longueuil)**

19 novembre 19h00 : Désordonnances : Questions / réponses sur des sujets variés avec Dr Alain Vadeboncoeur **(Boucherville)**.

Prix d'entrée
membre 20 \$, non-membre 30 \$
Prière de vous inscrire auprès de Zina Manoka.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'AFRM

C'est le 14 juin dernier que s'est déroulée l'AGA sous la présidence de Bruno Dioma, organisateur communautaire au CISSS Montérégie-Est. Vingt-deux personnes étaient présentes. Micheline Gaudette, vice-présidente sortante a présenté le Rapport d'activités 2017-2018 et fait un court résumé des points saillants et des statistiques. Les points à retenir furent :

- L'arrivée de Carlos R. Martinez comme directeur de l'AFRM le 15 mai 2017 qui fut accueilli avec un grand soulagement par les membres CA en poste.
- L'obtention d'une subvention récurrente de 13 000 \$.
- L'embauche d'une intervenante communautaire, Claire Soucy, en janvier 2018.
- Le redécoupage du territoire qui entraîne la perte des territoires de Brome-Missisquoi et de la Haute-Yamaska qui passeront à l'AFE au 31 août 2018.
- Le développement du territoire de Saint-Jean-sur-Richelieu avec un nouveau groupe de soutien animé par l'intervenante communautaire depuis avril 2018.
- L'évolution du site Internet : la nouvelle facture visuelle, la possibilité d'effectuer des dons en ligne et de procéder à une nouvelle adhésion, le renouvellement d'adhésion et les inscriptions aux activités seront disponibles à l'automne. Le nombre d'utilisateurs, de sessions et de pages vues augmente sans cesse. Ces travaux d'amélioration ont été rendus possibles grâce à Micheline Gaudette et à la nouvelle implication bénévole de Manon Gagnon, membre de l'AFRM et analyste-programmeuse.
- La campagne de financement (tirage) qui a rapporté près de 7 000 \$.
- Une augmentation des membres de 15 % pour l'année 2017-2018.
- Et un nombre d'activités et de conférences offertes nettement augmenté.

Elle recommande la lecture du Rapport d'activités qui fait état de tout le travail accompli par l'équipe de travail, les membres du CA et les bénévoles. Des copies sont disponibles à l'Association et dans le site Internet : <http://www.fibromyalgiemonteregie.ca/association/portrait>



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2018-2019

C'est lors de l'assemblée générale annuelle du 14 juin dernier, qui se tenait à la salle Ferlu, au 570, boul. Roland-Therrien, que les membres présents ont élus les membres du conseil d'administration 2018-2019.

Un poste laissé vacant en septembre 2017 par la démission de Renée Loignon a été comblé le 30 avril dernier par Annie Proulx, ancienne directrice de l'AFRM; cette nomination a été entérinée par les membres présents à l'assemblée.

Quatre (4) postes devaient être comblés cette année au sein du CA, soit les postes de Micheline Gaudette, de Josée Théberge et d'Anne Marie Bouchard dont les mandats se terminaient ainsi que le poste laissé vacant par la démission de Christine Cayouette en janvier 2018. Carole Lamoureux et Cécile Bergeron demeurent en poste pour une autre année. Les candidatures de Micheline Gaudette, Anne Marie Bouchard, Sophie Corbeil et Louise Pellerin ont été proposées. Toutes ont accepté avec plaisir, comblant ainsi les quatre postes disponibles.

Le conseil d'administration 2018-2019 :

Micheline Gaudette, présidente
Louise Pellerin, vice-présidente
Carole Lamoureux, trésorière
Anne Marie Bouchard, secrétaire
Cécile Bergeron, administratrice
Annie Proulx, administratrice
Sophie Corbeil, administratrice

Une photo du nouveau conseil d'administration sera insérée sous peu sur le site Internet et paraîtra dans le Fibro-Montérégie de janvier.



L'ACTIVITÉ PAS À PAS CONTINUE CET AUTOMNE

Invitation aux membres de l'Association à se joindre au groupe de marche!

Je vous invite à vous joindre à cette activité physique centrée sur la marche.



Lieu : Au parc Michel Chartrand de Longueuil.

Quand : L'activité se tiendra jusqu'au lundi 1er octobre si la météo le veut bien.

Heure : À 10 h 30, nous nous rassemblerons à la pergola extérieure du chalet du Parc Michel Chartrand situé sur la rue Adoncour.

Description : Au départ, nous ferons de légers exercices d'échauffement et ensuite nous marcherons ensemble sur un sentier du parc. Le sentier est sur un terrain plat et plusieurs bancs y sont aménagés pour nous permettre de nous reposer si nécessaire et admirer la nature. Une paire d'espadrilles ou des souliers fermés ainsi que des vêtements confortables sont de mise pour votre confort.

Pour plus d'informations, veuillez contacter Claire Soucy, votre intervenante communautaire.

Prière de vous inscrire pour qu'on puisse vous aviser en cas d'annulation!



NOUVELLE POLITIQUE CENTRE DE DOCUMENTATION

Modalités d'emprunt

Tout membre en règle peut utiliser le service. Il n'y a aucun frais d'emprunt, cependant un dépôt de garantie est maintenant exigé. Les documents peuvent être empruntés pour une durée de 3 semaines (ou selon entente particulière) et l'emprunt peut être renouvelé au besoin. Il suffit de réserver au préalable le document souhaité auprès de la coordinatrice des services aux membres et adjointe de direction en téléphonant au 450-928-1261 (ou sans frais au 1-888-928-1261) et d'en prendre possession au moment entendu avec elle. Le répondant du point de services peut à certains moments servir d'intermédiaire.

Dépôt de garantie (nouveau)

Afin de pallier au coût de remplacement de tout document perdu ou abîmé, un dépôt de garantie de 20 \$ par volume et de 10 \$ par CD, DVD ou document photocopié est dorénavant exigé. Ce dépôt sera rendu au membre lors du retour du document en bon état.

Renouvellements

Le renouvellement est permis à condition qu'aucune autre réservation n'ait été faite par un autre membre pour le même document. Si le volume était déjà en circulation au moment de la demande, une réservation sera enregistrée et le membre sera avisé dès sa disponibilité.

Retours

Rapporter le document emprunté directement à l'Association ou le retourner par la poste (frais postaux à la charge du membre). À noter : si le volume était retourné par la poste, le membre est responsable de toute perte ou détérioration. Le dépôt de garantie vous sera retourné par la poste dès réception du document en bon état.

Pénalités

Un membre ne pourra emprunter de nouveaux documents tant qu'il n'aura pas rapporté ceux en sa possession dont la date de retour serait dépassée.

**« La confiance en soi est la condition de la hardiesse;
il convient d'oser, d'entreprendre, si l'on veut réussir. »**

Citation de Henri-Frédéric Amiel; Journal intime, le 26 novembre 1863.

LE MOT DE L'INTERVENANTE COMMUNAUTAIRE

Bonjour!

Oser l'impossible! Osons l'impossible ensemble! Je crois particulièrement à la force du groupe, ce qui m'amène à vous parler des groupes d'entraide et des groupes de soutien. Comme vous pouvez le constater, cet automne, je serai impliquée davantage dans les groupes déjà formés de Longueuil, Candiac, McMasterville, Saint-Hyacinthe et Saint-Jean-sur-Richelieu.

Effectivement, il est important de se regrouper pour échanger, partager et briser l'isolement. Dépendamment, des groupes, je serai présente une fois par mois ou une fois aux 2 mois pour vous présenter des thématiques et transmettre des informations sur l'Association. La première thématique portera sur le deuil. D'autres sujets suivront et leurs titres aiguilleront sûrement votre curiosité soit :

- **La tour de contrôle.** Au cours de notre vie, il y a deux manières de faire les choses : soit nous laissons les événements et le hasard décider de la voie à suivre, soit nous planifions l'atteinte de nos objectifs et nous nous donnons consciemment les moyens de les réaliser.
- **La poignée de porte.** Ouvrir une porte peut être insécurisant pour les personnes qui ont beaucoup souffert et qui ont découvert derrière certaines portes, un mur; derrière d'autres, de la souffrance ou de l'agressivité.
- **Les pantoufles!** Malgré nos rêves et nos espoirs de réaliser des changements, il n'est pas nécessairement facile de quitter ses vieilles pantoufles, de sortir de sa routine et d'amorcer un changement.

Ces 3 thématiques sont tirées des « Techniques d'impact pour grandir ». Académie Impact. 220 pages.

J'ai bien hâte de vous les présenter!

À l'aube de mes 60 ans, j'ai osé... en me fixant un défi. J'ai fait le rêve de courir le 10 kilomètres dans le cadre des différentes courses du marathon de Montréal. Le 10 kilomètres aura lieu le 22 septembre. Cependant, quelques obstacles se sont dressés entre mon rêve et moi, soit des difficultés avec un genou et la température très chaude et humide qui ont influencé mon entraînement. Malgré tout, je conserve mon objectif de courir cette distance. La décision finale se prendra au début septembre car, dépendamment de mon entraînement, j'envisage également de remplacer le 10 kilomètres par une distance plus courte soit un 5 kilomètres. À suivre... Petite tranche de vie... J'aime beaucoup marcher à l'extérieur et je fais de la course à pied depuis environ 5 ans. J'ai participé à quelques 5 Km et le fait de les réussir m'a stimulée à poursuivre cet entraînement. J'ai également comme objectif de m'inscrire au 5 km du Marathon SSQ de Québec le 13 octobre, ce qui me permettra de m'entraîner à des températures plus clémentes!

Souhaitant joindre l'utile à l'agréable, j'aurai, à l'endos de mon chandail de course, le sigle de l'AFRM ainsi que les coordonnées du site Web pour publiciser notre association pour les deux événements et sensibiliser les gens à notre cause.

De plus, les personnes qui voudront commanditer ma course pourront le faire en faisant un don à l'Association soit via notre site web ou en acheminant un chèque au montant qu'il le désire à l'AFRM, 570, Boul. Roland Therrien à Longueuil, C.P. J4H 3V9. Un reçu d'impôt sera émis pour les montants de 20 \$ et plus. C'est un pas à la fois que je relèverai mon défi!!! Un merci tout spécial à Anne-Marie (une membre de l'AFRM) ainsi qu'à son chien Pooky que je rencontre de plus en plus lors de mon entraînement à Boucherville! Leurs encouragements me donnent des ailes!!!

Claire Soucy, intervenante communautaire

« **La douleur est inévitable mais la souffrance est optionnelle.** »

Bouddha

(Ce proverbe bouddhiste signifie que l'homme rencontre des épreuves douloureuses au cours de sa vie, mais lui seul a la possibilité de choisir s'il en souffrira ou pas.)

LA TORTUE QUI PREND DES RISQUES

Dans cette histoire italienne, le dialogue se tient entre une tortue et un crapaud, sous un pont tout au bord d'une rivière. Un soir, une tortue décide pour la première fois de sa vie de s'en aller faire un tour dans la nuit.



Un crapaud qui la voit lui dit : « Quelle imprudence de sortir à pareille heure! » Mais la tortue continue son chemin sans se soucier des bons conseils de son ami.

Il lui arrive cependant de faire un pas plus long que l'autre et de se retrouver sur le dos. Le crapaud s'exclame aussitôt : « Je te l'avais bien dit, c'est une imprudence et tu vas y laisser ta vie ».

Les yeux remplis de malice, la tortue répond : « Je le sais bien, mais pour la première fois, je vois les étoiles ».

OSER L'IMPOSSIBLE, C'EST ÉGALEMENT PRENDRE DES RISQUES!!!

Claire Soucy,
Intervenante communautaire

Ringlet, G.1998. L'évangile d'un libre penseur : Dieu serait-il laïque? Paris : Albin, Michel. Page 224.

QUESTION/RÉPONSE



Dans cette nouvelle chronique, l'équipe de l'AFRM, aidée au besoin par des professionnels de la santé, tentera de répondre à certaines questions de ses membres.

QUESTION :

Bonjour,

Je suis le conjoint d'une femme atteinte de fibromyalgie et nous envisageons avoir des enfants ensemble.

J'aimerais savoir si la maladie est héréditaire et si les enfants risquent de développer la maladie également.

Qu'est-ce que ça implique pour la grossesse également?

Merci de bien vouloir répondre à mes questions.

Monsieur XY

RÉPONSE :

par Zina Manoka,

Coordinatrice des services aux membres & adjointe de direction
Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

Bonjour Monsieur,

La fibromyalgie est une maladie chronique, invisible, constituée de douleurs générales diffuses et de fatigue profonde [ou asthénie] qui peut, dans certains cas, devenir invalidante. Tout comme pour d'autres maladies, la fibromyalgie se vit de façon différente d'une personne à une autre. Le degré d'atteinte y est pour beaucoup. Celle dont l'atteinte est sévère se déplacera différemment, souffrira davantage ou aura davantage de limitations que celle dont les symptômes sont plus légers. Ça ne signifie nullement que les douleurs ou les manifestations s'amplifieront avec le temps. Chaque personne est unique.

Environ 80% des personnes atteintes de fibromyalgie sont des femmes et la plupart d'entre elles sont en âge de procréer. Il n'y a à ce jour aucune étude scientifique qui démontre que la fibromyalgie est une maladie héréditaire.

Gérer la fibromyalgie durant la grossesse est possible, la seule crainte qu'il peut y avoir c'est que les symptômes de la fibromyalgie s'aggravent. D'où l'importance d'être suivie durant la grossesse par son médecin de famille, obstétricien, gynécologue ou au besoin tout autre professionnel de la santé spécialisé en fibromyalgie, comme un rhumatologue. Sachez que la fibromyalgie ne doit pas être ou devenir un obstacle pour votre projet de fonder une famille.



Voici quelques questions et réponses qui pourront vous aider :

La grossesse va-t-elle empirer les symptômes de la fibromyalgie ?

Il existe deux théories divergentes sur l'évolution des symptômes de la fibromyalgie pendant la grossesse : l'une indique que les symptômes empirer et l'autre qu'ils s'améliorent.



En réalité, il y a eu peu de recherches pour appuyer ces théories, et les études qui ont été faites, se sont basées sur un nombre insuffisant de femmes pour qu'on puisse considérer les résultats comme fiables. Ainsi, d'après une étude menée en Norvège en 1996 et une autre menée par l'Université Temple (Philadelphie, U.S.A.) en 2005, les symptômes tels que la douleur, la raideur et la fatigue augmenteraient pendant la grossesse, en particulier au cours du troisième trimestre. Mais, de nombreux témoignages de parturientes (que vous pourrez trouver facilement sur internet) et certains médecins soutiennent que les symptômes de la fibromyalgie tendent à s'améliorer, voire même à disparaître pendant la grossesse.

Cette amélioration pendant la grossesse s'expliquerait entre autre, par une libération importante de l'hormone relaxine, qui est une hormone de grossesse produite par les ovaires, le tissu mammaire et le placenta et qui permet de préparer les tissus pour faciliter l'accouchement en détendant les ligaments du corps, les muscles, les cartilages et le col de l'utérus. La libération de grandes quantités d'hormones de croissance (hormone défailante chez les personnes atteintes de fibromyalgie), qui ont le pouvoir de réparer et restaurer les muscles et les tissus endommagés dans la vie quotidienne, aiderait aussi à diminuer la douleur, de même qu'à augmenter la sérotonine et le cortisol qui contribuent à inhiber la réponse et la perception de la douleur.

Quelle est la relation entre la grossesse et les médicaments contre la fibromyalgie ?

Tous les médicaments conseillés contre la fibromyalgie peuvent ne pas convenir aux femmes enceintes. Cela doit être planifié et discuté avec le médecin traitant de la patiente afin d'avoir une grossesse sûre et sans aggravation des symptômes et ainsi sans effets indésirables sur le fœtus. Il n'est pas forcément nécessaire d'arrêter le traitement pendant la grossesse et l'allaitement. Il existe certains médicaments qui aident à soulager la douleur et qui, s'ils sont utilisés de manière adéquate, présentent très peu de risques de développer des malformations congénitales du bébé.



Zina Manoka

ENCOURAGEZ VOTRE ASSOCIATION! L'AFRM A PLUSIEURS ARTICLES À VENDRE!

Livres

- Faire équipe face à la douleur chronique : un ouvrage conçu pour les patients et écrit par leurs professionnels de la santé, de Louise O'Donnell-Jasmin, 40 \$
- 50 histoires à comprendre - 90 conseils à suivre [S'ouvrir pour accéder au mieux-vivre], de Cécile-Purusha Hontoy, 20 \$

DVD

- La fibromyalgie pas à pas : un film-documentaire qui vous fera enfin voir la fibromyalgie autrement (DVD), Association de la fibromyalgie de l'Estrie, 15 \$

CD

- Yoga Nidra : le sommeil éveillé [enregistrement sonore, 55:23 mn], d'Isabelle Cloutier, 22 \$
- Le yoga de Purusha, de Cécile-Purusha Hontoy, 10 \$

Divers

- Bandeau cache-yeux, de Danielle Lemieux, membre, 22 \$

DES NOUVELLES DE VOS POINTS DE SERVICES

Hommage à nos bénévoles de Brome-Missisquoi et de Haute-Yamaska dont l'action et l'engagement furent essentiels à l'Association.

DES BÉNÉVOLES EXCEPTIONNELLES!

Suite à la décision du Ministère de la Santé et des Services sociaux, les territoires de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi ne sont plus desservis par la Montérégie depuis le 1^{er} septembre.

À cet effet, nous voulons exprimer notre gratitude envers les bénévoles si précieuses et exceptionnelles de la région de Granby (Haute-Yamaska) et de Cowansville (Brome-Missisquoi). Elles ont tenu durant plusieurs années le phare de l'espoir, de la compassion, de l'entraide et du partage dans ces deux points de services. Celles-ci ont toujours mis de l'avant la mission, les valeurs et la vision de l'Association ainsi que l'importance d'outiller les personnes atteintes de fibromyalgie pour avoir une meilleure qualité de vie et de sensibiliser la population en général à la cause de la fibromyalgie. On peut dire pari réussi ou mission accomplie.

Elles ont pris des initiatives remarquables au sein de leur communauté respective en interpellant les maires, les députés, les décideurs locaux, les commerçants, les organismes autant gouvernementaux, municipaux que communautaires, etc..., sans oublier les nombreux articles publiés dans les médias régionaux. Elles ont également organisé à 3 reprises la « Fibro-danse » (une soirée dansante avec le groupe *The Reminders*), un événement à caractère festif dont les 2 premiers objectifs ont été de sensibiliser la communauté à la fibromyalgie et de ramasser de l'argent pour offrir de meilleurs services aux personnes atteintes de fibromyalgie de la région de Granby.

Que dire de plus sur ces femmes remarquables : vous qui avez toujours eu la volonté d'aider les personnes qui étaient souvent incomprises et qui vivaient une solitude indescriptible causée par la fibromyalgie, vous avez été leur lumière au bout du tunnel. L'incompréhension est devenue compréhension grâce à votre dévouement et à votre don de soi. Votre engagement, votre dévouement, votre bonne humeur, votre sourire, votre respect envers les membres, les proches de ceux-ci et de l'équipe de travail (et ce, malgré les douleurs, les nuits sans sommeil, les aléas de la vie et les intempéries) vous avez toujours répondu présentes! Vous qui nous avez aidé sans retenue à la vente de billets pour la levée de fond de l'AFRM, à la rédaction des articles pour le « Fibro-Montérégie » et les rapports toujours bien faits, vous avez été les ambassadrices de la fibromyalgie et de l'AFRM dans votre communauté. Pour tout cela, nous vous sommes sincèrement reconnaissantes. Nous avons été extrêmement chanceuses de vous avoir parmi nous. Nombreuses sont les membres qui m'ont témoigné qu'elles avaient trouvé une famille, des amies et un endroit où elles étaient comprises sans être jugées.

Un petit clin d'œil tout spécial à Danielle Fournier!

Malgré les limitations causées par la fibromyalgie, Danielle Fournier a porté pendant plus de 6 ans, deux chapeaux. L'un comme administratrice au sein du conseil d'administration (chose pas facile) ou sa contribution fut fort



FIBRO-DANSE de Granby



Cours d'hypnose



Cours de peinture



CA 2016-2017, Danielle

appréciée et l'autre comme répondante aimée et appréciée de ses participantes. Tu peux être très fière de toi!

Dans Brome-Missisquoi, on ne lâche pas! tel était le début de l'article paru dans notre bulletin Fibro-Montérégie, v.11 no 3, mai 2017.

Cette phrase décrit bien Mme Andrée Cantin, une femme déterminée, courageuse, audacieuse, engagée, prévenante, etc. Je me rappelle comme si c'était hier... elle venait de parcourir 113 km en autobus pour me rencontrer et me faire part de son désir de mettre sur pied dans sa région un groupe d'entraide, puis d'offrir des services (cours de yoga, ateliers, etc.). Malgré les inconvénients de son voyage, elle était ravissante, souriante et d'une gentillesse sincère. Sa seule motivation servir, aider les personnes atteintes de fibromyalgie et sensibiliser sa communauté à la fibromyalgie. Et cela, elle l'a accompli **avec BRIO** (députés, intervenants, médias locaux, professionnels de la santé, etc.).



Andrée Cantin, répondante du point de services de Brome-Missisquoi

Tu m'as inspiré par ta détermination, ta ténacité à vouloir toujours plus et mieux pour nos membres, comme l'ouverture du point de services à Cowansville (MRC Brome-Missisquoi), le 10 mai 2016 afin de souligner avec nos membres la journée de la fibromyalgie. Toi et les personnes de ton coin qui t'ont accompagnée, vous n'avez pas ménagé vos efforts : distribution d'affiches et de dépliants, visibilité dans les réseaux sociaux, comme les pages Facebook de chacune des villes et des groupes de Ressources familles, présences dans les médias locaux, création du groupe FibroAmies, etc.

Au nom de Carlos, Claire, des membres du conseil d'administration et en mon nom personnel, nous tenons à vous dire UN GRAND MERCI! Ce n'est qu'un au revoir car le chemin est encore long pour continuer à sensibiliser le grand public à la fibromyalgie.

Merci à vous toutes (et tous) :

À Granby : Danielle Fournier, Hélène Beaudoin, Angèle Dionne et son conjoint, Jeanne Mance, Monique Picard, Annette Guay, Manon Dupuis, France Châtelain et Yvan Ménard, le groupe *The Reminders*, Joane Lacroix.

À Cowansville : Andrée Cantin et Suzanne Bertrand.

Zina Manoka

**ILS NE SAVAIENT PAS
QUE C'ÉTAIT IMPOSSIBLE,
ALORS ILS L'ONT FAIT
MARK TWAIN**

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Qu'est-ce qui m'amène à faire du bénévolat ? Voilà toute une question.

Même lorsque j'étais sur le marché du travail, je savais déjà, que rendue à ma retraite, je voudrais continuer à être active dans la communauté. Pourtant, j'avais souvent de la difficulté à faire mes journées de travail à cause de la fibromyalgie. Une chose me motivait, c'était d'avoir le sentiment d'apporter ma contribution pour le bien-être des gens. Une question demeurait, dans quel domaine pourrais-je faire une différence pour les autres (et pour moi) ? Lorsque l'Association de la fibromyalgie a fait son entrée dans Saint-Jean-sur-Richelieu, j'ai cru enfin avoir trouvé comment me rendre à nouveau utile.

J'ai posé des questions sur le fonctionnement des groupes, le rôle des représentants et les ressources mises à leur disposition pour bien remplir ce rôle. De ce fait, il était clair pour moi que 5 ans après avoir pris ma retraite, je venais enfin de trouver où je voulais faire du bénévolat. J'avais à nouveau le sentiment d'être utile à mon prochain et un élan de joie m'envahissait.

J'embarque dans cette belle aventure en toute simplicité, dans l'espoir de me rendre utile de partager avec les gens pour que tous ensemble nous en sortions grandis.

Nicole Cyrenne Fournier, répondante du groupe de Saint-Jean-sur-Richelieu



RETOUR SUR LA 25e JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

Par Zina Manoka

À défaut de ne pas avoir l’attention médiatique qu’il se doit, l’Association de la fibromyalgie-Région Montérégie a convoqué ses membres et leurs proches au Cercle social Pierre-Boucher dans la grande salle pour souligner la 25e Journée mondiale de la fibromyalgie. Soixante-sept (67) personnes étaient présentes.

La députée de Taillon, Mme Diane Lamarre et son attachée politique, Mme Baribeau, nous ont honorées par leur présence. C’est en 1992 que la fibromyalgie fut reconnue par l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme maladie rhumatismale (M 79.0) mais depuis janvier 2006, elle est désormais reconnue comme une maladie à part entière (M 79.7). Cependant au Québec, elle est toujours classée dans la famille des maladies inflammatoires. Il y a donc encore beaucoup de chemin à faire; d’où l’importance de cette journée qui a pour principal objectif de sensibiliser les gouvernements, les institutions et les médias sur la situation des personnes qui souffrent de ces maladies orphelines (c’est-à-dire sans traitement ni prise en charge, et incurable dans l’état actuel des connaissances et des moyens). Cet événement est mené dans 29 pays.



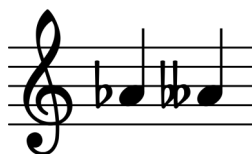
Mme Diane Lamarre

Includes proposals ratified by HoC/WHO at HoC Meeting in Tunis, October 2006¹

Delete inclusion terms Add excludes note	M79.0 Rheumatism, unspecified <u>Fibromyalgia</u> <u>Fibrositis</u> <i>Excludes: fibromyalgia (M79.7)</i>	Germany (URC:0253)	October 2004	Major	January 2006
Add new code	M79.7 Fibromyalgia <u>Fibromyositis</u> <u>Fibrositis</u> <u>Myofibrositis</u>				

Nous tenons à remercier la chorale **CHANTER LA VIE** de l’AFRM. Cette activité a été mise sur pied en avril 2018 grâce à l’initiative de Sophie Corbeil, nouvelle membre, aidée de Claire Soucy, intervenante communautaire. Elle se poursuivra cet automne, toujours sous la direction de Mme Micheline Hogue.

MESDAMES VOUS ÉTIEZ MERVEILLEUSES!!!



1- World Health Organization, Cumulative Official Updates To ICD-10. Janvier 2007. En ligne. <http://www.who.int/classifications/committees/cumulativeUpdates.pdf>

Par Diane Lévesque

Voici un compte-rendu de la super journée que j'ai vécue, lors de la Journée mondiale de la fibromyalgie. Après un accueil chaleureux des participants dans un endroit vraiment agréable et une présentation de l'AFRM par la vice-présidente Micheline Gaudette, la conférence de Marc Gervais réveille l'assistance avec son entrain et son humour. Faire la paix avec soi, un nouveau départ est le thème de son exposé. Il commence en parlant de son enfance difficile et parle de sa famille dysfonctionnelle qui l'a profondément blessé. C'est en faisant la paix avec lui-même qu'il s'est guéri. Il a eu le goût de partager sa démarche. Un passé de policier, spécialisé dans les interventions-chocs font de lui un conférencier provocateur de réflexions avec sa parole directe et accrocheuse et un auteur reconnu.



Marc Gervais

Voici l'essentiel de son message.

La maladie est la cristallisation des émotions. La guérison passe par la libération des émotions. Il est bon de les exprimer, d'en parler. Il est important de bien comprendre le vécu émotif qui précède les bonnes périodes de notre vie comme les mauvaises.

Faire la paix avec soi consiste à s'accepter tel que l'on est, à s'aimer tel que l'on est, à se définir sans les autres. La paix passe par le pardon de soi et des autres. On est responsable de sa vie, de trouver ce qui nous fait du bien, de combler nos besoins dont le très important besoin d'amour. On est aussi malade que les non-dits de son cœur. Il faut donc en prendre soin, prendre le temps de se dire et de ressentir l'affection, ce qui est guérisseur. Les gens en santé sont des gens vrais. Et le succès, c'est d'être heureux...

Après la pause du dîner et un magnifique concert de la chorale, une animatrice, Antoinette Pecora, est venue nous faire bouger selon l'approche ESSENTRICS. C'est une approche dynamique qui fait bouger toutes



Essentrics

les articulations, améliore la flexibilité, la mobilité et diminue le stress, tout cela sur une musique entraînante. Cette détente a plu à l'assistance qui voulait

poursuivre l'expérience. D'où l'offre de cette activité dans le calendrier automnal.

À 14 h, Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première Master Trainer au Canada, nous a fait vivre une conférence-atelier bien rigolote et nous a fait bien comprendre que le rire, c'est sérieux. Le stress nous amène dans la tête les 7/8 du temps. Le corps est tendu, les mâchoires sont serrées. Les glandes surrénales surchauffent. Le rire désamorçe cette tension. Il dilate la rate, masse tous les organes internes. Il nous permet de sortir de notre tête et de nous reconnecter.



Linda Leclerc

Après cet exposé sur l'importance du rire, nous en avons fait l'expérience par quelques exercices. D'abord des HOHO!HAHAHA! qui déclenchent les rires de l'assistance, puis quelques exercices faits en circulant à la rencontre des autres.

- rire de l'accueil: en se donnant une poignée de main pour s'accueillir;
- rire de la dispute: en agitant l'index vers l'autre au lieu de se disputer;
- rire de soi: pointer les pouces vers soi pour rire de nos bons et mauvais coups;
- rire de l'appréciation: en se promenant le pouce en l'air pour montrer qu'on s'apprécie;
- rire des pleurs: on descend en pleurant, on remonte en riant;
- rire du cellulaire: en imaginant avoir une conversation hilarante au téléphone.

Ce fut un moment joyeux qui se termina sur cette pensée: les personnes qui font rire sont des aimants sociaux. À nous de voir qui nous voulons être... On peut s'exercer avec d'autres ou seul(e) devant notre miroir. Mais nous pouvons sûrement mettre dans notre routine du matin des HOHO! HAHAHA!... en prenant notre douche ou en préparant notre café pour être certain de partir la journée du bon pied, d'un pied rieur...

Cette journée très agréable fut appréciée de tous. Nous y avons réveillé nos corps en bougeant et en riant, mais aussi nos esprits et nos cœurs... par la réflexion et la motivation suscitées.

« Oser est le commencement de réussir »

Raymond Brucker

RIRE... POUR LA SANTÉ!

Se guérir d'une maladie dégénérative en riant fort et longtemps ça semble farfelu ? Norman Cousins, journaliste américain, l'a pourtant fait dans les années 60. Utilisant des enregistrements, des films, des bandes dessinées et bien sûr des blagues, il a ri intensivement - pendant des semaines - et s'est guéri d'une spondylarthrite ankylosante. Il publiait d'ailleurs un ouvrage devenu best-seller « La volonté de guérir », dans lequel il décrivait sa guérison avec le rire... et la vitamine C! Cousins a certainement provoqué une surprise dans le monde médical puisque des chercheurs du monde entier se sont ensuite intéressés à la question.

Les recherches scientifiques sont abondantes autant que les bienfaits documentés. Mais alors que la science affirme que rire est excellent pour la santé, les statistiques sont alarmantes : nous ne rions plus!

Pourquoi est-ce si important ?

Rire est un réflexe vital. Nous devons rire chaque jour pour maintenir une bonne santé physique, mentale et émotionnelle.

Rire est très certainement le moyen le plus rapide et efficace de relâcher les tensions et de diminuer le stress. Sachant que plus de 70% des maladies ont une quelconque relation au stress : hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, anxiété, dépression, ulcères, insomnie, migraine et même cancer, il devient évident que nous avons avantage à rire plus souvent. La pratique a des effets profonds et durables à la fois sur notre corps, nos émotions et notre esprit.

Que déclenche-t-il ?

La plupart des systèmes du corps humain sont stimulés par l'action du rire. C'est un véritable jogging interne qui se produit lorsque nous rions fort et de bon cœur.

Le rire entraîne la libération d'endorphines, notre hormone du bonheur, antidouleur naturel. Elles créent un état d'esprit positif et dynamisent notre optimisme.

Le rire intentionnel

Mais nous n'avons pas toujours l'occasion de rire de quelque chose de drôle. Et c'est ici que le yoga du rire est l'outil parfait. La méthode repose sur des observations qui démontrent que le corps ne fait pas la différence entre un rire naturel ou un rire simulé, s'il est énergique. Nous en retirons les mêmes bienfaits physiologiques. L'action entraînant l'émotion, nous ressentons aussi des bienfaits

psychologiques. Un peu comme le vélo stationnaire nous permet de faire de l'exercice sans sortir du gymnase, rire intentionnellement nous permet de déclencher un fou rire même si rien n'est drôle à proprement parler.

Alors, passez à l'action et riez! Faites le test et mettez-vous simplement à rire. Doucement d'abord puis augmentez l'intensité. Au bout de quelques secondes, vous rirez certainement de bon cœur! Évidemment, c'est plus facile à faire lorsque nous sommes en groupe - car rire est contagieux! Mais même seul, vous pouvez apprendre à rire de bon cœur!

Riez! C'est bon pour vous!

Pour plus de détails, visitez yogadurire.com ou la page Facebook « École du yoga du rire ».

Linda Leclerc, Maître professeur du Canada, auteure, conférencière et fondatrice de l'École.

« Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux. Nous sommes heureux parce que nous rions! »

William James

Biographie :

Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première Master Trainer au Canada. Pionnière du mouvement en Amérique du Nord, Linda est régulièrement invitée par les médias à titre d'experte pour parler des bienfaits du rire.



Fondatrice du HAHA Sisterhoodmc, communauté internationale de femmes, Linda est membre émérite du réseau mondial du yoga du rire où elle agit à titre de personne ressource et conférencière au sein de l'organisation mondiale qui regroupe aujourd'hui plus de 10 000 clubs de rire dans 72 pays.

L'AFRM offrira l'activité **Yoga du rire** du 14 janvier au 25 février 2019, un lundi sur deux en après-midi. Ces quatre séances de 90 minutes incluront une partie pratique de 40 minutes minimum. Un thème différent sera abordé à chaque séance et des exercices différents seront proposés afin d'approfondir la pratique de la méthode et l'adapter aux situations du quotidien.



OSER L'IMPOSSIBLE, C'EST POSSIBLE!

Par Zina Manoka

C'est étonnant de voir tout ce que l'on peut découvrir sur soi et sur son entourage à partir du moment où l'on ose faire quelque chose qui sort de l'ordinaire. Sortir de l'ordinaire engendre des situations exceptionnelles qui exigent le meilleur de soi. Sortir de l'ordinaire et des sentiers battus permet à la personne de découvrir sa capacité à faire des choses qu'elle se croyait alors incapable d'accomplir; ce doute en ses propres capacités peut découler soit d'un manque de confiance en soi ou d'une estime de soi très basse, soit de la peur de l'inconnu, soit parce qu'on ne maîtrise pas la situation (manque de contrôle), soit parce qu'on doute de ses capacités physiques amoindries ou limitées, soit parce qu'on se sent incapable de faire diverses choses dues à la fibromyalgie, etc. En chaque être humain, quel que soit son âge, sa condition physique, sa couleur de peau, sa classe sociale, son état civil, etc. réside des capacités qui sont là et qui n'attendent qu'une chose : avoir l'occasion de se manifester pour oser l'impossible.

Oser l'impossible c'est faire quelque chose d'inhabituel, sortir de son train-train quotidien, c'est apprendre des nouvelles choses, c'est croire en quelque chose que l'on ne voit pas mais que l'on espère de tout son cœur, de toutes ses pensées afin qu'elle se réalise. C'est surtout sortir de sa zone de confort pour tenter ce qui semble impossible à première vue.

Oser l'impossible n'est pas uniquement synonyme de faire le tour de France en vélo, de grimper le Kilimandjaro ou de courir le marathon de Montréal. Oser l'impossible peut être de réaliser des choses simples de la vie. Cependant, le plus important c'est d'agir, de passer à l'action et de cesser d'être dans l'inertie.

Saviez-vous que nos habitudes, notre routine sont comparables à une bulle au sein de laquelle on se réfugie pour ne pas perturber notre quotidien ? Ce que nous ignorons souvent, c'est que cette belle bulle transparente qui nous permet de voir à l'extérieur, nous tient captifs et nous emprisonne. Cette bulle de sécurité, de confort envoie à notre cerveau un signal de « Danger » lorsque l'on manifeste le désir de sortir des sentiers battus. Être atteint de fibromyalgie ne doit en aucun cas, vous

empêcher d'oser l'impossible. Certes, oser l'impossible n'est pas toujours agréable ni facile, mais cela permet de se découvrir sur un jour nouveau, de vaincre ses peurs, d'avoir une meilleure confiance en soi, une meilleure estime de soi, d'avoir un sentiment de bien-être, de vivre la vie et non de la subir, de vivre et non d'exister simplement. Oser l'impossible vous permettra de ne plus être qu'un simple spectateur de votre vie, mais bien d'en être l'acteur principal, de balayer d'un coup les préjugés que vous avez sur vous et envers les autres et enfin, de créer de nouvelles ou meilleures relations avec vous-même et les autres.

Personne ne peut se voiler la face lorsqu'il ose l'impossible, il doit le faire à visage découvert et foncer, c'est le prix à payer contrairement à la routine, qui elle, est régie par la loi du moindre effort. C'est vrai que le quotidien de la plupart d'entre nous est fort plaisant. Rien ne peut nous surprendre, nous maîtrisons à la virgule près nos habitudes et notre routine. Cela est fort aidant, diront certaines personnes qui se confortent avec la routine, car la fibromyalgie n'accepte pas les écarts. Il suffit dans faire un et on paie le prix durant des jours. En plus pour remonter la pente, ce n'est pas évident quand on est en bas (manque d'énergie). La routine génère un sentiment de sécurité, de confort, d'automatisme qui permet d'éviter ou de radier l'angoisse, l'anxiété chez certaines personnes. N'avez-vous pas l'impression parfois de vivre *Le jour de la marmotte*, le célèbre film avec Bill Murray qui revit à tous les matins les mêmes péripéties jusqu'à décider de changer le cours des événements pour devenir meilleur ? Comme dit plus haut, on ne peut que se découvrir, se connaître en faisant émerger le meilleur de nous que quand nous nous trouvons en présence d'une situation exceptionnelle (un projet, un rêve, un défi, un objectif, etc.).

« Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer. »

Paulo Coelho

Oser l'impossible, c'est combiner son savoir-faire et ses acquis sur lesquels on peut s'appuyer pour faire un bond vers l'impossible (l'inconnue). Cependant, rien n'empêche de pouvoir y retourner de

temps en temps pour s'en inspirer afin de développer de nouvelles capacités et même de se lancer dans de nouveaux défis. Mais pour que l'impossible devienne une réalité, il faut croire en soi, il faut traverser la zone de panique et de turbulence, il faut retrousser ses manches et travailler dur, savoir se sacrifier, lutter, gérer ses émotions pour aboutir au résultat attendu ou espéré. Le résultat permet de donner une autre vision à sa vie et génère une joie que l'on ne peut décrire, de raviver des sensations agréables dues à l'effet de surprise, de curiosité, de découverte, de générer une nouvelle créativité, de faire fonctionner son intelligence autrement. Tout ça dans le seul but de réaliser encore et encore d'autres *impossibles* (rêves, etc.). On dit que même les grands esprits stagnent s'ils ne sont pas stimulés en permanence. Il en est de même pour la créativité, car seules les situations nouvelles provoquent de nouvelles réponses et de nouvelles solutions. C'est la même chose pour l'intelligence qui comme un muscle a besoin de s'exercer pour bien fonctionner. Mais la routine n'exige de nous qu'un minimum de capacités intellectuelles.

Saviez-vous que les plus grandes peurs naissent de l'indécision et de l'inertie? La peur crée son propre cercle vicieux : vous avez peur, donc vous n'osez pas, et par conséquent vous restez là où vous êtes. Et à ne rien tenter, à ne rien faire la peur s'installe et grandit en vous. Il en est de même du manque d'assurance, de confiance en soi dû parfois à la fibromyalgie. Tous ces facteurs (la peur, le manque de confiance, etc.) alimentent le « Ne pas oser l'impossible ». Si vous passez moins de temps à vous poser des questions, à tout analyser et que vous agissez davantage, vous pouvez aller bien plus loin que ce que vous imaginez, et vous ressentirez une plus grande estime pour ce que vous êtes. Quand votre vie cesse d'être une éternelle répétition, elle devient alors beaucoup plus intéressante et digne d'être vécue. Quelqu'un a dit un jour que l'impossible n'est pas possible, et c'est possible de penser que l'impossibilité est possible. En osant l'impossible, vous affaiblissez la routine.

Pour sortir de cette cage, il faut oser. Et oser l'impossible ça s'apprend, ce n'est pas quelque chose de facile. Il faut commencer quelque part ou comme on dit chez nous il faut un début à tout. C'est d'avoir en sa possession la clé, ce peut être : une clé de motivation, de persévérance, d'envie, de vouloir, de curiosité, de rage, de sortie de routine, de vision, etc., mais où aller chercher cette clé ? En vous!!!

Il est primordial avant de passer à l'action d'oser l'impossible de saisir le sens essentiel de cette clé.

En la saisissant, vous oserez :

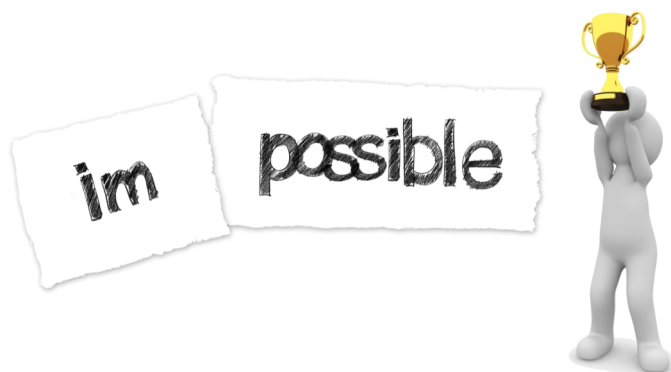
- espérer de nouveau;
- avoir des nouveaux projets et des nouveaux défis;
- se créer un nouveau réseau de contacts;
- être en paix avec vous-même, libéré de tous regrets, des rancœurs, du mal-être;
- découvrir la belle personne intérieure et extérieure que vous êtes;
- découvrir l'amour de soi et des autres;
- enlever le masque que vous définissez fausement;
- développer confiance et estime de vous;
- vivre vraiment et non exister par procuration;
- être l'acteur principal de votre vie;
- donner du sens à vos réalisations, à vos rêves;
- exprimer votre savoir-être;
- exprimer et valoriser votre savoir-faire;
- vous autoriser à vous épanouir personnellement dans tous les domaines de votre vie.

Il ne suffit pas seulement d'avoir la clé, mais il y a certaines règles à suivre :

- Changer vos façons de faire / réévaluer vos tâches au quotidien / poser les gestes différemment. Cela vous permettra d'avoir un autre regard sur vos actions posées habituellement, ainsi vous serez plus apte à faire face à l'inattendu et à l'imprévu.
- Se remettre en question à la fin de chaque défi et cela vous permettra de voir que les difficultés ne sont pas toujours là où vous les attendiez.

**À VOS MARQUES,
PRÊTS,
PARTEZ!**

POUR OSER L'IMPOSSIBLE!



OSER L'IMPOSSIBLE AVEC OPTIMISME!

Par Anne Marie Bouchard

L'optimisme! Un bien grand mot qui ne rime pas souvent avec maladie, direz-vous! Pourtant, l'optimisme devrait être au cœur de chaque être vivant, surtout de celui qui se bat contre la maladie, la pauvreté, la détresse, la peine, le désespoir, etc. Avoir foi en la vie, croire que demain le soleil se lèvera sur un nouveau jour, peut être le moteur, l'énergie nécessaire pour passer au travers de bien des souffrances. Pourtant, peu de personnes se laissent guider par l'optimisme, ayant tendance à voir le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein et ce, malgré le fait qu'il y ait toujours une lumière au bout du tunnel, si petite soit-elle. Cette lumière n'est peut-être pas de la couleur ou de l'intensité qu'on le voudrait, mais il y a toujours une petite lueur pour éclairer notre chemin. À nous de la trouver et de la suivre.

Mais d'abord, qu'est-ce que l'optimisme ?

La définition trouvée dans le Larousse en ligne dit que l'optimisme est :

« Une doctrine philosophique d'après laquelle le monde est bon et le bien y tient plus de place que le mal. C'est une disposition d'esprit qui incline à prendre les choses du bon côté : avoir un tempérament enclin à l'optimisme. C'est avoir confiance dans l'issue favorable d'une situation : attendre les résultats avec optimisme.¹ »

L'optimisme est donc une approche conçue par l'Homme pour aborder les situations qui se présentent à lui au cours de sa vie. C'est un concept qui sert à donner une réponse émotionnelle aux événements qui se présentent à lui au cours de sa vie.

L'optimisme est aussi le terme central de la *Psychologie positive*; en fait, c'est même la référence conceptuelle de ce type de psychologie; il est au cœur de ses études et il participe à sa définition. En gros, l'optimisme est une façon de penser, une façon d'être, c'est un outil émotionnel qui peut aider l'être humain à atteindre des objectifs qu'il considère comme difficiles à atteindre, à réaliser, voire impossibles.

Si on adhère à cette description, on réalise facilement que l'optimisme agit comme un catalyseur qui gère nos perceptions et renforce nos comportements. Martin Seligman, le concepteur de la psychologie positive, réalise, lors de ses recherches, que la personne qui se concentre uniquement sur les difficultés et les aspects négatifs de sa vie, passe carrément à côté de celle-ci. Selon lui, il faut entraîner son esprit à percevoir ce qu'il y a de gratifiant et de positif dans la vie plutôt que de s'attarder aux côtés plus sombres pour être heureux.

« Le rôle central de la psychologie scientifique devrait être d'aider chacun à trouver cet équilibre vers le positif.² » Pourtant dans la psychologie classique et pour beaucoup de professionnels, l'individu ne serait que la résultante de conflits vécus dans son enfance, d'instincts malsains plus ou moins contrôlés, et de forces biologiques incontrôlables. La psychiatrie biologique, elle, conçoit la sérénité comme étant un équilibre de neurotransmetteurs toujours prêt à se dérégler; c'est sans doute la raison pour laquelle tant d'antidépresseurs sont de nos jours prescrits.

La nouvelle conception de la psychologie positive de Seligman est différente des concepts de psychologie déjà connus. Auparavant, les psychologues désiraient amener les gens de -5 à 0 sur l'échelle de satisfaction, mais la psychologie positive de Seligman veut plutôt permettre à chacun de passer de 0 à +5.

L'objectif de la psychologie positive est donc de développer la capacité d'aimer et d'être aimé, de donner du sens à ses actions; d'être responsables de ce que nous pouvons changer et surtout d'être résilients face à ce que nous ne pouvons pas éviter. La notion de lâcher-prise est assez importante, voire primordiale. David Servan-Schreiber dans son article sur la nouvelle psychologie positive décrit un exercice; il est très facile à faire : dans un journal personnel, vous notez quotidiennement ou du moins hebdomadairement, les événements positifs que vous avez vécus durant la semaine et surtout, comment vous y avez contribué. Il semblerait, qu'après six semaines de consignation, la satisfaction ressentie face à notre vie serait grandement augmentée. Six semaines...c'est le temps que prennent la majorité des antidépresseurs à faire effet!³

1- Dictionnaire de français Larousse. En ligne.
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/optimisme/56255>

2- M. E. P. Seligman et M. Csikszentmihalyi, *Positive Psychology : An Introduction*, American Psychologist, 2000

3- R. A. Emmons et M. E. McCullough, *Counting Blessings Versus Burdens : An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, Journal of Personality & Social Psychology, 2003, 84 (2), 377-389.

Toujours selon Seligman, le bien-être ou le bonheur durable ne s'atteint pas uniquement avec la poursuite du plaisir, mais bien avec l'engagement; l'engagement dans une relation amoureuse ou familiale, dans le travail, dans sa communauté, [pourquoi pas dans son Association!]... Il est important aussi de donner un sens à ses actions en se servant de ce que l'on a de mieux en soi pour contribuer au bien-être des autres. Faire le bien autour de soi serait gage de bonheur.

Comment développer son optimisme ?

- D'abord et avant tout, il faut garder sa bonne humeur. Ça ne veut pas dire d'avoir toujours l'esprit à la fête, mais c'est d'avoir la capacité, dans les moments difficiles, d'aider et d'écouter les autres.



- Il faut être capable d'envisager différentes solutions face à l'adversité. Lorsqu'on rencontre un problème ou vit une épreuve, il faut être capable d'envisager les avantages et les solutions qui se présentent à nous, voir les deux côtés de la médaille. Il faut être capable de se renouveler, et surtout, être capable de laisser libre cours à sa capacité de découverte personnelle.
- Il faut en tout temps garder espoir. Ne jamais baisser les bras avant même de s'être battu. L'espoir est synonyme d'optimisme; garder espoir signifie avoir foi en l'avenir, en demain. Garder espoir est l'arme la plus efficace pour combattre l'apathie et le découragement.
- En gérant correctement l'optimisme, l'individu conçoit un plan stratégique sain, qui lui permettra d'aborder les différentes situations qui composent sa réalité et desquelles il pourra tirer profit et ainsi se renforcer.
- Il faut être capable de se tenir loin des individus pessimistes. Il faut savoir discerner, reconnaître et contrôler les sensations et les émotions que nous offrent les différentes sources de pessimisme qui nous entourent. Cependant, cela ne sera pas facile. Il faut être capable de surmonter ces sources de pessimisme ou, du

moins, les intégrer et faire avec de manière positive; ceci permettra de renforcer sa capacité à être optimiste et à espérer.



- Il faut se connaître soi-même. Se connaître, c'est avoir plus de facilité à définir sa vie, ses ennemis, ses désirs ou tout autre appétit émotionnel.

Être optimiste, ne veut pas dire nier les épreuves ou renoncer aux responsabilités qui nous incombent. Ce n'est pas non plus simplement « penser positif ». Le vrai pouvoir de l'optimisme se trouve à l'intérieur de chacun de nous. Il faut avoir confiance en soi. Il faut un minimum de travail pour maintenir une attitude positive face à la routine quotidienne. Il faut oser l'impossible!

Ce que David Servan-Schreiber veut qu'on retienne, c'est que l'être humain a une aptitude naturelle au bonheur, mais c'est à chacun de nous de décider si on lui donne sa chance!

Source :

- Le pouvoir de l'optimisme. En ligne, <https://nospensees.fr/pouvoir-de-loptimisme/>
- David Servan-Schreiber. Une nouvelle psychologie positive. En ligne, <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Une-nouvelle-psychologie-positive>
- M. E. P. Seligman et M. Csikszentmihalyi, *Positive Psychology : An Introduction*, American Psychologist, 2000.
- R. A. Emmons et M. E. McCullough, Counting Blessings Versus Burdens : An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life, *Journal of Personality & Social Psychology*, 2003, 84 (2), 377-389.

« Dès lors que vous remplacez des pensées négatives par des pensées positives, vous commencez à obtenir des résultats positifs. »

Willie Nelson

« On peut toujours plus que ce que l'on croit pouvoir. »

Joseph Kessel

À MON GARÇON QUE RIEN N'ARRÊTE!

Sur leur magnifique voilier ils sont partis,
Me laissant sur le quai, toute ébahie.
Pourtant mon fils tu me l'as souvent dit,
Que tu partirais avant d'avoir trop vieilli.

Rien n'est impossible pour ceux qui osent,
Mais du courage, ça en prend toute une dose.
C'était un rêve pour ta compagne aussi,
Donc les enfants sans regret ont suivi...

Faire le tour du monde, c'est ambitieux,
Mais vous semblez tellement heureux.
Rien ni personne n'aurait pu vous empêcher,
De réaliser ce rêve tant espéré...

Tout laisser derrière soi et partir,
Sans garanti pour votre avenir.
C'est un peu fou et pourtant,
On doit l'être de temps en temps.

C'est certain que ce n'était pas mon rêve,
Je dirais même que ce fut un malaise.
Vous aviez kidnappé mes petits-enfants,
C'est ce que je pensais dans le temps.

Avec le temps, j'ai réalisé qu'avec la technologie,
Je vous parle plus souvent que quand vous étiez ici.
Je voyage en votre compagnie,
Et pour ça je vous en remercie.

Mon cœur de grand-maman tranquillement guérit,
Et je vous suis avec passion depuis.
Comme quoi rien n'est impossible quand on le veut vraiment,
Un gros merci à mes amis qui m'ont soutenue en me comprenant.

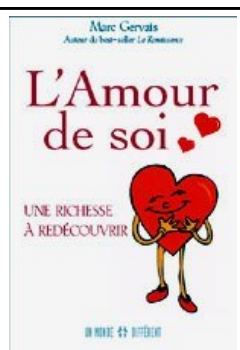




DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

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

Les documents présentés dans cette rubrique sont disponibles pour emprunt à l'Association. **Veillez lire la nouvelle politique de prêt à la p.6 de cette édition du Fibro-Montérégie.** Avant de vous déplacer, il est préférable de téléphoner au 450-928-1261 / 1-888-928-12611 pour vous assurer de leur disponibilité.



L'AMOUR DE SOI : UNE RICHESSE À REDÉCOUVRIR (REALI-28)

Marc Gervais

Éditions Un monde différent, 2005
189 p.
ISBN 9782892256055

Au dos du livre : « Depuis ma plus tendre

enfance, on me répétait que la plus grande richesse de la vie était la santé. Cette perspective m'obligea donc à me poser la question suivante : Si la santé figure parmi les éléments les plus souhaitables, pourquoi y a-t-il tant de gens en santé incapables de trouver le bonheur et l'équilibre émotionnel qu'ils désirent.

J'ai passé plusieurs années à m'interroger, à chercher à connaître la véritable richesse humaine pour finalement découvrir qu'elle était synonyme d'amour de soi. Sans amour de soi, il est impossible de s'aimer et encore moins d'aimer les autres. Allié de taille, l'amour de soi demeure une valeur sûre pour affronter la vie quels que soient les événements, les obstacles et les échecs qu'on y retrouve. Se permettre des erreurs, grandir et apprendre des leçons que la souffrance engendre, voilà le défi. »

Bien que l'amour de soi-même soit l'un des plus beaux cadeaux à s'offrir, ce n'est pas toujours facile à réapprendre. Ce livre vous propose des réflexions pour remplacer toute forme de mépris et vous débarrasser de vos émotions destructrices.

À propos de Marc Gervais : Auteur émérite de plusieurs best-sellers chez le même éditeur et ex-policier, Marc Gervais est l'un des conférenciers professionnels les plus recherchés au Québec. Avec plus de 4500 conférences à son actif en 2018, il s'adresse à l'auditoire sans la rectitude politique que plusieurs s'imposent et avec un humour qui n'appartient qu'à lui. Il en résulte un message percutant qui ne laisse personne indifférent.

Pour aller plus loin : Consulter le site Web de Marc Gervais (<https://www.marcgervais.com/>) ou sa page Facebook (<https://www.facebook.com/MarcGervais.Conferencier>).

Note : L'AFRM possède également les ouvrages *Faire la paix avec soi : un nouveau départ* (REALI-029) - *La solitude : une rencontre avec soi* (REALI-030) - *Osez l'équilibre* (REALI-031).



OSEZ L'ÉQUILIBRE (REALI-31)

Marc Gervais

Éditions Un monde différent, 2017
239 p.
ISBN 9782892259599

Au dos du livre : Comprendre et développer l'équilibre.

Le simple désir d'être heureux n'est pas assez pour y parvenir. Trouver et maintenir un équilibre intérieur est un processus parfois difficile lorsqu'on manque de direction et de planification en cours de route. Ce livre vous propose des textes simples afin de vous aider à vous comprendre et des exercices efficaces afin de libérer vos émotions refoulées, et ce, à votre propre rythme.

Dans certains cas, se libérer d'un fardeau émotif n'est pas si compliqué lorsqu'on se donne la peine de le faire correctement grâce à la méthode efficace proposée dans ce livre. De plus, lorsque l'on comprend réellement les principes du deuil, du lâcher-prise, du pardon et de l'amour de soi, on est mieux outillé pour atteindre un équilibre intérieur.

Avant d'être bien avec les autres, on doit être bien avec soi-même. Faire le ménage de notre vie parfois trop complexe nous ramène à l'essentiel et à notre équilibre intérieur. Prenez le temps nécessaire afin de vous améliorer pour le bien de tous.

Bonne lecture!



FAIRE LA PAIX AVEC SOI : UN NOUVEAU DÉPART (REALI-29)

Marc Gervais

Éditions Un monde différent,
2015

236 p.

ISBN 9782892258677

Résumé : Faire la paix avec soi est un processus psychologique

ardu et parfois même douloureux, car il suppose de vous regarder honnêtement et de confronter vos souffrances passées et présentes. Ce questionnement minutieux sur soi est d'autant plus bénéfique lorsqu'il est accueilli volontairement avec amour, dans le but de nourrir sa propre évolution personnelle, émotionnelle, professionnelle ou spirituelle. Faites le point dans votre vie avec humilité et accordez-vous un pardon des plus sincères afin de vous libérer de vos blessures du passé.



LA SOLITUDE : UNE RENCONTRE AVEC SOI (REALI-30)

Marc Gervais

Éditions Un monde différent,
2016

220 p.

ISBN 9782892259056

Au dos du livre : Nous vivons dans une société où la solitude est omniprésente, se sentir seul n'est plus réservé qu'aux célibataires et aux vieillards, mais à tous. À converser avec les gens lors de mes conférences, je réalise que plusieurs personnes désirent rencontrer un amoureux pour justement atténuer leur solitude, alors qu'ironiquement, trop souvent elle est déjà bien présente dans le couple.

Pressés d'aller nulle part, nous parvenons rarement à habiter nos pensées et notre corps au présent. Ce qui explique pourquoi nous arrivons à faire de grandes réalisations en ayant toujours l'impression que notre vie n'a pas une grande valeur. Ce n'est ni le succès ni les autres qui nous donnent un sentiment de plénitude intérieure, mais seulement nous-mêmes lorsque nous nous aimons et que nous sommes autonomes.

La solitude est un chemin qu'on doit parcourir seul et ses bienfaits sont nombreux. Ce livre examine les différentes facettes de la solitude en vous proposant des réflexions pour contrer ce vide intérieur, cette douleur, ce mal de l'âme, pour enfin vous permettre de ressentir ce qui est réellement en vous.

COMBATTRE LES MALADIES DU CERVEAU - PRÉVENIR ET SOIGNER PAR DES MÉTHODES NATURELLES : SCLÉROSE EN PLAQUES - PARKINSON - ALZHEIMER - MYASTHÉNIE - SLA - FIBROMYALGIE - SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE (FORME-44)

Paolo Giordo

Macro Éditions, 1018

Collection : Nouvelles Pistes Thérapeutiques

180 p.

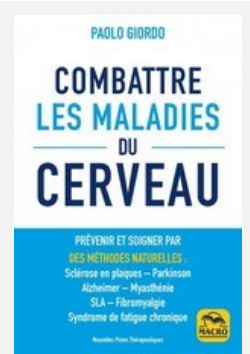
ISBN 9788893195706

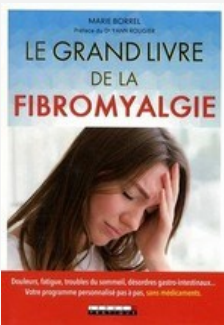
Au dos du livre : L'auteur, après avoir décrit les caractéristiques des maladies neurodégénératives et auto-immunes, explique pourquoi les traitements conventionnels sont en grande partie inefficaces. Il propose ensuite une série de solutions pour lutter contre ces pathologies :

- modifier son alimentation (plusieurs types de régimes sont décrits ainsi que leur influence sur ces maladies) ;
- pratiquer le jeûne ;
- modifier son style de vie et pratiquer des activités physiques ;
- hydrater le corps et le cerveau ;
- suivre une thérapie par chélation ;
- utiliser les substances et les compléments les plus utiles pour chaque cas : coenzyme Q10, biotine, glutathion, cannabis, thiamine et niacine (vitamines du groupe B), vitamine K2, acide alpha-lipoïque, etc. ;
- augmenter son niveau de vitamine D.

L'auteur s'intéresse en outre à la corrélation entre le stress et ces maladies.

À propos de l'auteur : Paolo Giordo est titulaire en Italie d'un diplôme universitaire en médecine et chirurgie, d'une spécialisation en neurologie, et d'un diplôme universitaire en philosophie. Il exerce en qualité de professionnel indépendant dans le cadre des médecines non conventionnelles. Le docteur Giordo est également diplômé en médecine psychosomatique, en médecine bioénergétique, en homéopathie et en homotoxicologie. Il a étudié la médecine ayurvédique et la thérapie par les fleurs de Bach. Par ailleurs, Paolo Giordo a publié de nombreux articles de revue traitant principalement de sujets concernant l'alimentation naturelle, la médecine holistique et la philosophie médicale. Il exerce sa profession en Toscane et en Émilie-Romagne (Italie).





LE GRAND LIVRE DE LA FIBROMYALGIE (FIBRO-100)

Marie Borrel
Préface du Dr Yann Rougier

Leduc.S Éditions, 2018
205 p.
ISBN 9791028504991

Au dos du livre : Douleurs, fatigue, troubles de l'humeur et du sommeil, troubles gastro-intestinaux... il est possible de soulager les symptômes de la fibromyalgie grâce à un ensemble de gestes naturels. Mais comment faire le tri entre les gestes vraiment utiles et les autres ? Comment créer un programme cohérent capable d'apporter une véritable amélioration, au cas par cas ? C'est à ces questions que ce livre répond.

Découvrez :

- Les médecines naturelles pour soulager les symptômes : homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, compléments alimentaires, ostéopathie, acupuncture, hydrothérapie, yoga...
- L'alimentation qui limite les manifestations de la maladie : acidobasique, sans gluten, anti-inflammatoire, confort gastro-intestinal...

Tous les outils simples et naturels pour concocter son programme en fonction des symptômes et de leur intensité.

À propos de l'auteure et du préfacier : Marie Borrel, journaliste indépendante, est l'auteure de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments*.

Dr Yann Rougier, médecin spécialiste (Hx. DeParis), est passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie (Boston, USA). Il est un des Membres fondateurs de la WHealth-Found dédiée à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques par les outils des Neurosciences appliquées (AppliedDelta-Medicine).

« Lire ressemble à regarder l'horizon.
D'abord on ne voit qu'une ligne noire, puis on imagine des mondes. »

Orsenna

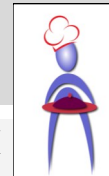
**NOUS REMERCIONS PASQUIER, MON ÉPICERIE TOUT EN FRAÎCHEUR QUI NOUS OFFRE
LA LOCATION DE LOCAUX À MOINDRE COÛT
POUR LE POINT DE SERVICES DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU!**

PASQUIER
tout en fraîcheur!

Fier partenaire !

S'ALIMENTER SANTÉ

par Johanne Yale



POTAGE AUX TOMATES ET AUX POIVRONS ROUGES

4 portions

INGRÉDIENTS

1 échalote française
1/2 c. à thé d'ail haché
Huile d'olive
3 grosses tomates
3 poivrons rouges
3 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
1 c. à soupe de pâte de tomate
1/4 c. à thé de curcuma
Sel et poivre



PRÉPARATION

Couper l'échalote en morceaux et hacher l'ail. Les faire revenir dans l'huile d'olive quelques minutes pour les attendrir.
Couper les tomates et les poivrons en morceaux. Faire revenir le bouillon dans un faitout jusqu'à ébullition.
Incorporer tous les ingrédients.
Réduire le feu à moyen et laisser mijoter environ 30 minutes.
Passer au mélangeur.
Ajouter du bouillon ou de l'eau si la consistance est trop épaisse.
Rectifier l'assaisonnement.
Servir avec un petit filet d'huile d'olive.

Suggestion

Garnir de croûtons à l'ail, de petits morceaux de fromage chèvre ou de persil haché.

LINGUINI AU CURCUMA ET AUX CREVETTES

2 portions

INGRÉDIENTS

Linguini et eau chaude
1 gousse d'ail émincée
12 crevettes crues (ou 12 pétoncles)
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de persil ciselé très finement
1/4 de c. à thé de curcuma (ou plus)
Poivre noir moulu
Parmesan râpé ou romano râpé



PRÉPARATION

Cuire les pâtes mais ne pas les rincer.
Dans un poêlon, chauffer l'huile d'olive.
À feu moyen, faire dorer l'ail et faire sauter les crevettes. Ne pas trop les cuire car elles durciront.
Réserver.
Fouetter le jus de citron et l'huile d'olive. Ajouter le persil, le curcuma et le poivre. Mélanger et verser sur les pâtes.
Remuer.
Ajouter les crevettes à l'ail.
Assaisonner.
Servir avec le fromage râpé.

Suggestion

Utiliser de l'estragon haché finement ou un mélange estragon et persil pour donner un goût différent à la sauce.

PESTO ROSSO

2 portions

PRÉPARATION

1/3 tasse de bouillon de poulet
1/3 tasse de tomates séchées dans l'huile*
1/3 de persil
1/3 de noix de pin
1/3 de parmesan
1/3 d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel et poivre au curcuma



PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire.

Servir avec vos pâtes préférées. Vous pouvez garnir d'olive noire hachées, de câpres ou de basilic.

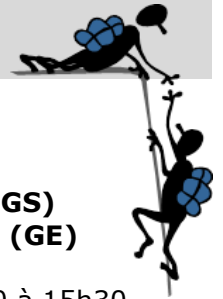
*Les tomates séchées au soleil peuvent être utilisées car elles se réhydrateront dans le mélange en peu de temps.



Bon appétit!



GROUPES D'ENTRAIDE, GROUPES DE SOUTIEN ET POINTS DE SERVICES



AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

Longueuil

GROUPE DE SOUTIEN

Un jeudi par 2 mois, de 13h30 à 15h30,
au local de l'AFRM,
570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil.
Animatrice : Claire Soucy,
intervenante communautaire.

GROUPE D'ENTRAIDE

Un jeudi sur deux, de 13h30 à 15h30,
sauf le jeudi de la rencontre du groupe de soutien,
au local de l'AFRM,
570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil.
Répondante : Josée Théberge

HAUT-RICHELIEU

Saint-Jean-sur-Richelieu

GROUPE DE SOUTIEN

Les mercredis 19 septembre et 17 octobre,
de 13h30 à 15h30,
chez Pasquier, petite salle de conférence,
(ascenseur disponible)
87-A, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu.
Animatrice : Claire Soucy,
intervenante communautaire.

GROUPE D'ENTRAIDE

Les mercredis 31 octobre, 21 novembre et
12 décembre, de 13h30 à 15h30,
chez Pasquier, petite salle de conférence,
(ascenseur disponible)
87-A, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu.
Répondante : Nicole Cyrenne

LES MASKOUTAINS

Saint-Hyacinthe

GROUPE DE SOUTIEN

Le 2e jeudi du mois, de 13h30 à 15h30,
au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe,
1015, rue Dessaulles, salle Élisabeth, étage B,
Saint-Hyacinthe.
Animatrice : Claire Soucy,
intervenante communautaire.

ROUSSILLON

Candiac

GROUPE DE SOUTIEN (GS) ET GROUPE D'ENTRAIDE (GE) EN ALTERNANCE

Le 1er mardi du mois, de 13h30 à 15h30,
au centre de bénévolat de la Rive-Sud,
8, chemin Saint-François-Xavier, Candiac.
GS—Animatrice : Claire Soucy,
intervenante communautaire.
GE—Répondante : Francine Avéna
Corépondantes : Géraldine Pryor et
Christiane Mazzarello

Delson

DÎNER-RENCONTRE

3e mardi du mois,
12h00-14h00,
au restaurant Como Pizzeria,
3, rue Principale Sud, Delson.
Répondante : Francine Avéna
Corépondantes : Géraldine Pryor et
Christiane Mazzarello

VALLÉE DU RICHELIEU

McMasterville

GROUPE DE SOUTIEN

Un lundi par mois, de 13h30 à 15h30,
au Marché IGA Pepin,
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, McMasterville.
Animatrice : Claire Soucy,
intervenante communautaire.

GROUPE D'ENTRAIDE

Un lundi par mois, de 13h30 à 15h30,
au Marché IGA Pepin,
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, McMasterville.
Répondante : Cécile Bergeron
Corépondante : Carole Lamoureux

Un groupe d'entraide pour les 35 ans et
moins vient de naître!
Pour plus d'informations, contactez-nous.

Pour connaître les dates et obtenir plus d'informations, contactez l'AFRM au 450-928-1261
ou sans frais au 1-888-928-1261 ou consulter le **Calendrier** accessible dans notre site Internet.