



FIBRO-MONTÉRÉGIE



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE – RÉGION MONTÉRÉGIE

Volume 5, n°5 Décembre 2010

Bénévoles recherchés

Ce ne sont pas les idées qui manquent! Cependant les ressources limitées nous empêchent de mener à bien certains dossiers. Vous avez envie de consacrer un peu de temps, de vous servir de vos expériences ou expertises personnelles pour donner un coup de main? Nous avons besoin de vous... C'est connu, le travail d'équipe permet d'accomplir davantage et en même temps le partage des tâches enrichit chacun des participants. Ce qu'on récolte est assurément plus grand que ce qu'on investit! Cela peut aussi briser l'isolement, travailler avec des personnes souffrantes comme nous, permet de partager nos états d'âme, nos trucs et ressources personnelles face à la fibromyalgie. Les membres actuels du c.a. (conseil d'administration) sont toutes atteintes de fibromyalgie et chacune a ses limites personnelles.

Donc, nous souhaitons créer divers comités pour faire avancer certains projets et constituer une banque de bénévoles pour effectuer différentes tâches ad-hoc. Quelques heures de votre temps peuvent faire toute la différence en terme d'offres de services aux membres. De plus, cela pourrait encore dynamiser davantage notre Association et permettre aux membres du c.a. de pouvoir continuer à travailler tout en respectant leurs propres limites afin de maintenir vivante notre Association.

Voici nos besoins actuels :

- ⇒ un poste d'administrateur à combler au sein du conseil d'administration
- ⇒ des personnes intéressées à s'impliquer dans la planification et l'organisation d'activités entourant le 15^e anniversaire de l'Association
- ⇒ des individus prêts à participer à la levée de fonds en cours en vendant des billets pour le tirage «Le Penthouse de Rêve»
- ⇒ une équipe de rédacteurs (bulletin Fibro-Montérégie, site Internet, documents d'information)
- ⇒ des volontaires pour diverses activités de communication (communications téléphoniques aux membres, accueil des participants lors des rencontres, etc.)
- ⇒ du support clérical occasionnel (entre autres lors des envois postaux)

Vous avez des expertises particulières qui pourraient aider les membres et/ou votre conseil d'administration? Vous avez vécu les démarches administratifs entourant une demande de rente d'invalidité et êtes prêt à accompagner et soutenir quelqu'un d'autre? Vous êtes habilité à faire de l'écoute active? Faites-nous signe.

Communiquer avec Annie au
450-928-1261



Dans ce numéro :

Mot de votre agente de développement	2
Mot (présidente)	3
Recettes	4
Café rencontre Groupe d'entraide	5
Congrès de la Fédération québécoise	6
Que vous réserve....	7
Ce que l'hiver vous réserve	8
Merci Nicole	9
Nouveaux volumes	10
Levée de fond	12
Appel à la Solidarité	13
Conférence Fletcher Peacock	14
La facture	16

FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 5, n° 5 Décembre 2010

RECHERCHE ET RÉDACTION

Doris Saint-Pierre
Jocelyne Tardif
France St-Jean
Micheline Gaudette
Annie Jacob

COLLABORATEURS

Membres participants

CONCEPTION

Annie Jacob 450 928-1261

RÉVISION

France St-Jean

Le bulletin *Fibro-Montérégie* est publié trois ou quatre fois par an et est édité par L'AFRM.

Toute correspondance doit être adressée au :

1278, rue Papineau
Longueuil (Québec) J4K 3L1
Téléphone : 450 928-1261
Sans frais : 1 888 928-1261
Télécopieur : 450 670-7667
Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2009

Imprimé au Québec.

Tous droits réservés.

Malgré l'effort d'assurer l'exactitude du contenu, l'éditeur et la rédaction de *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.

Un mot de votre agent de développement

Pour ceux et celles qui n'auraient pas encore entendu parler de moi, je m'appelle Jocelyne Tardif et je suis agent de développement pour l'association. Mon rôle est de développer les services que vous offrez Fibromyalgie Montérégie et tout spécialement les groupes d'entraide.

Depuis août dernier, moment où je suis entrée en fonction, j'ai démarré le très dynamique groupe de Granby et remis sur pied le groupe St-Bruno.

Mais, que sont donc ces groupes d'entraide pour qu'on y consacre tant d'énergie? C'est à vous de me le dire puisque ces groupes sont conçus pour vous. Ils doivent répondre d'abord à vos besoins. À l'association, il y a autant de styles de groupes que de régions.

À Iberville et St-Constant, les membres ont choisi de se rencontrer dans un restaurant, autour d'un café ou d'un repas. Elles y placotent, rigolent, se font de nouvelles amies et s'amuse beaucoup. Je le sais, j'y suis allée m'amuser avec elles (en passant, bonjour les filles).

À Granby et St-Bruno, on discute sur des thèmes ou on reçoit des personnes ressources : pharmacien, naturopathe, etc. Il existe aussi un groupe à McMasterville, pour en savoir plus à son sujet, adressez-vous à Carole Lamoureux (450-653-6987)

Pourquoi un groupe d'entraide? Règles générales, on reconnaît que lorsque les gens sentent qu'ils exercent un certain contrôle sur leur vécu, leur qualité de vie s'améliore. L'entraide réduit l'isolement, représente une source d'information et de références, apporte du soutien moral, responsabilise face à sa santé et facilite la création de liens entre les personnes. Et puis, on s'aide soi-même lorsqu'on aide les autres et ça fait du bien! C'est la raison pour laquelle votre association tient beaucoup à ce que ces groupes soient animés par l'une d'entre vous. Dans ce but, nous sommes donc régulièrement à la recherche de bénévoles. C'est, pour chacune d'entre vous, une implication qui rapporte beaucoup. Pensez-y!!

Sur ce passez de très belles fêtes et prenez soin de vous!
Jocelyne Tardif, agente de développement



Mot de la présidente

Probablement comme chacun et chacune d'entre vous, mon quotidien est parsemé d'épisodes de grandes fatigues, de faiblesse musculaire importante, de douleurs, de découragements, de colère... L'envie me prend alors de me refermer sur moi comme une coquille. Je dois alors faire un effort pour m'activer. Pourtant les occasions de rencontre, que ce soit une réunion, une conférence ou un cours, finissent toujours pas me faire du bien et me stimuler.

Quand je regarde plus loin que ma petite personne, je serais cependant tentée de dire «*Un vent d'optimisme souffle dans la bonne direction...*» C'est du moins ce qui me vient depuis quelques temps lorsque je pense à la visibilité de plus en plus grande qu'obtiennent sur la place publique la fibromyalgie et la douleur chronique.

Des exemples, il n'en manque pas :

À l'été, on présentait à la une de *La Presse*, et non dans quelque obscure page d'un cahier entre deux publicités de voitures!, un article intitulé «*Docteur, j'ai toujours mal*».

Au printemps dernier, le collège américain de rhumatologie (ACR) a mis de l'avant de nouveaux critères diagnostiques afin de mieux reconnaître la fibromyalgie. Ces critères ne s'appuient plus uniquement sur les fameux 18 points douloureux et la durée des symptômes. Une fois endossés par le Collège des médecins ou les autres instances médicales canadiennes, ces critères devraient amener davantage de médecins à bien identifier les personnes atteintes. Par ricochet, *il faut bien rêver...*, à mieux faire reconnaître cet état aux employeurs, aux assureurs ou à la Régie des rentes.

De son côté, la Haute Autorité de Santé (France) a aussi rendu public un rapport d'orientation sur le syndrome fibromyalgique. Il n'apporte pas de promesse de guérison, mais possède au moins le mérite de faire le point sur la situation et du coup reconnaître l'existence de la fibromyalgie et ses conséquences qui nécessitent une bonne prise en charge!

Depuis sa création et particulièrement dans la dernière année, l'Association québécoise de la douleur chronique,

avec le Programme Accord, est de toutes les tribunes : elle s'emploie à démystifier la douleur auprès du milieu médical, du public et des personnes souffrantes. Nous avons d'ailleurs pu bénéficier en septembre d'une conférence très intéressante sur la gestion de la douleur donnée par Dre Marie-Josée Rivard, psychologue.

Des sites Internet fiables comme *PasseportSante* ou *Psychomedia* abordent régulièrement divers aspects liés à la fibromyalgie.

Des ouvrages québécois voient le jour.

La fibromyalgie est de moins en moins taboue. Bien qu'on ne puisse pas encore crier victoire, un pas énorme a été franchi du côté médical pour sa reconnaissance. On ne peut que demander que ça continue...

Au nom de votre conseil d'administration, permettez-moi de vous souhaiter à tous et à toutes une très Bonne Année 2011. Qu'elle soit douce et réconfortante mais aussi énergisante et stimulante!

Michéline Gaudette

Références

Docteur, j'ai toujours mal : que faire quand la douleur ne nous quitte jamais?, par Sara Champagne. - *La Presse*, lundi 19 juillet 2010, p. A1-A3

Syndrome fibromyalgique de l'adulte : Rapport d'orientation - Saint-Denis La Plaine (FR) : Haute Autorité de Santé. Service des maladies chroniques et des dispositifs d'accompagnement des malades, juillet 2010. 124p. *Accessible en ligne à l'adresse : <http://www.has-sante.fr>*

PasseportSante - <http://www.passeportsante.net>

Psychomedia - <http://www.psychomedia.qc.ca/pn/>

Faire équipe face à la douleur chronique : un ouvrage conçu pour les patients et écrit par leurs professionnels de la santé, éd. par Louise O'Donnell-Jasmin. - Laval, Les Productions Odon, 2010. 400p.

RECETTES

**Allez go go go
amusons-nous!**

Beigne de Grand-maman



Ingrédients

4 oeufs
2 1/2 tasses (625 ml) sucre blanc granulé
2 tasses (500 ml) crème 15%
1 c.à thé (5 ml) soda à pâte
1 c.à thé (5 ml) poudre à pâte
1 c.à thé (5 ml) sel
4 tasses (1 L) farine tout-usage, pour épaissir
1 c.à thé (5 ml) essence de citron
Grains de muscade

Étapes

- ⇒ Séparer les blancs d'œuf des jaunes.
Battre les blancs d'œuf en neige ferme et mettre de côté.
- ⇒ Dans un autre bol, battre les jaunes d'œuf et l'essence de citron en y ajoutant le sucre lentement. Battre jusqu'à ce que vous obteniez une couleur jaune pâle.

- ⇒ Dans 4 tasses de farine, mélanger la poudre à pâte, le soda à pâte, le sel et la muscade.
- ⇒ À la préparation de jaune d'œuf, ajouter la farine lentement en alternant avec la crème
- ⇒ À l'aide d'une spatule, incorporer lentement les blancs d'œuf en neige à la préparation
- ⇒ Ajouter de la farine peu à peu afin que la pâte se roule bien.
- ⇒ Laisser reposer la pâte recouverte d'un papier film environ 2 heures au réfrigérateur
- ⇒ Rouler la pâte environ 3/4 de pouce et couper avec un coupe beigne
- ⇒ Faire cuire dans une marmite d'huile à friture très chaude.

<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=1823>

Dindon farcie



NOTE: Pour un dindon, d'environ 12 lbs, catégorie A

<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=1800>

Ingrédients

Épices :

1 c.à soupe (15 ml) épices à volailles
1/4 tasse (65 ml) beurre
1 c.à soupe (15 ml) paprika
2 c.à soupe (30 ml) sarriette, moulue
1 c.à thé (5 ml) estragon
Sel
Poivre
1 1/2 tasse (375 ml) eau

Étapes

- ⇒ Préchauffer le four à 350°F.
- ⇒ Bien mêler le beurre et les épices.
- ⇒ Soulever la peau de la poitrine en y passant délicatement la main (très facile à faire) et y insérer le mélange entre la peau et la chair.
- ⇒ Dans le bedon: 1 gros oignon coupé en 2, une carotte, une branche de

céleri et 1/4 c. à thé d'épices à volaille, du sel et du poivre.

- ⇒ Verser l'eau au fond de la rôtissoire.
- ⇒ On peut aussi remplir la cavité du dindon avec la Farce d'Élyne ([cliquez ici](#)), c'est vraiment bon.
- ⇒ Si on fait la farce, on oublie la section DANS LE BEDON. On met la farce à la place. Cependant on place ces ingrédients: oignons, carottes, céleris autour du dindon.
- ⇒ Couvrir la rôtissoire d'un grand papier aluminium pour la cuisson. Pas besoin d'arroser et le dindon est super doré, plein de bon goût et la chair n'est jamais sèche.
- ⇒ Le dindon est cuit en 2 1/2-3hres à environ, ou lorsqu'on peut facilement séparer la cuisse du corps du dindon. Le temps de cuisson varie toujours avec le poids

CAFÉ RENCONTRE
TOUS SONT LES BIENVENUS

GROUPE D'ENTRAIDE
S'ADRESSE AUX MEMBRES

Brossard

3^{ème} lundi du mois de 13h30-15h30
Au Loblaws 1575 Panama, Brossard
Animatrice : Lucie Tremblay
Dès le 24 janvier 2011

Beloeil

Toutes les 2 semaines
Les lundis de 13h30-15h30
Au IGA—Marché Pépin
20, boulevard Sir Wilfrid-Laurier
Carole Lamoureux 450-653-6987
Dès le 10 janvier

Granby

1^{er} mercredi du mois de 13h30 à 15h30
(sauf pour le mois de janvier, 12 janvier)
Centre communautaire La Ruche
279, rue Principale
Animatrice : Madame Simard
Dès le 12 janvier



**St-Jean
d'Iberville**

Dernier lundi du mois de 13h30-15h30
Resto Le Normand
735, boul. Iberville, St-Jean
Animatrice intérimaire : Jocelyne Tardif
Dès le 31 janvier

St-Constant

Sous forme de (Dîner rencontre)
3^{ème} mardi du mois de 12h00-14h00
Resto L'Oeufxeptionnel
130, St-Pierre, St-Constant
Francine Avena 450-638-3005
Dès le 18 janvier



Veillez prendre note que d'autres régions se joindront à l'équipe de café-rencontre et de groupes d'entraide, et bien sûr, selon les besoins exprimés par les membres. Par ailleurs, si vous souhaitez avoir un café rencontre ou un groupe d'entraide dans votre coin de pays veuillez svp, appeler au bureau afin que l'on puisse mieux évaluer les besoins de votre région.

De plus, l'Association est toujours à la recherche de locaux dans les régions afin d'y tenir des rencontres. Alors si vous en connaissez n'hésitez pas à nous en faire part. De même, si vous avez en tête des idées au sujet de l'animation, n'hésitez pas à communiquer avec nous.
Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

Téléphone : 450-928-1261

Merci de votre précieuse collaboration!

Congrès de la Fédération québécoise de fibromyalgie

Le deuxième congrès de la FQF a eu lieu à Longueuil, samedi le 23 octobre 2010.

La journée a été bien remplie par les présentations d'invitées de marque. D'abord, la docteure Manon Choinière nous a présenté l'Association québécoise de la douleur chronique. Dre Choinière fait partie du conseil d'administration et surtout est chercheuse dans le domaine de la douleur chronique. Elle nous encourage tous et toutes à devenir membre de l'AQDC pour que la force du nombre fasse en sorte que la douleur chronique soit reconnue comme une maladie en soi. Toute personne souffrant de douleur chronique peut adhérer en s'inscrivant via le site internet www.douleurchronique.org (la fibromyalgie est reconnue comme douleur chronique). Elle nous a aussi expliqué le programme ACCORD (Application Concertée des Connaissances et Ressources en douleur). Ce programme vise à améliorer l'accessibilité aux soins en douleur chronique. Il y a beaucoup de travail à faire mais il y a de l'espoir!

Par la suite, Patricia Bourgault, infirmière travaillant au sein de PASSAGES (Programmes d'Apprentissage de Stratégies d'AutoGestion Efficaces), nous a expliqué ce que sont ces services offerts par son équipe aux personnes souffrant entre autre de fibromyalgie. On en est à former des animateurs et ce programme devrait s'étendre dans plusieurs régions du Québec, après l'Abitibi et Sherbrooke. On pense même ajouter un volet pour inclure la famille proche afin d'en faire des motivateurs auprès de la personne atteinte de fibromyalgie qui suit le programme.



En après-midi, la docteure Mary-Ann Fitzcharles, rhumatologue, est venue nous informer des nouveaux critères qui serviront, on l'espère dans un avenir proche, à diagnostiquer la fibromyalgie. La docteure a expliqué de manière claire ce qu'est la fibromyalgie. Elle a précisé que c'est une maladie du système nerveux et non une maladie rhumatologique. Elle travaille avec une équipe à sensibiliser tous les médecins qui deviendront, elle l'espère, aptes à dépister et traiter la fibromyalgie.

Somme toute, une journée remplie d'espoir, et il faudra se tenir à l'affût des développements qui devraient suivre d'ici quelques années.

France St-Jean

CE QUE NOUS RÉSERVE L'ANNÉE 2011

Le Feldenkrais et le yoga adapté seront de retour à la fin janvier. De plus, à la demande des membres de St-Jean-sur-Richelieu, il y aura aussi un cours de yoga adapté. Pour répondre à vos demandes, nous commençons à offrir des activités en région.

Plus de cours demande plus d'argent. Le budget reçu pour faire vivre l'Association n'a pas vraiment augmenté. Votre conseil d'administration a choisi de faire des campagnes de financement afin de pouvoir augmenter les services aux membres particulièrement en région. Les profits de la vente des billets pour la Fondation 10-30 est une source de revenus. Plus les profits sont élevés, plus de cours seront offerts ou/et avec des sessions prolongées... (hiver-printemps).

Les conférences s'annoncent des plus intéressantes.

En février, nous referons l'Activité « ENTRE NOUS ». Ce sera une rencontre d'échanges, d'écoute, de ressourcement... Nous mettrons à votre disposition de la documentation, des textes ...

En mars, nous recevrons Me Jacqueline Bissonnette. Avocate, spécialiste en recours pour l'assurance-invalidité et la Régie des rentes, elle nous parlera de nos droits, de la jurisprudence... Elle pourra nous donner plein de renseignements sur les procédures... Madame Bissonnette connaît bien la fibromyalgie et ses impacts sur la vie quotidienne, elle est vraiment une ressource très expérimentée.

En avril, nous recevrons Madame Lucie Harvey qui nous parlera de son expérience avec la fibromyalgie, comment le Qi Gong et d'autres approches ont changé sa vie.

En mai, nous fêterons le 15^{ème} anniversaire de notre association. **Nous recevrons Monsieur Jasmin Belhumeur, ergothérapeute.** Ce monsieur est souvent en demande au sein des associations de fibromyalgie. Il est un motivateur-né, il nous parle comment on peut s'aider avec l'exercice, en tenant compte de nos limites mais dans une atmosphère de détente et d'humour.

Voilà un bref survol de la saison hiver-printemps 2011. J'espère qu'elle répondra à vos attentes et que vous y participerez en grand nombre.

Je vous souhaite de belles fêtes et que puis-je vous souhaiter pour la nouvelle année ?

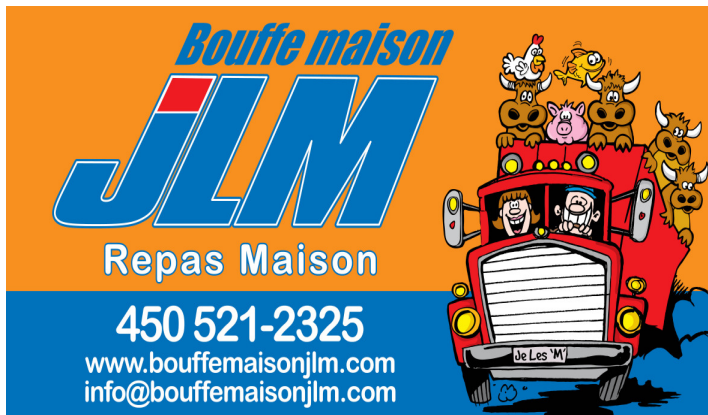
Doris Saint-Pierre, vice-présidente et responsable des Activités-Conférences

CE QUE L'HIVER 2010/2011 VOUS RÉSERVE LES CONFÉRENCES

<p style="text-align: center;">Mardi, le 15 février De 13h30 à 15h30 Maison de la Famille Le Cavalier 2027 rue Daniel, Longueuil</p> <p style="text-align: center;">« ENTRE – NOUS » « QUESTIONS—RÉPONSES—ÉCHANGES »</p>	<p style="text-align: center;">Mardi, le 8 mars De 13h30 à 15h30 Maison de la Famille Le Cavalier 2027, rue Daniel, Longueuil</p> <p style="text-align: center;">« Maître Jacqueline Bissonnette » « Connaître ses droits face à l'assurance-invalidé et la rente d'invalidité »</p>
<p style="text-align: center;">Jeudi, le 14 avril 19h à 21h Maison de la famille le Cavalier 2027, rue Daniel, Longueuil « Madame Lise Harvey » « LE QI CONG, La fibromyalgie... « Comment je m'en suis libérée »</p>	<p style="text-align: center;">Samedi, le 14 mai</p> <p style="text-align: center;">Monsieur Jasmin Belhumeur Ergothérapeute et motivateur</p> <p style="text-align: center;"><u>DATE ET LIEU À CONFIRMER</u></p>

LES COURS

<p style="text-align: center;">FELDENKRAIS Madame Sylvie Fortin du 19 janvier au 30 mars les mercredis, de 11h00 à 12h00 au Chalet Bellerive, 845 rue Maple à Longueuil Coût : 55\$</p>	<p style="text-align: center;">YOGA ADAPTÉ Madame Isabelle Cloutier du 24 janvier au 28 mars les lundis, de 13h30 à 14h30 à La Maison des famille le Cavalier à Longueuil 2027, rue Daniel Coût : 40\$</p>
<p style="text-align: center;">YOGA ADAPTÉ NOUVEAU GROUPE À SAINT-JEAN Madame Isabelle Cloutier du 28 janvier au 25 mars(9 sem.) les vendredis, de 14h00 à 15h00 45 \$ (Lieu à déterminer)</p>	<p style="text-align: center;"><i>Pour les cours, vous devez obligatoirement vous inscrire auprès d'Annie Jacob, 450-928-1261 au maximum 2 semaines avant le début des cours</i></p>



**Trop fatigué ! Trop occupé !
Vous vous demandez quoi manger !**

**BOUFFE MAISON JLM
a la solution.**

**De bon petit plat cuisiné maison, à
même nos cuisines avec des viandes
de grains et sans ajout d'hormones,**

**Le tout sous vide dans des contenants qui vont au four micro-onde et au four
régulier. On offre la livraison à domicile sans frais avec un minimum de 8 plats.**

**Pour toutes autres informations, vous pouvez nous contacter au 450-521-2325 ou
par internet au info@bouffemaisonjlm.com**

**Ce sera un plaisir pour nous de répondre à vos questions
Michèle et Jean-Louis**

P.S.: sur demande on cuisine des formats familiaux

**Si vous avez découvert nos services par cette annonce, mentionnez-le lors de la
commande." Merci**

Merci Nicole!!

L'association aimerait remercier chaleureusement Nicole Charbonneau qui a animé le café-rencontre de St-Jean pendant 3 ans. Nicole, qui reste participante aux rencontres, aimerait passer le flambeau à quelqu'un d'autre. La tâche consiste à s'assurer qu'un communiqué parvient (par fax ou courriel) aux journaux locaux avant chaque rencontre et à répondre aux demandes des nouveaux qui voudraient joindre le groupe. Vous seriez intéressé? Contactez-moi au 450-465-9648 du lundi au vendredi entre 10 et 16 heures.

Jocelyne, votre agente de développement.

Des nouveautés!

Le centre de documentation s'enrichit continuellement... N'hésitez pas à les consulter. Ils sont là pour vous! Vous n'avez qu'à vous adresser à Annie Jacob au 450-928-1261 pour emprunter ces documents.



FAIRE ÉQUIPE FACE À LA DOULEUR CHRONIQUE : UN OUVRAGE CONÇU POUR LES PATIENTS ET ÉCRIT PAR LEURS PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Louise O'Donnell-Jasim, éditrice
Laval : Les Productions Odon, 2010
288 p. - ISBN 878-0-9810478-0-5

Cote : **FIBRO-029**

Cet ouvrage, *Faire équipe face à la douleur chronique* a des objectifs précis, outre l'objectif global d'informer et d'éduquer :

O prendre connaissance des étapes d'autogestion de la douleur : la reprise de contrôle tant physique que psychologique, comme individu, membre d'une famille, d'un couple, d'une communauté et d'un milieu de travail;

O prendre connaissance du rôle du patient et du personnel soignant qui l'entoure dans l'environnement actuel du traitement de la douleur chronique;

prendre connaissance des avantages, des bienfaits, des retombées positives et des responsabilités du patient tenant un rôle actif au sein de l'équipe soignante.

Faire équipe face à la douleur chronique est un ouvrage destiné à soutenir les efforts des personnes atteintes et de leurs proches vers l'autogestion de la douleur chronique. L'éducation face à cette douleur est une des solutions auxquelles l'ouvrage nous ouvre les portes. Cet ouvrage s'adresse également à tous les professionnels de la santé qui désirent s'informer des enjeux et des aspects propres à la douleur chronique, et bénéficier de l'expérience de leurs collègues et des témoignages des patients.

Quelle que soit votre condition douloureuse ou celle de votre proche, chaque chapitre offre des informations pertinentes et validées. Que ce soit l'importance de l'activité physique, du soutien de l'équipe soignante ou du rôle participatif de la personne atteinte, chaque chapitre contient des informations qui pourraient changer votre vie, votre attitude face à la douleur, votre niveau de douleur, la conscience de votre rôle et l'importance à accorder à chacun des aspects de la douleur.

Pour consulter la table des matières et prendre connaissance du premier chapitre :

<http://productionsodon.com/boutique.php?section=description>

RECUEIL DE TEXTES : TEXTES D'INFORMATION PARUS DANS L'INFO-FIBRO ESTRIEN DE L'AUTOMNE 2003 À L'HIVER 2009-2010

Association de la fibromyalgie de l'Estrie
Sherbrooke, 2010
111 p.

Cote : **FIBRO -030**

Ce recueil rassemble les textes d'information parus dans le journal trimestriel de l'Association de l'Estrie de ses débuts en 2003 jusqu'en décembre 2009. On y présente 60 textes distincts qui abordent autant la médication, que l'alimentation, l'exercice sous diverses formes ou des trucs ou diverses stratégies pour l'amélioration de la condition des personnes atteintes de fibromyalgie.

Certains textes sont également accessibles en ligne dans le site Internet de l'Association de l'Estrie :

<http://www.fibromyalgie.ca/> sous-menu Info-fibro

DES LIVRES ENCORE DES LIVRES PROFITEZ-EN!



ZOOM SUR LA DOULEUR CHRONIQUE

Association québécoise de la douleur chronique
Montréal, 2009
30 p.

Cote : **FIBRO-031**

Autrefois, lorsqu'une personne se plaignait de ressentir de la douleur constante depuis des mois ou des années, on la qualifiait souvent de «malade imaginaire». Aujourd'hui, grâce à la recherche, on sait que la douleur chronique existe bel et bien et qu'elle peut constituer une maladie en soi. Cependant, elle demeure un enjeu majeur de santé publique encore mal compris qui fait des ravages dans la vie des personnes atteintes.

Également accessible en ligne : http://www.asid.qc.ca/documents/zoom_douleur_chronique.pdf

COMMUNIQUER LA FIBROMYALGIE : DOCUMENT CONSENSUEL ÉLABORÉ LORS DU 1^{ER} CONGRÈS DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA FIBROMYALGIE TENU À VICTORIAVILLE LE 3 OCTOBRE 2009

Fédération québécoise de la fibromyalgie
Laval, octobre 2010
36 p.

Cote : **FIBRO-032**

L'ensemble des associations régionales ou locales, tout comme l'Association québécoise de fibromyalgie, ont participé avec la Fédération à l'élaboration de ce document. Il s'agit encore d'un avant-projet mais le contenu est déjà fort intéressant et les informations à jour



L'ENTRAIDE : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES GROUPES D'ENTRAIDE

C.A.P. Santé Outaouais
Recherche et rédaction : Céline Pharand et al.
Hull, 1997
72 p.
ISBN 2-9804991-1-0

Cote : **REALI-007**

Ce guide se veut un outil de travail et de référence s'adressant à tout intervenant ou aidant naturel qui, par son travail ou par ses intérêts, accompagne ou désire accompagner des groupes d'entraide en émergence. Il permet aux groupes d'entraide déjà existants de s'autoévaluer, de favoriser l'émergence de nouveaux groupes et de promouvoir l'entraide comme un moyen de surmonter ses difficultés. Il informe, sensibilise et outille les collectivités au sujet des diverses facettes et mécanismes de l'entraide. Le guide offre à la personne désireuses de former un groupe d'entraide, de l'information sur l'entraide, une façon de l'appuyer, de l'animer et de la rendre efficace dans sa prise en charge.

Une partie de ce guide est accessible en ligne : <http://www.capsante-outaouais.org/ressources/publications/accompagne-web/accompagne-web.html>

LEVÉE DE FOND

SUPER-SUPER-SUPER

Tirage Penthouse de Rêve QUARTIER DIX30

Vous le savez, l'association est toujours à la recherche de moyens de financement afin de vous offrir plus de services. Cette année, le conseil d'administration a choisi de s'impliquer dans le tirage Penthouse de Rêve QUARTIER DIX30.

Le penthouse, d'une valeur de 750.000 \$, est livré avec 2 espaces de stationnements sous-terrain. Il est meublé, décoré, exclus de taxes, des frais de condo, d'assurance, de chauffage, d'électricité, d'internet, de téléphone, de câble et ce pour une période de 5 ans. Le penthouse occupera 2 paliers, soit le 5^{ème} et le 6^{ème} -et dernier étage- du CitéDix30 à Brossard. Le gagnant aura le choix entre le penthouse ou un montant de 500,000 \$ dont il disposera à sa guise. À ce prix vedette s'ajoute 34 autres prix d'une grande valeur.

Les billets seront disponibles en janvier et le tirage se fera fin juillet. Pour inciter les acheteurs à se procurer leur billet tôt,

7 tirages mensuels seront organisés entre les mois de janvier et juillet 2011.

Notez que seulement 220.000 billets ont été émis. Les chances de gagner sont donc très supérieures à celles courues lors de l'achat d'un billet émis par Loto Québec. Et chaque billet vendu rapporte 4 \$ à votre association. De plus, chaque livret compte un 11^{ème} billet dont le montant de vente revient entièrement à Fibromyalgie Montérégie.

Notez que, au moment de mettre sous presse, aucun kiosque de vente ne nous est offert. La vente des billets se fera donc entièrement par nos réseaux personnels. Nous aurons besoin de vous!



Jocelyne Tardif

Votre agente de développement



Un appel à la solidarité

Depuis quelque temps, on ne peut plus entrer dans une épicerie, une pharmacie ou une SAQ sans être sollicité par une fondation : les petits déjeuners, la recherche sur le cancer, les anciens combattants et autres guignolées nous invitent à une constante générosité. Malheureusement, nous ne pouvons donner à tous. La plupart du temps nous favorisons les causes qui nous interpellent personnellement. En effet, il nous est plus naturel de faire un chèque à la fondation contre le cancer si maman a lutté contre le crabe ou de donner à la recherche contre le diabète si notre neveu en est atteint. Dans cet esprit, je vous demande aujourd'hui de soutenir votre association en vendant quelques billets de loterie Penthouse de rêve à vos parents, amis ou collègues. La fibromyalgie n'est pas une maladie aussi connue que le diabète, aussi dramatique que le cancer, aussi spectaculaire que l'autisme. Mais ses répercussions sur la vie des personnes atteintes – et sur leur famille – n'en sont pas moins graves.

Votre association tente par tous les moyens (mais avec, justement, peu de moyens) d'améliorer votre qualité de vie et, par ricochet, celle de vos proches. Cela ne vaut-il pas l'effort de faire « une vendeuse de vous » le temps d'accumuler les sous qui permettront de vous offrir des cours, des conférences ou du soutien? Ceux qui vous aiment en profiteront bien un peu aussi, non?

Faites de la fibromyalgie votre cause et proposez à vos proches d'en faire autant.

Jocelyne Tardif

Votre agente de développement

CONFÉRENCE DE M.FLETCHER PEACOCK

18 novembre 2010

LA COMMUNICATION ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS COS

Auteur du livre : Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes

Notre jardin intérieur

LES GRANDS PRINCIPES :

Il n'y a pas de problème, seulement des opportunités de croissance.

Il n'y a pas d'échec, seulement des apprentissages. Quand cela ne marche pas, est-ce un échec? **NON** c'est un apprentissage.

Il n'y a pas qu'une solution (une vérité), il y en a des milliers.

Il n'y a pas de personne résistante, non-motivée, non-coopérante.

Il y a juste des personnes avec leur façon unique de coopérer avec nous.

La meilleure façon d'influencer une autre personne, c'est de changer **MA** perception de l'autre.

La réalité est très subjective selon nos croyances, nos attentes, notre expérience de la réalité.

Quand de plus en plus je fais de moins en moins, j'ai de meilleurs résultats.

Je n'ai pas la vérité, j'ai ma vérité actuelle, ça pourrait changer, je suis en évolution.

Je t'aime **mais**, mais est un mot de résistance qui efface la motivation. Si le mais a un sens positif alors, c'est bien.

90% des catastrophes appréhendées n'arrivent pas.

Avez-vous une personnalité ou vous faites-vous avoir par votre personnalité?

Êtes-vous un être humain qui de temps en temps vit des expériences spirituelles ou vous êtes un être spirituel qui vit une expérience humaine.

Faire du recadrage en parlant de la maladie, dire que c'est une condition chronique que j'apprends à gérer.

Les trois styles de coopération

Le visiteur : une personne qui n'a pas de problème, qui ne se sent pas concernée. Évolution à vitesse lente.

Le plaignant : une personne qui a un problème mais qui n'a pas encore le désir d'agir ou la capacité d'agir. Évolution à vitesse moyenne.

L'acheteur : une personne qui est prête et veut faire quelque chose au sujet du problème. Évolution à haute vitesse.

Exemple : La femme qui accompagne son mari au hockey pour lui faire plaisir est la visiteuse et lui l'acheteur. Dans la situation où c'est le mari qui accompagne sa femme au théâtre pour lui faire plaisir, alors le mari devient le visiteur.

Il est important de ne pas devenir l'adversaire de la personne que l'on veut aider.

Il y a donc différentes façons d'intervenir selon le style de la personne : visiteur, plaignant ou acheteur. Il **me** faut avoir la flexibilité de **m'**ajuster. On ne peut convaincre un visiteur, un plaignant, il n'est pas réceptif...

SUITE DE LA PAGE PRÉCÉDENTE

L'ennéagramme

Il y a 9 types de personnalité : le réformateur, l'aidant, le réalisateur, le romantique, l'observateur, le loyaliste, l'aventurier, l'affirmateur et le faiseur de paix, celui qui évite les conflits.

Ce qui est thérapeutique pour l'un, peut être toxique pour l'autre.

La vraie joie implique aussi la tristesse.

Les choses qu'on tente d'éviter de toutes nos forces sont souvent les clés de notre transformation.

Je ne peux avoir de l'empathie pour les autres si je me n'en donne pas à moi-même.

Nous avons besoin de prendre soin de nous-mêmes pour être capable de prendre soin des autres.

Pratiquer l'autohypnose, l'autosuggestion, c'est orienter la tension vers les actions, les solutions.

Rire c'est s'arroser d'endorphines, c'est l'hypnose positive vers un mieux-être.

M. Peacock nous a parlé de tellement de choses dans un feu roulant d'échanges avec les participants, avec tant d'humour, qu'il est ici, impossible de tout rapporter, sauf peut-être cette dernière réflexion : au lieu de souhaiter de la santé, du bonheur...à une personne, pourquoi ne pas lui dire :

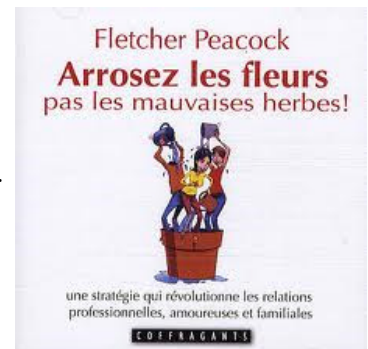
Qu'est-ce que je peux vous souhaiter aujourd'hui?

Arroser les fleurs pas les mauvaises herbes, Fletcher Peacock, Les Éditions de l'Homme, 150 p. ISBN 978-2-7619-2295-1

Site-web : www.FletcherPeacockCommunicationSolutions.com

Courriel : solution@videotron.ca

Le livre de M. Fletcher Peacock est déjà disponible au Centre de documentation de l'Association. Communiquez avec Annie Jacob pour l'emprunter.



SELON VOUS...

Cette section est conçue pour VOUS, vous offrant la possibilité :

- De **partager** une information concernant la fibromyalgie – résultat d’une recherche, un truc, un petit plaisir, un état d’âme...
- De **commenter** un événement (activité, conférence, rencontre,...), ou une lecture...
- Ou encore **VOUS EXPRIMER** tout simplement...

LA FACTURE...

Le 23 novembre dernier, on présentait à l’émission «La Facture» (Radio-Canada) un reportage d’Esther Normand et Robert Verge portant sur les difficultés à faire reconnaître la maladie pour obtenir une assurance invalidité. On y faisait ressortir que le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie étaient un passeport pour la pauvreté pour bien des gens qui en sont atteints. Les symptômes sont tels que certains n’arrivent même plus à travailler. Mais les préjugés sont tenaces, même chez certains professionnels de la santé. Les compagnies d’assurance en profitent souvent pour gagner du temps aux dépens des patients. Il est difficile de se battre pendant des années lorsque l’on est affaibli par la maladie et que l’on peine à joindre les deux bouts. Les frais d’avocat, les expertises et contre-expertises représentent des dépenses énormes pour les personnes confrontées à une compagnie d’assurance aux ressources illimitées.

Dans ce reportage on interviewait, en plus d’une personne atteinte de fibromyalgie et de fatigue chronique qui parle de son expérience personnelle, Me Jacqueline Bissonnette et Madame Michelle Sarrazin. La première, bien connue à l’Association, a fait part des difficultés rencontrées par les personnes en invalidité à obtenir un jugement favorable. *En passant, Me Bissonnette sera à nouveau des nôtres le 8 mars prochain. Elle viendra nous entretenir sur le thème « Connaître ses droits face à l’assurance-invalidité et la rente d’invalidité ».* La seconde a parlé de son expérience personnelle et des dédales administratifs rencontrés. Elle a d’ailleurs écrit un livre en 1995 à ce sujet. Intitulé «L’assurance invalidité : comment se protéger contre votre compagnie d’assurance : l’invalidité, une question juridique et non médicale... », l’Association va s’en procurer un exemplaire afin que vous puissiez le consulter au besoin.

Ce reportage peut être visionné dans le site de Radio-Canada à l’adresse :

http://www.radio-canada.ca/emissions/la_facture/2010-2011/Reportage.asp?idDoc=125548&autoPlay=http://www.radio-canada.ca/Medianet/2010/CBFT/LaFacture201011231930_2.aspx

