



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTE RÉGIE

Fibro-Montérégie

Volume 16, n° 2, décembre 2021



DERNIÈRE HEURE! - **DERNIÈRE HEURE!**
On vous a organisé un super party de Noël!
Voir tous les détails à la page 7

CRÉDITS

RECHERCHE, RÉDACTION

Dominique Beaulieu

Caroline Bergeron

Line Bolduc

Nicole Bordeleau

Cynthia Bourassa

Lucie Chartier

Valérie Dalles

Manon Desrosiers

François Lemay

Renée Loignon

Marie-Christine Ménard

Paule Mongeau

Louise Paquette

Dominique Paradis

Marie-Eve Savard

Émilie Sirois

Martine Vallières

RÉVISION

Micheline Gaudette

Cynthia Bourassa

CONCEPTION, RÉALISATION ET MISE EN PAGE

Louise Paquette

Le bulletin Fibro-Montérégie est publié quatre 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

Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca

Site Internet : www.fibromyalgiemonteregie.ca

Médias sociaux :

Facebook : <https://www.facebook.com/fibromyalgiemonteregie>

Instagram : <https://www.instagram.com/associationfibromonteregie/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/association-de-la-fibromyalgie-région-montérégie>

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021 ©

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

ISSN 2563-6758

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.



PENSONS VERT!!!

Vous recevez ce bulletin par courrier électronique en fichier PDF **couleurs**.

Pour pouvoir le lire, vous devez avoir installé préalablement ACROBAT READER disponible gratuitement à l'adresse suivante:

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

Bulletin version papier

Bien que, pour des raisons environnementales nous encourageons la version électronique plutôt que papier du bulletin, les personnes qui désirent recevoir le bulletin en version papier doivent s'y abonner via notre boutique en ligne ou en communiquant directement à l'Association. Toutefois, des frais de l'ordre 20 \$ pour les 4 bulletins (5 \$ / bulletin) devront être acquittés en totalité au moment de l'inscription. Cette somme sert à défrayer les frais d'impression et postaux.

Avis au lecteur

Veuillez prendre note que les conseils et informations énoncés dans ce bulletin sont à titre informatif seulement et en aucun temps ne remplacent l'avis d'un médecin.

Certaines plantes peuvent interagir avec la prise de médicaments. Assurez-vous de consulter un professionnel et de bien vous informer.

MERCI À NOTRE PARTENAIRE !

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



Sommaire

Fibro-Montérégie, vol. 16,
n° 2, décembre 2021



DANS CHAQUE NUMÉRO

- 2 Crédits
- 4 Le mot de notre présidente
- 5 Le mot de notre direction
- 6 Le mot de notre intervenante
- 7 L'AFRM en vrac
- 8 Des livres... encore des livres...
- 36 La parole est à vous!



VEILLE SCIENTIFIQUE

- 9 Comprendre la fibromyalgie : Y-a-t-il des tests de laboratoire pour

diagnostiquer la fibromyalgie? -
L'épigénétique

- 12 Zoom sur la recherche : Qi qong ou programme d'exercices actif?



MIEUX-ÊTRE

- 14 La douleur chronique : si le cerveau pouvait l'oublier
- 16 La pratique de la cohérence cardiaque
- 18 La prostituée
- 20 Le libre arbitre sur l'amour
- 21 Guerrier nouveau genre
- 22 Que faire avec vos émotions difficiles? Changer l'image de soi
- 25 Écouter la symphonie du monde
- 26 Ces changements d'humeurs aux saisons



AMALGAME

- 28 6 techniques pour « booster » son système immunitaire avec les huiles essentielles



ASTROLOGIE VÉDIQUE

- 30 Les énergies astrales du moment selon l'astrologie védique ou Jyotish—Décembre 2021—Janvier et Février 2022



ON BOUGE

- 32 L'équilibre, les chutes et la santé



ALIMENTATION

- 34 Le miso un aliment favorisant l'immunité

« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive. »

Boudha



Chers membres,

Une année difficile s'achève enfin. Une année de pandémie où les restrictions sanitaires nous ont limité dans nos activités et privé de voir notre famille et nos amis. Je pense maintenant que le meilleur est à venir.

Avec les nouveaux assouplissements annoncés par le gouvernement nous pourrions maintenant offrir plus d'activités en présentiel.

Plusieurs d'entre vous attendiez ceci avec impatience et ce sera possible dès notre prochaine programmation. Nous avons très hâte de vous revoir et de vous accueillir de nouveau à nos bureaux afin de reprendre contact avec vous.

Comme toutes les autres associations nous avons vu une diminution importante du nombre d'inscriptions aux activités offertes. Nous en comprenons que les activités en virtuel sont moins populaires et que vous préférez le présentiel. Cependant, nos employés et bénévoles travaillent très fort pour vous offrir des activités intéressantes à moindre coût, dans le but de vous divertir et de vous permettre de participer, même en virtuel, à des rencontres avec d'autres membres de votre communauté de l'AFRM. Ceci vise à maintenir un lien fort entre les membres et l'AFRM et à briser l'isolement. Avec le temps, certains membres ont commencé à apprécier les rencontres virtuelles car cela leur évitait un déplacement et ils peuvent bénéficier

d'une belle activité dans le confort de leur maison. Voyons cela comme un avantage surtout lorsque la température extérieure nous limite dans nos déplacements !

L'AFRM a été créée pour offrir des services aux membres, principalement des personnes qui souffrent de fibromyalgie. Sans ses membres elle n'aurait aucune raison d'exister. Sans la participation des membres aux activités, l'Association ne pourrait continuer d'offrir des services non plus. L'AFRM est notre association à nous et c'est à nous tous de la rendre vivante et à l'image de ce que l'on souhaite y retrouver. C'est en s'intégrant et en participant aux activités offertes que nous bâtissons une Association vivante, dynamique et en santé. Nous souhaitons vous voir en grand nombre à nos futures activités.

Depuis quelques années l'AFRM est en constante évolution et nous souhaiterions connaître vos besoins et vos attentes sur les services offerts. Je vous invite donc à nous écrire à notre adresse info@fibromyalgiemonteregie.ca pour nous en faire part.

En cette fin d'année qui s'annonce des plus réjouissantes pour des retrouvailles en famille et entre amis, je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes ainsi qu'une très belle année 2022 !

Dominique

Présidente





Bonjour chers membres,

Bien que membre depuis plusieurs années et bénévole responsable de la conception et la réalisation de notre Fibro-Montérégie depuis deux ans, c'est la première fois que je m'adresse à vous en tant que directrice générale de l'Association.

Effectivement, c'est remplie d'énergie et d'idées que j'ai accepté ce poste en septembre dernier et que je m'y suis engagée à rebâtir les liens entre nous; ces liens qui se sont effrités en raison de cette pandémie qui perdure depuis près de deux ans.

Suite à cette crise sanitaire, comme communauté, nous sommes maintenant à l'étape où il faut rebondir, retrouver notre vitalité, innover, nous ajuster et nous retrouver enfin, car c'est ensemble que l'Association peut poursuivre ses objectifs et travailler aux intérêts communs de ses membres.

C'est donc avec un immense plaisir que je vous annonce que je suis à terminer le calendrier des activités pour la session d'hiver 2022. Vous pourrez y retrouver beaucoup plus d'activités en présentiel et encore quelques activités virtuelles, puisque cela permet quand même à un certain nombre de membres d'y participer en raison de leur difficulté à se déplacer.

Toute l'équipe a mis la main à la pâte pour vous offrir des activités nouvelles, actuelles, intéressantes et répondant aux besoins exprimés. C'est donc avec grand plaisir que nous vous transmettons sous peu le calendrier des activités et conférences qui vous seront offertes à l'hiver 2022. Soyez à l'affut, vous y découvrirez sûrement quelque chose qui vous intéressera.

Nous vous avons également concocté une belle fête de Noël qui se tiendra le 15 décembre prochain, au restaurant Fourquet Fourchette de Chambly. Une

fête de retrouvailles remplie de bonheur et de surprises. Vous trouverez tous les détails de cette organisation à la page 7 du présent bulletin. Venez en grand nombre! Faites découvrir ou redécouvrir l'Association à vos amis et amies. Ensemble nous sommes tellement plus forts!

Je vous confirme l'engagement de toute l'équipe à faire que votre Association redevienne le lieu où vous aimiez vous retrouver pour échanger, briser l'isolement, partager des trucs, des connaissances, apprendre et découvrir de nouvelles activités mieux-être, bouger, etc. Je fais donc le vœu de vous retrouver toutes et tous très bientôt.

Je profite également de cette occasion pour vous souhaiter de très joyeuses fêtes et une année 2022 remplie de bonheur, de partage, d'amour et de santé bien évidemment.

Louise Paquette

Directrice générale





Vous êtes plus que des personnes atteintes de fibromyalgie!



Bonjour à chacun et chacune d'entre vous, j'ai enfin le bonheur de me présenter à vous : Mireille Audet, intervenante communautaire à l'Association de la fibromyalgie—Région Montérégie depuis quelques mois.

J'ai eu le plaisir de rencontrer quelques-unes d'entre vous dans les groupes de soutien et dans les ateliers « La Fibro et Moi » qui se sont donnés en virtuel. Pour d'autres, nous avons eu des rencontres individuelles.

Je vous remercie de votre accueil, de votre confiance et de votre belle participation.

Aujourd'hui, je voudrais vous inviter à prendre conscience et à réaliser qu'avant même de vous décrire comme des personnes atteintes de la Fibromyalgie, vous pouvez mettre de l'avant votre sens de l'humour, votre générosité, votre créativité, votre courage et votre force d'adaptation. Oui, vous possédez ces qualités, pour ne nommer que celles-là!

Gardez en tête que vous êtes formidables, merveilleux, et merveilleuses, sociables et aimables. Je vous invite à vous nourrir de cette petite phrase : « *Vous êtes toujours assez, malgré le ménage que vous n'avez pas pu terminer ou faire, malgré le souper que vous n'avez pas pu commencer ou malgré les événements que vous avez manqués, car la journée n'était pas assez bonne* ».

L'aide que vous apportez à votre façon, selon vos capacités, c'est toujours assez. Les gens précieux qui vous entourent, vous aiment comme ça, tel que vous êtes, et vous êtes assez pour eux.

En terminant, je vous rappelle que tous les membres de l'équipe de l'Association de la fibromyalgie—Région Montérégie, aimons et souhaitons être là pour vous et vos proches, parce que vous êtes importants pour nous.

N'hésitez pas à me contacter personnellement au 450-928-1261 poste 2 ou à l'adresse courriel intervenante@fibromyalgiemonteregie.ca

Au plaisir !!!

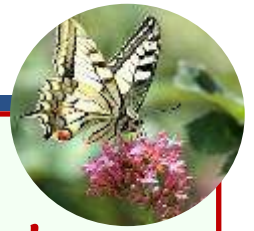
Mireille Audet

Intervenante communautaire

Joyeuses fêtes!

Bonne année 2022!





Souper de Noël *Venez fêter avec nous!*

Oui, oui, enfin! Nous pourrions nous retrouver et célébrer ensemble dans le bonheur et l'allégresse!

Venez seulE ou accompagnéE de votre conjointE, unE amiE, un nouveau membre, un ancien membre, mais **VENEZ!**

C'est avec un immense plaisir que nous vous invitons à participer à l'activité de Noël organisée pour vous dont voici les détails :

Date et heure : mercredi 15 décembre 2021, à compter de 17h30

Lieu : Salle l'Abbaye
Restaurant Fourquet Fourchette de Chambly
1887, Avenue Bourgogne, Chambly

Déroulement de la soirée :

Accueil
Cocktail de bienvenue
Repas 3 services (voir choix de menu sur notre site Internet)
Prestation de notre chorale « Chante la vie »
Prix de présence

Prix : 40 \$ taxes et pourboire inclus

L'AFRM vous offre gracieusement le cocktail de bienvenue ainsi qu'un 1/4 de litre de vin par personne.



**Allez vite vous y inscrire via
notre site Internet ou
communiquez avec nous par
courriel à :**

info@fibromyalgiemonteregie.ca

ou par téléphone au

450-928-1261 poste 1



*Fermeture
des
bureaux
de l'AFRM pour la
période des fêtes*

**Veillez prendre note que
nos bureaux seront fermés du
20 décembre 2021 au 3
janvier 2022 inclusivement**

Programmation Hiver 2022

Nous travaillons actuellement à finaliser notre calendrier des activités qui vous seront offertes à la session d'hiver.

Nous vous réservons de belles surprises.

Soyez à l'affût!

Vérifiez vos courriels

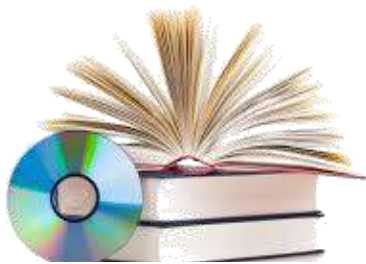
et nos infolettres!

***Joyeuses
fêtes!***



Des livres... encore des livres...

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



Les documents présentés dans cette rubrique sont disponibles pour emprunt à l'Association. Avant de vous déplacer, il est préférable de téléphoner au 450-928-1261 pour vous assurer de leur disponibilité et que les bureaux sont à nouveau ouverts aux visiteurs (selon les mesures de santé publique).

NOTE : 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 dès le retour du document en bon état .

STRATÉGIES DE SOINS PERSONNELS BASÉS SUR LE CONTINUUM DES THÉRAPIES EXPRESSIVES DANS LE CONTEXTE DES DOULEURS CHRONIQUES DU SYNDROME DE LA FIBROMYALGIE : ESSAI EN ART- THÉRAPIE



FORME-036
Angela Oliynyk

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, août 2020, 76 p.

La présente recherche examine une méthode unifiant le modèle du Continuum des thérapies expressives (CTE) et l'approche d'autosoins en art-thérapie. L'auteure de la recherche, qui a reçu un diagnostic de fibromyalgie, a expérimenté l'efficacité de la méthode afin d'établir son équilibre psychosomatique et de développer les stratégies d'intervention art-thérapeutique pour la clientèle souffrant de douleurs chroniques. La méthodologie de la recherche basée sur les arts a permis une observation rigoureuse du phénomène complexe de la douleur chronique par le biais de la création artistique. La recherche a démontré l'efficacité de la méthode développée et l'importance de la stimulation des fonctions cérébrales définies par le CTE grâce aux matériaux artistiques et aux expériences de bien-être variées. La recherche a révélé le potentiel de la méthode développée qui se trouve dans l'élaboration d'une approche d'accompagnement personnalisé et la valorisation du rôle actif de l'individu dans sa démarche d'auto-observation et d'autogestion.

Ce mémoire a été rédigé par Angela (Anzhela) Oliynyk et déposé à titre d'exigence partielle en vue de l'obtention du grade de Maîtrise ès Arts (Thérapies par les arts).

À propos de l'autrice : Angela Oliynyk a elle-même reçu un diagnostic de fibromyalgie. C'est la raison pour laquelle elle s'est intéressée aux méthodes artistiques facilitant l'adaptation à la douleur chronique.

Version accessible en ligne : <https://depositum.uqat.ca/id/eprint/1235/>

ALGORITHME DE PRISE EN CHARGE DE LA FIBROMYALGIE

FIBRO-077

**Auteurs principales : Nathalie
Clément, Chantal Doré, Sylvie
Lamoureux**

**Collaborateurs : Dr Ariel Masetto et
Robert Thiffault**



Élaboré par des auteures du Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique

Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2021, 51 p.
ISBN 978-2-550-90154-9 (version PDF)

Le présent algorithme de prise en charge de la fibromyalgie est le résultat issu des travaux de la table sectorielle des Réseaux universitaires intégrés en santé (RUIS) sur la douleur chronique. Il a été développé par l'équipe interdisciplinaire du centre d'expertise en gestion de la douleur chronique (CEGDC) associé au RUIS de l'Université de Sherbrooke afin de faciliter le continuum de soins et services pour cette clientèle particulière dans le réseau de la santé et des services sociaux. Il s'adresse à l'ensemble des intervenants du réseau ayant comme principal objectif d'optimiser l'offre de services pour cette clientèle souffrant de fibromyalgie.

Version accessible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-947-03W.pdf>



Comprendre la fibromyalgie :

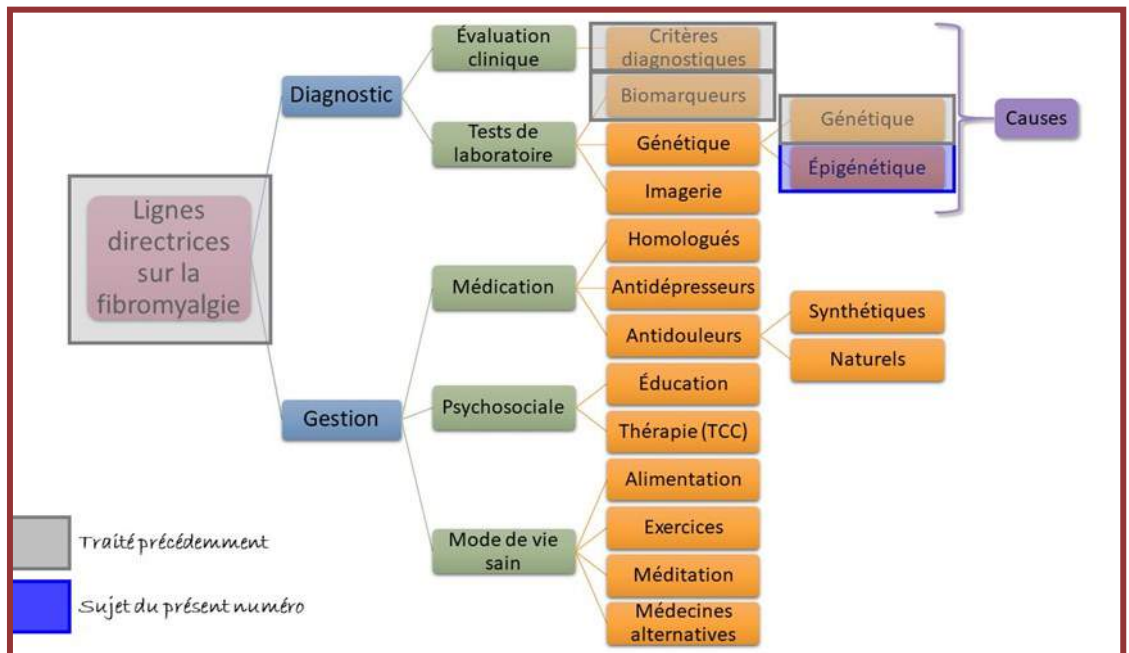
Y a-t-il des tests de laboratoire pour diagnostiquer la fibromyalgie?

- L'épigénétique

La fibromyalgie est une maladie complexe.

Photo Institut Rafaël

Pour l'article « Comprendre la fibromyalgie », voici où nous en sommes selon le plan présenté dans la parution de Décembre 2020.



La quoi? L'épigénétique... ou comment l'environnement vient modifier ce qui se passe au niveau de notre ADN. C'est une science relativement nouvelle, et la suite logique après avoir regardé les causes génétiques de la fibromyalgie.

La fibromyalgie, vous le savez maintenant, est une maladie complexe. On cherche des causes génétiques à son apparition puisqu'elle est souvent retrouvée chez plusieurs membres d'une même

famille. Par contre, on sait que « la vie » déclenche l'apparition des symptômes. Et c'est ce déclencheur qui est intéressant. Certains chercheurs pensent que l'environnement au sens large (le stress, les événements de vie, par exemple) vient modifier légèrement l'ADN et entraîne une série de réactions menant à l'apparition et au maintien des symptômes. Reprenons la figure déjà publiée, où on fait la différence entre la génétique et l'épigénétique.



VEILLE SCIENTIFIQUE

On remarque donc que les modifications épigénétiques sont sur l'ADN et non pas à l'intérieur de celui-ci. La séquence de lettres n'est pas changée. Il a été récemment montré que ces modifications aussi peuvent être transmises à la descendance, donc elles pourraient aussi expliquer le caractère héréditaire de la fibromyalgie. Mais en quoi des modifications sur l'ADN pourraient-elles causer un dérèglement et une maladie?

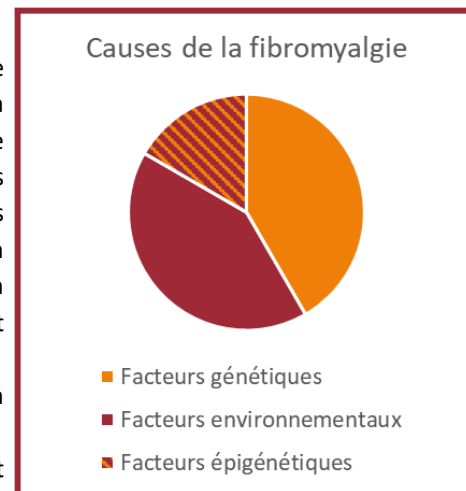
L'ADN contient toutes les informations pour que nos cellules fonctionnent bien. Lorsqu'il est lu, la cellule sait exactement quoi faire et elle l'exécute. Les modifications épigénétiques viennent changer quel message l'ADN va livrer, et donc engendrer des changements au niveau du fonctionnement de la cellule.



Imaginons que nous sommes sur un grand chantier de construction. L'ingénieur en chef a le plan du projet et il sait qu'après avoir coulé les fondations, il doit ériger des poutres. Selon le plan, ce sont des poutres en bois, mais il se retrouve avec une pénurie. Le chantier doit continuer, l'ingénieur ne sait pas quoi faire, il est sous pression, mais soudain il a une idée : il va commander des poutres de métal! Le chantier peut donc suivre son cours. Le plan n'a pas été modifié. Par contre, la structure de la construction oui. Plus le projet avance, plus les constructeurs rencontrent des problèmes. On dirait que les calculs de l'ingénieur ne fonctionnent pas... Quelques jours plus tard, malheur! La fondation s'effondre sous le poids des matériaux! Le stress subi par l'ingénieur (modification épigénétique) lui a fait modifier la structure à bâtir, mais les constructeurs suivaient le plan original (ADN). Dans cette analogie, je veux mettre en lumière que le plan de la structure était bon à la base, mais que c'est un événement hors de contrôle qui a amené des modifications qui ont été fatales pour le projet.

Reprenons une autre figure déjà publiée :

Je rappelle, la figure ne montre pas les vraies proportions des causes, mais bien une illustration de ce qu'est l'épigénétique, et comment la « pure » et l'environnement



ont aussi leur rôle à jouer dans le début de la maladie.

Depuis environ cinq ans, les chercheurs s'intéressent donc aux modifications épigénétiques qui pourraient expliquer les causes de la fibromyalgie. Comme c'est un sujet de recherche relativement nouveau, plusieurs questions se soulèvent suite à l'obtention de résultats. Par exemple, dans un article de 2016[1], on observait une association entre un type de modification sur certains gènes précis et la douleur chronique, lorsqu'on comparait des sujets et des témoins. Par contre, aucun des gènes n'était vraiment pertinent selon ce qu'on connaît de leur fonction. Ensuite en 2018[2], une approche plus globale a été utilisée, où les chercheurs ont regardé l'ensemble de l'ADN (et non plus certains gènes) pour voir qu'un type de modification était différent, en général, sur l'ADN des patients fibromyalgiques par rapport l'ADN de témoins. Cette fois, c'est la quantité d'informations qui pose un problème aux chercheurs. Néanmoins, le type de modification observé est intéressant au point de vue d'un traitement potentiel.

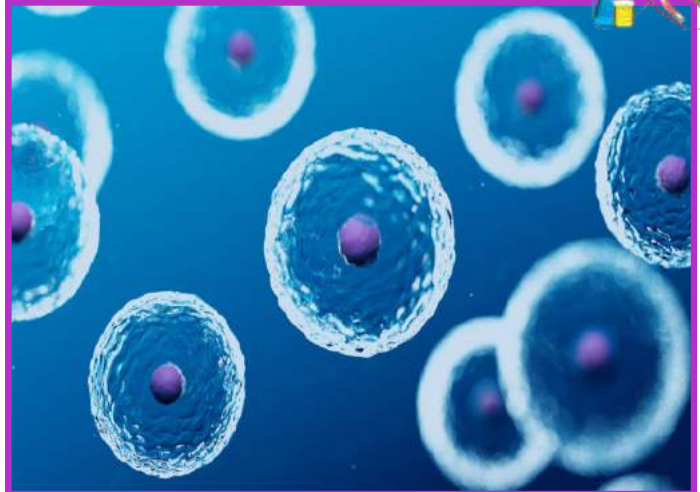
Un peu plus tard, en 2020[3], une étude s'est penchée sur une catégorie de fragments d'ADN où les chercheurs notaient des modifications épigénétiques fréquentes. Ces auteurs suggèrent que les cellules qui possèdent ces modifications épigénétiques interprètent le message, erroné, de combattre un virus (inexistant), simplement à cause d'elles. Ils pensent que ça pourrait expliquer les symptômes grippaux ressentis par les patients. En effet les douleurs musculaires, la fatigue, le



sentiment de brouillard sont tous des symptômes associés aux deux conditions, grippe et fibromyalgie. Dans le cas de la grippe, on ressent ces symptômes suite à l'activation, dans nos cellules, d'une réaction en chaîne causée par la présence du virus. Nos cellules immunitaires s'activent pour combattre et ça a des effets sur tout le corps. C'est donc une hypothèse intéressante à continuer d'explorer dans les prochaines années.

Toujours en 2020[4], un autre groupe a fait un lien entre stress oxydatif (des composés chimiques qui sont néfastes pour les cellules) et épigénétique. Ils pensent que les modifications épigénétiques présentes chez les patients empêchent les cellules de bien répondre au stress oxydatif. Ils ont étudié des groupes de patients et de témoins qui faisaient de l'exercice physique pour se rendre compte que la douleur associée à un exercice (chez le patient) pouvait être due à la formation de composés chimiques du stress oxydatif, mal évacués par le corps, à cause des modifications épigénétiques présentes sur l'ADN des patients fibromyalgiques. Les modifications épigénétiques empêcheraient le corps de produire des enzymes nécessaires à la dégradation des composés de stress oxydatif. Sans ces enzymes, les composés chimiques restent dans les cellules et dans le sang, et causent des dommages.

Il y a encore d'autres études qui ont comme sujet la fibromyalgie et l'épigénétique. Comme je le disais c'est un sujet nouveau et très intéressant parce qu'il permet de combiner ce qu'il y a à la base dans notre ADN et comment notre corps réagit à notre vie, en affectant le message véhiculé par l'ADN. Je pense que ce qu'il faut retenir de ce thème est que, oui, parfois certaines choses sont écrites dans nos



cellules, mais la vie nous apporte aussi des défis auxquels on doit faire face. On n'en connaît pas encore assez sur le sujet, mais certains experts aimeraient bien un jour, faute de thérapie génique, faire de la thérapie épigénétique. Peut-être est-ce là la voie d'avenir en matière de traitement de la fibromyalgie?



Références

- [1] A Burri et al., PLoS One **11** (11), e0165548 (2016).
- [2] S D'Agnelli et al., Mol Pain **15**, 1744806918819944 (2019).
- [3] T Ovejero et al., Int J Mol Sci **21** (4) (2020).
- [4] J Hendrix et al., Antioxidants (Basel) **9** (11) (2020).

L'estime de soi est une fleur à arroser chaque jour par un regard sur soi, positif et bienveillant.

- Auteur inconnu



Zoom sur la recherche : Qi gong ou programme d'exercices actif?



Une étude espagnole[1] s'est penchée sur les bienfaits de l'exercice physique pour les patients atteints de fibromyalgie. Les chercheurs voulaient comparer un programme d'exercices bien-être (le Qi gong) à un programme d'exercices actifs. Voici leurs conclusions.

La fibromyalgie se manifeste surtout par des douleurs, mais on retrouve aussi souvent d'autres symptômes qui affectent la flexibilité et l'équilibre, rendant les patients moins fonctionnels. Il est connu qu'un programme d'exercices physiques actifs peut améliorer le niveau de fonctionnement des patients fibromyalgiques. Par contre, tout le monde n'est pas tenté par ce genre d'activités. Tout naturellement, certaines personnes préfèrent des exercices de bien-être comme le Qi gong, le tai chi ou le yoga. Malheureusement, les études scientifiques qui s'intéressent à ce genre d'exercices sont rares. Ici, les chercheurs ont voulu comparer les effets des deux types d'activités sur certains paramètres mesurables, pour voir si les exercices de bien-être avaient un aussi bon taux de succès que les exercices actifs.

Ils ont choisi le Qi gong comme programme d'exercices bien-être, puisqu'il avait déjà été montré que ce type d'exercices était bénéfique pour les patients fibromyalgiques. Les femmes recrutées

pour l'étude, au nombre de 31, suivaient un programme donné par un maître pendant quatre semaines, durant 45 minutes et effectué deux fois par semaine. Ce programme était « les 20 figures de Wang Zi Ping pour la santé et la longévité ». Pendant les séances, chaque figure était répétée six fois.

Pour ce qui est des 33 femmes participant au groupe d'exercices physiques, elles étaient suivies par un physiothérapeute pour faire leurs séances : léger échauffement, puis des exercices pour tonifier le système musculosquelettique, en particulier les muscles responsables de l'équilibre et de la posture. Elles ont aussi suivi le programme pendant quatre semaines, à raison de 45 minutes, deux fois par semaine. Il y avait aussi un groupe témoin de 29 femmes qui n'avaient pas de programme d'exercices à suivre pendant quatre semaines.

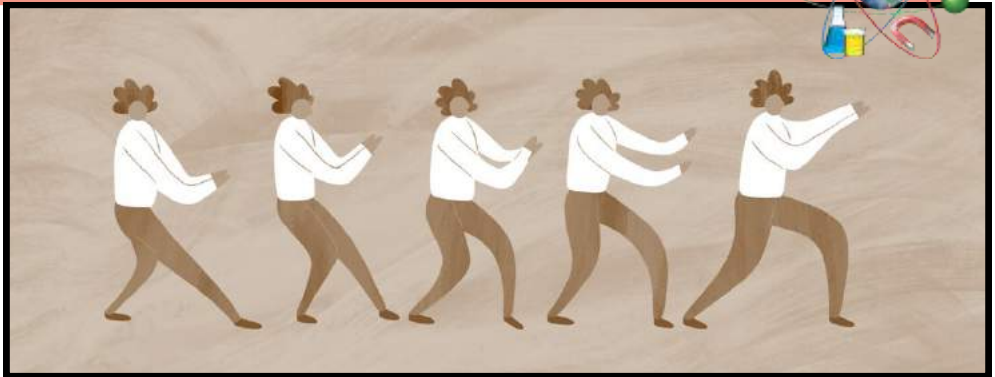
Les cinq paramètres mesurés suite au programme étaient la flexibilité, la position du centre de gravité, l'équilibre en se tenant sur une jambe, la douleur subjective (à l'aide d'une échelle visuelle) et le fonctionnement (à l'aide du Fibromyalgia impact questionnaire, traduit en espagnol – FIQ-S). L'entraînement semble avoir amélioré l'équilibre, la sensation de douleur et le fonctionnement, de façon similaire pour le Qi gong et le programme d'exercices physiques. Par contre, on ne note pas d'amélioration significative par rapport au groupe



témoin. Cela pourrait s'expliquer par le fait que d'avoir un suivi avec un professionnel joue sur l'aspect psychologique, intrinsèquement lié à la fibromyalgie.

Les auteurs soutiennent tout de même que l'amélioration avant-après traitement est intéressante. Ils notent que le programme d'exercices physiques donnait de meilleurs résultats que le programme de Qi gong, mais tout juste. Ils pensent donc que la phase d'apprentissage, un peu longue, des figures de Qi gong a peut-être joué en défaveur de ce programme, par rapport aux exercices physiques qui nous sont plus familiers. Ils souhaitent voir si un temps d'entraînement plus long pourrait être plus bénéfique encore, si une combinaison des deux types d'exercices serait encore mieux, et si d'autres exercices de bien-être auraient des effets différents (le yoga ou le tai chi par exemple).

Somme toute, cette étude a été bien conçue, mais ses résultats ne sont pas aussi clairs que ce que les chercheurs espéraient. C'est malheureusement souvent le cas en recherche, où on travaille avec des conditions complexes, multifactorielles, et surtout avec des humains qui possèdent chacun leur couleur. La façon que nous avons de pallier cette



unicité est d'avoir des groupes sujets plus grands, pour essayer de tirer une caractéristique commune à tous, qui transcende les couleurs.

Pour en revenir à la question de cet article, Qi gong ou exercices physiques, ma réponse serait : ce qu'il vous fait plaisir de faire, tant qu'il n'y a pas de douleur associée à votre activité!



Références

- [1] J Rodriguez-Mansilla et al., J Clin Med **10** (17) (2021).



J'ai des rides

« Je me suis regardée dans le miroir et j'ai découvert que j'avais beaucoup de rides autour des yeux, de la bouche, du front.

J'ai des rides parce que j'ai eu des amis, et on a ri, on a ri souvent, jusqu'aux larmes, et puis j'ai rencontré l'amour, qui m'a fait essorer les yeux de joie.

J'ai des rides parce que j'ai eu des enfants, et je me suis inquiétée pour eux dès la conception, j'ai souri à toutes leurs nouvelles découvertes et j'ai passé des nuits à les attendre.

Et puis j'ai pleuré;

J'ai pleuré pour les personnes que j'ai aimées et qui sont parties, pour un peu de temps ou pour toujours, ou sans savoir pourquoi.

J'ai veillé aussi, j'ai passé des heures sans

sommeil pour des beaux projets pourtant pas toujours aboutis, pour la fièvre des enfants, pour lire un livre.

J'ai vu des endroits magnifiques, de nouveaux endroits qui ont eu tous mes sourires et mes étonnements, et j'ai revu également d'anciens endroits qui m'ont fait pleurer.

Dans chaque sillon sur mon visage, sur mon corps, se cache mon histoire, les émotions que j'ai vécues et ma beauté plus intime ...

et si je devais enlever tout ceci je m'effacerais moi-même.

Chaque ride est une anecdote de ma vie, un battement de coeur, c'est l'album photo de mes souvenirs les plus importants. »

- *Marinella Canu*



La douleur chronique : si le cerveau pouvait l'oublier



La douleur n'est jamais purement physique. Les émotions, les pensées, les croyances, et les histoires du passé affectent et définissent votre expérience de la douleur. C'est pour ces raisons qu'elle est différente pour chacun de nous.

Les sensations douloureuses ne signifient pas nécessairement que votre corps est blessé. Prenons un exemple, vous avez eu une entorse à la cheville et que celle-ci soit complètement guérie. Comment se fait-il que vous ayez encore mal ?

Malgré la guérison, votre cerveau continue de vous protéger. Il interprète encore un danger en vous transmettant un signal de douleur. Est-ce que votre douleur est bien réelle ?

Et, oui, votre douleur est bien RÉELLE !

On observe que le cerveau peut nous jouer des tours. Voici quelques questions vous permettant de réfléchir à votre condition :

- ◆ Est-ce que la peur, le stress, une pensée, une émotion amplifie votre douleur ?
- ◆ Est-ce que vous craignez de faire un mouvement ou une activité de peur de déclencher la douleur ?
- ◆ Est-ce que votre douleur se diffuse dans votre corps sans atteintes structurelles particulières ?
- ◆ Est-ce qu'il vous arrive de moins ressentir ou complètement oublier votre douleur à certains moments ?

Si vous répondez oui à l'une ou plusieurs de ces questions, c'est probablement que votre cerveau vous joue des tours. En effet, notre cerveau se souvient de l'expérience de la douleur, il la mémorise et il devient sensible aux différents déclencheurs qui entourent notre vie. En étant conscient de ces différents déclencheurs, cela nous donne un pouvoir sur la gestion de la douleur.

Afin d'approfondir cette approche, j'ai moi-même suivi une formation sur LA THÉRAPIE DE RECONDITIONNEMENT DE LA DOULEUR.



Cette thérapie consiste à un accompagnement visant à prendre conscience des facteurs qui entretiennent le cercle vicieux de la douleur, soient la peur, les pensées, les croyances et les évitements.



Voici un petit exercice que je pratique régulièrement. À quel moment mon cerveau se sent-il en SÉCURITÉ ? Dans un premier temps j'essaie d'observer à quel moment je me sens bien, calme et en sécurité. Et aussi, d'observer les événements ou les pensées qui me stressent ou m'insécurisent. Vous pouvez en apprendre beaucoup sur vous-même et même sur votre douleur ou vos symptômes en faisant ce petit exercice.

Cette prise de conscience permet d'arriver à s'exposer doucement et graduellement à nos craintes pour en arriver à conscientiser et à croire qu'il s'agit d'une mauvaise interprétation du cerveau. Se sentir en sécurité dans son corps est le moyen numéro un de calmer le cerveau et le système nerveux pour réduire la douleur.

L'une des techniques de cette approche est le "SOMATIC TRACKING". Elle vise à modifier les croyances et la valeur de la menace de la douleur. Voici quelques étapes de cette technique :

- ◆ Prêter attention à la sensation, en l'observant avec calme, curiosité, détachement et objectivité sans peur et sans jugement.
- ◆ Réévaluer le sentiment de sécurité, en renforçant le fait que les sensations ressenties sont non dangereuses et que nous sommes en sécurité.
- ◆ Observer les sensations à travers une lentille positive en introduisant des éléments positifs. Par exemple, la respiration, en bougeant, en imaginant le soleil sur sa peau, en regardant la mer, en marchant dans la forêt ou tout autre élément qui vous interpelle.

Le but n'est pas de diminuer ou de transformer la douleur, mais de développer une relation de confiance et un état de calme tout en observant nos sensations. C'est un processus permettant de se sentir en sécurité malgré la douleur. L'objectif est de transformer nos réactions face à la douleur,

car réagir avec la peur ou la panique renforce le cerveau dans sa perception de l'existence d'un danger et maintient ainsi le cercle de la douleur.

En résumé...

- ◆ Oui, la douleur est réelle et est déclenchée par le cerveau.
- ◆ Non, la douleur n'est pas nécessairement dangereuse.
- ◆ Oui, c'est parfois une mauvaise interprétation du cerveau.
- ◆ Oui, choisissez de respirer, de vous détendre et de retrouver le calme.



TOUT VA BIEN, VOUS ÊTES EN SÉCURITÉ

Afin de vous permettre d'approfondir ces notions, joignez-vous à moi pour une conférence virtuelle sur le sujet le **mercredi 8 décembre, 18h30**. Allez vous inscrire dès maintenant via le site Internet de l'Association de la fibromyalgie — Région Montérégie.

Au plaisir de vous rencontrer !



Manon Desrosiers

Thérapeute en relation d'aide, spécialisée en gestion de la douleur — Conférencière et animatrice de groupes

Reconnue pour son enthousiasme communicatif, sa bienveillance et son écoute empathique, elle croit en la capacité de chaque être humain de puiser dans ses forces et dans les ressources qui l'habitent pour vivre une vie joyeuse et heureuse malgré la douleur.

Elle priorise une approche biopsychosociale basée sur l'écoute et le vécu de la personne : une vision globale tenant compte du corps, de l'esprit et des relations.

Pour suivre Manon : <https://www.facebook.com/manondesrosiers.TRA>

Par courriel : manon.desrosiers@gmail.com





La pratique de la cohérence cardiaque

Photo Joshua Woroniecki

La pratique de la cohérence cardiaque est d'une importance capitale pour la santé physique et mentale d'une personne. Nous expliquerons ici pourquoi et comment afin que vous puissiez profiter des bénéfices créés par cet exercice de 5 minutes, à répéter 3 fois par jour et dès le matin.

5 minutes

Oui, ces 5 minutes auront pour but principal de rétablir votre calme intérieur. Vous savez, quand vous vous plaignez que le hamster dans votre tête roule sans arrêt... c'est que votre système nerveux ne connaît pas le calme et la sérénité du moment présent.

Les gens fuient le passé et craignent que l'avenir ne soit le reflet de ce passé. En donnant tant d'importance à ce passé, votre cerveau, en bon ordinateur, vous le ressort car il constate que vous lui accordez beaucoup d'importance. Alors vous occupez votre cerveau par des activités qui vous épuisent pour ne pas penser et ne pas ressentir. À force de vous fatiguer, l'anxiété se met de la partie, car ce système d'alarme vous avertit que vous devez régler certains contentieux pour retrouver la paix.

Toutefois on a tendance à enlever les batteries de ce beau système d'alarme plutôt que d'éteindre les feux. Ça, c'est le rôle des antidépresseurs. Et malgré toute médication, la tension persiste, vrai ? Le corps réagit encore et toujours aux

craintes et aux regrets. Le cerveau ne sait pas distinguer entre un événement réel et la pensée de cet événement. Tant que les pensées sont là, le cerveau réagit ; les cellules neuronales (dans divers organes : cerveau, cœur, intestins) actionnent les hormones et les neurotransmetteurs de stress (cortisol, adrénaline). Et les tensions musculaires, organiques et nerveuses persistent et signent.

Comment baisser cette tension ?

La cohérence cardiaque est un outil mesuré de façon scientifique¹ pouvant aider le corps à retrouver le Ouf ! après un stress extrême. C'est un outil tellement simple qu'on peut douter de son efficacité, et pourtant...

En quoi la cohérence cardiaque est-elle bénéfique? ²

« Quelques effets positifs de la pratique de la cohérence cardiaque sont ici listés:

- Une augmentation de la DHEA (déhydroépiandrosterone), la DHEA étant appelée l'hormone de jeunesse et servant à moduler le cortisol
- Une baisse du cortisol sanguin et salivaire, le cortisol étant une hormone sécrétée lors d'un stress
- Une augmentation des IgA (Immunoglobulines A) participant à la défense immunitaire



La pratique de la cohérence cardiaque

En quoi la cohérence cardiaque est-elle bénéfique?

- Une augmentation de la sécrétion d'ocytocine, l'ocytocine étant appelée l'hormone de l'amour procurant du plaisir à être en présence d'autrui
- Une augmentation des ondes alpha favorisant la mémorisation et l'apprentissage
- Une action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs, comme la dopamine et la sérotonine, prévenant l'anxiété et la dépression
- Une réduction de la perception du stress et impression de calme

Les effets bénéfiques commenceraient seulement après trois minutes de pratique et subsisteraient pendant quatre à six heures. »

Désamorcer la réaction sympathique

La pratique régulière de la cohérence cardiaque permet de rétablir l'action du système parasympathique (vagal ventral³) et de dénouer le stress causé par la réaction aux événements perturbateurs. Une hypothèse sérieuse de la cause de l'installation d'une fibromyalgie est que la réaction autonome du système sympathique (fuite et combat) et une autre branche du parasympathique (vagal dorsal / paralysie⁴) est probablement demeurée figée dans le corps depuis des années sinon des décennies. D'où la sensation de rester « pris-e » et de ne pouvoir en sortir. Cette fixation demande une action consciente pour la désamorcer.

De rétablir la cohérence cardiaque permet non seulement de réinstaller le calme, mais également de baisser la pression

artérielle, d'activer une meilleure digestion (massage des viscères par le diaphragme actionné par la respiration abdominale), une meilleure concentration et de générer un sentiment de sécurité dont on a tous bien besoin pour dormir sur nos deux oreilles et sourire à la vie.

Vous trouverez des modèles d'exercices de pratique sur Internet. Débutez par quelques minutes, puis il vous semblera que ce 5 minutes est le meilleur investissement de votre vie pour débiter la recouvrance de votre santé !



¹ <https://coherence-coeur.com/pratique-de-la-coherence-cardiaque-avec-linner-balance-2/>

² <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/coherence-cardiaque>

³ Pensez au Bouddha rieur.

⁴ Pensez à l'expression : Ça me fait froid dans le dos.

Paule Mongeau, M. Ps., psychologue

Paule est passionnée par la fibromyalgie. Elle a d'ailleurs travaillé à quelques ouvrages sur ce sujet.

Elle a participé à la rédaction de livres collectifs : deux volumes portant sur une approche de traitement global de la fibromyalgie.

Pour suivre Paule Mongeau:

<https://www.paulemongeau.ca/>





La Prostituée

Son défi est de trouver la façon d'assurer sa sécurité financière dans la matière. Son cadeau est d'être capable d'être totalement authentique, sans peur de perdre un avantage.

Elle est la gardienne de la foi. Foi en notre capacité à survivre par nos propres moyens et en toute intégrité.

La prostituée nous montre là où nous vendons notre âme pour de la sécurité. Elle nous demande de trouver la façon de survivre sans négocier notre âme.

Avez-vous déjà choisi un travail que vous détestiez afin d'obtenir la sécurité du fond de pension qu'il offrait?

Êtes-vous déjà resté dans une relation qui ne vous convenait plus pour ne pas perdre votre confort matériel?

Vous retenez-vous parfois de donner votre opinion par crainte de ne pas être approuvé?

De bonnes questions à se poser seraient :

Est-ce que je suis en train de servir mon âme ou servir mes insécurités matérielles? Et quel est mon prix?

Si nous l'observons à l'oeuvre, nous découvrirons que trop souvent, nous mettons notre confiance dans la matière plutôt que dans l'énergie qui crée la matière. Son immense CADEAU est celui de vivre dans le monde physique en toute intégrité sans négocier ou compromettre le pouvoir de notre âme.

Lorsque nous vainquons la prostituée, notre estime prend son envol.

Chaque fois que tu as plus de pouvoir, elle se manifeste pour tester et voir si tu vas le vendre. Vendre ta créativité, ton opinion, ton silence, ta sagesse, compromettre ton intégrité parce que tu as peur de perdre quelqu'un ou quelque chose qui te garde en sécurité.

Lorsqu'une étape de notre vie est terminée, comme un travail ou une relation, il n'est pas rare de rester quand même en restant dans l'ombre de la prostituée.

Voici comment cela se manifeste : Prostituée

Ce travail ou cette relation résonnait juste en moi, mais maintenant, ça commence à me déranger, comme si ça ne faisait plus de sens. Je sens que ça ne répond plus à mes valeurs. Ça veut dire que mon âme me parle et si mon âme me parle, ça veut dire que c'est le moment de bouger, que je suis prêt à passer à autre chose.

Pourquoi avant ça allait? Pourquoi ça ne me dérangerait pas? La réponse est simple... c'est terminé ! Et parce qu'un grand changement se pointe, la prostituée va venir marchander pour maintenir le statu quo. Elle nous trouvera toutes les bonnes (fausses) raisons du monde pour ne pas agir en écoutant notre âme, pour se garder en sécurité.





La prostituée est la gestionnaire de votre portefeuille et de votre valeur. Lorsque vous êtes dans l'ombre de la prostituée, si vous vous posez la question :

Que ferait l'amour?

Sa réaction à la réponse qui viendrait de votre âme serait: « Je ne peux me le permettre, me le payer. »

Dieu en personne pourrait venir vous dire « Voici ce qui est à faire pour réaliser ton but dans la vie » ET la prostituée lui demanderait s'il y a un plan de retraite qui vient avec ça ou des assurances ou une garantie que tout sera parfait.

Comment manifester son plein potentiel?

Faites passer votre foi du plan matériel au plan spirituel. Si vous avez la foi, personne ne pourra vous acheter. Augmentez votre estime de vous-même en prenant quotidiennement de petites décisions qui vous garderont intègre avec vous-même.



Pour suivre Caroline :

Sur Internet :

<https://www.jaimemavie.ca/>

Sur Facebook :

<https://www.facebook.com/groups/200098597204106>



Si j'écoutais mon âme et suivais sa guidance, combien plus large et rayonnante serait ma vie?

Plus on est intègre, plus on reçoit d'intuition! La non-intégrité crée un sentiment de honte et bloque l'intuition et la confiance de notre âme à nous guider.

Caro Xxxxxxx



Le bruit court qu'on
peut être heureux ;
j'entretiens la rumeur...

Inconnu

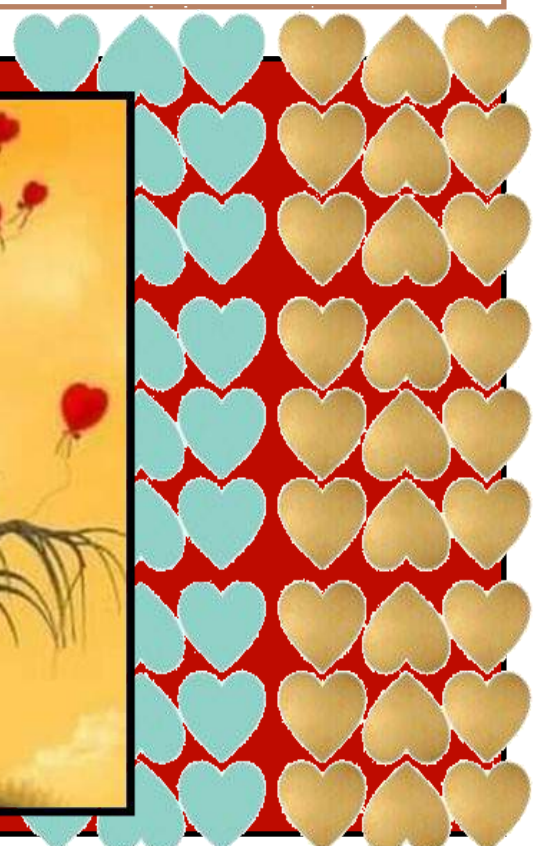




Photo Nathan Shively

Le libre arbitre sur l'amour

Notre droit de naissance à tous **c'est l'Amour**. Peu importe dans quelles conditions nous naissons, nous sommes Amour, puisque notre âme n'est composée que d'amour.

Malheureusement, souvent tôt dans notre vie, nous apprenons la peur. Dès lors, toute notre vie, notre cheminement personnel consistera à « désapprendre » la peur et à réapprendre **l'Amour**.

Revenir à **l'Amour** en nous, redevenir aimant est sans aucun doute le but le plus noble de notre existence. Seul **l'Amour** donne un sens à notre vie. Ce n'est ni la peur, ni le matériel, ni l'argent, ni le succès, ni la carrière qui donne un sens à notre Vie. C'est **l'Amour**.

Nous avons besoin d'amour pour être heureux : celui que nous nous donnons, celui que nous donnons aux autres, celui que nous acceptons des autres.

Lorsque nous laissons la peur nous guider, sous toutes ses décolorations, nous passons à côté de notre vie. La peur qui nous habite est comme un mauvais rêve. Elle fabrique un univers parallèle où l'irréel semble réel et le réel semble irréel. C'est tout ce qui procède de l'Amour qui est réel. Le reste est une illusion créée par la peur.

Lorsque nous finissons par nous débarrasser de la majorité de nos peurs dans notre vie, lorsque nous basculons enfin de la peur à l'Amour, c'est ça, le vrai miracle de la Vie.

Car tant que notre esprit se nourrit de peurs, nous créons dans notre vie des événements nourris de peur qui nous rendent malheureux. Mais dès que nous procédons à partir de l'Amour, nous changeons complètement notre vie et les événements qui se présentent dans notre vie changent pour le mieux.

Parfois, on dirait que nous avons peur de laisser aller nos peurs et de choisir l'Amour. Et pourtant, le seul bonheur accessible est dans l'Amour. Jamais dans nos peurs.

Nous pouvons toujours choisir de voir à travers le hublot de **l'Amour** plutôt que de celui de la peur. Nous pouvons tous créer ce miracle en nous débarrassant de nos peurs pour choisir l'amour. Pour chaque décision, interprétation, pensée, geste, demandons-nous si nous agissons à partir de la peur ou de **l'Amour**.

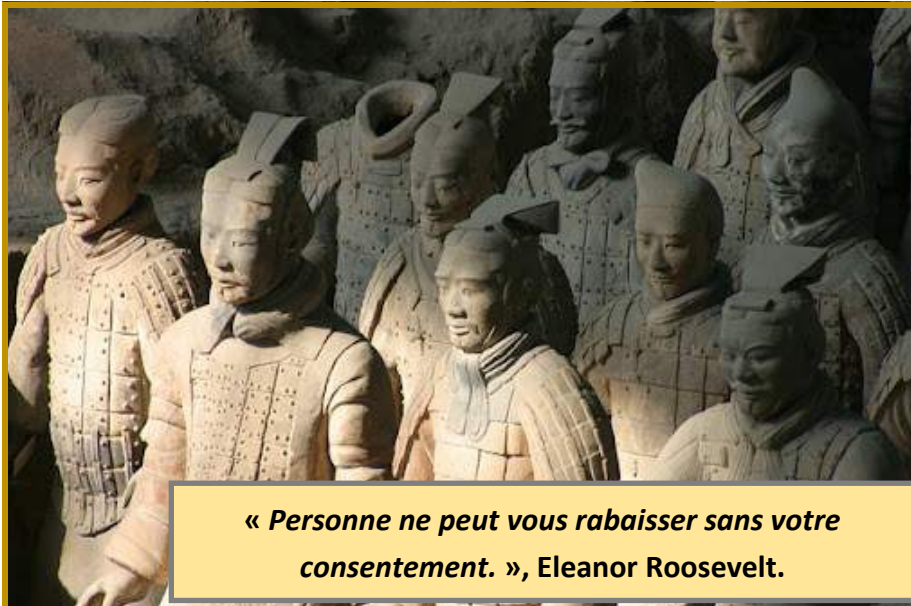
Il est là, notre libre arbitre.

QUE VOTRE GRANDEUR RAYONNE!



Lucie Chartier — Conférencière, Maître Reiki et accompagnatrice en cheminement personnel. À la suite de problèmes de santé physiques et émotionnels importants Lucie a choisi de se réorienter sur le plan professionnel et personnel. Depuis 2014, elle offre des conférences et des ateliers en mieux-être .

Pour en savoir plus et suivre Lucie : <https://m.facebook.com/PrendsTonEnvolConfereciere/>



« Personne ne peut vous rabaisser sans votre consentement. », Eleanor Roosevelt.

Guerrier nouveau genre

Lors d'un voyage à Las Vegas, j'ai profité de l'occasion pour voir quelques expositions thématiques. L'une d'elles présentait des guerriers en terre cuite. Quelle apparente contradiction : des guerroyeurs grandeur réelle, faits d'un matériau peu résistant. La fragilité et la force tranquille de ces fameux *warriors* ne me laissa pas indifférent.

L'image du guerrier est indémodable

Avoir de la vigueur au combat, n'est-ce pas un pré requis en ce monde ? Qui n'a pas eu à lutter ? Qui n'a pas expérimenté l'effet de l'adrénaline en défendant une cause ? Qui ne s'enflamme pas devant les mauvais traitements ou l'infamie ? Quand j'ai quitté la communauté religieuse, j'ai mené une cinglante bataille contre le dérapage spirituel qui y sévissait. J'en voulais à la dirigeante d'avoir joué avec ma conscience ainsi que ma soif d'absolu. J'étais animé d'une soif de justice sans précédent et cette femme m'apparaissait comme l'ennemie à supprimer. J'ai fait campagne auprès des autorités de l'Église et de toute personne susceptible de mettre un terme à son œuvre malsaine. Oui, la vérité allait éclater au grand jour !

Avec du recul, j'apprécie que mes projets destructeurs aient échoué. Si j'ai cru, il y a plusieurs années, que ma vie était finie, force est de constater qu'aujourd'hui, je vais très bien. Ma solidité intérieure provient surtout des épreuves placées sur ma route. Ce que je suis aujourd'hui, je le dois en partie à cette femme, oui cette soi-disant *menace*... Ses agissements m'ont poussé à faire d'importants constats, dont la nécessité de pardonner. M'étant relevé après avoir été envoyé au tapis, une question m'est venue : se pourrait-il que nous soyons intouchables, inattaquables ?

Se sentir visé par les affronts d'autrui, voilà ce qui est vraiment dévastateur. Combien de fois nous laissons-nous atteindre par l'agressivité et les malaises des autres ? Combien de duels inutiles

avons-nous au nom de notre égo ? Une personne heureuse ne ressent nul besoin de menacer ou de blâmer qui que ce soit. Seul un être malheureux, en conflit avec lui-même, déverse sa détresse sur le premier venu. Peu importe les coups portés, nous avons le choix : jouer la victime ou refuser d'en faire une histoire personnelle. Une « attaque » n'en est une que si nous y consentons.

La résistance dont nous faisons preuve dans nos relations ne produit rien de constructif. Toute cette énergie peut être utilisée différemment. Pourquoi ne pas imprégner nos pensées de douceur et de sollicitude ? Quoi de plus puissant que de répondre à l'injure par... rien ? Écouter, sourire, respirer profondément, et puis... rien. Si l'autre brandit les armes et s'il ne trouve pas d'écho à sa colère, celle-ci s'estompe rapidement. Quelle issue positive peut-il y avoir si nous nous percevons comme des adversaires ? Je ne dis pas qu'il faille se taire ! Nos voix peuvent s'élever pour la justice, mais sans attaquer qui que ce soit. Plutôt que de chercher vengeance, essayons de trouver une solution où tous seront gagnants.

N'importe quel guerrier affirmera qu'il faut du temps et de l'entraînement pour garder son calme dans le conflit. Quant à l'armure, pourquoi ne pas revêtir le nouveau modèle : l'inoffensive ultra-terre-cuite ?

Francois Lemay

Site internet :

<https://academikaizen.com/>

Facebook :

<https://www.facebook.com/Francoislemayconferecier>

You tube :

<https://www.youtube.com/channel/UCg7YUZKcCa6NoknH18U6iTA>





Que faire avec vos émotions difficiles ? Changer l'image de soi.



On a tous différentes programmations inconscientes qui se sont incrustées depuis notre tendre enfance et qui continuent encore de nous influencer à l'âge adulte. Elles ont déterminé notre façon de nous percevoir et de réaliser notre vie avec facilité ou davantage de lourdeur.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut s'alléger intérieurement, émotionnellement, pas à pas, en se faisant aider au besoin. Ça peut être en lisant sur le sujet comme vous le faites, en faisant de nouvelles prises de conscience, en s'observant agir et réagir et en ayant l'humilité de reconnaître ce qui fait mal et demande à être transformé en soi.

On se doit dans un premier temps d'accueillir ce qui est, ce qui ne signifie pas être d'accord pour autant. Plus une personne résiste, plus elle accuse les autres et plus ça persiste. On a le droit de ressentir temporairement de la colère, de la tristesse et de l'amertume face à ce qui fait mal, mais une fois

cette vague passée, on se doit de rebondir, sinon on s'enfonce.

On a tous vécu des situations de mal-être, mais nous n'avons pas tous eu les mêmes ressources pour en émerger. Plusieurs rament encore bien fort en ce sens et c'est peut-être votre cas.

🌀 Osez porter un nouveau regard sur votre vie et vos émotions.

Quelle que soit votre situation, je vous propose aujourd'hui d'avoir une nouvelle vision envers ces sentiments plus difficiles. Plus on est dans la tête, trop dans le mental et ses résistances, plus c'est compliqué d'être bien. Mais il y a bien sûr des raisons à ça. L'éducation reçue, la rigidité parentale de l'époque par exemple, les croyances et perceptions, sans vouloir culpabiliser qui que ce soit.

Plus on devient spectateur de la situation, qu'on se connecte au niveau du cœur et de notre sensibilité, plus on

devient en position de neutralité et notre ouverture à l'harmonisation et aux solutions possibles augmente. Plus on focalise sur le passé, sur le sentiment de rejet ou d'abandon notamment, plus ça s'amplifie et que ça crée des émotions limitatives.

Tout cela est souvent bien involontaire, car il peut s'agir souvent de programmations inconscientes. En décidant de changer ce qui nuit à notre bonheur, on amène le tout de plus en plus au plan conscient. Les états d'être qui font mal sont aussi un appel à poser vos limites et à vous respecter pleinement face aux autres. Reprendre son envol demande parfois une aide en **coaching ou un accompagnement spécifique**.

Devenez observateur de ce qui se passe en vous, un peu comme si vous regardiez un film. Ceci ne veut pas dire de ne pas pleurer ni refuser d'exprimer ce qui fait mal. Il y a une différence entre verbaliser une émotion quand elle fait surface et rester dedans des



années durant, en se sentant victime et sans pouvoir de changement.

C'est à nous d'agir pour sortir de ces scénarios négatifs en y mettant du plaisir au lieu d'y voir une surcharge. C'est si merveilleux d'avoir un nouveau regard sur soi, sur la vie, ses beautés, les possibilités de bonheur.

Tout n'est pas évident en société en ce moment, mais on peut rester bien centré pour que les événements deviennent des tremplins de puissance intérieure au fil du temps. Être libre penseur est une clef de liberté intérieure bien précieuse.

🌀 Être bon envers soi

Soyez indulgent par rapport au fait que vous n'étiez peut-être pas en mesure de changer les choses avant les prises de conscience actuelles.



Photo Kate Kozyrka

La vie nous envoie parfois tant de messages à travers les expériences et les relations interpersonnelles, qu'il est souhaitable de se dire un jour : « assez c'est assez » en lien avec ce qui ne nous convient pas. Quand on ressent le désir profond de se mettre en action pour créer notre bonheur si légitime et qu'on passe à l'action, notre vie change

tellement pour le mieux. Qu'en pensez-vous ?

« Ce que tu fuis te poursuit, ce à quoi tu fais face s'efface ».

Mieux vaut faire face à ce qui nous fait mal plutôt que fuir. Sinon, c'est comme mettre un pansement sur une plaie mal nettoyée et qui risque de s'infecter. C'est comme un antidouleur qui calme temporairement, mais ne règle pas la cause du désordre.

De là, tant de problèmes d'alcool, de drogue, de dépendance affective et de mal-être divers qui sont des symboles de fuite à l'insu de la personne. Ce sont des mécanismes de survie bien humains et si inconscients. Comme si la personne tente de s'auto-médicamenter contre ce qui la stresse ou la rend anxieuse au plus profond d'elle-même et ça peut être bien inconscient.

🌀 On ne peut changer le passé mais on peut bien vivre le présent

Vos parents n'ont peut-être pas eu le temps de vous dorloter suffisamment, de vous complimenter, mais aujourd'hui vous vivez le moment présent qui est un cadeau de vie à utiliser au mieux.

N'avez-vous pas davantage à tirer des apprentissages de ce passé, au lieu de le laisser revivre encore et encore, s'il y a lieu ? Faites-vous aider au besoin pour dénouer des choses qui semblent plus coriaces.

En tentant de survivre, ça continue d'enfouir les états de mal-être, mais ils crient quand même au secours de tant de façons. Aussi bien leur ouvrir la porte de notre cœur en pleine conscience de ce qui se vit en soi, pour les transformer en tremplin d'amour de soi, de liberté et de joie durable. Ne rien faire risque de laisser place à l'ego

qui aime victimiser, procrastiner et remettre la faute sur les autres. Il adore se sentir exister par la souffrance qui peut devenir source d'attention négative.

🌀 Prenez du recul

Quand vous prenez du recul, vous pouvez aussi vous demander pourquoi vous laissez les autres vous manquer de respect, s'il y a lieu. Est-ce possible pour vous d'ajouter régulièrement de nouvelles ressources comme vous le faites en ce moment pour multiplier votre harmonie ?

En augmentant votre niveau de conscientisation et d'action, vous accédez à plus d'autonomie affective et à une plus grande liberté intérieure. **Vous reprenez votre pouvoir personnel.**



Photo Ben White

Au lieu de tenter de refouler une émotion, laissez-la vous traverser, soyez-en l'observateur et accueillez-la. Elle n'est pas un monstre à combattre, mais une énergie, une alliée pour mieux vous connaître. **Elle a quelque chose à vous dire sur vos propres schémas intérieurs.**

Elle est comme une onde qui se crée dans le mental, en résonance avec vos programmations, votre histoire, votre interprétation des choses et vos blessures et amène un ressenti physique. On a qu'à penser à l'anxiété. Une telle pensée se crée et le corps traduit le tout en réaction inconfortable.



Que faire avec vos émotions difficiles ? Changer l'image de soi.



Les gens et les événements servent de déclencheurs pour ce qui demande à se libérer en soi. En situation difficile, ça peut parfois faire émerger ce qui est accumulé depuis la tendre enfance comme non-dits limitatifs et ramener toute la charge émotionnelle associée.

Pas surprenant que ça fasse mal. Dans ce temps-là, prenez quelques bonnes respirations, prenez du recul, tentez d'en découvrir la racine profonde au fil du temps. Une réaction émotionnelle est semblable à une habitude inconsciente qui fait réagir en écho à un ou des événements marquants du tout jeune âge ou en fonction de votre éducation notamment. Est-ce utile de continuer à laisser cette intensité venir vous voler votre énergie, tout comme le maintien du passé dans l'instant présent ?

Pouvez-vous avoir de plus en plus une position d'observateur ? Observez pourquoi vous vous mettez en colère par exemple ou devenez triste quand ça arrive. Prenez le temps de bien ressentir ce qui émerge en vous pour mieux le doser et agir pour dénouer les choses.

personne n'est responsable de vos réactions. Les autres ne sont que des acteurs qui activent vos mémoires.

Par exemple, si c'est la dépendance affective qui vous perturbe, il y a lieu d'augmenter la confiance en vous et l'estime personnelle, mettre vos limites et surtout apprendre comment y arriver.

C'est important de ne plus accepter ce qui vous fait mal et comprendre les scénarios répétitifs qui vous font mal, pour y mettre fin. La peur de ne pas être aimé, du manque vient probablement de l'enfance et il se peut qu'elle vous contrôle encore...

🌀 Soyez une personne créatrice de wow

Le bonheur doit naître en soi d'abord. Nos états de mal-être sont comme des failles dans lesquelles les autres

Vous pouvez verbaliser à un proche ou à un thérapeute ce que vous ressentez, non pas en victimisant, mais en voulant mieux comprendre ce qui se passe pour le libérer, car

peuvent entrer, car vous leur en donnez la permission sans le réaliser. Revenir à soi, cheminer vers la libération émotionnelle, c'est gagnant. Les autres ne font que faire écho à ce qui a besoin d'être allégé en vous.

En fait ces réflexions ont pour but de vous amener à vous offrir plein d'amour, de douceur et de présence à ce qui vibre en vous. Plus on devient responsables de nos réactions, moins les autres auront du pouvoir sur nous. Plus notre harmonie et notre joie augmentent et moins « notre corps de souffrance émotionnel » est surchargé. Pour transformer les émotions difficiles, il est important de décider de le faire, se faire aider au besoin, agir en ce sens et anticiper la joie de la libération et du renouveau. Vous êtes capable vous aussi.

🌀 Voici quelques ressources pour aller plus loin

Pour en savoir plus, je vous suggère mon livre « **Se libérer de la dépendance affective. Comment aimer sans se perdre** » .

Bravo de vous choisir ainsi!

Line



Il est difficile d'être heureux quand tu refuses de laisser aller toutes les choses qui te rendent triste.

- Auteur inconnu



Line Bolduc

Pour suivre Line, visitez <https://linebolduc.com>

BONNE NOUVELLE—La formation « Du féminin blessé à la liberté intérieure » est enfin disponible, à vie, à votre rythme en ligne. Pour plus d'informations :

<https://go.linebolduc.com/feminin>



Écouter la symphonie du monde

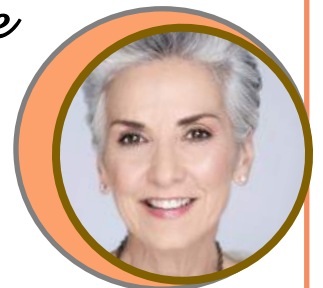
musique. En ce sens, écouter le silence ne revient-il pas à écouter la symphonie du monde qui nous entoure ?

Avec le temps et la pratique répétée, on découvre que la claire conscience d'écouter le monde, sans jugement, nous permet aussi de cultiver certaines qualités comme la patience, la tolérance, la compassion envers soi-même, envers les autres et envers le monde qui nous entoure.

Pourquoi ne pas en faire l'essai, un peu chaque jour, en vous arrêtant quelques instants pour simplement écouter le paysage sonore? Vous constaterez par vous-même à quel point l'exercice de l'écoute en pleine présence fait un bien fou! Vous pourrez ensuite l'insérer, ici et là, dans votre quotidien.

Que la vie vous soit douce,

Nicole



Pour suivre Nicole :

<https://www.facebook.com/nicole.bordeleauzen>

<https://nicolebordeleau.com/>

Je rentre de deux semaines de vacances passées dans la nature. Durant cette période de repos, j'ai pris le temps de renouer profondément avec le silence. Le silence des matins brumeux, celui des nuits étoilées, celui des après-midis entrecoupé par le son du vent, le chant des oiseaux, le battement de la pluie ou le bourdonnement d'une tondeuse, mais aussi le silence de mon âme et de mon cœur.

Une fois de plus, j'ai réalisé à quel point le silence est une profonde source d'épanouissement. Je crois même que c'est une condition essentielle à notre mieux-être. Un peu de silence pour reposer notre corps de la cacophonie de la vie urbaine et notre esprit du constant bavardage de nos neurones, c'est vital.

Récemment, je lisais dans une revue médicale que, de nos jours, de plus en plus de gens souffrent d'acouphènes. Bien sûr, cette affection peut avoir de multiples causes, mais ne faudrait-il pas aussi se questionner sur comment préserver la santé de nos oreilles ? Ne faudrait-il pas instaurer dans notre quotidien des pauses de silence pour reposer nos sens, tout particulièrement nos oreilles qui sont continuellement

ouvertes sur le monde et vulnérables à tant de bruits ?

À cet effet, il existe une pratique toute simple appelée l'écoute en pleine présence. Il s'agit simplement de s'arrêter, quelques instants chaque jour, pour écouter consciemment les bruits, les sons et le silence. Écouter de tout son être un son, un bruit, simplement, sans le rejeter comme étant désagréable ou encore, sans retenir un autre son qu'on juge plus agréable, s'avère être une méditation de pleine conscience.

La force cachée de cette pratique tient du fait que nous dirigeons notre attention sur l'instant présent pour l'entendre nous « parler » avec bienveillance. Par exemple, dans des moments d'angoisse ou de solitude, le simple fait d'écouter pleinement instant après instant, permet de libérer l'esprit du torrent des pensées. Comment ?

En détournant l'attention de nos inquiétudes et de nos ruminations, l'esprit s'ouvre sur un univers plus vaste. Étonnamment, de cet espace de non-jugement émerge un silence intérieur qui nous apaise, nous reconforte, nous fortifie. Je crois que c'est Mozart qui disait que le silence entre les notes est aussi de la vraie



Ces changements d'humeurs aux saisons

Nous créons nos propres saisons intérieures. Parfois nous sommes chaleureux, parfois nous sommes plus froids dépendant de ce que nous vivons souvent influencés inconsciemment par les événements extérieurs de toutes sortes. Ce qui se passe autour de nous peut nous influencer, nous déstabiliser et nous positionner en distorsion intérieure. En fait, notre équilibre, notre mieux-être peut varier si on accorde le droit aux éléments externes de troubler nos émotions, nos états d'esprit.

Plusieurs d'entre nous sont influencés par la température tout comme l'humeur de tout un chacun pourrait être comparée aux saisons. Différents états d'être peuvent se comparer à l'automne, à l'hiver tout comme le printemps et l'été. Certains seront affectés, d'autres non. Les gens qui nous entourent peuvent nous influencer dans notre journée à différents niveaux. La réalité est que tout comme l'état de la température, nous ne pouvons décider de l'attitude des personnes au quotidien. Certains gestes à leur égard peuvent influencer; les faire sourire, les faire rire dans l'intention d'ajouter du soleil à l'intérieur de leur cœur, mais d'autres personnes entretiendront les nuages et n'empêcheront pas une tempête émotionnelle malgré ce que nous leur dirons. Donc, nous avons le choix de nous laisser atteindre par l'attitude des autres tout comme celle de la température et des saisons.

Il y a également la pollution événementielle qui nous entoure, et ce en quantité astronomique, des nouvelles qui viennent de partout nous rappeler tous les problèmes de tout un

chacun et souvent sans que ça ait de pertinence en notre vie. Trop de nouvelles polluant notre esprit viendra influencer également notre cœur et donc notre état d'être. Comme toutes choses dans la vie, on doit en prendre et en laisser, mais assurément « ne pas accorder plus d'importance à ce qui ne le mérite pas ». Aujourd'hui, il y a autant d'informations que de désinformations. Penser simplement au fait de vous laisser chambouler par une nouvelle qui est fautive ou qui n'existe pas. Cela impacte donc un chamboulement de mes émotions et ce inutilement, gratuitement.

Cultiver mon bonheur intérieur

En fait, si nous laissons notre âme valser entre les mains de la grisaille de saison, l'humeur colérique et négative des gens qui nous entourent et la pollution des nouvelles ou des événements, il est à se demander s'il y a place au bonheur intérieur. En fait, assurément, si nous choisissons volontairement de cultiver la joie, le calme et la paix en accueillant ce qui nous entoure en ne laissant rien piétiner notre jardin. Cela ne veut pas dire de se fermer au « monde », aucunement. C'est plutôt de choisir une attitude consciente et positive vis-à-vis celle-ci dans l'intention de faire le choix de vivre heureux sans nous laisser « infecter » par ce dont nous n'avons pas de contrôle. « *J'ai le pouvoir de mes actions ainsi que de mes faits et gestes, mais je ne « contrôle » rien ni personne* » (Dominique Paradis). Donc, j'ai le pouvoir de comment je ferai face à ce qui m'entoure, et ce parce que je décide consciemment d'accueillir ce qui est tel qu'il est. Cette attitude aura comme résultat de me protéger



émotionnellement et de ne pas me laisser imprégner d'ondes ne m'appartenant pas. Il en est de même de moi-même, mon propre nombril qui a le pouvoir d'influencer l'humeur des gens autour de moi, de rayonner et d'être chaleureux comme une merveilleuse journée d'été au ciel bleu, et ce, même si à l'extérieur il fait noir depuis 15 :45 et qu'il y a de la grisaille. Vous verrez l'impact favorable que vous aurez sur les gens qui vous entourent et vous découvrirez, en cultivant votre bonheur qu'il en est plutôt une question de choix conscientisé dans notre attitude. Il est temps de reprendre le pouvoir sur nos vies et cesser de donner le droit au cumulus qui nous entoure de cacher le soleil de nos vies.

L'impact des émotions

Nos émotions sont d'une influence globale sur notre vie, notre santé et notre état d'esprit. Se nourrir de joie et de bonheur contribue à une santé physique et biochimique. L'ensemble de notre corps est influencé par ce que nous vibrons ou non. Donc, il est de prendre conscience que globalement, on se « nourrit » émotionnellement et que ces émotions auront un impact sur notre jardin intérieur dans lequel nous avons tout avantage à prendre soin si nous voulons que celui-ci puisse continuer de grandir et de fleurir. Il y aura toujours des mauvaises herbes,



mais il en est à nous de prendre soin de libérer ce qui vient nuire à la floraison de notre cœur pour mieux récolter chaque parcelle de bonheur que nous prenons le temps de goûter et de partager provenant d'un sourire, un compliment.

Si nos émotions peuvent influencer la biochimie de notre corps ainsi que l'homéostasie de nos systèmes il en est de même pour l'influence de notre biochimie sur nos émotions. L'intoxication provenant de l'extérieur influence la pollution de notre intérieur et notre intoxication aura également une influence sur nos comportements, notre attitude et nos états d'être. Donc, il est important de désencombrer ce qui vient nuire intérieurement. Nous devons procéder à une détoxification émotionnelle et identifier ce qui m'intoxique et brime ma liberté à être bien, à vivre mon bonheur. Tant que je n'aurai pas identifié ce qui « m'affecte » alors j'accepte

qu'on « m'infecte ». Rien ni personne n'est responsable autour de moi de ce que je « choisis » de laisser entrer dans mon cœur et mon esprit. Il y aura toujours de la pollution et de la distorsion autour de moi et c'est normal. Toutefois, conscientiser le pouvoir que nous possédons de ne pas laisser l'extérieur intoxiquer nos vies permettra de mieux vivre et de prendre soin de notre santé globale. Par défaut, bien des systèmes de notre corps répondront à ces choix ensoleillés vitaminés.

Plusieurs d'entre nous verront une amélioration sur leur système digestif, d'autres sur le système nerveux permettant d'améliorer le sommeil ainsi que leur vitalité. D'autres verront un impact sur leur système urinaire faisant moins d'infection urinaire ou de vaginite (ce sont des exemples). D'autres auront moins de réactions cutanées réactives au stress oxydatif. Et assurément, des changements au niveau hormonal puisque l'ensemble des systèmes est relié et donc aura une influence assurée sur leur propre humeur, leur belle humeur et se retrouveront surpris de s'éveiller avec le sourire et la gratitude du temps de vie.

Les saisons changent et ce qui nous entoure aussi. Il y aura toujours des variations de température et des variations d'humeurs autour de nous. Il y a aura des journées ensoleillées et des journées d'orage. Il n'en tient qu'à nous de protéger notre jardin de vie qui permet à notre santé, cœur, corps et esprit de fleurir et de grandir en sagesse et humanité. La vie est exceptionnelle si on le veut, et ce bien au-delà de ce qui se passe autour de nous. Déterminer ce qui doit être libéré pour enfin vous permettre de mieux respirer votre vie.



Dominique Paradis

Naturopathe, phytothérapeute, formateur, conférencier et également coach de vie.

Pour suivre Dominique :

Site internet :

<https://www.dominiqueparadis.com/>

Facebook :

<https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis>



6 techniques pour « booster » son système immunitaire avec les huiles essentielles

Photo Liliboas

En ces périodes de changement de température, notre système immunitaire est éprouvé. Les microbes sont partout, les gripes se multiplient, nos nez coulent, la toux est persistante. Le cocktail complet quoi, prêt à s'attaquer aux plus faibles...

Voici donc 6 techniques toute simples, faciles à appliquer, pour aider nos petits soldats à tenir tête aux microbes ambiants.

1- En diffusion

Que ce soit en salle de classe, en garderie, au bureau ou à la maison, si l'épidémie se propage, la diffusion sera une excellente solution. Un petit bémol pour la garderie par contre, il faut diffuser après le départ des enfants ou une heure avant leur arrivée. Mais qu'est-ce qu'on diffuse ? L'idéal est la synergie **OnGuard** de doTERRA. C'est un mélange d'huiles essentielles qui contient de l'orange sauvage, du clou de girofle, de l'écorce de cannelle, de l'eucalyptus et du romarin. On l'appelle le Mélange protecteur! Ce n'est pas pour rien !

Si nous n'avons pas accès à cette synergie et bien l'eucalyptus et le thym sont deux autres bonnes options. Tout comme le Mélange protecteur, ces huiles essentielles vont avoir une action antibactérienne et antivirale. Quoi de mieux pour tenir les microbes à distances !

2- En massage

Ici, nous sommes plutôt en mode prévention. On ajoute 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus à une cuillère à soupe (15ml) d'huile de coco fractionnée (ou d'huile d'amande douce ou d'huile d'avocat ou d'olive) pour masser le thorax et le milieu du dos quelques minutes.

3- En inhalation

Lorsqu'on commence à sentir le picotement dans la gorge ou le nez, les inhalations au-dessus d'un bol d'eau tiède peuvent s'avérer très efficaces. On y ajoute une goutte d'huile essentielle d'eucalyptus ou de citron et on recouvre la tête d'une serviette pendant qu'on respire directement la vapeur d'eau émanant du bol. On

répète le tout pendant quelques minutes.

4- Par voie orale

Ici, c'est sérieux. On sent vraiment qu'il faut se prendre en main pour éviter la contamination qui nous guette. Il y a la technique du "shooter". 2 à 3 fois par jour, on met une goutte du Mélange protecteur **OnGuard** dans un mini verre d'eau que l'on cale. On peut faire la grimace, mais c'est pour notre bien !

Par contre, si le microbe nous a atteint,



Photo Kelly Sikkema

il faut changer de stratégie. Assurez-vous que vos huiles essentielles sont consommables. Celles que je vous recommande, de la marque doTERRA, sont approuvées pour usage à l'interne car elles contiennent des molécules



thérapeutiques. Vous devez vous procurer des "Veggie cap" et faire vos propres mélanges. Ainsi, on y met 1 goutte d'encens, 1 goutte de citron, 1 goutte d'origan, 1 goutte d'OnGuard et 1 goutte d'huile d'arbre à thé (ou Melaleuca). On prend cette capsule maison 2 fois par jour, soit matin et soir pendant 2 jours et le miracle devrait se produire ! On parle pratiquement ici d'antibiotique naturel pour permettre à notre système immunitaire de se renforcer.

5- Dans un bain chaud

En fin de journée, il arrive qu'on soit plus "frissonneux"... Alors c'est le temps de se faire couler un bon bain et de mêler à 1 cuillère à soupe (15ml) de gel douche, 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. On mélange le tout à l'eau du bain. En plus de favoriser la relaxation à cause de la lavande, ça va vous permettre de suer pour chasser les toxines tout en dégageant les voies respiratoires.

6- Dans un papier mouchoir :

Cette technique sert lors de situation critique. Que l'on soit au bureau avec des collègues qui toussent et mouchent ou dans les transports en



commun où vos voisins reniflent du nez, il y a urgence, car on est en "danger" !! On sort simplement un papier mouchoir et on y met 2 gouttes d'OnGuard (ou d'arbre à thé si on ne dispose pas du Mélange protecteur). Tout ce qu'il nous reste à faire, c'est de respirer dans ce papier mouchoir profondément...

Cet article a été inspiré de la naturopathe Frédérique Cervoni, auteure de Mon guide des médecines douces.

Appliquez ces techniques au bon

moment et vous passerez joyeusement un bel hiver !

Martine

Martine au Naturel 🌿

PS: N'hésitez pas à me laisser vos commentaires à cette adresse courriel :

info@martineanaturel.com



Pour suivre *Martine au Naturel...* et ne rien manquer :

<https://www.facebook.com/martineanaturel>

https://www.instagram.com/belle_et_naturelle_officiel/

youtube.com/channel/... rechercher Martine Vallières

<https://www.doterra.com/CA/fr/site/martinevallieres>

Coordonnées pour la joindre :

Courriel : info@martineanaturel.com — Tél. : 514-984-8825



ASTROLOGIE VÉDIQUE OU JYOTISH

Prévisions astrales

Par Valérie Dalles—Chirologue védique
et coach en santé globale

Décembre 2021—Janvier et février 2022

Nous sommes maintenant au quatrième bulletin auquel je participe avec grand plaisir. Vous le savez maintenant, je pratique l'astrologie védique que j'associe à la lecture des lignes des deux mains pour mieux comprendre notre mandat d'incarnation et mieux aborder les défis qui nous sont proposés sur notre route.

Bien que l'astrologie soit une science, on ne peut pas la dissocier de l'interprétation de l'astrologue. Pour ce bulletin je vais traduire les énergies astrales du premier jour du mois à 0h00 comme une grande tendance du mois auquel j'ajouterai quelques informations sur des transits qui me semble important. Vous pouvez vous rendre compte par vous-même que cette période est riche en émotions et en conflits, que nous sommes tous un peu plus affectés sur le plan physique et émotionnel, c'est pourquoi je vous propose de lire ces prévisions avec le plus de légèreté possible.

Décembre 2021

Soleil en Scorpion, ascendant Lion
Lune et Mars en Balance en maison 3
Mercure, Ketu et Soleil en Scorpion en maison 4
Vénus en Sagittaire en maison 5
Saturne et Pluton en Capricorne en maison 6
Jupiter et Neptune en Verseau en maison 7
Uranus en Bélier en maison 9
Rahu en Taureau en maison 10



Le Soleil en Scorpion, appelle à la profondeur. Conjoint à Mercure et Ketu, c'est une période fantastique pour transformer ou éliminer ce qui ne nous convient pas. Jusqu'au 4 décembre il est recommandé de méditer, de rechercher ce qui est à l'origine de notre tension physique, pour mieux se projeter à l'extérieur. En choisissant de guérir, de lâcher prise sur notre passé, il y a cette possibilité de redonner un nouvel élan à notre relation affective. C'est un mois assez intense, et Vénus en Sagittaire nous donne le goût de la passion, du plaisir et de la légèreté, tandis que Saturne et Pluton nous impose ce travail de guérison. Mars qui est toujours en Balance confirme cette énergie. Nous avons cette possibilité d'améliorer nos relations sociales et sentimentales et d'user de notre pouvoir de persuasion pour séduire ou

faire justice. C'est un bon moment pour user de diplomatie et manifester l'harmonie.

Selon mon expérience personnelle, les blessures émotionnelles ont un impact négatif sur notre santé physique. C'est donc un bon moment pour nommer et identifier ces blessures et les remplacer par une image positive. En vous visualisant libre de cette blessure quelques minutes par jour, votre état devrait s'améliorer. Par exemple, si vous avez un problème de santé, vous pouvez changer votre état par une phrase comme : Je me sens bien et ma santé est parfaite. Visualisez-vous dans cet état.

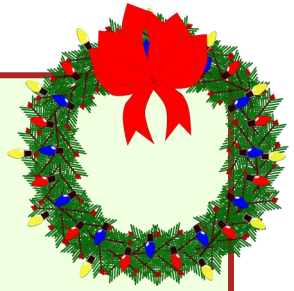
Ce dernier mois de l'année devrait être plus léger si vous avez fait ce travail. Vous pourrez ainsi aborder vos fêtes de fin d'année avec légèreté et plaisir.

Janvier 2022

Soleil en Sagittaire, ascendant Vierge
Lune, Mars et Ketu en Scorpion en maison 3
Venus conjoint Soleil en Sagittaire en maison 4
Mercure, Saturne et Pluton en Capricorne en maison 5
Jupiter et Neptune en Verseau en maison 6
Uranus en Bélier en maison 8
Rahu en Taureau en maison 9

En astrologie védique, lorsque toutes les planètes sont d'un même côté que l'axe Rahu et Ketu (nœud nord et nœud sud) on parle d'un Kaal Sarp Dosha. En résumé, cela apporte une grosse intensité pas nécessairement évidente à gérer. Ici, tout se situe entre la maison 3 et la maison 9. On peut imaginer qu'il y aura certains obstacles et que nous n'obtiendrons pas nécessairement les résultats attendus. Cela peut engendrer une perte de confiance et un manque de joie.

Toujours est-il qu'avec l'ascendant Vierge, c'est un mois sérieux, rigoureux et intense. Il est également temps de prendre soin de notre santé. Avec la Lune en Scorpion, c'est une bonne période pour méditer, exprimer nos talents artistiques, notre sensibilité.





Prévisions astrales Décembre 2021—Janvier et Février 2022

La présence de Jupiter conjoint à Neptune en maison 6 nous invite à revisiter nos projets, à les affiner, les purifier pour qu'ils soient conformes à nos plus hautes aspirations. Les effets seront positifs en général. Il pourrait aussi y avoir ce besoin de servir la société, tant sur le plan environnemental que de mettre nos qualités personnelles pour aider les autres. L'altruisme sera quoiqu'il arrive prédominant. C'est aussi la confirmation qu'il devient important de prendre les rênes de notre santé, de notre nutrition et de notre développement personnel.

Saturne en maison 5 accentuera ce besoin de profondeur, de respect et d'implication dans notre relation à nous-même et aux autres. Ce qui se bâtit sera durable et sérieux. Avec la rétrogradation de Mercure en Capricorne, nous devons définitivement revoir nos structures, nos plans. Ne cherchez pas un aboutissement ce mois-ci, il faudra travailler dans l'ombre et patienter un peu.

Février 2022

Soleil en Capricorne, ascendant Balance
Ketu en Scorpion en maison 2
Mars et Vénus en Sagittaire en maison 3
Soleil, Lune, Mercure, Saturne et Pluton en Capricorne en maison 4
Jupiter et Neptune en Verseau en maison 5
Uranus en Bélier en maison 7
Rahu en Taureau en maison 8



Comme pour janvier, nous sommes en présence d'un Kaal Sarp Dosh qui apporte une grosse intensité pas nécessairement évidente à gérer. Ici, tout se situe entre la maison 2 et la maison 8. On peut s'attendre à beaucoup d'obstacles ce mois-ci, un sentiment d'isolement, de souffrances physique et émotionnelle, une sensation d'impuissance, une forme de mort (réelle ou pas).

Compte tenu du nombre de planètes en maison 4 en Capricorne, j'ai la nette sensation que nous pourrions être de nouveau coincés à la maison. Il est certain que c'est une période de restrictions et d'épreuves. La maison 4, celle du foyer est très affectée. Il y a des choses à transformer, à revoir. Peut-être aussi, le choix du télétravail, ou l'imposition du télétravail. Notre relation affective aussi pourrait se trouver transformée. Il y a des risques de ruptures ou une transformation radicale de la relation.

Toujours est-il que cela entre en dissonance avec le besoin de plaisir, de légèreté et de rêves que Jupiter en maison 5 devrait nous permettre d'exprimer.

Il serait bon de cultiver la patience, la résilience et prendre du temps pour soi. Cette période un peu lourde, nous oblige à une grande transformation personnelle. Les fondements changent et il faudra s'adapter.

En conclusion, encore une fois, ces trois prochains mois seront très intenses et tel que je l'ai décrit plus haut il est important de se tourner vers soi. Observez ce qui n'a plus lieu d'être dans votre vie et libérez-le. Prenez le temps pour visualiser ce que vous rêvez de vivre. Non pas d'imaginer revenir comme avant, cela n'existe plus et n'existera plus. Mais plutôt d'imaginer une plus belle version de vous et de la société pour qu'ensemble nous nous épanouissions dans de nouvelles avenues.

Je vous souhaite une magnifique et heureuse année 2022 dans l'Amour, la Joie et le Respect

Valérie



Pour suivre Valérie Dalles

<https://www.facebook.com/Valerie.Dalles.Consultante/>

<https://valeriedalles.com/a-propos/>

Cellulaire : 819-640-6770



L'équilibre, les chutes et la santé

SAVIEZ-VOUS QUE la perte d'équilibre peut occasionner une chute ? Une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus, chute au moins une fois dans l'année. La chute peut avoir des conséquences graves sur votre santé :

Les principales causes de chutes

Il y a trois principales catégories de facteurs de chute:

- L'individu (perte de force musculaire au niveau des membres inférieurs, prise de plus de trois médicaments, perte de vision, hypotension artérielle, etc.);
- L'environnement (escalier dangereux, armoires au-dessus de la cuisinière, tapis non-fixé, etc.);
- Le comportement (témérité, impulsivité, etc.).

Les conséquences d'une chute

La chute d'une personne âgée peut entraîner un éventail de conséquences directes ou indirectes. Ces conséquences sont principalement d'ordre:

→ Traumatologique :

- Fracture
- Luxation
- Entorse
- Plaie

→ Psychique :

- Anxiété
- Insécurité
- Démotivation
- Perte de l'estime de soi

Il semble d'ailleurs que parmi tous les types de conséquences possibles, la peur de chuter est probablement la plus dommageable. En effet, la peur provoquée par une première chute entraîne souvent une importante diminution des activités physiques et sociales. Cette diminution des activités engendre généralement l'isolement, une détérioration de la condition physique et de la santé psychologique pouvant mener à d'autres problèmes de santé.

Risque de chute : les moyens de prévention

Plusieurs méthodes ont fait leur preuve pour prévenir les risques d'une première chute ou pour minimiser les chances de récurrence à la suite d'un premier incident.

- Renforcement des membres inférieurs: par le biais d'exercices, la personne âgée solidifie à moyen ou long terme le bas de son corps, ce qui l'aide à prévenir les blessures en cas de chute.
- Développement de l'équilibre: le tai-chi est une méthode reconnue à travers le monde pour améliorer l'équilibre, mais surtout pour prévenir les chutes. Selon les études, une personne âgée pratiquant le tai-chi voit ses chances de chuter diminuer d'environ 13 %.

En faisant de l'exercice, vous pouvez améliorer votre équilibre et votre force, de sorte que vous pouvez vous tenir debout et vous sentir plus en confiance lorsque vous marchez.

En prévention des chutes, les professionnels de la physiothérapie travaillent davantage à l'amélioration de l'équilibre et au renforcement des muscles des membres inférieurs des individus.



Voici donc quelques exercices qui pourraient vous aider :

Exercice : travailler l'équilibre en position debout

Les jambes dans l'alignement du bassin, tenez-vous à une table avec la main gauche.



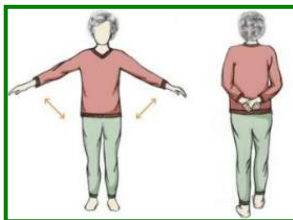
- Déplacez votre poids sur la jambe gauche et levez le genou droit à hauteur des hanches.
- Maintenez la position pendant 4 à 8 secondes, puis relâchez.
- Répétez l'exercice 4 à 8 fois.
- Tournez-vous, puis faites l'exercice 4 à 8 fois avec l'autre jambe.

Exercice : renforcer les membres inférieurs et le dos

- Tenez-vous derrière une chaise.
- Soulevez lentement votre jambe droite en arrière; ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils.
- Maintenez cette position pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe.
- Répétez ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.



Exercice : travailler l'équilibre en marchant



Bras sur les côtés

- Marchez de manière élégante comme un danseur ou une danseuse classique, en levant lentement les bras sur les côtés.

- Réduisez progressivement l'écartement entre les bras jusqu'à les ramener le long du corps. Répétez l'exercice 4 à 8 fois.

Bras en arrière

- Si vous vous sentez en confiance, vous pouvez croiser les mains derrière le dos.

Exercice : améliorer la coordination physique

- Tenez-vous debout à côté d'une chaise avec vos pieds ensemble et les bras le long du corps.
- Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête.

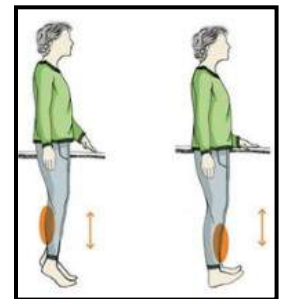


- Ensuite, soulevez lentement votre pied gauche du sol.
- Maintenez cette position pendant 10 secondes.
- Répétez le même mouvement avec le côté droit.
- Répétez ce mouvement 10 fois chaque côté.

Exercice : renforcer la musculature des jambes

Les jambes dans l'alignement du bassin, posez une main sur une table.

- Montez sur la pointe des pieds, maintenez la position pendant 4 à 8 secondes, puis relâchez.
- Répétez l'exercice 8 à 12 fois.
- Soulevez la pointe des pieds, maintenez la position pendant 4 à 8 secondes, puis relâchez.
- Répétez l'exercice 8 à 12 fois.



Un entraînement régulier avec toutes les précautions qui s'imposent

Le programme d'exercices comporte neuf exercices au total, ce qui vous permet de varier vos entraînements.

Conseils pour votre entraînement:

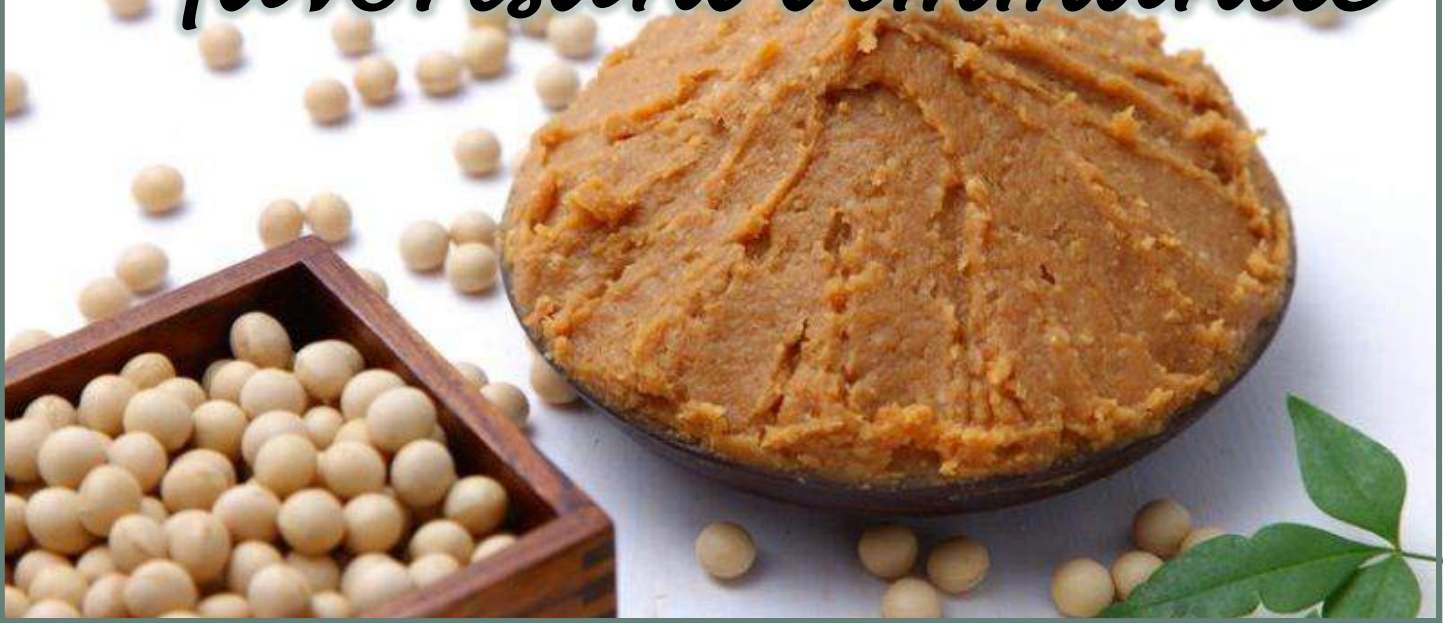
- Ne faites les exercices que si vous vous sentez bien et que vous n'avez pas de sensation de vertige.
- Portez des chaussures et des chaussettes antidérapantes ou entraînez-vous pieds nus.
- Écartez tout obstacle qui pourrait vous faire trébucher.

Déroulement:

- Entraînez-vous régulièrement, trois fois par semaine.
- Intégrez vos entraînements à votre planning hebdomadaire.
- Faites au moins trois exercices par séance: choisissez un exercice pour muscler vos jambes, un exercice pour améliorer votre équilibre en marchant et un exercice pour travailler votre équilibre en position debout.
- Faites une pause entre les exercices pour vous reposer.



Le miso un aliment favorisant l'immunité



Un peu d'histoire:

Le miso est un aliment ou plutôt un condiment méconnu des Nord-Américains. Il est utilisé dans la cuisine asiatique depuis plus de 2500 ans. Au Japon, le miso est l'équivalent du fromage pour nous. Sa préparation est minutieuse et variée. La pâte peut-être à base de céréales, de légumineuses et d'épices. Les plus communs sont le miso de riz, de soja et d'orge. Ils se présentent tous sous différentes couleurs (comme la bière) allant du blanc au brun rougeâtre. C'est un condiment, car il remplace le sel. Il nous procure la saveur umami en bref, un goût savoureux qui la première fois sera à apprivoiser! Un peu comme toutes les fermentations, plus la fermentation est longue, plus c'est goûteux! Ce qui est intéressant, c'est qu'il est organique, non pasteurisé, fermenté et donc beaucoup plus assimilable pour l'organisme humain que le sel. Ajoutez-le à vos vinaigrettes, à vos soupes et vos marinades, mais attention ne le cuisez pas, il perdra ses précieuses enzymes alimentaires!

Les propriétés du miso:

Étant fermenté, il procure au corps des probiotiques naturels. On appelle les probiotiques naturels des symbiotiques. Les symbiotiques, par opposition aux probiotiques, sont une culture vivante fermentée et complète

qui fournit tout ce qui est nécessaire pour soutenir l'environnement intestinal, y compris la survie et la colonisation des microbes, la diversité des bactéries, les nutriments digestifs hautement biodisponibles, un terrain sain, et bien plus qui soutient votre flore. Ils sont naturels, sûrs, et comme source de nourriture unique, vont bien au-delà d'une capsule pleine de cellules bactériennes. Ce type d'aliment gourmand soutient le microbiote intestinal humain. Il le nourrit, le fortifie et favorise l'immunité. Chez les Japonais, ce breuvage est consommé chaque jour, comme breuvage! Les protéines du miso sont décomposées en acide aminé, mais comme il contient les 8 acides aminés essentiels à notre alimentation, il est complet. Il est donc très digeste, il favorise la digestion et favorise la digestion du bol alimentaire.

Il contient aussi des vitamines et minéraux tels que la vitamine B et du sodium. Il procure donc au corps des effets relaxants et alcalinisants. Il équilibre le rapport acide et alcalin et favorise l'évacuation de nos déchets quotidiens par les reins et les intestins. Il est aussi riche en enzymes alimentaires, un autre élément essentiel à notre digestion et souvent trop absent de notre alimentation moderne. Je suis convaincue que le miso se classe parmi les médecines de la plus haut de gamme possible : celles qui aident à prévenir les



Le miso un aliment favorisant l'immunité

maladies et renforcent le corps lorsqu'on les pratique au quotidien." Dr Shinichiro Akizuki, Directeur de l'hôpital Saint Francis, Nagasaki, 1965 et 1980, cité dans Shurtleff et Aoyagi, The Book of Miso, 1983.

Conclusion:

Le miso est un aliment chélateur, antioxydant, protéiné favorisant l'immunité, la digestion et la vitalité! Au Québec,

nous avons la chance d'avoir les Aliments Massawippi qui sont fabricants de cette pâte miraculeuse. Ils sont passionnés de fermentation et fabriquent le miso dans leur atelier artisanal des Cantons de l'Est. Découvrez leurs produits et recettes sur leur site web. Pour vous motiver à en manger, je vous partage ma recette simple et savoureuse de soupe miso.



Voici ma recette de soupe miso

Ingrédients:

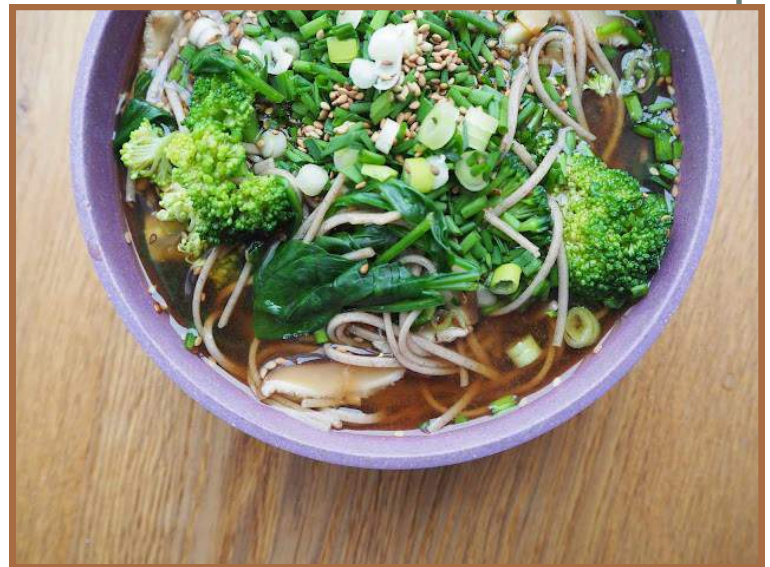
- 1c à soupe Miso Massawipi (orge ou riz)
- 1/4 tasse vermicelle de riz (cuit)
- Le jus 1/4 citron
- Du gingembre râpé
- 2 c. à thé tamari sans gluten
- 1 c. à soupe algues Aramé coupé au ciseau
- Un petit bouquet de brocolis
- 1 main pleine de pousses variées
- Coriandre, champignons blancs et 1 c. à soupe de graines de sésame grillées pour décorer
- 500 ml d'eau

Préparation:

- Faire bouillir l'eau, les vermicelles et les brocolis durant 3 à 4 minutes.
- Lorsque les pâtes sont prêtes, ajouter le citron, le miso, le tamari, les algues et retirer du feu.
- Servir avec les pousses et garnir avec la coriandre, le chanvre et les champignons émincés.
- Savourer!

Variations:

- Mettre du basilic à la place de la coriandre.
- Ajouter un peu d'ail dans l'eau bouillante.
- Version simple / bouillon: miso, eau, tamari, citron.



Émilie Sirois N.D.

Naturopathe, coach alimentaire, spécialiste en santé digestive et fondatrice de la Clinique Vert la source inc.

Pour suivre Émilie :

Site internet :

<https://emiliasirois.com/emilia-sirois-naturopathe/>

Facebook :

<https://www.facebook.com/emiliasirois.naturopathe>



Votre opinion, vos commentaires, vos suggestions, vos partages

La parole est à vous !

Courriels, messages Facebook... on souhaite vous lire!

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Commentaires

Bonjour,

Comme à chaque fois le professionnalisme de ce bulletin m'impressionne.

Beaucoup de sujets et de sphères....

Apprendre à dire NON m'a profondément marqué.

Se choisir n'est nullement enlever aux autres. Durant la période que nous vivons apprendre à dire non pour se dire oui n'est pas égoïste. C'est la base de la chaîne du partage.

J'avais besoin de me le faire rappeler...Merci

Tous les articles, je le répète, rejoignent un grand éventail, au delà de la fibromyalgie. L'espoir et l'action sont la base.

Encore une fois merci, car à la lecture de ce numéro on se sent moins seule.

MERCI

À bientôt,

Céline

Félicitations et merci pour ce beau bulletin!

Plein d'enseignement et ce que je retiens: « Plus vous choisissez de nourrir le beau et le bon, plus votre fréquence énergétique s'élève, vous protégeant ainsi de la maladie. À l'inverse, vous fragilisez votre immunité naturelle ».

Louise

Suggestion

Sujet qui pourrait être intéressant pour notre bulletin! La logothérapie!

Donner un sens à sa vie

Louise

NDLR : Nous tenterons de trouver quelqu'un pour nous parler de ce sujet fort intéressant dans nos prochains numéros. Merci pour cette suggestion.

N'hésitez pas à nous transmettre vos commentaires, opinions, réflexions et réactions sur ce numéro.

Profitez-en également pour nous communiquer vos suggestions, idées de sujets ou encore partager des articles intéressants, des trucs qui vous font du bien, des pensées, un poème que vous avez écrit ou qui vous inspire, des thèmes de chroniques, etc.

Dites-le dès maintenant à l'adresse suivante :

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Travaillons ensemble à faire de ce bulletin une œuvre collective et participative.

Au plaisir de vous lire!

Louise Paquette

Votre rédactrice/infographiste bénévole

