

**Le pouvoir de guérison n'appartient
ni aux médecins
ni à un dieu quelconque,
ni aux gourous
ni à une force supérieure,
mais bien
à la personne elle-même.**

La recherche du bien-être

appartient à chacun

et la solution se trouve en soi...

DANS CE NUMÉRO	PAGE
• Crédits	2
• Le mot du directeur	3
• Des nouvelles de votre Association	4
• Chez nous en régions, des nouvelles de vos groupes d'entraide	5
• Retour en photos	6
• La Coop Aide Rive-Sud et le réseau des EÉSAD : une ressource d'aide à domicile	7
• Des livres...encore des livres...et beaucoup d'autres choses	8
• Mieux vaut tard que jamais! Retour sur les conférences de la 24 ^{ième} Journée mondiale de la fibromyalgie du 12 mai 2017	10
• La page des mots	14
• Coups de cœur; retour sur les dernières conférences	16
* L'Approche ECHO	16
* Dix erreurs souvent commises par les personnes vivant avec la fibromyalgie	19
* Posture et plancher pelvien	21
* La santé repensée	22
• Dossier : La clé du parcours vers le bien-être, la solution en soi	25
• S'alimenter santé	27
• Groupes d'entraide et points de services	28

PENSONS VERT!!!


Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par courrier électronique en fichier PDF, (**et en couleurs**). Il suffit de le mentionner à l'Association, pour ce faire vous devez avoir installé l'application ACROBAT READER au préalable à l'adresse suivante:



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

NOS PARTENAIRES

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

Québec 

longueuil 

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

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

CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Anne Marie Bouchard
Zina Manoka

RÉALISATION

Anne Marie Bouchard

Le bulletin Fibro-Montérégie est publié
trois fois l'an et est édité par l'AFRM

Toute correspondance doit être adressée au :

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

Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
Site Internet: www.fibromyalgiemonteregie.ca
Page Facebook : <https://www.facebook.com/Association-de-la-fibromyalgie-Région-Montérégie-1477241979254035/>

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
2018

© Association de la fibromyalgie – Région
Montérégie

Malgré l'effort pour assurer l'exactitude du
contenu, l'éditeur et la rédaction du Fibro-
Montérégie ne peuvent être tenus responsables de
toute erreur ou omission s'étant glissée dans le
bulletin.

Les opinions émises n'engagent
que la responsabilité des auteurs.

*Note : Le choix des caractères pour la présentation
de ce bulletin correspond au besoin d'économie de
papier dans le respect de l'environnement.*

*Nous tenons à remercier tout particulièrement
la Ville de Longueuil pour l'impression de ce
document.*

LE MOT DU DIRECTEUR

Carlos R. Martinez



Bonjour chers membres,

Comme vous le savez, l'AFRM est un organisme communautaire à but non lucratif à vocation régionale fondée en 1994. Vous connaissez également notre mission ainsi que les activités et services que notre petite équipe, entourée de bénévoles engagés, met sur pied pour répondre aux différents besoins de l'ensemble de nos membres.

Notre financement, qui nous provient d'une seule source gouvernementale, est insuffisant et ne correspond pas aux besoins légitimes des personnes atteintes de fibromyalgie.

L'AFRM a lancé sa campagne de financement 2017-2018. Cette année, elle mise sur les profits qui seront réalisés avec la vente de billets de tirage pour augmenter son offre de services et ainsi répondre encore mieux aux besoins et attentes des personnes atteintes de fibromyalgie.

Vous connaissez quelqu'un touché par cette maladie? Vous êtes sensible à cette cause? Vous désirez apporter votre contribution? C'est simple, vous n'avez qu'à vous procurer un ou... plusieurs billets. Vos chances de gagner sont de 1 pour 1000, bien mieux qu'avec un billet de loterie!

Pour vous procurer vos billets, vous pouvez communiquer avec l'Association ou les acheter auprès de certains bénévoles, membres de l'organisation. Toutes les personnes qui vendront un livret de 25 billets, se mériteront un billet gratuit.

Les prix seront tirés dans l'ordre suivant :

1^{er} prix Ronde de golf au Parcours du Cerf, Longueuil Valeur de 137.97 \$	5^e prix Certificat destination les Bains Spa Eastman Valeur de 158.66 \$	9^e prix Certificat voyage Club Voyage St-Lambert Valeur de 900.00 \$
2^e prix Ronde de golf au Parcours du Cerf, Longueuil Valeur de 137.97 \$	6^e prix Certificat Place des arts Valeur de 200.00 \$	10^e prix Certificat voyage, Club Voyage St-Lambert Valeur de 900.00 \$
3^e prix Certificat destination les Bains Spa Eastman Valeur de 158.66 \$	7^e prix Tablette Ipad Valeur de 505.88 \$	11^e prix Vélo Louis Garneau Vélo 2000 Valeur de 919.79 \$
4^e prix Certificat destination les Bains Spa Eastman Valeur de 158.66 \$	8^e prix Télévision HD Sony 43" Valeur de 802.53 \$	



SPA EASTMAN



Merci à l'avance de votre soutien!

Le tirage aura lieu le 8 février 2018 à 18h, au 570 boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil. Les prix devront être réclamés au plus tard le 8 mars 2018 à 16h au même endroit.

RACJ no. Permis : 425785-1

RENCONTRE PROVINCIALE SUR L'ARTHRITE 2017 DE LA SOCIÉTÉ DE L'ARTHRITE



La 4^{ième} édition de la Rencontre provinciale sur l'arthrite s'est déroulée le 16 septembre dernier au Centre des congrès de Québec. Vingt conférences et ateliers sur l'arthrite ont été présentés.

Misant plus que jamais sur l'accessibilité de l'information et des ressources pour les patients, les organisateurs ont offert cinq conférences en webdiffusion à travers le pays! Des événements avaient aussi lieu dans différentes villes satellites, dont Granby.

Comme l'AFRM y a un point de services, il allait de soi qu'il fallait y être présent. C'est Christine Cayouette, présidente du CA, qui a tenu le kiosque présentant les différents services offerts par l'Association. Selon ses dires, ce fut une journée géniale, avec des conférences très intéressantes. Les douze tables tenues par les organismes sélectionnés étaient installées à l'intérieur même de la salle de conférence, ainsi Christine a pu assister à chacune des présentations. Pendant les pauses de 45 minutes, et le dîner, l'affluence des participants était constante à la table de l'AFRM et l'intérêt des participants évident. Ce fut encore une belle visibilité pour l'Association!

SALON DE LA FADOQ DE ST-HYACINTHE

Ce salon, organisé par la FADOQ – Région Richelieu-Yamaska a lieu chaque année depuis 10 ans. Il s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui désirent s'informer sur les services et les produits qui leur sont destinés.

L'évènement s'est déroulé le 4 octobre dernier aux Galeries St-Hyacinthe où des milliers de visiteurs étaient au rendez-vous selon les organisateurs! Très apprécié de la population locale, ce Salon regroupait plus de soixante exposants de différents milieux (communautaire, gouvernemental, loisirs, de services, etc.) dont l'AFRM.



Fabienne Pineault et
Christine Cayouette

Christine Cayouette, présidente du CA et Fabienne Pineault, répondante du groupe d'entraide Les Maskoutains, étaient présentes jusqu'à 12h45. Plus de personnes que l'année dernière se sont présentées avec un diagnostic de fibromyalgie. L'Association se doit d'être de plus en plus présente dans ce type d'évènement afin de faire connaître la maladie, se faire connaître et pouvoir offrir du soutien aux personnes atteintes. C'est une excellente visibilité pour l'AFRM.

– AVIS DE NOMINATION –

UNE TROISIÈME PERSONNE SE JOINT À L'ÉQUIPE DE TRAVAIL DE L'AFRM!

Le 13 novembre, Mme Maïka Roy entrait en fonction comme intervenante communautaire à l'AFRM. Malheureusement, après seulement 2 semaines parmi nous, des problèmes de santé récurrents l'ont fait se questionner sur sa capacité à demeurer en poste et c'est avec regrets qu'elle nous remettait sa démission le 28 novembre. Pour celles qui ont déjà fait sa connaissance, vous pourrez la rencontrer à nouveau car elle donnera une conférence le

21 mars de 13h à 15h : *Découvrez l'outil d'autogestion de stress : EFT (Emotional Freedom Technique, technique en libération du stress)* à l'AFRM.

Heureusement pour nous, une deuxième candidate avait aussi retenu notre attention lors des entrevues pour la qualité de ses réponses et ses compétences professionnelles, il s'agit de Mme Claire Soucy, travailleuse sociale. À notre grand plaisir, elle a accepté l'offre du directeur, M. Carlos Martinez, de rejoindre l'équipe de travail dès le 8 janvier 2018. Elle occupera le poste d'intervenante communautaire à raison de 2 jours/semaine. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous!



Oasis fibro est un espace chaleureux, convivial et accueillant destiné aux membres de l'Association et à leurs proches. La raison d'être de ce lieu, c'est

de permettre aux personnes qui le désirent de se réunir autour d'une boisson chaude ou froide pour discuter, échanger, partager sur divers sujets en lien avec la fibromyalgie. Oasis fibro, c'est aussi une gamme de services et d'activités offerte par une équipe dynamique et dévouée qui a à cœur votre bien-être.

En 2017, nous vous invitons à venir ou à revenir nombreux pour vous approprier ou réapproprier l'espace Oasis fibro.

Nous sommes maintenant à la recherche de bénévoles dynamiques, motivés, passionnés et impliqués qui désirent faire partie du comité Oasis fibro. Ces personnes auront pour mission l'aménagement et la décoration du local pour faire de cet endroit un lieu plus invitant, plus convivial et chaleureux, plus coloré et le rendre plus animé à travers la réalisation de diverses activités.

Sachez que « l'empowerment¹ » est au cœur de la philosophie de l'Association, ce qui favorise la responsabilisation, l'initiative et l'accomplissement personnel.

Actuellement nous constatons que le bon fonctionnement de l'AFRM ne peut se passer de l'investissement en temps de bénévoles dans tous les paliers (administration, activités, écoute,

organisation des activités sociales, etc.).

S'impliquer bénévolement vous permettra :

- De rencontrer des gens;
- De développer votre potentiel et, qui sait, découvrir de nouvelles forces ou des talents cachés;
- D'acquérir une expérience de travail que vous n'aurez jamais pensé posséder de votre vie;
- D'être entouré de gens comprenant la réalité de la fibromyalgie.

Vous aimeriez vous impliquer dans le comité Oasis fibro et donner de votre temps?

Pour plus d'informations au sujet du bénévolat, n'hésitez pas à joindre le bureau au 450-928-1261 ou au 1-888-928-1261

N'oubliez pas que c'est un endroit idéal pour échanger avec vos amis ou faire de nouvelles connaissances.

Venez nous rencontrer, vous êtes les bienvenus, c'est votre association.

Où et quand ?

Mardi au jeudi de 9h00 à 16h00

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9

¹ « L'empowerment se veut un processus de transfert des connaissances visant à développer un potentiel jusqu'à présent caché ou ignoré chez un individu ou groupe d'individus ».

L'empowerment est un processus ou une approche qui vise à permettre aux individus, aux communautés, aux organisations d'avoir plus de pouvoir d'action et de décision, plus d'influence sur leur environnement et leur vie.



CHEZ NOUS EN RÉGION...

...des nouvelles de vos groupes d'entraide

DEUX NOUVELLES CO-RÉPONDANTES POUR LE GROUPE D'ENTRAIDE DE ROUSSILLON

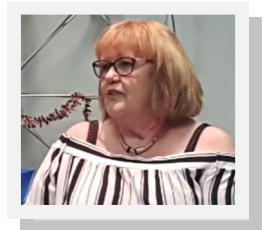
Mme Francine Avena, répondante du groupe d'entraide de Roussillon, a informé l'AFRM le 29 novembre dernier que deux nouvelles co-répondantes l'assisteront maintenant dans ses tâches; il s'agit de Mme Géraldine Pryor et Mme Christiane Mazzarello. Mme Ghislaine Giroux, qui occupait ce rôle depuis de nombreuses années, s'est retirée pour penser davantage à elle et aux siens.

Souhaitons leur la bienvenue dans l'équipe et bon succès dans ce nouveau défi qui leur est présenté. Mme Avena est certaine que tout le groupe va bénéficier de leur grande expérience et de leur belle compassion envers les autres.

Mme Avena en profite aussi pour remercier chaleureusement Ghislaine pour ses nombreuses années d'implications dans leur groupe. Elle y a fait un travail colossal et son implication fût grandement appréciée par tous les membres.

« Merci ma chère amie Ghislaine. Bonne continuité dans tes futurs projets. »

Francine





Le 14 décembre dernier, 39 membres de l'AFRM et 2 employées (Zina et Claire, notre nouvelle intervenante communautaire) se sont réunis pour célébrer Noël lors d'un cocktail dînatoire. Cette rencontre se voulait aussi un prétexte pour souligner le travail des **35** bénévoles, sans qui l'Association aurait bien du mal à fonctionner.



Christine Cayouette, présidente du CA et Micheline Gaudette, vice-présidente, ont souhaité la bienvenue aux participants en remplacement du directeur Carlos R. Martinez, malheureusement cloué au lit. Elles ont remercié les nombreux bénévoles présents qui fournissent plus de 3400 heures de bénévolat par année.



Un gros merci à chacun d'eux!
Grâce aux talents de Nicole Legaré et de JoAnn Cameron pour dénicher des commanditaires, plusieurs participants sont repartis avec un cadeau.



Merci à vous deux!

Merci au traiteur Cuisine tradition Paskoya pour les bonnes bouchées!



Merci à tous nos commanditaires!
Vous trouverez leurs noms et coordonnées à la page suivante et sur le site Internet de l'AFRM.



N'oublions pas de souligner le travail de notre fidèle Zina qui a su finaliser la préparation et l'organisation de cette soirée.

Merci Zina!



Un merci particulier à Laurent Lanthier, conjoint de Micheline Gaudette, qui a remplacé Carlos pour les courses de dernières minutes et pour l'installation du buffet. Sans lui nous n'aurions rien eu à boire!!!



Merci Laurent, le vin était délicieux!



MERCI À NOS COMMANDITAIRES DU COCKTAIL DÎNATOIRE DU 14 DÉCEMBRE 2017

Recueillis par Nicole Legaré

Cora déjeuner : 5 certificats déjeuner de 20\$

Cora – Longueuil : 2261, boul. Roland-Therrien,
Longueuil, QC, J4N 1P2
Téléphone : 450-647-1134

Restaurant L'Œuf Doré : 1 certificat cadeau de 15\$

1185 Chemin du Tremblay, local 140,
Longueuil, QC, J4N 1T6
Téléphone : 450-468-9919

Boulangerie Première Moisson : 1 panier cadeau

2479 Chemin de Chambly, Longueuil, QC, J4L 1M2
Téléphone : 450-468-4406

Hong Kong Café : certificat de 2 buffets du midi

3110 Chemin de Chambly, Longueuil, QC, J4L 1N5
Téléphone : 450-670-6800

Basha Restaurant : 1 certificat cadeau 10\$

1195 Chemin du Tremblay, Longueuil, QC, J4N 1R4

**Les Entreprises Donald Viens et fils Inc. :
1 certificat cadeau de 50\$ chez Best Buy**

2350 Chemin de Chambly, Longueuil, QC, J4L 1L5
Téléphone : 450-646-4555

Maxi & Cie : 1 certificat cadeau de 25\$

2655 Chemin de Chambly, Longueuil, QC, J4L 1M3
Téléphone : 450-448-5771

Pharmacie Jean-Coutu :

2 certificats cadeaux de 25\$

1748 Chemin de Chambly, Longueuil, QC, J4J 3X5
Téléphone : 450-651-2000

Nicole Légaré, membre :

1 bouteille de vin,

**2 bougeoirs de sel de l'Himalaya,
1 carnet de notes jumbo avec stylo**

Recueillis par JoAnn Cameron

Restaurant Les Copains Gourmands :

1 certificat cadeau de 50\$

181 Rue Saint-Charles Ouest, Longueuil, QC, J4H 1S4
Téléphone : 450-928-1433

Spa Eastman : 4 certificats Destinations les bains

895, chemin des Diligences, Eastman, QC, JOE 1P0
Téléphone : 450-297-3009

LA COOP AIDE RIVE-SUD ET LE RÉSEAU DES EÉSAD : UNE RESSOURCE D'AIDE À DOMICILE



Les douleurs liées à la fibromyalgie empêchent souvent ceux qui en souffrent d'exécuter adéquatement leurs tâches quotidiennes ou ménagères. C'est pourquoi le 12 mai dernier, dans le cadre de la Journée mondiale de la fibromyalgie, la **Coop Aide Rive-Sud** a été invitée par l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie pour tenir un kiosque d'information sur ses services. Pour tous ceux et celles qui n'ont pu se déplacer à Longueuil pour l'évènement, voici comment obtenir de l'aide à domicile, et ce, partout en Montérégie.

La **Coop Aide Rive-Sud** est une **EÉSAD** : une **Entreprise d'Économie Sociale en Aide à Domicile**.

Comme la plupart des **EÉSAD**, nous offrons, entre autres, des services d'entretien ménager, de courses, de préparation de repas et de grand ménage, subventionnés en partie par la *Régie d'assurance maladie du Québec*. Cette aide financière, généralement accordée selon l'âge et le revenu familial, varie de 4 à 14 \$/ heure et est soustraite au tarif de base fixé par chaque **EÉSAD**.

La **Coop Aide Rive-Sud** couvre les villes suivantes :

Boucherville, Brossard, Calixa-Lavallée, Lemoyne, Longueuil, Saint-Amable, Saint-Hubert, Sainte-

Julie, Saint-Lambert, Greenfield Park, Varennes et Verchères.

Vous habitez une autre municipalité ?

Visitez alors le www.aidechezsoi.com, le portail web qui vous permettra de trouver votre **EÉSAD** et même, d'estimer vos coûts de service!

Toutes les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent contacter directement la **Coop Aide Rive-Sud** ou l'**EÉSAD** de leur territoire, peu importe leur état de santé!

Si vous avez moins de 65 ans et que la fibromyalgie ou un autre problème de santé vous empêche d'effectuer certaines de vos tâches domestiques, nous vous invitons à contacter votre CLSC et à leur parler de vos difficultés à domicile. Vous pourriez obtenir une référence vers l'**EÉSAD** couvrant votre municipalité.

Il y a des **EÉSAD** partout au Québec, donc peu importe où vous habitez, vous pouvez obtenir un coup de main!

Pour en savoir plus sur les services de la Coop Aide Rive-Sud, contactez-nous au :

450 679-2433 poste 226

ou visitez notre site web au www.cooprivesud.com



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 / 1-888-928-12611 pour vous assurer de leur disponibilité.

POUR EN FINIR AVEC LA FIBROMYALGIE ET RÉTABLIR SON PÉRIMÈTRE DE SÉCURITÉ : LES QUATRE CLEFS DU TRAITEMENT GLOBAL VERS UN SOULAGEMENT [MANUEL DE COURS]

Paule Mongeau

Éditions du Grand Ruisseau, 2016
39 p.
ISBN 978-2-924470-17-6

Résumé : Les recherches scientifiques et les entretiens cliniques sont une aide précieuse dans la définition et la compréhension de l'établissement des symptômes fibromyalgiques. De plus, il est possible aujourd'hui d'accompagner ces personnes souffrantes dans le soulagement de leurs nombreux maux lorsqu'on considère l'offre d'un traitement global.

Publié en décembre 2016, ce livret aussi disponible sur demande en version numérique, résume les étapes essentielles de la réadaptation en 4 clefs du traitement global de la fibromyalgie.

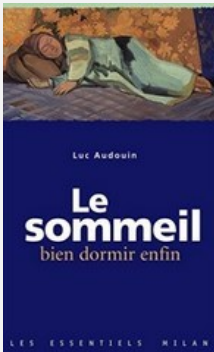
À propos de l'auteure : Psychologue psychothérapeute, animatrice et auteure, Paule Mongeau compte plus de 40 années d'expérience d'accompagnement psychothérapeutique. Elle a travaillé

comme psychologue à l'Hôpital régional de Rimouski en pédopsychiatrie, puis comme agente de relations humaines au Centre de réadaptation en alcoolisme et toxicomanie L'Estran du Bas-St-Laurent, comme psychologue scolaire à la Commission scolaire de Laval. Elle a également été chargée de cours à l'Université du Québec à Rimouski (de 1978 à 1982) et a fondé ou participé à la gestion de nombreux organismes sans but lucratif. Elle a tenu parallèlement un bureau privé de consultation psychologique dans le Bas-St-Laurent (1978-1999), puis à Laval et Montréal et, depuis 2010, dans les Laurentides. Elle a participé à la rédaction de livres collectifs, dont le dernier qu'elle a dirigé. Deux volumes portaient sur une approche de traitement global de la fibromyalgie. Les objectifs de ces ouvrages étaient entre autres d'offrir aux personnes souffrantes des pistes de soulagement de cette sévère affection psychosomatique, de faire le point sur les plus récentes recherches scientifiques et de présenter aux professionnels de nouveaux outils tenant compte des aspects émotionnels, corporels et environnementaux.

FIBRO-094



FORME-036 LE SOMMEIL, BIEN DORMIR ENFIN



Luc Audouin

Éditions Milan, 2001
Collection : Les essentiels Milan
63 p.
ISBN 978-2-7459-03266

Au dos du livre : Entre crépuscule et aurore, le sommeil déploie ses cycles immuables. Pourtant, du nourrisson à la personne âgée, du couche-tôt au lève-tard, du grand dormeur à l'insomniaque, que d'images et de vécus variés. L'insomnie sous ses différentes formes touche de plus en plus de personnes, stressées par la pression du monde moderne. De nouvelles thérapeutiques

apparaissent, pour recadrer les cycles perturbés. Comprendre le rôle et le fonctionnement du sommeil, utiliser ses cycles, créer les conditions favorables à sa venue et à sa qualité sont les conditions d'un bon sommeil et d'un meilleur éveil pour toute la journée du lendemain.

À propos de l'auteur : Docteur en médecine, Luc Audouin dirige le Centre d'études et d'applications de la sophrologie (CEAS), spécialisé dans les problèmes de sommeil. Formateur conseil, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont Équilibre et performance (Organisation, 2001) et de La sophrologie (Les essentiels Milan, 2000).

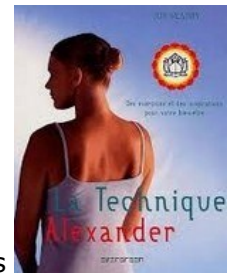


LA TECHNIQUE ALEXANDER : DES EXERCICES ET DES INSPIRATIONS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Joe Searby

Éditions Evergreen, 2007
Collection : Live better
128 p.
ISBN 978-3-8228-3710-8

FORME-037



Au dos du livre : Cet ouvrage entièrement illustré vous présente toutes les facettes d'une technique très populaire pour développer grâce et confiance en soi. « Désapprenez » vos mauvaises habitudes posturales et libérez-vous de vos tensions et de vos fatigues musculaires : fini les cambrures douloureuses et le dos rond au bureau! Redécouvrez votre posture naturelle - assis (e), debout, en mouvement... et vivez mieux, en bonne santé!

À propos de l'auteur : Joe Searby, ancien acteur, a suivi durant trois ans une formation à plein temps au Constructive Teaching Centre de Londres : il a obtenu son diplôme d'enseignant Alexander en 1995. Membre de la Society of Teachers of the Alexander Technique, ses cours sont aujourd'hui très prisés à Londres et dans les Cotswolds.

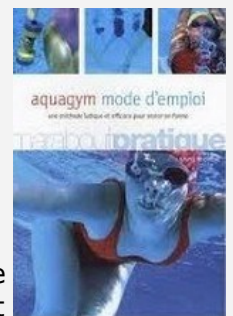
Pour en savoir plus : consulter le site Internet de l'auteur.

AQUAGYM MODE D'EMPLOI : UNE MÉTHODE LUDIQUE ET EFFICACE POUR RESTER EN FORME

Amano Mekhazni

Marabout (Hachette Livre), 2007
Collection : Marabout pratique
125 p.
ISBN 978-2-501-05144-6

FORME-038



Au dos du livre : Depuis quelque temps, l'aquagym connaît un engouement qui ne se dément pas. Activité sportive et ludique par excellence, elle est accessible à tous et permet une remise en forme tout en douceur. L'aquagym est une activité physique complète, qui sollicite en douceur l'ensemble de vos muscles et de vos articulations. Le bien-être est immédiat et les bienfaits se font très vite sentir. Grâce à ce guide qui propose une centaine d'exercices, organisez votre propre programme d'entraînement selon vos objectifs.

Pour chaque exercice, vous retrouverez : la décomposition illustrée du mouvement avec des explications comme en cours, ainsi que le bénéfice apporté ; le nombre de séries et une variante ; 2 types de niveaux : débutant et confirmé.

À propos de l'auteur : Amano Mekhazni, diplômé d'État pour l'enseignement de la culture physique et comme éducateur sportif des activités de natation, est un ancien sportif de haut niveau dans le domaine des arts martiaux. Maître nageur sauveteur, il est professeur de fitness et maître nageur au Nouvel Élan et au Cercle de l'Union Interallié. Fort de cette polyvalence, il propose, dans cet ouvrage, une synthèse originale destinée à un public chaque jour plus large et plus soucieux de son bien-être.

L'AFRM est toujours à la recherche de **GENS DE CŒUR** désireux de s'impliquer bénévolement, sur une base **ponctuelle ou régulière**, pour aider l'équipe de travail, améliorer les services aux membres et soutenir la cause de la fibromyalgie.

FAIRE DU BÉNÉVOLAT, C'EST AUSSI SE FAIRE UN CADEAU À SOI!

VOTRE CONTRIBUTION, AUSSI MINIME SOIT-ELLE, PEUT FAIRE TOUTE UNE DIFFÉRENCE!

**CONTACTEZ-NOUS AU
450-928-1261 / 1-888-928-1261**



MIEUX VAUT TARD QUE JAMAIS!!!

Retour sur les conférences de la 24^{ième} Journée mondiale de la fibromyalgie du 12 mai 2017

JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE, LE 12 MAI DERNIER

Compte rendu de Diane Lévesque

Après l'accueil et les présentations d'usage, il y a eu 2 conférences très intéressantes, une en matinée et l'autre après la pause du dîner. Celle du matin a été donnée par la psychologue Marie-Andrée Lahaie : **La gestion de la douleur** et celle de l'après-midi par David Bernard, conférencier et auteur : **Ralentir pour mieux réussir**.

LA GESTION DE LA DOULEUR



Dre Marie-Andrée Lahaie,
psychologue

Vers une qualité de vie meilleure malgré la douleur de la fibromyalgie, telle était l'objectif de la conférence de Mme Lahaie. L'article qui suit reprend le synopsis de sa présentation, intéressant pour les personnes absentes et révision pour les personnes présentes.

Contenu :

1. Qu'est-ce que la douleur?
2. Impacts de la douleur chronique
3. Interventions psychologiques en douleur chronique

1. Qu'est-ce que la douleur?

Il est nécessaire pour tout être humain de ressentir de la douleur. C'est une sensation vitale, un signal d'alarme qui nous permet de porter attention au corps et de prendre une action protectrice ou curative au besoin.

Définition : « Expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une atteinte tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite en termes évoquant une telle lésion » (IASP, 1979)

On comprend ici que la douleur peut être ressentie sans dommage véritable, qu'elle est subjective et multidimensionnelle. Elle dépend de chaque individu, de ses expériences de vie, de sa culture, de son environnement, de sa religion, de ses pensées, des conséquences sur son vécu, de sa durée (courte ou chronique). Elle est liée à la perception

qu'on en a, à l'évaluation que l'individu en fait.

Il faut faire la différence entre la douleur aiguë et la douleur chronique.

Douleur aiguë : d'origine généralement connue, d'une durée de 3 à 6 mois, adaptative et protectrice, dont l'impact peut être de courte durée avec son lot de stress et d'inquiétudes. On peut éliminer cette douleur par des soins adéquats (médications, chirurgie, etc...).

Douleur chronique : d'origine souvent méconnue, sinon résistante aux soins, d'une durée supérieure à 3-6 mois, non-adaptative et destructrice (fausse alarme). Son impact est multidimensionnel. On peut seulement la soulager, la gérer afin d'améliorer sa qualité de vie.

2. Impacts de la douleur chronique sur la qualité de vie :

- Souffrance physique et émotive
- Bouleversements quotidiens (perturbation des habitudes de vie)
- Diminution du niveau de fonctionnement
- Perturbation du sommeil
- Impacts sur les relations sociales, familiales, de couple, impacts financiers
- Impacts sur l'humeur

30 % à 60 % des personnes souffrant de douleur chronique souffrent de dépression car les neurotransmetteurs reliés à la douleur sont les mêmes que ceux responsables de la dépression.

Symptômes de dépression :

- Humeur triste, dépressive, irritabilité
- Diminution de l'intérêt et du plaisir
- Niveau de fatigue élevé et/ou baisse d'énergie
- Changement de l'appétit et de poids
- Difficulté de concentration et de prise de décision
- Sentiment de culpabilité et/ou baisse d'estime de soi
- Agitation ou ralentissement psychomoteur
- Pensées suicidaires

La douleur entraîne souvent la peur : la peur augmente l'intensité de la douleur. Plusieurs études ont démontré que la douleur chronique, un stress constant, crée de l'anxiété chez les personnes qui en sont atteintes. Les inquiétudes sont intensifiées, la confiance en soi diminue entraînant l'évitement.

Symptômes d'anxiété :

- *Symptômes somatiques* : étourdissements, tensions musculaires, tremblements, palpitations cardiaques, serremments dans la poitrine, difficultés à respirer, engourdissements, boule dans la gorge, maux de tête, nausées, inconfort abdominal...
- *Symptômes émotionnels* : nervosité, inquiétudes, peur, appréhension, impression d'un danger immédiat, irritabilité...
- *Symptômes cognitifs* : trouble de l'attention et de la concentration
- *Symptômes comportementaux* : attitude crispée, mouvements stéréotypés, évitement...

3. Interventions psychologiques en douleur chronique

Pourquoi rencontrer un psychologue?



Vivre avec une douleur chronique au quotidien représente tout un défi! La douleur affecte plusieurs aspects de la vie incluant l'identité. Il peut donc être aidant de recevoir un support émotif, de développer des

stratégies pour gérer sa douleur et ses conséquences et de maintenir une belle qualité de vie malgré la douleur.

Objectifs des interventions psychologiques :

- Diminuer la souffrance émotionnelle et physique
- Améliorer la qualité de vie
- Augmenter le sentiment d'auto-efficacité
- Favoriser une attitude active et participative dans les traitements
- Aider à favoriser l'adaptation à la condition de douleur et non le « combat »

Interventions psychologiques :

• Psychoéducation :

1. Défaire les mythes concernant la douleur chronique.

Par exemple : ignorer la douleur et elle va s'en aller. Il est bon de s'informer pour être dans la réalité car c'est sur elle que nous avons du pouvoir.

2. La théorie du portillon (Melzack et Wall en 1965)

Selon cette théorie, les signaux de la douleur peuvent être modulés. Une « porte » dans la moelle épinière contrôlerait le flux de signaux douloureux en direction du cerveau.

Porte ouverte = plus de douleur et porte fermée = moins de douleur.

Voici les facteurs qui ouvrent le portillon : étendue de la blessure, fatigue, tension musculaire, stress, anxiété, colère, frustration, tristesse, dépression, pensées négatives, croyances erronées, attention sur la douleur et les pertes.

Voici les facteurs qui ferment le portillon : médication, injections, chirurgies, physiothérapie, massothérapie, niveau d'exercice régulier, gestion du stress, support social, réalisme constructif et optimiste, sentiment d'auto-efficacité, pensées aidantes, résolution de problème, distraction.

3. Modèle biopsychosocial

Chaque personne perçoit la douleur de façon unique. Les facteurs physiques, psychologiques et sociaux jouent un rôle important dans le développement. Les interventions pour la douleur chronique doivent s'adresser aux différentes dimensions impliquées. Ex. : la fatigue (physique) augmente la douleur (physique) qui crée de l'inquiétude (psychologique) qui amène l'évitement des activités (social) et la solitude (social) qui peut conduire à la dépression (psychologique). Il faut briser ce cercle vicieux...

4. Styles d'adaptation

L'adaptation désigne l'ensemble des efforts que fait un individu pour maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact d'un problème. Il y a deux styles d'adaptation : un actif qui consiste en un ensemble d'actions pour faire face à la difficulté; un passif, qui est plus une attente qu'une résolution de problème.

Le mode actif d'adaptation réduirait l'anxiété et la détresse, améliorerait l'humeur, permettrait une emprise sur la douleur, alors que le mode passif maintiendrait l'anxiété, contribuerait même au stress chronique et au retour de la douleur. Donc il est important de se maintenir en mode « action »...

5. Avoir un discours intérieur aidant

La détresse psychologique découlant de la douleur résulte entre autre des pensées et des croyances non-aidantes. Chaque personne perçoit la douleur à sa façon. Il est nécessaire de regarder comment on perçoit la douleur, d'identifier nos pensées réalistes ou non, de surveiller les scénarios négatifs et leurs impacts sur la douleur, les émotions et les comportements. Il s'agit de transformer ses pensées en pensées plus aidantes. Un conseil : se faire un journal de bord de pensées...

Des exemples de types de pensées non-aidantes :



- Tout ou rien : dans la vie, ce n'est pas « noir ou blanc », mais plutôt « gris »... Développer le réalisme et la nuance...
- Les « je dois » et « je devrais » : les remplacer par « j'aimerais »
- La généralisation à outrance
- La « catastrophisation » : s'imaginer le pire scénario augmente le niveau de souffrance et d'incapacité
- La rumination
- Le sentiment d'impuissance

Il serait important de se concentrer sur les choses qu'on peut améliorer et sur les gens qui sont aidants, de revenir constamment au présent plutôt que d'essayer de lire l'avenir...

6. Devenir plus actif et engagé dans la vie

Il est essentiel de se fixer des objectifs, réalistes bien entendu, d'avoir ses propres projets, si petits soient-ils... Il faut sentir que l'on crée sa vie...

L'auto-planification d'objectifs augmente le sentiment d'accomplissement et diminue le sentiment d'être contrôlé par la douleur. L'objectif doit être désiré, significatif et concret. Ex. : exercices quotidiens : marcher 2 fois/semaine, choisir le moment approprié, l'inscrire à l'agenda, se trouver de bons souliers...

Les individus souffrant de douleur chronique savent généralement que plus ils sont actifs plus la douleur augmente. Ceci peut entraîner une diminution importante des activités. Toutefois, cesser de faire des activités peut entraîner l'ennui et la dépression. Une diminution importante des activités physiques peut aussi causer un déconditionnement du corps. Inversement certains en font trop et décident d'ignorer la douleur et de maintenir un niveau élevé d'activités. Ce choix est contre-productif car il entraîne des crises de douleur et une période de récupération plus longue. Il est donc très important de maintenir un niveau d'activité régulier, situé entre « rien faire du tout » et « en faire trop ».... Le « pacing » (rythme, cadence..) permet de passer assez de temps à une activité pour en retirer quelque chose sans se pousser à l'extrême.

7. Faire place au plaisir

On a tous droit au plaisir, essentiel à la vie. Le plaisir est excellent pour l'humeur, rehausse l'énergie. À mettre dans sa vie car il peut servir de médication... Faire une liste de toutes les activités qui nous procurent du plaisir et tenter d'en intégrer au

moins une dans notre quotidien. Voici quelques avantages à faire place aux activités de plaisir :

- Distraction positive de la douleur
- Amélioration de l'humeur et de l'estime de soi
- Augmentation des activités sociales
- Amélioration de l'attention et de la concentration.

Une diminution des activités plaisantes a pour conséquence une diminution de la qualité de vie...

8. Techniques de relaxation et de détente



On a parlé de l'importance de la respiration abdominale. Apprendre à bien respirer et prendre le temps de bien respirer, un outil pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de fibromyalgie. Apprendre la respiration abdominale peut contribuer à soulager la tension physique qui accompagne souvent la douleur. Elle est la base de toute technique de relaxation. Elle contribue à calmer le corps et l'esprit et induit un sentiment accru de conscience de soi. Une pratique régulière de la respiration abdominale entraîne plusieurs bienfaits :

- Un meilleur approvisionnement d'oxygène dans le cerveau et les muscles
- Une stimulation du système nerveux parasympathique qui contribue à promouvoir un état de détente
- Une meilleure élimination des toxines
- Un état de relaxation
- Une réduction de l'anxiété et de la tension musculaire
- Un meilleur sentiment de contrôle dans les situations stressantes
- Une meilleure concentration et une mémoire plus vive.

Il y a aussi la relaxation qui est une technique qui amène le relâchement des muscles et du corps, ce qui permet, en retour, de libérer l'esprit de ses préoccupations. La méthode de Schultz consiste à se détendre et à relâcher graduellement les muscles par l'entremise de diverses sensations corporelles (par ex. : pesanteur, chaleur) dans différentes parties du corps.

La visualisation (imagerie mentale) nous amène à nous projeter dans un endroit confortable et sécuritaire en utilisant des scènes calmes et plaisantes (par ex. : plage, coucher de soleil...). Ces visualisations engendrent des émotions agréables et positives.

La méditation désigne une pratique mentale ou spirituelle qui rehausse la conscience de soi et la concentration. La méditation introspective, dite de pleine conscience consiste à observer les phénomènes et à développer le rôle de témoin, donc à être capable de se distancer.

Quelques outils de référence :

- * Collectif. *Faire équipe face à la douleur chronique*. Laval, Les Productions Odon Inc, 2010, 288 p.
- * Caudill. M. A. *Managing pain before it manages you*. Guilford Publications, 2009, 281 p.
- * Rivard, M.J. et Gingras, D. *La douleur de la souffrance*

au mieux-être. Montréal, Éditions du Trécarré, 2012.

- * *Le cerveau à tous les niveaux* _lecerveau.mcgill.ca
- * Swamson, D.W. *La douleur chronique : Approche globale*. Boucherville, Éd. Lavoie Broquet, Clinique Mayo, 2000. 224 p.
- * Association de la douleur chronique www.douleurchronique.org
- * Société québécoise de la douleur www.sqd.ca
- * Programme ACCORD www.programmeaccord.org
- * International Association for the Study of Pain <http://www.iasp-pain.org>
- * American Pain Society <http://ampainsoc.org>
- * American Chronic Pain Association <http://www.theacpa.org>
- * Coalition canadienne contre la douleur www.canadianpaincoalition.ca
- * Société canadienne contre la douleur www.canadianpainsociety.ca

RALENTIR POUR MIEUX RÉUSSIR, CONFÉRENCE DE DAVID BERNARD

Compte rendu de Diane Lévesque



David Bernard

Après la pause-dîner, l'auteur-conférencier, David Bernard nous a raconté une période de sa vie pour nous faire comprendre le titre de son livre « Ralentir pour mieux réussir ». Une amie très proche qui souffre de fibromyalgie l'amène à s'intéresser à cette maladie.

Il nous raconte une période très difficile de sa vie. Il pensait avoir trouvé le grand amour pour lequel il se disait prêt. Mais ce ne fut pas le cas. Il dut mettre un terme à la relation après de nombreux efforts pour la sauver. Cette séparation entraîna une période de dépression. C'est de cette démarche entreprise pour s'en sortir dont il nous a parlé. Cette démarche peut s'appliquer à toutes les difficultés rencontrées dans la vie dont la maladie.

Il a d'abord refusé de voir cette réalité qu'ils n'étaient pas faits pour aller ensemble. Ce déni a provoqué ce qu'il appelle sa descente aux enfers. Il s'éteignait parce qu'il s'éloignait de qui il est. Il réalise alors que le déni amène la souffrance du cœur et du corps (maux de tête et d'estomac). Il y a toujours des conséquences à ne pas écouter son cœur... Il découvre l'importance de l'amour de soi, sans lequel on ne peut guérir. Aller vers la vérité nous guérit...

Il passe à l'action en se séparant. La perte de ses pères, le bris de son armure le mènent à la dé-

pression, aux pensées suicidaires même. Puis viendra la renaissance. Il y a d'importantes questions à se poser pour repartir :

- Qui suis-je?
- Qu'est-ce qui me rend heureux?
- En quoi est-ce que je crois?
- Qu'est-ce que je dois faire?
- Qu'est-ce que j'ai à comprendre?

Il demande d'être guidé, d'être investi d'une énergie, d'une force pour avancer et reconstruire sa vie. « On naît tous avec un PLAN... Quand t'es dans le PLAN, tout va bien, ça ouvre. Quand t'es pas dans le PLAN, c'est plus difficile... » C'est ce qu'il réalise au cours de sa remontée qui se fera selon « LE PLAN »...

Voici quelques-unes des réflexions qu'il se fera tout au long de sa démarche :

- « Ce que tu ne comprends pas par la sagesse, la vie va te l'apprendre par la souffrance. »
- « Les crises sont là pour nous faire intégrer une vérité. »
- « Il y a deux attitudes possibles : arroser les mauvaises herbes ou arroser les fleurs. À nous de choisir. »
- « Il y a trois vérités : ma vérité, ta vérité et la vérité. Peu possède la vérité. »
- « Ton attitude va déterminer ton attitude. »
- « La source de la souffrance est la résistance à ce qu'il y a sur ton chemin. Plus tu résistes, plus tu souffres. Plus tu résistes, plus tu es terne. Plus tu t'ouvres, plus tu brilles. »

- « Deux mots très importants : c'est correct. »
- « Transformer une situation négative en situation neutre. »
- « La personne qui me dérange est là pour m'aider à grandir, c'est un ange pour m'enseigner la patience. »
- « Qu'est-ce que je peux être? » « AMOUR »
- « Ralentir, tout est plus clair. C'est gagner en conscience. Ralentir dans la conscience. Ralentir vite. »
- « Qu'est-ce que je veux être? » « AMOUR »

Que faire pour ralentir? Les stratégies qu'il suggère

sont : la marche, le bain, le mantra, le yoga, la respiration. Il nous fait pratiquer la cohérence cardiaque pendant 5 minutes : inspirer 5 secondes et expirer 5 secondes. À mettre dans son quotidien...

Médiagraphie :

Bernard, David. *Ralentir pour réussir*. Éd. Isabelle Quentin, Collection : Coach, 2010, 157 p.

Bernard, David. *Prêt pour l'amour, encore plus*. Éd. Un monde différent, 2016, 272 p.

La cohérence cardiaque : qu'est-ce que c'est et comment la pratiquer? www.canalvie.com et

www.passeportsante.net

LA PAGE DES MOTS

par Ghislaine Giroux

MA MEILLEURE AMIE



Florence est mon amie depuis de très nombreuses années. Nous nous sommes connues au travail et rien ne prédisait qu'une telle amitié allait naître. En effet, aux yeux de tous, nous n'avions presque rien en commun. Un jour que nous quitions en même temps l'école où on enseignait, nous nous sommes mises à parler dans le stationnement. Nous avons discuté ainsi au moins une heure et nous nous sommes aperçu que ce que nous avions vraiment en commun était invisible... Ce sont les qualités du cœur... C'est difficile à expliquer... Nous nous parlions vraiment! Contrairement à la plupart des conversations qui restent souvent en surface, spontanément, nous avons toutes les deux parlé avec notre cœur.

Elle est très vite devenue ma meilleure amie. À travers toutes ces années, nous nous sommes confiées, appréciées, aidées, conseillées, etc. C'est grâce à son amitié si je suis passée sans trop de séquelles à travers une multitude d'épreuves.

Je souhaite à tous et à toutes de trouver une amitié si durable et enrichissante; c'est un trésor inestimable qu'il faut chérir et cultiver. Pour ce faire, on doit se laisser connaître en ouvrant son cœur. Malheureusement, pour certaines personnes, c'est se sentir vulnérable et elles s'y refusent...

C'est même Florence qui m'a parlé pour la première fois de FIBROMYALGIE... ce mot bizarre dont nous n'avions jamais entendu parler. Elle avait vu un reportage et trouvé que ça ressemblait beaucoup à ce

que je vivais. J'étais, à ce moment-là en arrêt de travail pour « dépression sévère ». Il y a 12 ans, la majorité des médecins (même encore aujourd'hui pour certains) pensaient que ces symptômes étaient, en grande partie, causés par une dépression parce qu'ils ne trouvaient aucune autre maladie qui puisse expliquer tous ces malaises et toutes ces douleurs. Comme leur travail est de soigner leurs patients et qu'on ne guérit pas la fibromyalgie, ils se sentaient impuissants et cherchaient alors des raisons psychologiques.

Je parle donc à mon médecin de la découverte de mon amie et tout de suite, à ma grande surprise, il me dit que c'est probablement ça et qu'en effet il n'y avait pas pensé... Tout un aveu de sa part, connaissant son orgueil au niveau de sa pratique. C'est à partir de ce moment seulement, que j'ai pu être soignée à peu près adéquatement. Je dis à peu près parce que nous fonctionnions par essai et erreur au niveau des médicaments et qu'aucune autre alternative ne m'avait été proposée. Je continuais à entretenir mes liens d'amitié avec mon amie et nous faisons des recherches pour trouver les causes et les traitements pour améliorer ma vie au quotidien. Florence connaissait bien ma condition et c'est après plusieurs années qu'elle me demanda ce que c'était vraiment de vivre avec la fibromyalgie. Elle voulait comprendre, de l'intérieur, ce que je vivais. Ma première réaction fut de dire que souvent, je ne comprenais pas moi-même et que c'était presque inexplicable.

Après réflexion, je décidai de procéder par image. Nous étions en train de faire des confitures et je lui demandai de prendre dix fraises dans ses mains.

« Ces fraises représentent l'énergie que tu possèdes pour toute la journée... et encore, si c'est une bonne journée. Tu dois faire très attention

parce que quand tu en dépenses une, tu ne la retrouves pas avant le lendemain et même souvent après plusieurs jours. À chaque journée, tu dois faire des choix et avoir en tête les projets que tu dois réaliser. »

Pour une personne en santé, ce sont dix activités à faire dans une journée et ce sera donc une journée productive et elle pourra s'adonner à ses loisirs favoris.

Elle est contente d'avoir dix fraises pour pouvoir planifier et commence à me raconter sa journée.

- Tout d'abord, je me lève et je déjeune avant de prendre ma douche.

« Si tu prends un petit déjeuner élaboré, ça te coûtera déjà une fraise et avec ta douche et ta préparation, une autre fraise... fais attention! »

- Puis, je fais mes exercices à la maison ou au gym.

« Le gym, on n'en parle même pas car tu perdrais toutes tes fraises. Tu peux faire un peu d'étirements mais, ne dépasse surtout pas tes forces car tu perdrais aussi toutes tes fraises et tu devras te coucher. »

- Ensuite, je veux aller un peu à l'épicerie pour pouvoir bien manger au souper et la journée de demain.

« Si tu veux te faire un bon souper, tu dois le faire le lendemain, car tu seras trop fatiguée en revenant et tu dois penser à ton dîner aussi. Une courte épicerie te coûtera une fraise et si tu veux aller aussi dans une fruiterie par exemple, une autre fraise. Tu as déjà perdu quatre fraises, n'oublie pas. »

Elle décide donc de se contenter de l'épicerie et de se préparer un bol de céréales pour dîner... Elle commence à comprendre le genre de choix qu'elle devra faire.

- Finalement, je vois que je ne peux pas faire le souper que je voulais, ni faire de dessert si je veux nettoyer la maison. Donc, je décide de passer l'aspirateur et de nettoyer la salle de bain, même si je devine que deux fraises vont y pas-

ser. Je me reposerai après, pour essayer de regagner des fraises.

« La plupart du temps, quand je me couche l'après-midi, je dors durant deux heures car la nuit, je dors rarement plus de 3 heures. Il est donc rendu 16h, tu as dépensé sept fraises et tu es plus fatiguée qu'à midi. Tes douleurs ont augmenté donc, tu dois attendre que tes antidouleurs fassent effet. Vers 17h, quand tu auras faim, tu te contenteras peut-être d'un souper sur le pouce qui coûte juste une fraise ou un peu plus long pour deux fraises. Si tu es encore capable, tu iras peut-être chez une amie que tu négliges depuis longtemps en sachant qu'en revenant, tu n'auras plus aucune énergie et que tes douleurs seront au maximum. »

Je voyais bien que Florence avait les larmes aux yeux et qu'elle était troublée. Nous sommes tombées dans les bras l'une de l'autre et je sentais qu'elle me comprenait « de l'intérieur ». Elle m'a alors demandé :

- Mais comment fais-tu, à tous les jours?

« Il y a des journées pires que d'autres et je n'ai pas toujours la même quantité d'énergie en me levant. C'est difficile. La chose que j'ai trouvée la plus difficile à accepter, c'est de ralentir quand je me sens énergique, parce qu'ensuite, je ne peux plus rien faire de la journée. Même faire ma toilette ou me brosser les dents me demande alors des forces que je n'ai plus. Donc, la meilleure solution pour moi est de planifier mes journées en tenant compte de mon énergie disponible et de mes priorités. »

Vous remarquerez que j'ai peu parlé de mes douleurs, c'est parce que la plupart du temps, je réussis à les contrôler avec des médicaments ou en faisant des exercices légers quand je suis capable.

Plusieurs personnes souffrant de fibromyalgie ou de fatigue chronique se reconnaîtront au moins dans une bonne partie de texte et j'espère qu'elles se sentiront moins seules en le lisant.

Ce texte est librement inspiré de « La théorie des cuillères » de Christine Miserando.



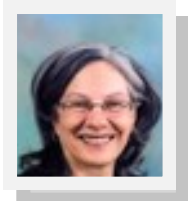
« Si nous avons chacun un objet et que nous les échangeons, nous avons chacun un objet.

Si nous avons chacun une idée et que nous les échangeons, nous avons chacun deux idées. »

Proverbe chinois

**CONFÉRENCE : L'APPROCHE ECHO[®]**

Compte rendu d'Anne Marie Bouchard



Thérèse Grenier

¹ Le mercredi 4 octobre dernier, 23 personnes ont assisté à la conférence sur l'Approche ECHO[®] présentée par Mme Thérèse Grenier, infirmière et membre de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) depuis 1989. Mme Grenier est spécialisée en psychiatrie.

Elle a complété sa formation à l'Approche ECHO[®] en 1999 – formation d'une durée de 2 ans et demi – et depuis, elle anime des groupes à Montréal et à St-Hyacinthe, ainsi que des rencontres individuelles. Elle a été superviseuse d'apprentis-moniteurs ECHO[®] au CHUM à l'hôpital Notre-Dame. Sa motivation est la suivante : « Mon intérêt à enseigner l'Approche ECHO[®] est la joie et la fascination que j'éprouve à voir renaître les personnes à elles-mêmes, reprendre possession de leur vie dans ce qu'elles ont de plus personnel et de plus inestimable : la beauté unique de leur vie. »

Cette conférence avait pour but de faire connaître cette approche afin que les participants évaluent leur intérêt personnel à suivre à une telle formation. Un atelier complet en Approche ECHO[®] dure de 10 à 12 semaines à raison de deux heures semaine, il est donc préférable de savoir dans quoi on s'embarque!

Cette approche s'adresse aux personnes atteintes de maladies physiques ou psychologiques. Elle vise à éliminer les blocages qui nuisent aux processus vitaux naturels normalement responsables de maintenir la santé et le bien-être. Elle ne s'attaque pas directement aux symptômes de la maladie qui sont considérés comme les manifestations extérieures d'un déséquilibre intérieur, elle cherche plutôt à intervenir sur les mécanismes naturels qui pourraient indirectement, mais concrètement, contribuer à la guérison.

Les praticiens utilisent indifféremment les expressions « Approche ECHO[®] » ou « Méthode ECHO[®] » et parfois « Méthode en ECHO[®] ». Le nom ECHO[®] fait référence, d'une part, à nos processus intimes :

la personne est un être « d'échos intérieurs » de toutes sortes – pensées, conceptions, vibrations, résonances avec l'extérieur. Dans cette perspective, l'intention de l'approche est de vivifier cette dimension de la personne et de lui permettre « d'entrer en écho » avec elle-même. D'autre part, les lettres du mot représentent les quatre outils de l'approche :

- **E**space intérieur, c'est-à-dire la pratique de l'art d'être présent à soi-même;
- **C**ourant, ou le fait de remettre du mouvement là où tout semblait figé;
- **H**armonisation, ou l'habileté de jouer avec les obstacles;
- **Œ**uvre, ou le pouvoir d'imaginer et de créer de nouveau.

Voici un résumé de ce qu'ont entendu les participants lors de cet après-midi :

D'abord et avant tout, la monitrice demande qu'on évalue si cette méthode est bonne pour nous. Il n'y a pas de recette-miracle. La notion de maîtrise est importante car c'est la personne elle-même qui fait le travail. « ECHO[®] a pour but de maximiser les processus naturels de guérison et de créativité. Cet apprentissage est une pratique d'outils de travail intérieur. »

Jean-Charles Crombez ²

Cette méthode a été développée par le Dr Jean-Charles Crombez, psychiatre et psychosomaticien de l'hôpital Notre-Dame au début des années 80. Dans sa pratique, il rencontrait des personnes atteintes de maladies physiques mais qui peinaient à se rétablir; c'est alors qu'il se questionna sur l'influence de l'aspect psychologique. Ainsi, il observa qu'une personne préoccupée par plusieurs problèmes familiaux, personnels ou autres n'avait plus d'espace à l'intérieur d'elle pour elle-même. Elle était envahie par tous ces autres problèmes. Il dé-

1- Image tirée du site : <https://www.approche-echo.net/secretariat-moniteurs>

2- Image tirée du site : <http://www.forum.umontreal.ca/numeros/1998-1999/Forum98-11-2/article08.html>, Le "miracle" quotidien de l'auto guérison

cide alors de travailler sur l'espace intérieur de la personne pour permettre au corps de réactiver son processus naturel d'auto-guérison. Le corps possède cette capacité d'auto-guérison; ainsi, des blessures et des coupures se cicatrisent d'elles-mêmes, un rhume se guérit avec du repos et beaucoup de liquides, etc. Le corps a cette merveilleuse capacité d'auto-guérison, qui, malheureusement, est compromise par tous ces « parasites » intérieurs. En 1994, après des années de recherche, il développe le quatrième outil de travail pour se faire de l'espace à l'intérieur de soi. Le but de cette méthode est de donner des outils à la personne pour qu'elle s'aide elle-même.

L'Approche ECHO® n'est ni une thérapie, ni un traitement, ni une relation d'aide, c'est un apprentissage. C'est outiller la personne pour qu'elle se débrouille à l'intérieur d'elle-même. Ce n'est pas un traitement car le moniteur ne cible pas une maladie, un symptôme ou un problème. Le psychothérapeute cherche les causes de la maladie alors que l'Approche ECHO® cible le mal-être de la personne afin d'apprendre à être en harmonie à l'intérieur de soi. La personne apprend à réagir pour ne pas être submergée par tout ce qui l'habite.

Lors de chaque rencontre, le participant apprend les bases de la théorie qu'il mettra ensuite en pratique à l'aide d'expériences personnelles. Il y a 4 outils à connaître. Cette méthode est basée sur la vie intérieure; comme dans la nature où tout est interreliés et tout influence tout, la pensée joue sur le corps. À partir de notre conscience (douleurs, pensées, perceptions, émotions, etc.) on peut rejoindre cette nature qui est en nous. Quand on perçoit quelque chose en nous, c'est à travers ces perceptions que la guérison va arriver; c'est à travers elles qu'on rejoint les processus globaux de vie, pour nous garder en vie. Le processus d'auto-guérison du corps humain est constant, il travaille en permanence; le foie, le système immunitaire, les hormones, la température corporelle s'ajustent au besoin, etc. Tout cela pour rééquilibrer les dysfonctionnements qui surviennent à l'intérieur de nous. On ne doit pas forcer les choses, il faut juste être présent à travers ce qu'on ressent. Il faut être conscient de ce processus.

ECHO® est complémentaire à la médecine traditionnelle, c'est un plus. Cette méthode nous permet d'être actif à l'intérieur de nous et de ne pas rester figé. Le corps est constitué de 65 % d'eau, ça bouge tout le temps, tout se transforme. Ces pro-

E pour espace. Il faut créer de l'espace à l'intérieur de nous sinon les processus d'auto-guérison resteront figés. Les perceptions, les sentiments, les émotions doivent être consi-

dérés comme des *objets* qui encombrant notre intérieur (c'est ainsi qu'on les nomme), et, qui nous empêchent d'y circuler librement.

C pour courant. Il faut améliorer la circulation, éviter les blocages.

H pour harmonie. C'est l'étape des questions/réponses; il faut trouver des réponses à nos questions sinon ça encombre notre esprit. Il faut évaluer l'importance de ces objets encombrants, leur raison d'être. Ce qui se passe en nous est important. Il y a des objets-douleurs, des objets-pensées, des objets-émotions, etc. Les inconforts, la colère, la joie, la souffrance, doivent tous être considérés comme des objets, ils ont leur propre importance. Il faut les reconnaître simplement, c'est correct. Il faut savoir et reconnaître qu'ils nous habitent.

O pour œuvre. C'est l'étape du travail avec les limites; nos limites personnelles: l'âge, la santé, l'environnement, l'entourage, etc.

cessus sont invisibles, certains sont compris d'autres sont encore inconnus.

Voici les 4 outils :

Il faut travailler avec ces 4 outils pour se garder un espace à l'intérieur pour soi. Certains objets sont envahissants, plus que d'autres, il faut apprendre à les reconnaître et à se sortir d'eux, ne pas se laisser envahir et contrôler par ces objets.

Cette méthode se pratique dans la facilité, il n'y a pas d'obligation, elle se fait dans la joie. Certes, on ne peut pas faire ECHO® dans les moments de douleurs intenses, il faut d'abord sortir du submergement sinon on perd la maîtrise essentielle pour faire ECHO®. Il faut laisser les choses libres à l'intérieur de soi, les laisser être tout simplement, les reconnaître et ne pas les juger. Il faut être un témoin, un observateur de ce qui se passe en dedans de soi; juste cela permet de créer de l'espace, de se dissocier de l'objet, il faut être présent et en prendre conscience.

L'apprentissage se fait en trois temps : la théorie, la pratique et le retour pour bien intégrer le tout. Les exercices durent en moyenne 20 minutes avec des consignes à respecter qui servent à ouvrir l'espace. C'est correct de laisser les choses être simplement, cependant cela doit toujours rester dans la limite du supportable. Pendant l'exercice, il faut être présent et voir les choses se dérouler. Ce qui est à l'intérieur de nous est invisible, il faut apprendre à le ressentir, à le nommer.

Voici l'exercice que Mme Grenier nous a fait faire :

« Prendre une position confortable, on peut bouger, on n'est pas fixe. On ferme les yeux, on se détend. Si on tousse, on éternue, c'est correct, il ne faut pas se retenir. Les objets extérieurs sont des objets au même titre que tout le reste. Ce moment m'appartient, c'est correct, c'est mon terrain de jeu, je suis au volant. Si l'exercice devient inconfortable, faire quelque chose, arrêter, changer de position, changer de pensée. » Elle dira souvent – c'est correct – pendant l'exercice, cela veut dire que c'est bon, que c'est une constatation, qu'il faut accueillir ce qui survient. « Il y a un réaménagement constant qui se fait. Il faut créer un espace, faire un mouvement volontaire et laisser le processus se faire. »

« C'est libre à l'intérieur; il n'y a pas de réussite, ni d'échec à l'exercice. Il n'est pas nécessaire de juger ce qui est là; s'il y a jugement, c'est que c'est simplement un objet-jugement. Il ne faut pas diriger nos pensées, seulement les accueillir. Les règles extérieures peuvent et doivent rester à l'extérieur; à l'intérieur, c'est libre, c'est naturel. Il faut être là pour ce qui est là, à l'intérieur et à l'extérieur, les sensations, les sons, les images, les sentiments. Ça peut être plein, ça peut être vide; le rien est un objet aussi valable que le plein. Si une pensée est là, c'est un objet-pensée, c'est correct. Si quelque chose est présent (images, sons, pensées, sensations, etc.), le laisser être là et être présent à cet objet, à sa venue, à sa présence, à son départ. »

On reste ainsi pour 10 minutes, simplement à prendre conscience de ce qui nous habite.

Après ce temps, elle nous laisse 1 à 2 minutes pour reprendre contact avec la pièce, l'espace qui nous

entoure. Les participants sont ensuite invités à verbaliser sur l'expérience.

Ce que Mme Grenier explique dans la feuille qui nous est remise à la fin...

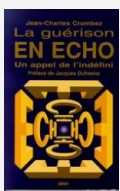


« Un parcours intime et individuel...L'apprentissage ECHO® se fait chacun pour soi. La communication avec le moniteur sert uniquement à reconnaître les processus naturels qui se déroulent lors des exercices. »

Donc, graduellement la personne découvre de nouvelles façons d'aborder les événements de sa vie personnelle plus efficacement et avec un minimum d'efforts. L'entraînement se fait dans un cadre sécuritaire; sous supervision du moniteur, elle apprend à utiliser ses outils personnels de maîtrise intérieure, lui permettant de préserver sa santé à travers toutes les étapes de sa vie.

Avant de s'inscrire à une série de cours, le moniteur fait d'abord une entrevue téléphonique avec la personne intéressée afin de s'assurer qu'elle est informée du type de formation et vérifier si cela lui conviendra.

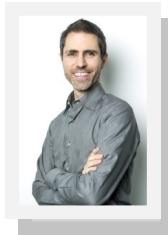
Il y a aussi un questionnaire préapprentissage à compléter qui consiste à répondre à trois questions sous forme de réflexion. Ce questionnaire est retourné au centre ECHO® à l'hôpital Notre-Dame pour compilation. Enfin, il y a un bilan final à compléter par le moniteur.

Le centre de documentation de l'AFRM compte trois livres sur l'Approche ECHO®, disponibles pour emprunt.

	<p>LA GUÉRISON EN ECHO : UN APPEL DE L'INDÉFINI SMENT-008 Jean-Charles Crombez Éditions de l'Homme, 2003 138 p.</p>
	<p>LA MÉTHODE EN ECHO : UNE TRAVERSÉE VERS L'IMPLICITE SMENT-009 Jean-Charles Crombez Publications MNH, 2003 294 p.</p>
	<p>LA PERSONNE EN ÉCHO : CHEMINEMENTS DANS LA GUÉRISON SMENT-010 Jean-Charles Crombez Éditions MNH, 1998 Collection : L'Homme en question 205 p.</p>

CONFÉRENCE : DIX ERREURS SOUVENT COMMISES PAR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA FIBROMYALGIE

Compte rendu de Diane Lévesque



C'est le thème abordé par Stéphane Migneault, psychologue conférencier, le 16 novembre dernier. Cette conférence très intéressante avait pour objectif de nous faire prendre conscience des comportements et attitudes qui retardent notre rétablissement ou du moins une amélioration de notre qualité de vie, de nous faire réaliser et valider nos comportements adéquats.

Dix erreurs fréquentes :

Dix erreurs fréquentes :

1. NE PAS RESPECTER SON NIVEAU D'ÉNERGIE

La première erreur soulignée a été une découverte pour la plupart des participantes, moi la première. Il est très aidant d'identifier son niveau d'énergie pour organiser sa journée, pour prendre des décisions ou expliquer son vécu à l'entourage...

ZONE 0-2 :

- Difficulté à sortir du lit
- Bottines de plomb
- Tout est un fardeau
- Autodépréciation excessive
- Pleurs faciles
- Pas de concentration
- Difficulté à prendre des décisions

ZONE 3-4 :

- Énergie fluctuante
- Concentration de courte durée
- Batterie se vide facilement
- Irritabilité, impatience
- Manque d'objectivité

ZONE 5-6 :

- Énergie sans extra
- Concentration moyenne
- Objectivité
- Dialogue possible

ZONE 7-10 :

- Capacité à amorcer de gros changements
- Défis sont stimulants
- Concentration bonne
- Idées claires
- Prises de décision faciles

Il faut savoir qu'en crise de fibromyalgie, l'énergie

se situe dans la ZONE 0-2. Donc toute rencontre devient source d'anxiété. Une conversation téléphonique devient épuisante... Il faut aussi se rappeler que l'énergie est fluctuante au cours de la journée. Certaines personnes de l'assistance ont trouvé que cette échelle était un bon outil pour soi-même mais aussi pour communiquer avec l'employeur ou la compagnie d'assurances.

2. NE PAS DÉLÉGUER

Il y a un tas de tâches à accomplir : le lavage, le ménage, l'aspirateur, la vaisselle, l'épicerie, l'aide aux devoirs, etc... Il y a beaucoup à faire lorsqu'on est en santé. La tâche devient plus lourde encore pour une personne atteinte de fibromyalgie surtout en crise. Alors il faut déléguer ou plutôt partager les différentes tâches avec l'entourage. Déléguer à qui? Au conjoint, aux enfants... Comment ? En faisant une demande à la façon de la communication non violente... et en donnant un sens à la demande. Si on vit seul(e), on peut demander de l'aide à la famille, aux amis, s'offrir un service d'aide à domicile...

Comment faire de la communication non violente selon Thomas D'Ansembourg proposé dans son livre « *Cessez d'être gentil, soyez vrai* »

- A. D'abord, présenter les faits sans jugement
- B. Dire comment je me sens (émotions, sentiments...)
- C. Exprimer mon besoin (valeur...)
- D. Faire une demande concrète et négociable

3. LE CAFÉ : ATTENTION À VOS SURRÉNALES

Un café pour se « booster »? Ce n'est pas une super idée. Le café est légitime, mais n'est pas fameux pour les glandes surrénales problématiques chez les personnes atteintes de fibromyalgie. La caféine stimule trop les surrénales. Elle peut causer de l'insomnie, de la nervosité, de l'agitation et de l'irritation gastrique.

Pistes de solution pour les amateurs de café :

- Boire un café le plus frais possible
- Le boire en mangeant
- Prendre quelques gorgées et laisser le reste lorsque rassasié
- Ne jamais boire de café en après-midi ni en soirée
- Conseillés : arabica, espresso, allongé, décaféiné (...à l'eau).



4. SE FORCER À DORMIR

Quand on fait de l'insomnie, rester au lit augmente l'anxiété. Après 20 minutes de réveil, il vaut mieux sortir du lit, relaxer dans une autre pièce et y retourner avec le retour de la somnolence.



Suggestions :

- Méditation
- Relaxation
- Visualisation
- Pas de lecture
- Pas de lumière

Consulter : « *Vaincre les ennemis du sommeil* » de Charles M. Morin.

5. S'ISOLER

Exemples :

- 0-2/10 : ok de s'isoler
- 3-4/10 : pas longtemps
- 5-6/10 : temps raisonnable
- 7-10/10 : ok en respectant ses limites

Avec un niveau d'énergie de 0-2/10, il peut y avoir de l'anxiété à rencontrer des gens. Il vaut mieux s'isoler pour recharger ses batteries (comme un animal blessé...)

6. NE PAS METTRE SES LIMITES

Il est important de poser ses limites, d'apprendre à dire non. Il est aidant d'identifier les innombrables peurs qui nous empêchent de dire non :

- peur de ne pas être aimé
- peur de blesser
- peur du conflit
- peur de décevoir
- peur de m'imposer
- peur de faire de la peine
- peur de devoir me justifier
- peur de reconnaître sa situation
- peur de perdre un(e) ami(e)
- peur de me sentir coupable, etc.

Pour faire ce travail, on peut s'aider du livre écrit par P. Mongeau : « *Fibromyalgie, Carnets pratiques* ». À se rappeler : dire non à quelque chose, c'est dire oui à quelque chose d'important, à soi...

7. LA SÉDENTARITÉ MAL DOSÉE

- 0-2/10 : au repos, pas d'exercices
- 3-4/10 : 15-20 minutes d'exercices (lentement)
- 5-6/10 : 30 minutes d'exercices (modérément)

- 7-10/10 : 30-60 minutes d'exercices (modérément- intensivement)

Il est recommandé de bouger, pour soigner son humeur, son cholestérol, ses douleurs, etc, mais il faut toujours tenir compte de son niveau d'énergie.

8. LA TÉLÉ : PAS TOUJOURS BIEN UTILISÉE

La télé est un loisir passif qui ne donne pas ou peu d'énergie. Il serait bon de limiter ses heures d'écoute, de choisir des émissions énergisantes. La modération a bien meilleur goût quand il s'agit de la télé.

Voici les alternatives proposées : tai chi, pilates, lecture, écriture, peinture, natation, méditation, marche, mandala, casse-tête, musique... Il s'agit de trouver ses intérêts, ses passions...

9. SE BATTRE CONTRE LA DOULEUR

Cohabiter avec la douleur, s'en faire une amie est important si on veut retrouver une certaine qualité de vie, continuer à avoir des activités qui peuvent être agréables. Il vaut mieux l'intégrer à sa vie...



Livre conseillé : « *Libérez-vous de la douleur* » de Frédérick Dionne.

10. Se TAPER SUR LA TÊTE

Il faut travailler à acquérir les meilleures attitudes et assainir son discours intérieur;

- Ranger le marteau
- Pensée utile?
- Raccrochez!
- Cultiver les pensées positives et la gratitude...
Si on n'y arrive pas, se faire aider : consulter...

Cette conférence avait pour but de nous faire prendre conscience des attitudes contre productrices que nous pouvons avoir et de nous faire voir celles, adéquates, que nous avons développées. On peut alors se reconnaître pour la démarche déjà entreprise...

Médiagraphie :

D'Ansembourg, T. *Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même*. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2001.

Dionne F. *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*, Éditions Payot, 2014.

*L'AFRM possède ce livre (FIBRO-075)

Mongeau, P. *Fibromyalgie, quand tu nous tiens!: guide de*

traitement pour une approche globale. Saint-Sauveur-des-Monts, Éditions du Grand Ruisseau, 2014.

*L'AFRM possède ce livre (FIBRO-076)

Mongeau, P. *Fibromyalgie : carnets pratiques*. Saint-Sauveur-des-Monts, Éditions du Grand Ruisseau, 2015.

*L'AFRM possède ce livre (FIBRO-081)

Morin, Charles M. *Vaincre les ennemis du sommeil*. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2009.

*L'AFRM possède ce livre (FORME-021)

Nazare-Aga, I. *Approcher les autres, est-ce si difficile?*

Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2001.

Wilson, J.L. *L'adrénaline trop, c'est trop!* Montebello, Éditions le mieux-être, 2006.

Sites internet :

www.fibromyalgie-quand-tu-nous-tiens.com

www.editionsdugrandruisseau.ca

www.passeportsante.net

www.jydionne.com

CONFÉRENCE : POSTURE ET PLANCHER PELVIEN

Compte rendu d'Anne Marie Bouchard



Le 3 novembre dernier, une vingtaine de personnes ont assisté à la conférence *Posture et plancher pelvien* donnée par Mme Anne-Réné Hert. Cette sympathique kinésologue, au sourire contagieux a su aborder avec à la fois, légèreté et beaucoup de sérieux, le délicat sujet des fuites urinaires!

Ce problème, plus fréquent qu'on ne le pense, génère souvent de la gêne, une diminution de la qualité de vie et peut même mener à l'isolement des personnes qui en sont affectées. Ce désagrément toucherait 55 % des femmes et 15 % des hommes âgés de plus de 60 ans.

Il y a divers types d'incontinence urinaire et leurs causes sont souvent différentes. Il existe des solutions pour éliminer les symptômes, ou à tout le moins, les diminuer. Un document rédigé par Mme Hert est mis à votre disposition à l'Association à ce sujet.



En voici les grandes lignes.

TYPES D'INCONTINENCE

L'incontinence **à l'effort**, comme son nom l'indique, survient lorsque vous tousez, riez, éternuez ou quand vous faites un effort physique. Il est occasionné par une faiblesse des muscles de l'urètre ou du plancher pelvien.

L'incontinence **d'urgence** est causée par une vessie hyperactive qui envoie un message soudain et immédiat du besoin d'uriner, cette envie vous empêche de vous rendre à temps aux toilettes.

L'incontinence **mixte** est un mélange des deux premiers types.

L'incontinence **nocturne**, comme son nom l'indique, ce sont des pertes urinaires la nuit, alors que l'incontinence **fonctionnelle** est reliée à un problème de mobilité réduite.

FACTEURS DE RISQUES

- Certaines maladies ou conditions physiques comme un AVC, la sclérose en plaques, une hypertrophie bénigne de la prostate, l'obésité, la démence, une chirurgie du périnée, la constipation, etc.
- Certains médicaments ou aliments sont aussi en cause : somnifères, diurétiques, antidépresseurs, caféine, alcool, mets épicés, fruits et jus très acides, consommation excessive de liquides, etc.

LES SOLUTIONS

Selon Mme Hert, 50 à 85 % des cas de pertes urinaires peuvent être guéris ou diminués en modifiant les habitudes de vie. Elle suggère de tenir un journal urinaire et y noter la fréquence des envies, des pertes, les moments, la quantité de liquides ingérés, ou d'urine à chaque miction, etc. La modification des habitudes alimentaires et liquidiennes est de mise, tout comme faire de l'exercice, maintenir un poids santé, avoir de bonnes habitudes de sommeil, éviter de boire en soirée si on a de l'incontinence nocturne, etc. Plusieurs trucs utiles sont décrits dans son document.

Enfin, la pratique d'exercices spécifiques pour renforcer les muscles du plancher pelvien est essentielle; ces muscles sont situés entre le pubis et le coccyx. Pour mieux les ressentir, serrez les muscles comme si vous vouliez retenir votre urine ou des gaz. Si la contraction est bonne, vous devriez sentir que les muscles sont comme aspirés vers l'intérieur, ou vers le haut, et non, faire pression comme pour aller à la selle.

1- Image tirée du site Docteurcllic, <http://www.docteurcllic.com/symptome/troubles-urinaires.aspx>

Mme Hert suggère de pratiquer les trois exercices suivants quotidiennement pendant 12 semaines; il faut y consacrer une quinzaine de minutes pour bien les effectuer.

1. La force : expirez par la bouche lentement, contractez les muscles du plancher pelvien le plus fort possible pendant 6 secondes. Comptez à voix haute, lentement, tout en respirant et sans relâcher la contraction. Relâchez ensuite pour 12 secondes. Faites 3 séries de 10 contractions-relaxations, avec une minute de pause entre chaque série.

2. La coordination : expirez, contractez les muscles du plancher pelvien, maintenez la contrac-

tion pour une seconde et tousssez vigoureusement tout en maintenant la contraction. Pause de 2 secondes et refaire 2 fois. Répétez cette série 2 fois avec une pause de trente secondes entre chaque.

3. Les contractions rapides : expirez, contractez les muscles du plancher pelvien le plus fort possible, maintenez la contraction pour une seconde, relâchez pour une seconde. Exécutez 3 séries de 6 contractions-relaxations rapides, avec 20 secondes de pause entre chaque série.

Pour davantage de trucs et conseils, n'hésitez pas à consulter le document disponible à l'Association.

CONFÉRENCE DONNÉE PAR LE DR GAÉTAN BROUILLARD (En webdiffusion)

Par Anne Marie Bouchard

À la mi-septembre, j'ai reçu, pour une raison qui m'est encore inconnue, un courriel de la part des *Éditions de l'Homme* m'invitant à assister à une conférence qui serait donnée en webdiffusion par le Dr Gaétan Brouillard; il est l'auteur des livres *La santé repensée, cessez de chercher la pilule-miracle, agissez différemment* paru en 2015 et de *La douleur repensée* paru en septembre 2017. Coïncidence ou fruit du hasard?! Je suis à ce moment-là en train de lire son premier livre que j'ai emprunté à l'AFRM. Je m'inscris donc afin d'obtenir le code nécessaire pour accéder au visionnement à la date prévue.



La conférence a duré 20 minutes; Dr Brouillard a par la suite pris 10 minutes pour répondre aux questions des participants.

En webdiffusion via la plateforme *Zoom Video Communications*

Le 27 septembre 2017 à 12h30

Basée sur les livres : *La santé repensée, cessez de chercher la pilule-miracle* (2015) et *La douleur repensée* (2017)

Présentée par les Éditions de l'Homme

Médecin-urgentologue à ses débuts, Dr Gaétan Brouillard a été médecin de famille à HMR. Parallèlement à ses 42 ans de pratique en clinique privée, il a été chargé d'enseignement clinique pendant 35 ans; il a développé une expertise dans le traitement de la douleur chronique, de la médecine préventive et la médecine fonctionnelle. Dr Brouillard utilise aussi des approches alternatives : acupuncture, naturopathie, chiropractie, ostéopathie, hypnothérapie, etc. Il fait la promotion d'une approche pluridis-

ciplinaire de la santé, axée non pas sur la maladie, mais sur l'individu et où le style de vie et l'environnement ont préséance sur la santé.

Voici donc un court résumé des notes que j'ai prises pendant cette conférence :

- Il est l'auteur du livre *La santé repensée, cessez de chercher la pilule-miracle agissez différemment*, un best-seller vendu à près de 60 000 exemplaires et de *La douleur repensée* publié en septembre 2017. Selon lui, les gens deviennent en quelque sorte la pilule-miracle en lisant ces livres.
- Les gens deviennent en quelque sorte eux-mêmes la pilule-miracle en lisant ces livres.
- Selon lui, presque tous les êtres humains souffrent de différentes façons; douleurs chroniques, dépression, maux de tête, douleurs gastriques, lombalgies, stress, etc. La douleur est omniprésente. Et chaque personne recherche la pilule-miracle; il propose plutôt de mieux voir la vie. Il faut comprendre la cause de la douleur et la surpasser.
- Il est beaucoup question de psychologie puisque la pilule-miracle n'existe pas. Les analgésiques soulagent le symptôme mais il faut avant tout trouver la cause de la douleur. On peut devenir cette pilule-miracle en lisant ces livres.
- Il est impératif de prendre conscience de la tension, du stress vécu. Ainsi, il observe que souvent les problèmes de dos sont reliés à des insécurités financières et les problèmes de douleurs cervicales seraient souvent associés à un problème avec l'autorité (parents, forces policières,

gouvernements...). Remédier aux problèmes psychologiques fait souvent disparaître les douleurs physiques.

- Il est important de prendre connaissance de tout ce qui peut nous infecter psychologiquement. Les muscles sont comme des éponges à tensions, ainsi le stress se transforme en douleurs musculaires. Il faut trouver son médecin intérieur. Il faut comprendre pourquoi on souffre.
- Il est un adepte d'une approche intégrative, naturelle, qui va faire en sorte que la personne aura, en apprenant à mieux s'observer, un impact sur sa douleur. La pharmacopée aide mais il faut trouver son médecin intérieur.

TRUCS

- L'alimentation actuelle est trop toxique, trop chimique, cette toxicité est source d'inflammation ce qui est mauvais pour l'Homme.
- Il y a à l'heure actuelle plus de 500 additifs utilisés dans l'industrie alimentaire. À cela on rajoute les antibiotiques donnés aux animaux, les hormones, les facteurs de croissance, etc.
- L'organisme s'en trouve mal nourri et le foie humain peine à éliminer toutes ces toxines, il devient épuisé.
- La charge en glucides est trop élevée, ce qui entraîne des problèmes avec l'insuline entraînant de l'inflammation.
- Il faut d'abord et avant tout modifier son alimentation : diminuer le plus possible l'ingestion de glucides. Il ne faut pas avoir de crainte de manquer de sucre puisque le corps humain est capable de synthétiser son sucre à volonté. La nutrition doit être de qualité.
- Il faut une alimentation saine pour diminuer l'inflammation.
- Les oméga-3 sont importants, mais peu de gens en prennent suffisamment; il n'y a pas de danger à prendre 2-3 capsules/jour pour obtenir un effet thérapeutique. Les oméga-3 sont utiles pour diminuer les problèmes cardiaques, la maladie d'Alzheimer (relation directe entre taux de gras trop bas et maladie d'Alzheimer), ils ont un impact sur la mémoire et aident aussi à diminuer le taux de sucre. Pour le cerveau, il faut de l'eau et du gras, c'est un peu la nourriture cérébrale.
- Le curcuma est bon +++. Épice jaune asiatique. On l'ingère nature dans son alimentation ou on le prend en supplément en capsule. Il est bon de le prendre avec du poivre pour faciliter son assimilation. L'Organisation mondiale de la santé vante ses effets depuis des années.
- Pour les douleurs articulaires dues au vieillissement comme l'arthrose, la glucosamine est efficace pour diminuer l'inflammation, toutefois il faut un produit de qualité. Il n'y a pas de danger à la consommer, mais si on ne voit pas d'effet après 1 ou 2 mois, il faut l'arrêter.
- Le calcium et le magnésium sont essentiels. Le magnésium est un minéral décontractant. Il est souvent déficient dans l'alimentation. Une carence en magnésium entraîne des tensions musculaires diffuses. Il aide aussi à diminuer la tension artérielle en relâchant la tension dans la paroi musculaire des artères. S'assurer d'en consommer suffisamment.
- Il mentionne qu'il faut adopter de bonnes habitudes alimentaires et que les suppléments sont importants car personne ne mange bien tout le temps. Si on ressent des malaises, c'est qu'il y a déjà des carences. Prendre des suppléments dès 50 ans est utile selon lui en guise de prévention car l'alimentation est souvent négligée. Les statistiques disent que 75 % des médecins en prennent régulièrement. De plus avec les additifs, les nutriments sont mal absorbés et les gens n'assimilent pas bien les nutriments.
- Les problèmes avec les intestins sont fréquents; il est important de les garder en bonne condition pour le bien-être physique et psychologique. Les intestins envoient des messages au cerveau et au système immunitaire. L'équilibre bons microbes/mauvais microbes est souvent débalancé au niveau des intestins à cause de la prise d'antibiotiques, de l'ingestion d'aliments de mauvaise qualité et des additifs ce qui nuit à la qualité immunologique des intestins.
- Le syndrome du côlon irritable est souvent un signe qu'il y a trop de produits irritants dans l'intestin; il faut examiner la qualité des selles, de la paroi intestinale, le microbiote qui est le résultat de qui on est aujourd'hui. Vérifier l'intégrité de nos microbes intestinaux!
- La dépression est souvent reliée à un mauvais microbiote; les neurotransmetteurs sont affectés quand l'intestin est en mauvaise posture. Corriger le microbiote aide parfois à régler la dépression.
- Le stress est un tueur silencieux, à la base de presque toutes les maladies ou presque. Il joue un rôle prépondérant dans le développement des

maladies immunitaires, il crée des opportunités pour que ces maladies se déclarent. Il faut gérer son stress.

- On doit ralentir, réapprendre à respirer profondément, car le stress modifie la respiration. Prendre des pauses dans la journée pour relaxer, méditer, respirer. Contrôler sa respiration et ses pensées. Il faut changer son mode de vie qui est responsable à 60 % des maladies.

Questions des participants

Q. Que doit-on prendre pour traiter les allergies et les sinusites chroniques ?

R. Quand des allergies s'installent c'est que le système immunitaire est dépassé, il a trop de réponses à gérer en même temps. Voir l'alimentation et voir ce qu'on peut y modifier. Il faut enlever ce qui dérange et le réintroduire graduellement plus tard. Les probiotiques aident particulièrement bien les enfants. Ils sont de plus en plus spécifiques, telles souches qui règlent tel problème.

Q. Que pensez-vous du régime *hypotoxique* pour contrer les maladies auto-immunitaires ?

R. L'alimentation, le mode de vie, l'ajout d'additifs alimentaires, la perturbation au niveau alimentaire, entraînent le développement de ces maladies auto-immunitaires chez certaines personnes. Parfois ce sont des trucs simples à faire.

Q. Qu'est-ce que vous conseillez pour la fibromyalgie ?

R. La fibromyalgie touche beaucoup de personnes. Malheureusement, c'est souvent un «diagnostic de poubelles» (souvent donné quand on ignore de quoi est atteinte la personne). C'est un syndrome, donc un ensemble de symptômes et il n'y a pas une cause unique. Le système est défectueux dans son ensemble, il faut trouver les causes pour chaque personne, il n'y a pas de recettes miracle, **il faut un mode de vie sain pour que le corps se guérisse par lui-même.** (Voir le résumé de la conférence L'Approche ECHO). Il parle de la fibromyalgie

dans son 2^e livre.

Q. Qu'est-ce qui peut aider à diminuer les migraines ?

R. Il existe différents types de migraines avec différentes causes; elles peuvent être dues à des névralgies cervicales, des problèmes hormonaux, le stress, le mode de vie, l'alimentation, l'environnement du travail ... Il faut d'abord trouver la cause des migraines pour tenter de les régler.

Q. Que prendre pour les douleurs articulaires si la glucosamine ne convient pas ?

R. Cela dépend de l'âge de la personne, il faut aller voir s'il y a des processus inflammatoires, faire des analyses sanguines, etc... L'exercice peut aider, il ne faut pas s'empêcher d'en faire à cause de la douleur.

Q. Que faire avec un complexe de subluxation cervico-dorso-lombaire et sacro-iliaque avec cervicalgie gauche, dorsalgie et lombalgie que la chiropraxie ne soulage pas ? (En bref, Monsieur a mal du cou aux fesses!)

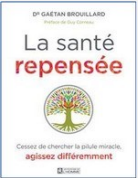
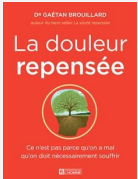
R. Dr Brouillard répond que souvent la notion des ligaments est oubliée dans le traitement de ce type de douleurs. Suite à un traumatisme les ligaments sont souvent étirés et perdent de leur élasticité. Il faut d'abord axer la thérapie sur les ligaments.

Conclusion

Pour trouver une réponse à sa douleur, il faut chercher une réponse à qui on est, qui je suis, ce que je fais, il faut s'interroger, pour aller plus loin et pour trouver la source du mal.

Vous pouvez visionner la vidéoconférence qui se retrouve sur la page d'accueil de son site Internet. On y retrouve aussi des exercices de respiration et de méditation en plus du début de chaque livre gratuitement. <https://www.drbrouillard.com/>

Son premier livre est disponible à l'AFRM et le deuxième le sera sous peu. Bonne lecture!

	LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMENT SANTE-007 Dr Gaétan Brouillard Les Éditions de l'Homme, 2015, 206 p.
	LA DOULEUR REPENSÉE : CE N'EST PAS PARCE QU'ON A MAL QU'ON DOIT NÉCESSAIREMENT SOUFFRIR FIBRO-095 Dr Gaétan Brouillard Les Éditions de l'Homme, 2017, 248 p.



LA CLÉ DU PARCOURS VERS LE BIEN-ÊTRE : LA SOLUTION EN SOI

Par Zina Manoka

Il n'y a pas si longtemps, on pensait que la fibromyalgie était une affection qui relevait de la psychiatrie. Actuellement, les chercheurs ont identifié des mécanismes neurophysiologiques qui seraient en cause dans ce syndrome; la fibromyalgie est maintenant considérée comme une « vraie » maladie.

Pour faire face à la fibromyalgie, les chercheurs et les professionnels de la santé s'accordent pour une solution comportant trois piliers ou trois recommandations.

Voici ces trois recommandations:

• L'ÉDUCATION

Passer par la mise en place d'une éducation thérapeutique adaptée afin de mieux faire connaître les implications de la fibromyalgie (les causes, les facteurs déclencheurs ou favorisant les symptômes) et sa gestion quotidienne. L'éducation est très importante car elle permet d'atténuer la douleur, même celle qui est persistante, et de faire connaître la fibromyalgie à l'entourage permettant ainsi à l'individu de sortir de l'isolement et lui apportant ainsi une certaine revalorisation de soi.



• PROGRAMME D'EXERCICES PHYSIQUES ADAPTÉS ET MAINTIEN D'UNE BONNE GESTION DU MENTAL

Passer par la pratique d'une activité physique adaptée et un réentraînement progressif à l'effort tolérable. Il est essentiel d'avoir une bonne gestion du stress grâce à une hygiène de vie adaptée, une relaxation physique et mentale et une prise en charge psychologique.



• LA MÉDICATION

La prise d'une médication adaptée à chacun est très importante, elle doit être efficace pour agir à la fois sur la douleur et sur le trouble de l'humeur.



la santé, n'engendre pas toujours les résultats escomptés auprès des personnes souffrant de la fibromyalgie. Les résultats se font souvent attendre chez certaines personnes pour une simple raison : **LA NON-ACCEPTATION** de ce nouvel état...

La question se pose à savoir pourquoi les recommandations du corps médical ne fonctionnent pas chez certains patients. Il est important de savoir que le médecin ou le professionnel n'a pas de position dominante ou de pouvoir sur celui-ci. En effet, le médecin ou le professionnel de la santé a pour devoir d'analyser, tracer, proposer une stratégie thérapeutique (voir le programme des trois piliers) pour réduire ou guérir, s'il y a lieu, les symptômes de la maladie. Mais le mot de la fin ou la décision finale appartient à la personne qui est atteinte de la maladie. Le chemin vers la solution commence d'abord à l'intérieur de soi par une prise de conscience.

Il n'existe nulle part ailleurs dans le monde une personne qui peut faire le travail à la place de l'individu. Ce n'est que lui-même qui possède la clé qui peut ouvrir le chemin vers le mieux-être...

Le chemin vers la solution **en soi** est un long processus qui commence à l'intérieur pour se refléter à l'extérieur de soi. Ce n'est pas chose facile. C'est comme essayer d'harmoniser l'esprit et le corps, tout en sachant que l'un englobe toute une gamme d'émotions autant positives que négatives qui parfois sont difficiles à exprimer et à vivre. En d'autres termes, il est impossible de trouver la solution en soi sans passer par le processus de l'acceptation, c'est-à-dire accepter ce que l'on considère comme inacceptable, accepter ce que l'on ne peut changer, accepter de se pardonner (le pardon à soi), accepter de plonger au cœur de sa douleur, d'aller au-delà de la peur et d'ôter les armures, de faire face à ses blessures passées pour entamer le chemin de la solution qui se trouve en soi pour son propre bien-être.

Cependant, il est fort de constater que la solution des trois piliers, proposée par les professionnels de

Ce chemin va de pair avec la confiance en soi. Ce sont des chemins qui s'entremêlent et qui sont donc

indissociables. Et pour faire face aux aléas de la vie, tout individu doit au moins posséder un minimum de confiance en soi, c'est tout simplement une question de survie car l'absence de confiance en soi génère une coupure de communication entre le corps et l'esprit. L'un des défis auxquels nous sommes confrontés pour vivre consciemment, c'est de pouvoir reconnaître ce qui nourrit l'estime de soi et ce qui la détériore, car la réalité est souvent l'inverse de ce que l'on croit.

On a souvent l'habitude de confondre la confiance en soi avec une certaine euphorie de la vie, une illusion du bonheur qui s'alimente par un usage ponctuel ou régulier de certaines substances pharmacologiques, l'argent, un sourire, un compliment, une grande maison, une promotion au travail, etc. De même, la source de la confiance en soi ne peut provenir d'éléments extérieurs tels que : conjoint, parents, amis, travail, thérapeutes, groupe de soutien, etc. La personne qui vit consciemment se rend vite compte que la sensation de confiance apportée par l'extérieur est éphémère et guère satisfaisante.

Il est vital de prendre conscience que dans son parcours vers la recherche du bien-être, la confiance en soi est un élément essentiel, c'est un acte d'éveil qui doit être suivi d'une pratique quotidienne qui consiste à reconnaître qui nous sommes et ne sommes pas, et à être honnête sur ce que nous découvrons sur soi, c'est-à-dire être capable de faire de son mieux pour voir la réalité telle qu'elle est, et par la même occasion notre estime de soi ira en augmentant, tout naturellement. À l'inverse, le déni, la peur ou le désir d'ignorer la réalité diminueront notre estime

de soi et nous saboterons notre confiance en nous. Un être humain ne peut compter sur lui-même que si, pendant un laps de temps, il est capable de faire face à sa propre réalité et à celle de la vie.

La solution en soi, c'est accepter les limites de la fibromyalgie pour enfin reconstruire un regard sain sur soi. C'est percevoir que vous pouvez faire face aux défis que la fibromyalgie vous impose dans votre quotidien. C'est avoir confiance en votre capacité à penser, à apprendre, à faire des choix, à prendre des décisions et à vous adapter aux changements... N'oubliez pas que votre bien-être passe avant tout par un travail sur soi, un engagement personnel et une motivation.

Parmi les ateliers que votre association vous proposera au printemps 2018, il y aura, entre autres, la sophrologie, l'art-thérapie et le lâcher prise.

OSEZ FAIRE LE PREMIER PAS!

**TOUT EST POSSIBLE
POUR CELUI QUI OSE!**

Bibliographie :

Bernard, David. *Ralentir pour réussir* (2e édition). Éd. Isabelle Quentin, Collection : Coach, 2010, 157 p.

Auger, Lucien. *S'aider soi-même : une psychothérapie par la raison*. Les Éditions de l'Homme, 2004, 188 p.

**« Ce que l'on pense, on le devient. Ce que l'on ressent, on l'attire.
Ce que l'on imagine, on le crée. »**

Bouddha

BON À SAVOIR

Saviez-vous que...

l'anagramme de guérison est soigneur!

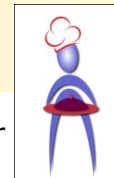
Le mot endolori est l'anagramme de indolore!

Squelette est le seul mot masculin
qui se finisse en *ette*!



S'ALIMENTER SANTÉ

par Johanne Yale



GÂTEAU PALÉO BANANE ET CHOCOLAT

Moelleux et aéré, il est parfait pour le petit-déjeuner ou en guise d'en-cas d'après-midi! La recette originale n'a pas de pépites de chocolat. Vous pouvez les enlever... ou les laisser pour les gourmands!

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 35 min

Temps total : 45 min

Niveau de difficulté : facile

Quantité : 1 gâteau

Ingrédients

3 bananes bien mûres

3 œufs

200 ml de poudre d'amandes

10 ml d'huile de coco ou d'huile de canola

10 ml de miel

5 ml de bicarbonate de soude

5 ml de jus de citron (ou d'un vinaigre quelconque)

2,5 ml de vanille (facultatif)

100 ml de pépites de chocolat à 70% de cacao (facultatif)

Une petite poignée d'amandes effilées pour la décoration (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf les pépites de chocolat et les amandes effilées) dans un robot mixeur et mixez!
3. Ajoutez au dernier moment les pépites de chocolat si vous choisissez d'en mettre.
4. Versez cette pâte dans un moule à cake.
5. Parsemez d'amandes effilées si vous le souhaitez.
6. Enfourez pour 30-35 minutes environ.
7. Laissez refroidir un peu à la sortie du four et démoulez!

Chef cuistot : Blandine <http://www.bmoove.com/cake-paleo-banane-chocolat/>
#ixzz4UvtCBak



SALADE DE FENOUIL ET DE POMME

Portion (s) : 4

Préparation : 20 min

Un vrai délice!

Ingrédients

60 ml de yogourt nature épais de type Balkan ou de mayonnaise

15 ml de miel liquide

10 ml de jus de citron

2,5 ml de moutarde de Dijon

1 ml de graines de pavot

1 pincée de sel

1 pincée de paprika

250 ml de fenouil coupé en tranches fines

125 ml de céleri coupé en tranches fines

125 ml de raisins rouges sans pépins coupés en deux

1 pomme rouge pelée, hachée

60 ml de noix de Grenoble ou de pacanes grillées, hachées (facultatif)

Dijon, les graines de pavot, le sel et le paprika jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

Ajouter le fenouil, le céleri, les raisins et la pomme et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

Au moment de servir, parsemer de noix de Grenoble, si désiré.

Valeurs nutritives pour une portion

Calories : 62

Protéines : 1 g

Matières grasses : traces

Cholestérol : traces

Glucides : 15 g

Fibres : 2 g

Sodium : 70 mg

Tiré de : Coup de pouce, 2 novembre 2008

<http://www.coupdepouce.com/cuisine/entrees-et-accompagnements/recette/salade-de-fenouil-et-de-pomme>



Préparation

Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le yogourt, le miel, le jus de citron, la moutarde de



GROUPES D'ENTRAIDE ET POINTS DE SERVICES

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

et puis tout simplement la vie....



AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

Vieux Longueuil

Groupe d'entraide :
1 jeudi sur 2
13h30-15h30
À l'AFRM,
570, boul. Roland-Therrien,
suite 205, Longueuil

Répondante : Josée Théberge

HAUTE-YAMASKA

À Granby

Groupe d'entraide :
1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois
13h30-16h00
Au Centre communautaire
Saint-Benoît,
170, rue Saint-Antoine Nord,
local 208, Granby

Répondante : Danielle Fournier
Co-répondantes :
Hélène Beaudoin et
Manon Dupuis

ROUSSILLON

À Delson

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

À Candiac

Groupe d'entraide :
1^{er} mardi du mois
13h00-15h00
Au Centre de bénévolat,
8, Chemin St-François-Xavier,
Candiac

Répondante : Francine Avéna
Co-répondantes :
Géraldine Pryor et
Christiane Mazzarello

BROME-MISSISQUOI

À Cowansville

Groupe d'entraide :
2^{ème} mardi du mois
13h30-15h00
Bibliothèque de Cowansville,
Salle Pauline Martel
608, rue du Sud, Cowansville

Répondante : Andrée Cantin

LES MASKOUTAINS

À St-Hyacinthe

Groupe d'entraide :
2^{ème} et 4^{ème} vendredis du mois
13h30-15h30
Centre de bénévolat
de Saint-Hyacinthe
2270, avenue Mailhot, salle B
St-Hyacinthe

Répondante : Fabienne Pineault
Co-répondante :
Christine Cayouette

VALLÉE DU RICHELIEU

À McMasterville

Groupe d'entraide :
1 lundi sur deux
13h30-15h30
Au marché IGA Pepin,
20, boulevard Sir Wilfried-Laurier,
McMasterville

Répondante : Cécile Bergeron
Co-répondante :
Carole Lamoureux

**Pour connaître les dates et obtenir plus d'informations
contactez l'AFRM au 450-928-1261 ou sans frais au 1-888-928-1261**

**AU SERVICE
DES GENS D'ICI**
WORKING
FOR YOU



Anne Minh-Thu Quach
Députée // MP
Salaberry-Suroît

T. : 450 371-0644
Sans frais // Toll free : 1 866 561-0644
Télé. // Fax : 450 371-3330

quacha@parl.gc.ca
anneminthquach.npd.ca

facebook.com/AnneMTQuach
@AnneMTQuach

Pierre Nantel
député
Longueuil—Saint-Hubert

450-928-4288

192, rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil, Québec J4H 2X5

facebook **PierreNantelNPD**
www.pierrenantel.org

