



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTE RÉGIE

Fibro-Montérégie

Volume 14, n° 3, juin 2020

**Le bonheur, ça se cultive!
Devenez Happyculteurs !!!**

Bon été !



SOMMAIRE	PAGE
Crédits	2
Le mot de notre présidente	3
Votre bulletin Fibro-Montérégie	3
Le mot de notre directeur général	4
Le mot de notre intervenante sociale	5
L'AFRM EN VRAC	
• Ce n'est qu'un au revoir	6
• Assemblée générale annuelle 2020.....	7
• Présentation des candidatures.....	8
• Cet été ... bougez avec moi	10
• Retour sur la Journée mondiale de la fibromyalgie.....	11
• Un programme mieux-être en ligne. Une première pour l'AFRM.....	13
VEILLE SCIENTIFIQUE	
• Pourquoi la douleur des femmes est mal soulagée par la pharmacologie	14
• Le nerf vague	17
MIEUX-ÊTRE	
• Stress, anxiété et déprime associés à la COVID-19.....	18
• Pour mieux se connaître et se considérer avec bienveillance—Découvrez les 5 accords toltèques	20
• L'EFT.....	25
• 10 petits exercices bizarroïdes pour devenir (encore) plus futée.....	27
• N'arrêtez jamais de rêver	28
• Mandalas—les couleurs ont aussi une signification.....	29
DES LIVRES, ENCORE DES LIVRES ET BEAUCOUP D'AUTRES	
CHOSÉS	31
ALIMENTATION	
• Intégrez le chou frisé (kale) à votre alimentation!	33
• Omelette chorizo, kale et poireaux	34
• Smoothie vert	34
• Salade de kale et pomme grenade	35
ACTIVITÉS LUDIQUES	36
Solutions.....	39

« Nous avons le choix de nourrir le positif en nous ou de nourrir le négatif, le plus fort est celui que l'on nourrit le plus! »

Melki Rish



CRÉDITS

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Dominique Beaulieu
Lucie Chartier
Micheline Gaudette
Mohamed Jelassi
Paule Mongeau
Louise Paquette
Roxanne Ste-Marie

CONCEPTION

Louise Paquette

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

Louise Paquette

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/fibromyalgiemonteregie/>

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

© 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.

MERCI À NOTRE PARTENAIRE !

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

Québec



PENSONS VERT!!!

Vous recevrez dorénavant ce bulletin par courrier électronique seulement en fichier PDF **couleurs**.



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

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

Le mot de notre présidente



Bonjour
chers(ères)
membres,

Notre conseil
d'administration

s'est adapté au contexte de la Covid-19; les réunions se font maintenant en mode virtuel.

Effectivement, les membres du conseil d'administration continuent de se rencontrer tel que prévu, afin de poursuivre leur mission.

D'ailleurs, l'AFRM est en train d'organiser sa prochaine assemblée générale qui se tiendra en mode virtuel le 27 juin prochain à 10h00.

Nous espérons vous y voir en grand nombre.



Il y aura quatre postes en élection. Nous souhaitons pouvoir recruter des personnes ayant un intérêt pour les postes suivants : Président(e), Secrétaire, Trésorier(ère) et Administrateur(trice).

Nous vous présentons les candidatures qui ont été déposées dans la chronique « l'AFRM en vrac »

à la page 7.

Je profite de l'occasion pour vous rappeler que les services de notre intervenante sociale sont toujours accessibles durant la pandémie. Vous pouvez la contacter en toute confidentialité par téléphone au bureau de l'AFRM ou par courriel à intervenante@fibromyalgiemonteregie.ca

Je souhaite que ce bulletin vous apporte une touche de bonheur et de détente pour adoucir vos journées en ces temps difficiles.

Bonne lecture et bon été !

Votre Présidente,

Votre bulletin Fibro-Montérégie

Comme nouvelle équipe, nous étions très heureux de vous présenter notre premier bulletin Fibro-Montérégie en mars dernier.

Ma réaction, lorsque j'ai reçu l'épreuve fût la suivante :



« Wow ! quelle réussite que ce nouveau bulletin. Un vent de fraîcheur, c'est un réel plaisir à regarder et à lire. J'adore ! Merci Louise ».

Vos commentaires ont été :

- ♥ *J'ai vraiment aimé et je garde l'œil ouvert pour vous proposer d'autres sujets...* Louise Pellerin.
- ♥ *Il est super beau, j'ai lu quelques*

pages et finalement regardé en entier. Mon feedback : rien à redire, il est plein de couleurs, j'adore ça. Merci de nous offrir ça. Johanne Fortin.

♥ *Franchement, après l'avoir lu, que des félicitations à faire.* Andrée Lapierre.

♥ *Wow! J'adore. C'est vraiment agréable à lire. Merci pour cette nouvelle apparence...* Micheline Samson.

♥ *Quel travail, Louise, vraiment! Beaucoup de pages sur les livres... j'ai aimé les activités ludiques. Bravo! J'ai déjà hâte au prochain.* Josée Généreux.

♥ *Quel magnifique contenu et quel beau visuel!* Micheline Gaudette.

♥ *Wow Louise! Il est tellement beau! Tu en as fait une vraie revue! Il est dynamique et rempli de couleur. Oui les encadrés de différentes couleurs facilitent la lecture. J'aime les*

recettes et la section des jeux. Et même si des sujets difficiles y étaient abordés, les couleurs et les images apportent du réconfort et de la douceur. Félicitations ! Sophie Corbeil.

Merci beaucoup pour vos témoignages et encouragements. Continuez à nous transmettre vos commentaires, suggestions, idées de sujet dont vous aimeriez entendre parler, des articles que vous aimeriez partager, des pensées, des images, des idées de chroniques, etc.

Vous pouvez le faire par courriel, à l'adresse suivante :

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Ce bulletin est conçu et créé à votre intention. Pourquoi ne pas nous dire ce que vous souhaitez y lire!

Merci!



Le mot de notre directeur général

Ensemble pour une association solide et solidaire !

Notre association regroupe plus de 300 membres et il n'y en a pas un seul qui est identique à l'autre de par sa motivation, ses forces, ses faiblesses, son histoire, etc.

Ce qui nous rassemble vraiment, c'est qu'on a tous besoin de l'AFRM pour différentes raisons : contrer l'isolement, chercher des ressources, rester informé, pouvoir contribuer, faire avancer la cause, etc.

Les questions qui se posent ici sont :

- ◆ devrions-nous avoir peur de cette différence par crainte de ne pas pouvoir répondre aux attentes de chacun de nos membres ?
- ◆ cette différence est-elle une menace ou une richesse pour notre association ?
- ◆ serions-nous capables d'unir nos forces pour un projet commun malgré nos divergences ?
- ◆ est-ce que cette différence pourrait être source de méfiance et de discorde ?

Une citation vaut mille mots. C'est pourquoi cette réflexion d'Albert Camus me rejoint profondément et parfaitement :

« Nos différences devraient nous aider au lieu de nous opposer. Pour ma part, là comme partout, je ne crois qu'aux différences, non à l'uniformité. Et, d'abord, parce que les premières sont les racines sans lesquelles l'arbre de liberté, la sève de la création et de la civilisation se dessèchent. »

Albert Camus



Je n'ai pas d'ailleurs trouvé mieux qu'Albert Camus pour répondre à nos questionnements légitimes. Notre association a besoin de cultiver cette différence au dépens du doute et de la méfiance que ceci peut causer pour certains. Le travail, la passion, le professionnalisme et la persévérance sont nos outils de travail, pour nous, à la permanence, pour stabiliser le navire au delà de toutes turbulences.

Notre association n'a jamais été aussi forte ! À un point tel qu'on est capable de développer des projets et faire avancer des idées novatrices en pleine crise sanitaire à l'échelle mondiale. L'AFRM s'apprête à faire un virage écologique pour préserver notre environnement en limitant au maximum l'utilisation du papier; en optant pour la numérisation de nos communications. Nous offrirons d'ailleurs du soutien logistique pour nos membres qui n'ont pas les connaissances nécessaires pour utiliser ces outils technologiques de base.

Personne ne sera mis à l'écart car vous êtes tous importants. Par contre, on ne pourra pas avoir une solution pour chacun, mais on fera de notre mieux pour parvenir à répondre aux besoins de la majorité de nos membres. On a l'obligation d'assumer notre leadership avec bienveillance et de s'assurer que le navire avance avec un équipage solide et solidaire.

Il est temps de prôner l'assurance au lieu de l'insécurité, la confiance au lieu de la méfiance, l'optimisme au lieu du cynisme.

On ne lâche pas la patate !

Votre directeur général
Mohamed Jelassi





Le mot de notre intervenante sociale

La Covid a entraîné la fermeture du bureau, mais nous n'avons pas chômé ! Cette période étant propice au stress et à l'anxiété, il allait de soi que nous devons maintenir nos services d'intervention. En effet, les organismes communautaires ont été reconnus comme services essentiels par le gouvernement en période de pandémie.

Farida, qui a remplacé Zina durant son absence, nous a quittés pour prendre soin du petit bout de vie qui pousse dans son ventre. La période actuelle n'étant pas favorable à l'embauche d'un(e) remplaçant(e), c'est avec plaisir que j'ai accepté de prendre la relève pour accomplir des tâches administratives et assurer une continuité dans nos services. Ce faisant, j'ai été en mesure de maintenir une plus grande disponibilité à nos membres qui vivent des moments difficiles. Depuis le début du confinement, j'ai pu offrir des rencontres individuelles 5 jours par semaine à des membres qui vivaient de la détresse psychologique.

J'ai eu un immense plaisir à animer le nouveau programme mieux-être « **LA FIBRO ET MOI, COMPRENDRE POUR MIEUX L'APPRIVOISER** » les vendredis matin. Maintenant terminés, ces rendez-vous hebdomadaires vont me manquer !

Il n'était pas question de laisser la Journée mondiale de la fibromyalgie en plan à cause de la Covid ! La magie de Zoom nous a permis de nous réunir autour de notre cause commune.

Comme participante, j'ai beaucoup appris des différentes conférences qui ont été offertes. J'avoue qu'offrir un mini-cours de Zumba devant une caméra m'intimidait un peu, mais j'ai tellement senti d'ondes positives de la part des participants que j'ai pu danser en toute liberté. Certes, nous avons eu de petits problèmes techniques ! Nous étions à la fois animateurs, régisseurs, techniciens, recherchistes, caméramans, etc. C'était une première et je trouve que nous avons été parfaitement imparfaits !

Travailler avec Mohamed c'est du bonbon ! J'ai été très touchée

d'entendre les commentaires positifs de la journée.

Enfin, c'est avec le soutien indéfectible de Dominique Beaulieu, de Micheline Gaudette et de nos répondantes que nous avons pu rédiger le rapport d'activités 2019-2020.

Encore toute nouvelle dans la grande famille de l'AFRM, j'ai été épatée par le travail qui a été accompli. Il s'en est passé des choses ! D'ailleurs, serez-vous des nôtres le 27 juin prochain pour l'AGA de l'AFRM ?

Roxanne Ste-Marie

P.S. Comme plusieurs le savent, je suis certifiée entraîneur FIT du YMCA du Canada, en entraînement fonctionnel de l'American Council of Exercise en plus d'être instructeur de Zumba Gold. J'offrirai gratuitement aux membres des cours en mode virtuel cet été.

« L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon. »

Henri Lewis



Photo de Olya Gozha



CE N'EST QU'UN AU REVOIR ...

Chers membres,

Il y a de cela 8 ans et 3 mois, je passais la porte de l'Association pour la première fois, avec un peu d'anxiété et de crainte (je n'avais jamais entendu parler de la fibromyalgie).

Toutes mes craintes, mes questionnements se sont volatilisés en un clin d'œil. Merci de m'avoir ouvert vos bras et vos cœurs malgré la différence.

Toutes ces années auprès de vous m'ont apporté leur lot d'émotions et m'ont fait grandir humainement.

Je veux prendre un instant pour remercier particulièrement toutes les personnes avec qui j'ai collaboré étroitement sur divers dossiers : Doris St-Pierre, Anne-Marie Bouchard, Sylvie Delorme, Carole Lamoureux, Micheline Gaudette, Christine Cayouette,

Nicole Légaré, Francine Avena, Danielle Fournier, Jeanne-Mance Champagne, Ghislaine Giroux, Cécile Bergeron, Fabienne Pineault, Louise Cloutier, JoAnn et France Cameron. Vous m'avez enseigné le sens de l'engagement. MERCI!

Je tiens aussi à remercier toutes les autres personnes avec qui, un jour soit par téléphone, par courriel ou en personne au bureau, j'ai eu le privilège d'échanger un mot, un sourire, une larme, qu'importe... MERCI!

Encore un merci de m'avoir fait confiance malgré la différence.

Sachant que nos chemins vont se croiser à nouveau à certains moments pour des projets ponctuels, en collaboration avec notre directeur, Mohamed Jelassi, pour notre belle association.



Bonne continuation et à bientôt,

Zina Manoka

MERCI
MERCI
MERCI
MERCI
MERCI

Zina Manoka mérite toute notre reconnaissance pour son engagement tout au long de ses années au profit de notre association. Zina est une femme extraordinaire avec laquelle j'ai appris beaucoup et on a toujours réussi à trouver un terrain d'entente en priorisant les intérêts de l'AFRM.

L'excellente collaboration et la relation de confiance qu'on a pu bâtir mutuellement nous ont permis

de maintenir le lien. Zina a accepté ma proposition et elle agira comme conseillère ressource auprès de notre association sur des projets ponctuels au moment opportun.

Au nom de nos membres et de notre CA, je te dis un GRAND MERCI chère Zina pour ces belles années au service de notre belle association !

Mohamed Jelassi

Directeur général



27 JUIN 2020—10H

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

ANNUELLE 2019-2020



Chers membres,

Le conseil d'administration vous invite à prendre part à l'assemblée générale annuelle 2019-2020 qui se tiendra le 27 juin prochain.

L'année qui vient de s'écouler a été vraiment bien remplie et nous avons hâte de vous faire part de toutes les réalisations.

Cette rencontre se fera en mode virtuel dû aux restrictions gouvernementales de distanciation physique reliées à la Covid-19. Vous pourrez donc assister à

l'assemblée générale sans vous déplacer dans le confort de votre demeure.

La réunion débutera à 10 h et devrait se terminer vers midi.

Quatre postes sont en élection cette année : Présidente, Secrétaire et Trésorière et nous avons reçu quelques candidatures pour les combler. Ces dernières vous sont présentées ci-après.

Pour assister à l'AGA et/ou pour présenter votre candidature au CA, votre adhésion doit être payée et votre carte de membre à jour.

La tenue d'une AGA virtuelle implique une nouvelle logistique, ce pour quoi nous vous prions de confirmer votre présence en cliquant sur le lien <https://forms.gle/Na8dzhSff8mSbF7S8> d'ici le 15 juin 2020 à 18 h.

Nous pourrions ainsi vous faire parvenir les indications pour vous aider à vous connecter à partir de votre appareil (ordinateur, tablette ou cellulaire).

En espérant vous voir en grand nombre lors de ce rendez-vous annuel.

Votre Présidente,

Dominique Beaulieu

Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée, mot de bienvenue et vérification du quorum.
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée.
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 13 juin 2019.
5. Présentation des états financiers 2019-2020.
6. Adoption des états financiers 2019-2020.
7. Présentation du rapport d'activités 2019-2020.
8. Adoption du rapport d'activités 2019-2020.
9. Bilan des réalisations 2019-2020 et présentation du plan d'action 2020-2021.
10. Présentation des prévisions budgétaires 2020-2021.
11. Nomination d'un expert-comptable.
12. Élections au conseil d'administration.
13. Levée de l'assemblée.



PRÉSENTATION DES CANDIDATURES AUX ÉLECTIONS



DOMINIQUE BEAULIEU

Présidente actuelle

Bonjour,

Je me présente, Dominique Beaulieu, actuelle présidente du conseil d'administration de l'AFRM depuis juin 2019.

J'ai choisi de me représenter aux élections pour le poste de présidente cette année, afin de poursuivre la vision et les projets que nous avons commencés à mettre en place depuis l'entrée en poste de notre nouveau directeur général à l'automne dernier.

Nous avons déjà accompli plusieurs petits projets ensemble et nous avons encore des idées plein la tête. Je sens que nous travaillons en étroite collaboration; un vrai travail d'équipe.

J'ai à cœur la mission de notre Association et je souhaite faire partie de son évolution. En effet, mon

but est d'aider la direction à offrir un éventail de services diversifiés aux membres tout en s'adaptant à notre nouvelle réalité qu'est le Covid-19. Je suis une personne de cœur et une personne qui aime relever des défis. La prochaine année sera une grosse année de défis, car l'AFRM devra trouver de nouvelles façons d'aller rejoindre ses membres avec une offre de services renouvelée. Je souhaite donc offrir du temps et offrir mon soutien en participant activement aux discussions et aux projets qui en découleront.

Souffrant moi-même de fibromyalgie, je souhaite de tout cœur la pérennité de l'AFRM et que nous puissions rejoindre le plus grand nombre de personnes atteintes possibles, et les aider à briser l'isolement et à se sentir mieux avec nos services.

**MARIE-CLAUDE
B.-LADRIE, P.GEO, MBA**



Bonjour,

Contribuer positivement à notre société en mettant au profit de cette cause mes aptitudes, avec la ferme conviction qu'ensemble, en toute humilité et simplicité, nous pouvons tout accomplir. Voilà ce qui me pousse à présenter ma candidature aujourd'hui comme trésorière au sein de votre association.

Mes expériences professionnelles, mon leadership, mon cœur d'enfant et mon esprit rebelle me permettent de croire être un atout notoire au sein du conseil d'administration de l'AFRM.

Je détiens une expertise en optimisation de processus et en gestion de la performance, en plus d'avoir géré des budgets de plus de 10 millions annuellement pendant plus de 5 ans.

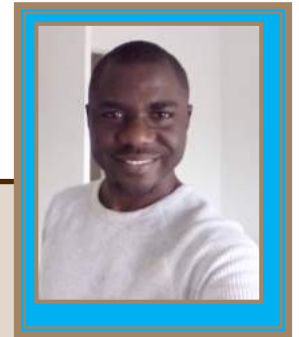
C'est donc avec enthousiasme que je me présente aujourd'hui pour rejoindre cette belle équipe de cœur, engagée et unique.

Au plaisir!



PRÉSENTATION DES CANDIDATURES AUX ÉLECTIONS – suite

TCHOKOUAGUEU FRANCK AURELIEN



Je me nomme Franck Aurelien Tchokouagueu. Camerounais d'origine, j'ai travaillé cinq années dans la fonction publique de mon pays comme administrateur. Je suis intéressé par la recherche, notamment celle relative à la santé et aux *sages*. Cet intérêt pour la recherche m'a fait côtoyer plusieurs cultures à travers mes multiples voyages comme conférencier et volontaire. Avant ma venue au Canada, j'étais administrateur à l'association *Green Horizon*, une organisation qui lutte contre les effets des changements environnementaux dans les villages et les communautés agricoles féminines. J'étais également chargé d'étude à l'association *Entre2vers*, dont la mission est de favoriser l'insertion sociale à travers l'art (poésie, chants, slam, danses, théâtres, etc.).

Je fais à présent le programme de Doctorat de l'ENAP, qui me laisse assez de temps pour me donner aux

activités de rencontres et d'échanges. Rencontres avec des personnes que la recherche qualifie de vulnérables et que je qualifierai plutôt de personnes fortes, celles qui me feront l'honneur d'être auprès d'elles, car c'est un privilège, que d'être auprès de personnes fortes.

C'est pour cette raison que je postule au poste d'administrateur (Secrétaire) à l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie (AFRM). Pour ma part, je situe les enjeux de la fibromyalgie à deux niveaux : diagnostiquer les personnes qui en souffrent et accompagner celles qui ont été diagnostiquées. Pour y arriver, je compte mettre au service des membres de l'Association mon expertise et surtout mon engagement.



JEANICE SÉPHORAH ANDRÉ

Bonjour, je m'appelle Jeanice Séphorah André. Je suis d'origine haïtienne et j'ai 32 ans. Je suis arrivée au Québec en 2010. J'ai obtenu les équivalences de mes études qui m'ont permis d'étudier en relations industrielles. Je termine actuellement mon baccalauréat.

Durant mes études, j'ai travaillé dans un foyer d'accueil pour adolescents pris en charge par la DPJ. J'ai apprécié le contact avec eux; les voir grandir, évoluer et aller de l'avant, et ce, malgré les grandes difficultés familiales qu'ils ont vécues. Mon caractère m'a permis de faire face quotidiennement à plusieurs défis dans mon travail, comme gérer les crises des adolescents.

J'ai travaillé bénévolement dans mon pays d'origine auprès de groupes de personnes défavorisées dans le but de les aider à être plus autonomes et indépendantes dans leur vie.

Les raisons qui m'amènent à vouloir m'impliquer à l'Association sont d'améliorer le sort des personnes qui souffrent de fibromyalgie. Je crois que je peux contribuer à leur bien-être et leur réconfort grâce à ma personnalité, mes compétences et les connaissances que j'ai acquises dans mes études. Je suis à la recherche d'une expérience nouvelle et enrichissante. Être membre d'un C.A. me permettrait de répondre à ce besoin.



CET ÉTÉ... BOUGEZ AVEC MOI!

**GRATUIT
POUR LES
MEMBRES!**



UNE PROGRAMMATION «VACANCES À LA MAISON»

*En Zoom, avec Roxanne, du 30 juin au 21 août
(8 semaines)*

MARDI 10H - ZUMBA GOLD

- UNE PLAYLIST AVEC DES RYTHMES PLUS LENTS : TANGO, FLAMENCO, BALADI
- DEBOUT OU SUR CHAISE SELON VOTRE PRÉFÉRENCE !



JEUDI 10H - EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE PROGRESSIFS SUIVIS D'ÉTIREMENTS DOUX

EXERCICES AU POIDS DU CORPS
MATÉRIEL À PRÉVOIR (SI
POSSIBLE) 3 ÉLASTIQUES DE
DIFFÉRENTES RÉSISTANCES
(ENTRE 7 \$ ET 20 \$) ET TAPIS DE
YOGA





Retour sur la Journée Mondiale de la fibromyalgie

Nous ne pouvons pas nous rassembler en personne, mais nous pouvons encore nous rassembler virtuellement sur notre page FB, notre chaîne YouTube, Zoom et notre site internet !

JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

Présenté par L'ASSOCIATION RÉGIONALE DE FIBROMYALGIE RÉGION MONTÉRÉGIE

16 MAI 2020

9 H 30 À 14:30

DIFFUSION ZOOM

Confirmez votre présence en nous écrivant au :

info@fibromyalgiemonteregie.ca avant le vendredi 15 mai 16:00.

Nous vous enverrons par la suite les instructions pour vous joindre à Zoom.

AU PROGRAMME

9:30

Mot d'ouverture de la présidente

9:35

Atelier Yoga adapté, animé par notre spécialiste Nathalie Pelletier de NathaYoga

10:00

Atelier « BIEN S'OUTILLER AFIN DE CONTRER LA DISCRIMINATION LORSQU'ON EST ATTEINT DE FIBROMYALGIE » Avec une période de questions réponses. Animé par Kristel Buendia-Larouche, gestionnaire de rétablissement au travail pour Emploi et développement des compétences Canada

11:30

Prestation de notre chorale « chante la vie - Dirigée par Micheline Hogue qui nous parlera ensuite de la thérapie par le chant »

PAUSE

13:00

Séance de Zumba Gold (Zumba adapté) avec Roxanne Ste-Marie

13:30

« LA FIBROMYALGIE & LE NERF VAGUE, UNE NOUVELLE PISTE POUR LE TRAITEMENT » Présenté par Dr Imed Touhami - Docteur en biologie du sport - Université de Montpellier, chef de département au Centre national de Médecine et des sciences de sport, praticien Végéto-Thérapeute et maître de conférence dans plusieurs universités françaises.

14:30

Mot de la fin du directeur général (Clôture de la journée)



« Notre directeur Mohamed Jelassi, n'a pas baissé les bras face à la Covid... via Zoom nous avons pu bénéficier d'une journée bien remplie!

En effet, grâce à l'administration, tout un programme nous attendait; que ce soit par le yoga adapté de Nathalie; yoga, qui je l'avoue, m'a remplie d'émotions de revoir notre professeur avec sa belle énergie, que par le Zumba, et la chorale dont je fais partie avec joie... ainsi que 2 conférences aussi intéressantes l'une que l'autre, j'ai passé une très belle Journée mondiale de la fibromyalgie!

Vraiment je suis fière de faire partie de cette belle organisation!

Merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin... »

Louise Pellerin,
Administratrice AFRM



« Bravo ! Super journée d'activités virtuelles pour la Journée mondiale de la fibromyalgie!

J'ai beaucoup aimé les activités présentées.

Merci à tous ceux qui y ont participé. À refaire pour d'autres événements, c'est super de pouvoir participer de la maison. »

Dominique Beaulieu, Présidente AFRM



Retour sur la Journée Mondiale de la fibromyalgie

«Service et personnel très professionnels, à l'écoute avec beaucoup d'empathie!! Un grand MERCI particulier à Roxanne et à Mohamed pour leur dynamisme envers l'Association de la fibromyalgie ! Ils ont su s'adapter face à la crise de la Covid et proposer des ateliers sur Zoom extrêmement ressourçant et rassurants!! BRAVO À VOUS!! :) PS: Merci à Roxanne de m'avoir accompagnée dans l'atelier de «La fibro et moi, comprendre pour mieux l'apprivoiser! »
Marlène Bisson

L'ORDRE DU JOUR DE LA JOURNÉE EN IMAGES ET VOS COMMENTAIRES



« Tout d'abord, très belle programmation. L'apprentissage de la technologie n'est pas très compliqué et j'ai trouvé que c'était facile à suivre. C'était une bonne idée d'alterner entre activité qui bouge et conférence et d'avoir inséré une pause-dîner. D'être statique devant son ordinateur pendant 5 heures m'aurait été très difficile. J'étais très heureuse de ma journée quoique tout de même fatiguée, mon énergie étant moins bonne ces temps-ci. La conférence-témoignage de Kristel, en plus de m'avoir touchée, m'a appris l'apport que la Commission des droits de la personne pouvait apporter. J'ai bien aimé aussi la conférence du Dr Touhami : les bienfaits de la respiration ne sont pas négligeables. Ce

n'était pas la première fois que je faisais du yoga « en ligne » avec Nathalie et j'adore son approche. J'ai trouvé intéressant quoique beaucoup plus exigeant la Zumba et même la Zumba Gold : même assise, d'avoir les bras en l'air entraîne rapidement de la douleur. Il faudrait que je débute beaucoup plus lentement ou encore moins longtemps à la fois pour développer une certaine force musculaire. Le choix musical était entraînant et le rythme de Roxanne est époustoufflant. Bravo à toutes les personnes impliquées dans cette journée. »

Micheline Gaudette, ex-présidente AFRM



« J'ai bien apprécié cette journée car elle m'a donné l'occasion de connaître les ateliers de Yoga et de Zumba de même que les animatrices Nathalie et Roxanne.

J'ai pu constater aussi le lien qu'il y a entre les différents exercices et le chant.

J'ai aussi fortement apprécié les explications du Dr Imed Touhami qui m'ont encore une fois prouvé que le chant apportait un bien-être et un bonheur réel aux personnes qui le pratiquent en plus d'une bonne technique de respiration.

J'aurais cependant souhaité que plus de personnes participent à cette journée.

Merci aux organisateurs et aux participants. »

Micheline Hogue





Un programme mieux-être en ligne. Une première pour l'AFRM !

par Roxanne Ste-Marie, Ps.Éd.
Intervenante sociale

Six membres ont participé au programme « **LA FIBRO ET MOI, COMPRENDRE POUR MIEUX L'APPRIVOISER** » que j'ai conçu, animé et offert exclusivement en ligne. Il est basé sur les approches de la résilience, de la pleine conscience du rétablissement ainsi que de l'acceptation et de l'engagement.

Les stratégies d'apprentissages consistent en de courts exposés théoriques, des exercices permettant d'expérimenter des stratégies, des visionnements de courtes vidéos, de brèves discussions et des exercices à faire entre les sessions. Le programme a une durée de 15 heures et comprend deux rencontres individuelles pour faire le point, l'une à mi-chemin et l'autre à la fin.

Le programme consiste en une démarche personnelle permettant :

- * de comprendre le phénomène de la douleur chronique;
- * de développer l'habitude de s'auto-observer;
- * de faire le point sur son style d'adaptation en temps de difficulté;
- * de normaliser son expérience et de comprendre le sens de ses émotions;
- * d'améliorer son sentiment d'emprise sur sa vie;
- * d'expérimenter différentes stratégies d'apaisement de la douleur et des émotions difficiles;
- * d'expérimenter des stratégies pour composer avec le fibrobrouillard;
- * d'acquérir des connaissances sur le traitement de la fibromyalgie basées sur les données probantes (exercices physiques, pharmacologie, approches complémentaires).
- * d'améliorer la qualité de son sommeil;
- * de mieux gérer son énergie;
- * de prendre en charge son rétablissement;
- * d'entrevoir la possibilité de s'épanouir en puisant dans ses forces et ses valeurs;
- * de développer une douceur et de la patience envers soi-même.

Les participantes ont beaucoup aimé l'approche virtuelle. Avec Zoom, on peut librement s'installer confortablement chez soi et se lever pour se dégourdir les jambes. Non seulement on économise de l'essence, mais on préserve aussi son énergie!

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'approche virtuelle a également permis de briser l'isolement durant la période du Covid. Des participantes ont même échangé leurs adresses courriel !

Ce programme sera offert à nouveau aux membres l'automne prochain.



Pourquoi la douleur des femmes est mal soulagée par la pharmacologie?

EXAMINONS LES PHASES DE DÉVELOPPEMENT ET DE COMMERCIALISATION DES MÉDICAMENTS

IDENTIFICATION DE MOLÉCULES PROMETTEUSES

- Tests sur les animaux.
- Évaluation de la toxicité.
- Soumission d'un protocole de recherche à un comité éthique pour tests chez l'humain.

PHASE Préclinique



ÉTUDE DE LA TOLÉRANCE ET DE LA TOXICITÉ CHEZ L'HUMAIN

- Tests sur de petits échantillons, généralement de jeunes hommes en bonne santé.

PHASE 01



OBSERVATION DE L'EFFET DE LA MOLÉCULE SUR LA CONDITION MÉDICALE À L'ÉTUDE

- Tests sur des échantillons d'une centaine de sujets ayant des caractéristiques homogènes.
- Évaluation des effets obtenus selon les doses administrées.

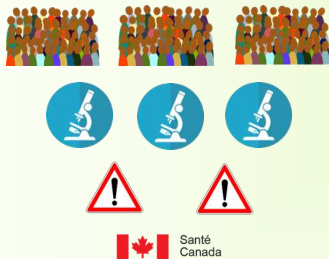
PHASE 02



OBSERVATION DE L'EFFET SUR UN ÉCHANTILLON PLUS GRAND ET HÉTÉROGÈNE

- Comparaison des effets du médicament avec un placebo ou un autre médicament.
- Reproduction des tests et observation des résultats dans différents sites de recherche.
- Recherche d'effets indésirables qui n'auraient pas été identifiés aux phases 1 et 2.
- Demande de commercialisation du médicament auprès de Santé Canada. La durée de la phase 3 peut aller jusqu'à une dizaine d'années.

PHASE 03



MONITORAGE CONTINU APRÈS COMMERCIALISATION

- Évaluation sur de plus grandes populations.
- Documentation d'effets indésirables à long terme.
- Surveillance de populations spécifiques

PHASE 04





Pourquoi la douleur des femmes est mal soulagée par la pharmacologie?

EXPLICATIONS

LES FEMMES SONT PLUS FRÉQUENTES À RAPPORTER LEURS DOULEURS CHRONIQUES

Malgré cette réalité, les neurosciences ont une compréhension limitée des processus qui sous-tendent leur douleur. Concrètement, cela signifie que les analgésiques prescrits aux femmes ne sont pas entièrement adaptés à leurs besoins et que leur douleur moins bien soulagée que celle des hommes.

Telles sont les conclusions que Jeffrey S. Mogil, chercheur aux Département d'anesthésie et de psychologie de l'Université McGill, a pu tirer de sa revue de littérature d'articles scientifiques publiés entre janvier 2015 et janvier 2020. Son article a été publié le 21 mi 2020 dernier dans la prestigieuse revue scientifique multidisciplinaire Nature.

IDENTIFICATION DE MOLÉCULES PROMETTEUSES

- Tests sur des animaux (**mâles seulement**).
- Évaluation de la toxicité.
- Soumission d'un protocole de recherche à un comité éthique pour tester les chez l'humain.



PHASE Préclinique



PHASE 01

IDENTIFICATION DE MOLÉCULES PROMETTEUSES

Tests sur de petits échantillons, généralement de jeunes **hommes** en bonne santé.

PHASE 02

POURQUOI ?

Les femmes sont généralement incluses dans les échantillons des phases 2 à 4.

PHASE 03

Par conséquent, les études de ces phases sont basées sur les résultats prometteurs obtenus auprès de sujets masculins dans les essais cliniques qui les ont précédées!

PHASE 04





Pourquoi la douleur des femmes est mal soulagée par la pharmacologie?

CONSTATS

Les femmes consultent davantage leur médecin que les hommes. C'est connu depuis longtemps. Il s'explique, entre autres, par une socialisation différente des filles et des garçons. Les hommes ont souvent tendance à consulter leur médecin quand ils sont au stade de l'agonie. Jusqu'à tout récemment, la recherche s'est surtout attardée à répondre à la question suivante : « Qui souffre le plus? Les hommes ou les femmes? » La nature de ces études était donc quantitative. Lorsque l'on soumet les hommes et les femmes aux mêmes intensités de chocs électriques, de pressions cutanées, d'intensités de froid ou de chaleur, les femmes présentent des seuils de douleur inférieurs à celui des hommes...

Eh oui mesdames, la « grippe d'homme » est un mythe!



UN BIAIS SCIENTIFIQUE QUI CONCERNE 50 % DE LA POPULATION

Comme mentionné précédemment, les études précliniques et à la phase 1 sont généralement réalisées sur des échantillons composés de sujets masculins. Pourquoi? Parce que leurs hormones n'ont pas de fluctuations mensuelles...

MAIS LES FLUCTUATIONS HORMONALES FONT PARTIE DE LA VIE DES FEMMES! COMMENT CORRIGER CE BIAIS SCIENTIFIQUE?

Plusieurs pays dont le Canada en 2006, ont adopté des politiques obligeant les chercheurs à inclure des rats femelles aux essais précliniques. Malgré cette obligation, le nombre d'études réalisées exclusivement sur des rats mâles a significativement augmenté entre 2010 et 2014. Fait encourageant, il y aurait une légère augmentation de recherches réalisées avec des rats femelles depuis 2015.



LES SOLUTIONS

QUE NOUS RÉVÈLE CETTE REVUE SCIENTIFIQUE

Il ressort de cette littérature scientifique que le cerveau des hommes et des femmes traite différemment la douleur et que par conséquent, ils réagissent différemment aux analgésiques. Les différences notées sont d'ordre génétique, moléculaire et cellulaire.

Sachant que des dizaines d'années peuvent s'écouler entre les essais précliniques et la commercialisation de nouveaux médicaments, les femmes devront s'armer de patience pour encore **plusieurs années...**

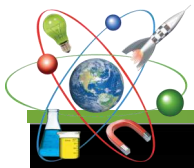


Références :

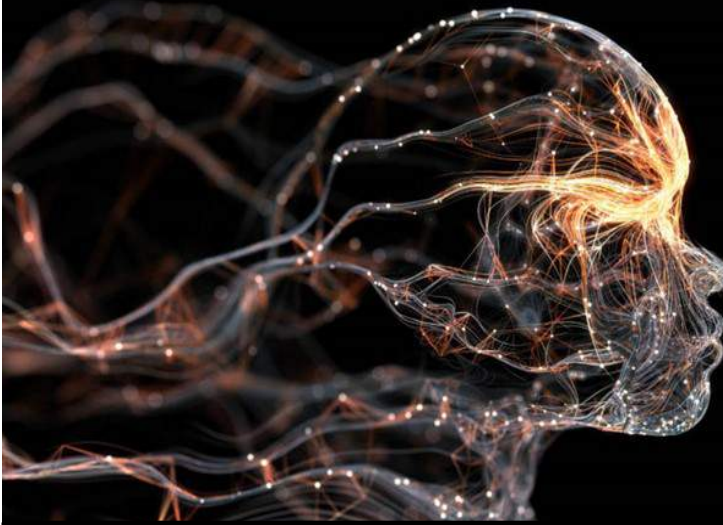
Jeffrey S. Mogil. (2020). Qualitative sex differences in pain processing: emerging evidence of a biased literature. *Nature Reviews Neuroscience*.

Gouvernement du Canada, Médicaments, consulté le 2020-05-26 au <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/medicaments.html>.

Shalini S. Lynch, PharmD, University of California San Francisco School of Pharmacy, Développement des médicaments, Manuel Merck pour professionnels de la santé, consulté le 2020-05-26 au <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/pharmacologie-clinique/concepts-de-pharmacotherapie/developpement-des-medicaments>



Que se passe-t-il lorsque l'on ajoute des traitements de stimulation de la branche auriculaire du nerf vague à un programme d'exercices physiques pour traiter la fibromyalgie?



Des chercheurs de la Turquie se sont penchés sur la question. Pour répondre aux objectifs de l'étude, 60 patientes âgées de 18 à 50 ans, ayant un diagnostic de fibromyalgie répondant aux critères diagnostiques de l'American College of Rheumatology (ACR) 2010, ont été réparties aléatoirement entre 2 groupes de 30. Le premier groupe a suivi 20 séances d'un programme d'exercices à faire à la maison. Le deuxième groupe a reçu 20 séances de stimulation de la branche auriculaire du nerf vague située dans l'oreille et a réalisé 20 séances d'un programme d'exercice à domicile. Les patients ont été évalués avant et après les traitements à l'aide de l'échelle visuelle analogique de la douleur, de l'inventaire de Beck pour la dépression, de l'inventaire de Beck pour l'anxiété, du questionnaire d'impact de la fibromyalgie (FIQ) pour situer le niveau de fonctionnement quotidien et du questionnaire SF-36 sur la qualité de vie.

En comparant les résultats obtenus entre les deux groupes, il est ressorti que les femmes des deux groupes ont constaté une diminution de leur douleur, de leurs symptômes dépressifs et anxieux et une amélioration de leur fonctionnement quotidien et de leur qualité de vie.

Les femmes qui, en plus de leur programme d'exercices physiques, ont bénéficié de stimulation de la branche auriculaire de leur nerf vague n'ont pas obtenu une amélioration statistiquement significative sur le plan de leur douleur, symptômes dépressifs et anxieux. Elles ont remarqué une légère amélioration au niveau des aspects du fonctionnement physique, social et de la douleur du questionnaire de la qualité de vie. Cette différence est si peu marquée qu'elle n'est considérée significative sur le plan statistique.

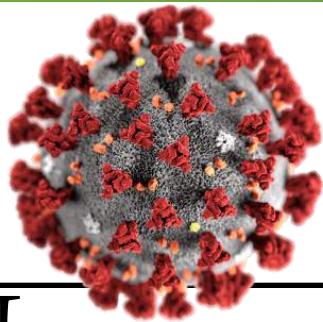
En conclusion, les chercheurs ont constaté que la stimulation du nerf vague auriculaire dans le traitement de la fibromyalgie n'offre pas plus d'avantages qu'un programme d'exercice physique à la maison. Les

chercheurs ont insisté sur le fait qu'il est nécessaire de reproduire cette expérience avec un plus grand nombre de participantes et sur une durée plus longue.

Références :

Kutlu, Nazli; Veysel Özden, Ali; Alptekin, Hasan Kerem, et Alptekin, Jülide Öncü (2020). The Impact of Auricular Vagus Nerve Stimulation on Pain and Life Quality in Patients with Fibromyalgia Syndrome, Biomed research international; Volume 2020, 10 pages.





Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-

même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une

grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime ?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, «la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental). En voici quelques exemples :



PLAN PHYSIQUE

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat vite, étourdissements, nausées.
- Difficultés de sommeil importantes.
- Diminution marquée de l'appétit pouvant être associée à une perte de poids.
- Manque d'énergie, fatigue marquée et épuisement.



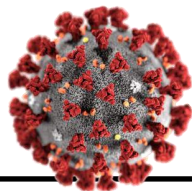
PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- ♥ Anxiété et peur envahissantes.
- ♥ Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus.
- ♥ Pensées négatives envahissantes.
- ♥ Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités habituellement appréciées.



PLAN COMPORTEMENTAL

- ◆ Difficulté à assumer les tâches quotidiennes.
- ◆ Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion.
- ◆ Surveillance constante des symptômes reliés au virus.
- ◆ Pleurs intenses et fréquents, irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage.
- ◆ Manque de concentration.
- ◆ Abus d'alcool, drogues, médicaments.



Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus (COVID-19)

QUELQUES MOYENS D'AMÉLIORER

LA SITUATION

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie.

Voici quelques moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien :

⇒ S'INFORMER

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous à des sources d'information fiables, notamment : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

⇒ PRENDRE SOIN DE SOI :

- ♥ Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, du chant ou autre .
- ♥ Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress

et d'éliminer vos tensions.

- ♥ Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes.
- ♥ Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- ♥ Explorez un nouveau passe-temps créatif.
- ♥ Faites des casse-tête.
- ♥ Coloriez.
- ♥ Apprenez une nouvelle langue.
- ♥ Écoutez un balado ou un livre audio.
- ♥ Essayez une nouvelle recette.
- ♥ Plusieurs applications et chaînes spécialisées de télévision habituellement payantes sont gratuites en raison de la pandémie.
- ♥ Restez en contact avec les gens qui vous font du bien, à l'aide du téléphone, des plateformes numériques, etc.
- ♥ Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Misez sur vos forces personnelles.
- ♥ Posez vos limites (par exemple : refusez ou reportez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle).

QUAND DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE CHERCHER DE L'AIDE?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il

se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

RESSOURCES DISPONIBLES

Téléphone

- ◇ Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : 1 877-644-4545;.
- ◇ Phobie-zéro : 1-866-922-0002.
- ◇ Service de consultation téléphonique pour des problèmes psychosociaux Info-Social 811.
- ◇ Tel-Aide : 514-935-1101.
- ◇ Tel-Écoute : 514-493-4484.
- ◇ Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553).
- ◇ Centre d'écoute Montérégie : 1-877-658-8509.

Internet

- ◇ Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- ◇ Ministère de la Santé et des Services sociaux: <https://www.msss.gouv.qc.ca>





Pour mieux se connaître et se considérer avec bienveillance...

Découvrez les 5 accords toltèques

Sources : Article « Top 20 des croyances limitantes » écrit par **Zarah Issany** et publié sur Internet <https://www.lesmotspositifs.com/blogue/top-20-des-croyances-limitantes/> avec son approbation. Les Quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle, **Don Miguel Ruiz**, Éditions Jouvence, 2016, 128 p.

Don Miguel Ruiz, neurochirurgien devenu chaman, propose dans son livre intitulé «**Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle**», de passer avec soi quatre accords visant à briser nos croyances limitantes. Celles que nous développons depuis l'enfance, qui distordent la réalité et nous maintiennent dans la souffrance. D'ailleurs, à force de conditionnements culturels et éducatifs (sur ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais, beau ou laid) et de projections personnelles, nous avons intégré une image fautive de nous-même et du monde.

Mais avant de voir ce que sont les 4 accords toltèques, regardons ce que sont les croyances limitantes.

QU'EST-CE QU'UNE CROYANCE ?

Une croyance, c'est une idée que nous avons généralisée et qui est devenue pour nous une conviction profonde. Cette croyance détermine nos actes, nos comportements. Elle nous vient de ce que nous avons appris, de notre passé, de notre éducation, de nos expériences et de l'environnement familial.

Il y a 2 types de croyances :

- ◆ **les croyances limitantes**: ce sont celles qui vous empêchent d'atteindre vos buts, vos rêves, vos objectifs (exemple : « je ne suis pas doué », « je ne vauds rien », « je n'ai pas de chance », « personne ne m'aime », etc.)
- ◆ **les croyances motivantes**: ce sont celles qui vous aident à réussir, à être positif, à être plus ouvert aux possibilités (exemple : « tout est possible », « je vais réussir », « j'ai confiance en la vie », etc.)

Depuis notre jeune âge, notre système de croyances se met en place. Ces croyances se forment à partir de nos expériences passées et vont s'ancrer en nous de façon inconsciente. Par exemple, lorsque vous étiez à l'école, si on vous répétait sans cesse que vous étiez nul, cette idée va finir par entrer en vous comme une vérité : vous allez finir par y croire et vous répéter « je suis nul ». Et par conséquent, vous grandissez avec la croyance « je suis nul ». Vous pouvez imaginer les dégâts occasionnés par une telle pensée!

Il y a aussi le fait d'avoir tellement entendu des phrases sur nous que nous finissons par y croire par exemple : « Tu es né pour un petit pain ». Si un enfant grandit avec cette phrase il se peut qu'il décide d'y croire. Et dans ce cas, il va penser qu'il n'y arrivera pas quoiqu'il fasse. Il se peut même qu'il décide de ne rien faire tellement il croira que c'est vrai. Qu'il est fait pour la misère.

Lorsque nous vivons des émotions, qu'un besoin n'est pas satisfait, lorsque la vie ne va pas comme nous voulons et qu'il y a un décalage entre ce que nous voulons et ce que nous avons, ou encore que nous avons peur, c'est qu'une croyance créée dans l'enfance est présente et entretenue.

Et comme la vie est généreuse, elle nous donne des situations pour nous faire voir les croyances limitantes, non bénéfiques pour nous. C'est dans ces situations que nous avons l'occasion d'en prendre conscience; de prendre conscience que nous vivons des émotions et des peurs. C'est un cadeau de la vie.

Suite page suivante →



Pour mieux se connaître et se considérer avec bienveillance... Découvrez les 5 accords toltèques

Sources : Les Quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle, **Don Miguel Ruiz**, Éditions Jouvence, 2016, 128 p.
Article « Top 20 des croyances limitantes » écrit par **Zarah Issany** et publié sur Internet
<https://www.lesmotspositifs.com/blogue/top-20-des-croyances-limitantes/> avec son approbation.

Malheureusement, la majorité d'entre nous, vont lutter, s'obstiner à continuer, vont se plaindre, crier, pleurer, gémir sans se questionner sur la raison pour laquelle ils s'attirent ces événements. Cela les met dans des états de manque, de peur, de fragilité, de doutes, de statu quo et d'émotions extrêmes. De plus, ils s'autosabotent en continuant de nourrir ces croyances.

Il existe de multiples croyances limitantes qui empêchent de créer sa vie. Ces croyances se manifestent au moment où nous essayons de faire un changement, une transformation ou d'avoir, de faire et d'être quelque chose.

PETITES PHRASES, GRAND IMPACT

Voici une liste non exhaustive des croyances les plus répandues :

- ◆ La vie est dure.
- ◆ On ne peut pas tout avoir.
- ◆ Pour être aimé, je dois faire plaisir et donner aux autres.
- ◆ Il faut travailler fort pour y arriver.
- ◆ Sois raisonnable.
- ◆ Travailler à la sueur de son front.
- ◆ Je suis trop vieux ou trop vieille pour apprendre.
- ◆ Je ne suis pas digne d'y arriver.
- ◆ Le succès monte à la tête.
- ◆ Je n'ai pas le droit à l'erreur.
- ◆ Se tromper c'est un échec.
- ◆ Le bonheur n'est pas à portée de main.
- ◆ Je n'y arriverai jamais.
- ◆ Beaucoup d'appelés, peu d'élus.
- ◆ Ne te réjouis pas trop vite.
- ◆ On est comme on est.
- ◆ Toute bonne chose a une fin.
- ◆ L'argent ne pousse pas dans les arbres.
- ◆ Le temps, c'est de l'argent.
- ◆ Il faut souffrir pour être beau.
- ◆ Dans le doute abstiens-toi.
- ◆ C'est trop beau pour être vrai !

CES CROYANCES SONT DES FREINS À :

- À la réussite, au succès.
- À l'argent, à la richesse.
- À l'abondance.
- À la chance.
- À agir, à avoir le pouvoir sur sa vie.
- Au bonheur.

Alors, quelles sont vos croyances limitantes qui vous empêchent d'avancer, qui vous bloquent dans votre vie?

Les 5 accords toltèques

Miguel Ruiz est né en 1952 au sein d'une famille de guérisseurs au Mexique (curandera et chaman toltèque). Tout d'abord neurochirurgien, Miguel connaîtra une expérience de mort imminente en 1970. Cela transforma sa vie et devenu chaman, il cherchera des réponses à sa quête existentielle et n'aura de cesse que de retrouver le savoir de ses ancêtres toltèques pour le transmettre au monde entier.

Pourquoi toltèque? Les toltèques étaient des guerriers qui vivaient il y a 700 à 1000 ans dans l'actuel Mexique. Outre le raffinement artistique et architectural de ce peuple, les toltèques auraient fait preuve d'une sagesse sur la vie remarquable que les Aztèques auraient d'ailleurs conservée et transmise. Les 5 accords toltèques seraient le fondement de cette sagesse millénaire. *Source : Quetzalcoatl, principal dieu du peuple toltèque de Cholula, Common Wikimedia*

La force de Miguel Ruiz est de nous proposer 5 accords à faire avec soi-même, faciles à retenir, simples à comprendre et accessibles à tout un chacun.

Ces accords ne sont pas des injonctions mais doivent être perçus comme des mantras, un mode de vie, des outils pour se débarrasser de nos croyances limitantes et mieux vivre au quotidien.

Suite page suivante →



Pour mieux se connaître et se considérer avec
bienveillance... Découvrez les 5 accords toltèques

Sources : Les Quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle, **Don Miguel Ruiz**, Éditions Jouvence, 2016, 128 p.
Article « Top 20 des croyances limitantes » écrit par **Zarah Issany** et publié sur Internet
<https://www.lesmotspositifs.com/blogue/top-20-des-croyances-limitantes/> avec son approbation.

Les 5 accords toltèques

Le premier accord :

« Que votre parole
soit impeccable ».



Le second accord :

« Quoi qu'il arrive,
n'en faites pas une
affaire
personnelle ».



**Le troisième
accord :**

« Ne faites pas de
suppositions ».



**Le quatrième
accord :**

« Faites toujours de
votre mieux ».



Le cinquième accord :

« Soyez sceptique, mais apprenez à écouter ».



Pour mieux se connaître et se considérer avec bienveillance... Découvrez les 5 accords toltèques

Sources : Les Quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle, **Don Miguel Ruiz**, Éditions Jouvence, 2016, 128 p.
Article « Top 20 des croyances limitantes » écrit par **Zarah Issany** et publié sur Internet
<https://www.lesmotspositifs.com/blogue/top-20-des-croyances-limitantes/> avec son approbation.



Le premier accord :

« *Que votre parole soit impeccable* ».

Avec le premier accord toltèque, il ne s'agit pas d'être gentil ou silencieux mais de parler "vrai". Pour être impeccable, la parole doit être consciente.

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui.

Prenez conscience que votre parole a une importance capitale, ça aura des effets surpuissants, surtout si vous l'utilisez de la bonne façon.

Essayez aussi de vous concentrer sur ce que vous vous dites à vous-même.

Respectez votre propre parole.



Le second accord :

« *Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle* ».

Cet accord vous apprend à vous détacher de votre sentiment d'importance personnelle. Et grâce à cela, tous les événements qui vous arrivent au quotidien n'auront plus d'emprise sur vous. On gagne énormément en liberté quand le regard extérieur nous importe peu.

Quand le jugement des autres ne vous atteint plus, vous pouvez prendre vos propres décisions sans avoir peur d'être ridicule ou de ne pas être accepté.

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.



Le troisième accord :

« *Ne faites pas de suppositions* ».

Une des suppositions les plus communes est de croire que les autres pensent comme nous. Nous oublions souvent que chacun a sa propre perception du monde et que chacun réagit différemment à des situations semblables. Nous en arrivons à croire que tout le monde pense, juge et agit de la même façon que nous. Et c'est souvent à partir de cela que nous créons des scénarios factices à propos des gens qui nous entourent,

En cas de doute, clarifiez-les? Supposer vous fait inventer des histoires qui empoisonnent votre âme.

Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. À lui seul, cet accord peut transformer votre vie.



Le quatrième accord :

« *Faites toujours de votre mieux* ».

Faire de son mieux c'est quoi? C'est faire que chaque tâche que vous réalisez, vous la réalisez en donnant le meilleur de vous-même.

Si vous vous acharnez à vouloir faire toujours mieux que ce que vous pouvez, vous vous épuisez et prendrez finalement plus de temps à atteindre vos objectifs. Par contre, si vous faites moins que ce dont vous êtes capable, vous ne progresserez pas, ou peu. La progression devient optimale lorsque vous faites de votre mieux, ni plus ni moins.

Votre « mieux » change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.



Pour mieux se connaître et se considérer avec bienveillance... Découvrez les 5 accords toltèques

Sources : Les Quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle, **Don Miguel Ruiz**, Éditions Jouvence, 2016, 128 p.
Article « Top 20 des croyances limitantes » écrit par **Zarah Issany** et publié sur Internet
<https://www.lesmotspositifs.com/blogue/top-20-des-croyances-limitantes/> avec son approbation.



Le cinquième accord :
« *Soyez sceptique, mais apprenez à écouter* ».

Les quatre premiers accords vous laissent en bonne communion avec vous-même et le cinquième accord, proposé 10 ans plus tard, vous ouvre aux autres.

Qui écoutez-vous? À qui donnez-vous votre pouvoir? Remettez-vous en cause vos connaissances?

Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre. Écoutez-vous et pensez l'inverse... et si c'était possible... aussi?

Apprenez à stopper votre dialogue interne. Le silence permet de laisser autant de place à la vérité de l'autre qu'à la sienne.

Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce *vraiment* la vérité?

Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et vous comprendrez le véritable message.

EN CONCLUSION



« *Ne vous attendez pas à vous exprimer toujours avec une parole impeccable. Vos habitudes sont trop fortes et trop bien ancrées dans votre esprit. Mais vous pouvez faire de votre mieux. [...] En faisant de votre mieux, l'habitude de mal utiliser votre parole, celle de faire une affaire personnelle de tout ce qui vous arrive et celle de faire des suppositions vont s'affaiblir et se manifester de moins en moins souvent.*

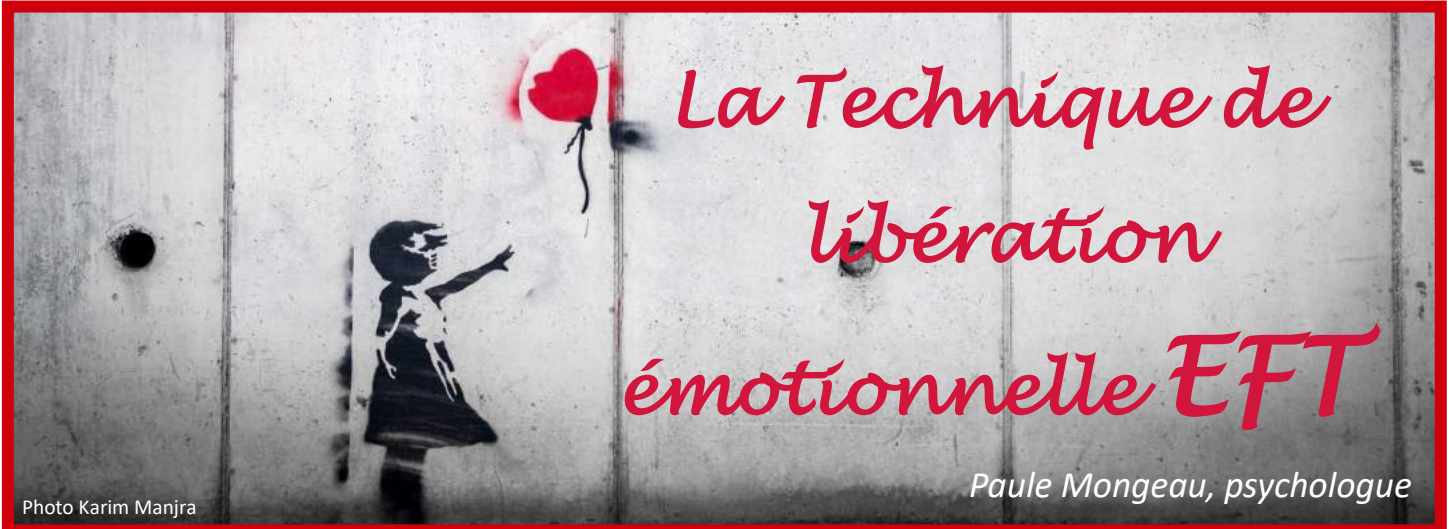
*Vous n'avez pas à vous juger, à vous sentir coupable ou à vous punir, si vous n'arrivez pas à respecter ces **accords toltèques**. Si vous faites de votre mieux, vous vous sentirez bien même en faisant encore des suppositions, même si il vous arrive encore de réagir de façon personnelle, même si votre parole n'est pas tout le temps impeccable. »*

Don Miguel Ruiz

**Le plaisir se ramasse,
la joie se cueille et
le bonheur se cultive.
Bouddha**



SemeursDeBonheur.com



La technique de libération émotionnelle EFT vient de franchir une autre étape au Québec en ce sens que l'Ordre des Psychologues du Québec a accredité une formation sur cette puissante technique de transformation du lien corps-esprit (*body-mind*). Peu connue, ceux qui en font l'expérience témoignent souvent d'une transformation radicale de leurs tensions.

Utilisée depuis les années '80, développée par le psychologue Roger Callahan (d'abord nommée TFT) à la suite d'une découverte fortuite du tapotement pour libérer une cliente d'une phobie particulière, la technique première s'est simplifiée grâce à l'ingénieur Gary Craig, et a pris le nom d'EFT. Aujourd'hui il y a plus de 30 écoles qui ont transformé l'EFT à leur saveur.

S'il semble un peu bizarre de tapoter sur le corps pour réveiller la mémoire corporelle et associer des mots au vécu émotionnel, ce type d'intervention a fait depuis dix ans l'objet d'études scientifiques validant les résultats

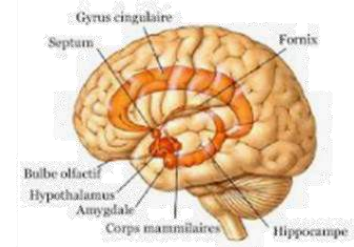
libérateurs. L'équipe de cliniciens chercheurs de l'ACEP (Association for Comprehension Energy Psychology), celle du TFT ainsi que celle du Dr Dawson Church (eftuniverse.com) ont obtenu l'aval de l'APA (American Psychological Association) pour l'enseigner à des milliers de praticiens / praticiennes dans le monde entier.

Car c'est tout d'abord auprès de populations confrontées à de très grands chocs que ces praticiens se sont rendus, que ce soit suivant des cataclysmes géologiques ou des tragédies causées par des humains ; par exemple en Louisiane après l'ouragan Katrina, en Bosnie après la guerre, au Rwanda après le génocide ou encore au Pérou lors de tremblements de terre, les équipes étaient sur place pour apprendre aux gens des stratégies de réconciliation avec la réalité. Pour refaire un Ouf ! rétablissant un sentiment de légèreté dans le système nerveux.

L'avantage de l'EFT sur bien d'autres techniques est de pouvoir la pratiquer seul/e, chez vous, une fois que vous en connaissez les principes d'activation.

Bien sûr, vous devrez être prudents, car des mémoires passées peuvent ressurgir, et alors il serait bon que vous ayez déjà des ressources personnelles bien établies ou des personnes ressources que vous pourrez consulter si les émotions refont surface sans la présence d'un psychothérapeute.

La raison de l'efficacité de cette technique reste une énigme bien que quelques éléments ressortent pour nous donner une explication plausible. Un, il est normal d'impliquer la mémoire corporelle dans le travail thérapeutique, puisque l'impression initiale et le souvenir passent par le corps. Deux, le phénomène de comparaison d'événements passe par l'hippocampe (dans le cerveau limbique).



Le système limbique - Neuromedia
neuromedia.ca



attention pour vous communiquer que tout est bien, même si vos projets sont contrariés, même si vous avez perdu un être ou une personne chère, même si votre santé est défaillante. Le bien-être est une question d'attitude, d'acceptation de ce que la vie apporte. Bien oui, nous aurons vécu une pandémie. Si vous lisez ceci, c'est que vous y avez survécu. Et vous en reparlerez encore dans vingt ans! C'est d'atteindre la sagesse de savoir qu'on ne peut que faire de son mieux dans cette vie pour profiter de tous les moments merveilleux qui nous sont offerts, jour après jour, d'un lever de soleil à l'autre.

Le cerveau rationnel est intelligent, il va garder comme ligne de conduite ce qui est le plus économique pour lui, c'est-à-dire l'action qui vous a permis très jeune de vous sortir d'une impasse. Cependant, ce comportement n'est souvent plus adéquat aujourd'hui. Pour le changer, vous devez juxtaposer des phrases de comparaison tout en tapotant, ce qui permet au cerveau de se réguler. Par exemple : La colère m'a peut-être permis de m'affirmer quand j'étais jeune (ou le service à autrui, ou encore la fuite, etc.), mais quand j'y pense, j'ai pu obtenir ce dont j'avais besoin sans la colère, sans la soumission, sans la fuite.

Les trois étapes de tapotements (phases de préparation, de séquence et d'intégration) vont permettre au cerveau de remettre en question ce

qu'il croyait être une bonne solution ou une bonne interprétation d'événements passés, des croyances nuisibles dans le maintenant.

L'effet le plus rapide est souvent celui de créer un calme intérieur. Quand même ce ne serait que cela, c'est si bon de dissoudre l'anxiété. Cela permet, et voilà ce qu'indiquent les études, de réduire l'effet de l'amygdale, aussi situé au cerveau limbique et générateur de protection... mais aussi lieu de la peur ; donc en diminuant son effet, l'hormone du stress (le cortisol) fera place aux neurotransmetteurs de plaisir (DHEA, etc.). Pas mauvais comme échange, vrai?

Dans le fond, ce calme intérieur est toujours présent en vous. Ce sage observateur n'attend que votre



Photo Lefty Kadaglis



Image : La douceur en image

« Le plus grand secret du bonheur est d'être bien avec soi. »

-Socrate



10 PETITS EXERCICES BIZARROÏDES POUR DEVENIR (ENCORE) PLUS FUTÉE

Présenté par Louise Paquette

Avec l'autorisation de Audrey Salles-Cook /TerraFemina — https://www.terrafemina.com/article/10-petits-exercices-bizarroïdes-pour-devenir-encore-plus-futee_a313388/1

Le cerveau est un muscle comme les autres. Et il est essentiel de le stimuler au quotidien. Voici 10 petits exercices étranges et très efficaces pour booster vos capacités cognitives tous les jours.

Faire de la "gym cérébrale" est une très bonne idée pour entretenir et développer nos capacités intellectuelles. Comment faire ? On adopte les exercices de la Neurobic, une série de petits exercices tout simples et efficaces à partir de nos gestes quotidiens pour challenger notre cerveau.

1- SE BROSSER LES DENTS AVEC LA MAUVAISE MAIN

De nombreuses études scientifiques ont démontré l'utilité de faire fonctionner l'hémisphère le moins stimulé du cerveau. Pour que ce soit vraiment efficace, il est conseillé de tout faire avec l'autre main : ouvrir le tube de dentifrice, le mettre sur sa brosse et enfin effectuer le lavage avant de rincer. En répétant régulièrement ce type d'activité, vous devriez faire gonfler votre cortex cérébral, soit la zone qui contrôle le mécanisme de la pensée.

2- PRENDRE UNE DOUCHE LES YEUX FERMÉS

Les sensations tactiles activent des

parties bien précises de notre cerveau. Pour les amplifier, on essaye de garder les yeux bien fermés pendant sa douche, afin d'envoyer des signaux forts aux neurones concernés et leur permettre de se développer. Comme avec l'exercice précédent, on se force à bien respecter les règles, de l'ajustement de la température jusqu'au moment de se sécher avec sa serviette.

À noter : évidemment, on prend son temps et on fait bien attention à ne pas glisser par inadvertance.

3- BOUSCULER SA ROUTINE MATINALE

Le matin, nous avons tous nos petites habitudes. Or, selon la science, répéter le même rituel tous les jours serait loin d'être bon pour le cerveau. Pour augmenter la taille de son cortex cérébral et accroître ses capacités intellectuelles, les études suggèrent au contraire de tout faire à l'envers. Vous avez l'habitude de vous habiller après le petit-déjeuner et avant de vous brosser les dents ? Il suffit d'inverser l'ordre des choses et vous avez compris le concept. Évidemment, cela vaut pour tout, de votre station de radio préférée au chemin que vous empruntez pour vous rendre au travail. Bousculez votre routine et changez tout !

4- METTRE LES CHOSES À L'ENVERS

Regarder les choses dans le bon sens a ses avantages, c'est certain. Mais c'est surtout un peu trop facile pour le cerveau, qui ne se concentre pas assez sur ce qu'il voit et a tendance à vite passer à autre chose. Pour faire travailler notre perception, on s'amuse à inverser l'ordre des choses en retournant ses cadres photos, son calendrier ou tout autre objet susceptible de se lire à l'envers avec un peu d'effort.

5- CHANGER DE PLACE

S'installer toujours à la même place à table ou sur le canapé n'est pas très bénéfique pour la santé du cerveau qui doit pouvoir expérimenter de nouvelles choses. Changez vos habitudes et bougez.

6- RESPIRER DE NOUVEAUX PARFUMS

Il ne s'agit pas d'aller chez Sephora tester tous les parfums, mais plutôt de respirer de nouvelles senteurs naturelles plus insolites comme la menthe poivrée, l'extrait de vanille ou de cannelle par exemple. Si l'une d'entre elles vous plaît particulièrement, placez-la sur votre table de chevet et profitez-en chaque soir avant de dormir et tous les matins avant de partir de chez-vous.



MIEUX-ÊTRE



10 PETITS EXERCICES BIZARROÏDES POUR DEVENIR (ENCORE) PLUS FUTÉE

Présenté par Louise Paquette

Avec l'autorisation de Audrey Salles-Cook /TerraFemina — https://www.terrafemina.com/article/10-petits-exercices-bizarroïdes-pour-devenir-encore-plus-futee_a313388/1

Évidemment, il faut en changer de temps en temps pour en retirer les bénéfices. En intégrant ce petit rituel à vos habitudes, vous ferez en sorte de développer vos voies neuronales, responsables, entre autres, des connexions entre les différentes parties du système nerveux.

7- OUVRIR SA FENÊTRE

L'hippocampe est la région du cerveau responsable de la mémoire. Et pour que cette dernière soit bien affûtée, elle doit pouvoir expérimenter un spectre très large de luminosité et de sons. Pour ce faire, rien de plus simple : il suffit simplement d'ouvrir sa fenêtre quand le temps le permet.

Vous vous exercerez sans même vous en apercevoir.

8- ÊTRE ATTENTIF AU SUPERMARCHÉ

C'est pareil dans tous les supermarchés : les produits les plus rentables sont également les plus visibles. Pour profiter de toutes les offres du moment et augmenter la taille de son cortex cérébral, on fait en sorte de bien balayer tous les rayons du regard et on choisit même un produit qu'on n'a pas l'habitude d'acheter, pour étudier son packaging et lire attentivement la liste de ses ingrédients. Encore un moyen étrange mais efficace de casser sa routine.

9- COMMUNIQUER LE PLUS POSSIBLE

Saviez-vous que le manque de

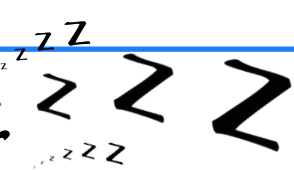
communication est capable d'altérer vos capacités cognitives ? De quoi nous inciter à faire notre maximum pour interagir avec les autres. Fini les paiements de carburant à la machine et les achats sur Internet : on se bouge et on va parler aux gens.

10- LIRE DIFFÉREMMENT

Lire ou écouter quelqu'un lire, c'est faire travailler différentes zones du cerveau. Pour optimiser ce petit plaisir, on s'amuse à alterner les rôles et on commence par faire la lecture tout haut avant de passer le livre à son voisin. On termine ensuite son bouquin par une lecture silencieuse tout ce qu'il y a de plus classique.



N'arrêtez jamais de rêver



Continuez de rêver et d'imaginer une fin heureuse à tout ce qui se passe. LA PENSÉE CRÉE donc donnez-vous la permission d'aller dans vos plus beaux rêves, de croire au POTENTIEL DE CHAQUE ÊTRE HUMAIN et de croire en votre PROPRE POTENTIEL DE CRÉATION.

Je n'ai pas de baguette magique ni de vérité absolue, mais je sais que de faire le choix de continuer de nourrir mes rêves me donne un sentiment de liberté et qu'au contraire, si je laisse la peur m'envahir, elle tue mes rêves, tue mes espoirs et m'empêche d'avancer.

Dans la vie en général, je fais toujours le choix d'être dans un beau rêve plutôt que dans un cauchemar. Pour l'avoir expérimenté plusieurs fois dans ma vie, je sais que de m'accrocher au rêve me donne des ailes et me donne envie de poursuivre la route. M'accrocher au cauchemar me tue à

petit feu. Je fais donc le choix de la vibration qui m'élève le plus.

Ça ne veut pas dire d'être dans le déni de ce qui se passe en ce moment, mais c'est de mettre toutes les chances de notre côté pour traverser cette tempête avec le plus de douceur possible. INUTILE D'EN RAJOUTER AVEC NOS CAUCHEMARS!

Pour vous aider à rêver voici un petit exercice. Prenez une grande feuille de papier avec des crayons de couleur et dessinez tous vos rêves. Mettez de la couleur, mettez de la joie, ne vous censurez pas. Laissez libre cours à votre imagination et vous verrez combien cet exercice fait du bien!

FAITES DE BEAUX RÊVES!

QUE VOTRE GRANDEUR RAYONNE !



*Lucie Chartier, Conférencière — Maître Reiki —
Accompagnatrice en cheminement personnel*



Photo : Sharon Pittaway



Mandalas - les couleurs ont aussi une signification particulière

Sources :

- ♥ <https://www.macroeditions.com/blog/developpement-personnel/les-sens-des-couleurs-dans-les-mandalas>
- ♥ <https://www.toutes-les-couleurs.com/signification-des-couleurs.php>

Chaque couleur que l'on choisit pour colorier les mandalas a une signification pour la guérison.

En méditant sur la couleur utilisée, on touche au cœur de l'essence humaine. Choisissez les yeux fermés les pastels avec lesquels vous allez colorier votre mandala, puis lisez la signification des couleurs.

Ce sont quelques pistes pour dessiner/ colorier vos propres mandalas. Laissez aller votre imagination, dessiner et/ou colorier des mandalas vous donnera des moments de repos et de détente totale. Bien que votre concentration soit sollicitée, cela n'exige pas non plus un grand effort cérébral, voilà pourquoi cette activité vous déconnectera de votre environnement et vous offrira un repos agréable.

Si nous ne laissons pas notre intellect, nos points de vue limités, nous dominier, l'esprit ou l'intuition se manifeste à travers nous.

SIGNIFICATION DES COULEURS

Je vous offre ci-après deux significations : une première générale et une seconde davantage reliée aux mandalas.

➡ **Le bleu** rappelle tout d'abord la nature et l'infini puisqu'il nous fait penser directement à la mer et au ciel. Il symbolise la paix, le calme, la sérénité, la fraîcheur mais aussi la sensibilité.

▲ **Le bleu** (complémentaire à orange) représente le spirituel ou le sublime, ce qui se manifeste, ce qui défie toutes les limites, un caractère en mouvement vers ce qu'on devine parfois avec l'imagination, un rêve les yeux ouverts, le féminin (tendresse et générosité), l'ouverture spirituelle.

⇨ **Le blanc** représente principalement des valeurs positives comme la pureté, l'équilibre ou l'innocence. Il nous fait penser également au calme, à la paix et à la sérénité. Il procure de la lumière et donne une sensation de fraîcheur.

▲ **Le blanc** dans les mandalas ou laisser de l'espace en blanc est le symbole du contact de notre mental avec l'Esprit suprême et dénote le désir de recevoir des idées supérieures ou

d'atteindre des niveaux plus élevés et plus importants de compréhension du divin dans l'humain.

➡ **Le jaune** est une couleur gaie et vivante qui représente la joie, l'énergie, la tonicité et le dynamisme. Il peut symboliser également la douceur et l'intelligence. Du fait que c'est la couleur de l'or, il fait aussi référence à la richesse et à l'opulence.

▲ **Le jaune** (complémentaire au violet), qui dans les mandalas représente l'intellect ou l'esprit, indique l'épanouissement, la clarté, l'intelligence sage du réveil ; c'est la marque de la croissance et de l'évolution ; il a un aspect serein, gratifiant, excitant, et annonce une certaine capacité de clairvoyance.

➡ **Le marron** nous fait penser à la nature puisque c'est la couleur de la terre, des troncs des arbres et même de la fourrure de certains animaux. Il fait donc référence au monde animal et végétal. C'est pourquoi le marron symbolise des valeurs comme le naturel, le rustique, la solidité, la stabilité, la chaleur, le confort mais aussi la douceur et l'assurance.

▲ **Le marron** est la couleur qui véhicule des souvenirs de terres fertiles et de récoltes ou de terres prêtes pour de nouvelles semailles. Il représente le champ défriché, la vie qui s'ouvre à de nouveaux horizons, l'âme qui se découvre ; le marron nous suggère que quelque chose de nous était déjà là, où nous sommes maintenant, et que tout ce qui arrive est déjà passé.

Suite page suivante ➡





Mandalas - les couleurs ont aussi une signification particulière

Photo : Sharon Pittaway

➡ **Le noir** est une couleur terne qui symbolise des valeurs plutôt négatives. Le noir nous fait penser à la peur, à l'angoisse, à l'inconnu, à la perte, au vide et à la mort.

▲ **Le noir** est la couleur de l'Ouest, où se couche le soleil. Un mandala avec beaucoup de noir sous-tend le besoin d'un temps de réflexion, de purification, d'un « arrêt » pour s'observer et se défaire de tout ce qui pèse.

➡ **L'orange** est très vif et symbolise des valeurs comme l'audace, l'intelligence, la loyauté, la confiance et la méfiance en même temps, bien que ce soit des valeurs contradictoires. Il représente également la chaleur et le rayonnement.

▲ **L'orange** (complémentaire au bleu) indique une période de chaleur et de satisfaction. Son énergie, plus modérée que celle du rouge, favorise la joie. C'est la couleur des renoncements mondains en faveur d'objectifs spirituels élevés.

➡ **Le rose** symbolisant la gentillesse, la féminité, l'élégance et le raffinement. Il transmet également des messages additionnels selon sa tonalité. Un rose-foncé indique la gratitude et l'appréciation, alors que les nuances pâles suggèrent la grâce et la gentillesse, l'admiration et le bonheur.

▲ **Le rose** symbolise des valeurs plutôt positives comme l'innocence, la douceur, le romantisme, le sucré. Cette couleur peut également représenter le

calme, la paix, la sérénité, la tranquillité et la confiance.

➡ **Le rouge** est une couleur qui a du tempérament. Elle peut symboliser plusieurs valeurs contradictoires en même temps comme l'amour et la haine, la vie et la mort. Elle représente également la passion, la tentation, le feu, le sang, l'interdit, l'émotion, la colère, l'agressivité, la force, le pouvoir, la puissance, le luxe, l'énergie, la persévérance, le combat et la détermination.

▲ **Le rouge** (complémentaire au vert), si on l'utilise en méditant sur les mandalas, vous guérira de la paresse et de l'indolence, si vous en souffrez, et vous aidera à orienter votre vie vers les objectifs que vous vous êtes préalablement fixés.

➡ **Le vert** fait penser à la nature, c'est pourquoi il représente le naturel, l'équilibre, la permission et la fraîcheur mais il peut également symboliser le bonheur, l'harmonie, la réussite, l'énergie, l'optimisme, la jeunesse, le calme, la sérénité.

▲ **Le vert** (complémentaire au rouge), dans un mandala, représente l'élément terre, c'est-à-dire l'aspect de notre personnalité le plus ouvert, noble et débordant. Il indique la croissance saine de tout ce qui germe en nous, il indique le naturel et l'évident, la logique, la précision, mais aussi le besoin d'espace personnel.

➡ **Le violet** est une couleur qui symbolise la subtilité, le mystère, le romantisme, l'idéalisme, la protection et la mélancolie. Il symbolise aussi la fraîcheur, la pureté, la paix et luxe.

▲ **Le violet**, (complémentaire au jaune) avec lequel les mandalas indiquent le ludique et le transcendant finalement unis dans l'harmonie, représente la vie qui s'épanouit avec le spirituel, le matériel dans une chaude fusion entre sujet et objet, l'enchantement de se savoir un « nous » plus qu'un « moi ».

La raison pour laquelle le coloriage des mandalas, de dessins géométriques et d'autres dessins abstraits est si populaire est qu'il n'y a pas de couleurs "justes". Vous pouvez vraiment laisser libre cours à votre imagination. Votre humeur ainsi que votre caractère et vos préférences vont influencer vos choix.

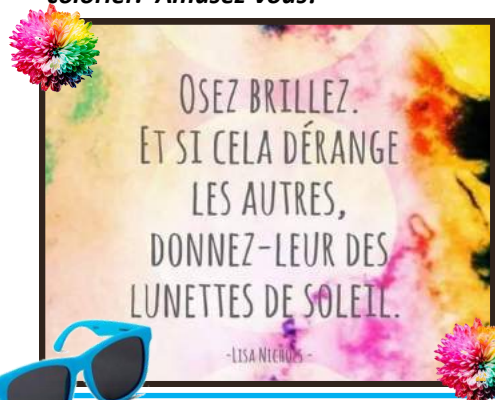
Et c'est important de retenir ceci : il n'y a pas de jugement. Si vous voulez utiliser toutes les couleurs de votre trousse, allez-y ! Éclatez-vous ! Mais si vous vous sentez un peu "insécure" au moment de devoir associer les couleurs vous connaissez maintenant les règles de bases.

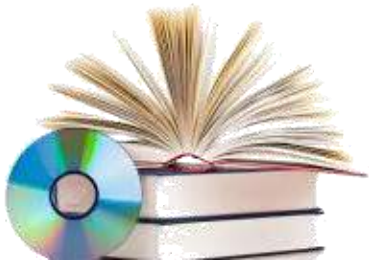
A VOUS MAINTENANT !



Utilisez ces règles pour choisir vos couleurs pour vos coloriages pour adultes mais n'oubliez pas que le but est surtout de vous détendre et de vous faire plaisir !

Vous trouverez un peu plus loin un mandala à imprimer que vous pourrez colorier. Amusez-vous!





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 / 1-888-928-1261 pour vous assurer de leur disponibilité.

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

J'AI GUÉRI DE LA FIBROMYALGIE

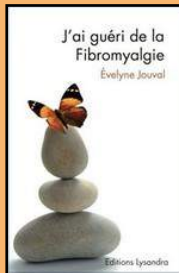
FIBRO-114

Évelyne Jouval

Éditions Lysandra, 2016

301 p.

ISBN 9781540856241



La fibromyalgie est une maladie classée par la médecine traditionnelle comme étant invalidante, neurodégénérative et évolutive, sans cause et sans traitement et sans possibilité de guérison. Et pourtant, si on pouvait en guérir ? Au sortir d'un combat de dix années, Évelyne Jouval, à travers son témoignage, prouve que c'est possible. Cela au prix de recherches personnelles. Incomprise par le corps médical et livrée à elle-même face à une médecine conventionnelle ne lui apportant aucune solution, elle a rejeté tout traitement chimique et s'est orientée vers diverses alternatives qui lui ont été bénéfiques.

Si cette maladie, dite invisible, échappe à tout examen, pourquoi le nombre de malades explose-t-il ? Pourquoi, alors que la fibromyalgie ne répond à aucun traitement, les

professionnels de la santé prescrivent-ils, à outrance, des antidépresseurs, anti-inflammatoires, antidouleurs...aux effets secondaires bien connus ? Pourquoi négligent-ils toute pollution aux métaux lourds ? Pourquoi ne se penchent-ils pas sur les méfaits de l'alimentation industrielle ? Pourquoi ne prennent-ils pas au sérieux les répercussions sur l'organisme d'un corps en déséquilibre acido-basique ? Pourquoi ne proposent-ils pas un changement de l'alimentation et/ou une détoxification de l'organisme En réponse à ces questions, Évelyne Jouval a exploré diverses pistes. Thérapies, médecines alternatives non conventionnelles et changement d'alimentation lui ont ouvert le chemin de la guérison. Elle vous livre son parcours.

Ce livre est préfacé par le Docteur Alain Tuan Qui dont voici un extrait de sa préface « Ce livre témoignage nous fait comprendre que la voie de la guérison n'est pas une mais multiple, avec le vécu de chacun, ses souffrances et son environnement personnel et familial. Il faut savoir que dans ce genre de maladie, la dimension holistique (globale) de l'être prend tout son sens et son importance. L'art de savoir décrypter les messages du corps et de la tête, passera par la rencontre de thérapies aussi bien physiques (nutrition, jeûne, phytothérapie, massages, acupuncture, Yoga, Qi Gong, médecine chinoise et ayurvédique, ...) que psychologiques (psychothérapie, psychanalyse, hypnose, sophrologie, ...) - à chacun de trouver sa voie et surtout de rencontrer le médecin et/ou le thérapeute qui sera à l'écoute avec ses yeux, ses oreilles, son toucher, son savoir et surtout son cœur. Donner un espoir de guérison à tous les fibromyalgiques, mais aussi aider leurs proches et les médecins à mieux les comprendre, les soutenir et les guider vers le chemin de la guérison : ce livre aura alors atteint son objectif ! »



OUI... LA FIBROMYALGIE PEUT GUÉRIR

FIBRO-115

Dre Minou Poirier

Éditions L'Instant opportun, 2019

95 p.

ISBN 978109036901

Oui, la fibromyalgie peut guérir. Cette affirmation peut paraître totalement iconoclaste pour de nombreuses personnes souffrant de cette pathologie mais aussi pour une grande partie du monde médical. C'est pourtant

une vérité que démontre, au fil des pages et avec des exemples concrets à l'appui, le docteur Minou Poirier. De la bonne compréhension de la maladie aux techniques qui donnent des résultats probants en passant par des témoignages émouvants, ce livre redonnera courage et optimisme à toutes celles et ceux qui sont touchés par la fibromyalgie.

Mais n'attendez pas de recettes miracles car il n'y en a pas. Il faut savoir explorer des pistes qui ne sont pas encore suivies par la médecine traditionnelle mais qui en sont totalement complémentaires.





**MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE :
LE TÉMOIGNAGE D'UNE MALADE EN
MODE ROULE MA POULE...**

FIBRO-116
Hélène Frébourg
Auto édition 2019
198 p.
ISBN 9781091452091

« Voilà comment j'ai parcouru 21 ans, depuis la première fois où j'ai entendu le mot Fibromyalgie. J'aimerais vous présenter en 21 mots ce que ça veut dire ce mot de Fibromyalgie, pour moi. J'ai mis 21 ans pour comprendre le film et pouvoir en parler. Je souhaite de tout mon coeur, apporter ma modeste contribution pour que ceux qui sont concernés, puissent aborder cette maladie, en 21 mots plutôt qu'en 21 ans. Je vais plutôt le raconter en version live, de la tranche de vie, de la vie en tranches. Du fragment comme le fracas de la maladie. De toutes façons, tu peux lire les 21 mots dans l'ordre que tu veux. T'es pas venu là pour souffrir ! Juste sans te spoiler, je te préviens : on s'poile pas trop-trop avec les premiers mots un peu chiants, puis ça devient un peu scolaire ou pédagogique. Mais, rassure-toi, avec les derniers mots, ça s'envole sur le

tapis magique de l'optimisme. Des registres différents, car la vie de la fibromyalgie, c'est des hauts et des bas, c'est une spirale, un labyrinthe, un jeu de solitaire à la rame, ... enfin tout, sauf la vie sur un long fleuve tranquille. C'est le tourbillon de la vie, tu vois, quoi ! Tu auras même 3 petits bonus à la fin : du love sur Toi, Cher Lecteur.

N'oublie pas au fil des pages : c'est juste mon témoignage, en toute authenticité, en toute humilité, sans drapeau ni cheval de bataille, sans tambour ni trompettes. C'est ma vision personnelle, mon expérience, sans aucune prétention académique ou moralisatrice. Mon souhait est bien celui d'un partage d'une expérience, dans le sens de raconter l'intime qui peut faire écho à l'universel. Enfin, tu vois, genre, si ça peut servir, ça sera déjà ça ! De l'intime à l'universel, en toute authenticité, bienveillance, simplicité. Si ces informations et mes réflexions peuvent aider, provoquer des dé clics, rassurer ou déclencher du mouvement, alors j'en serai véritablement ravie. Ce livre, c'est mon témoignage, et surtout, une piste d'ouverture pour dire aux malades de la fibromyalgie : « oui, la fibromyalgie, on peut vivre avec, mais surtout on peut mieux vivre avec ». Allezou, roule ma poule.



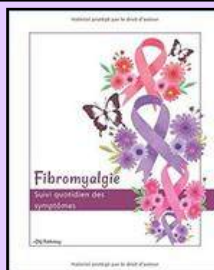
**COMMENT SOULAGER LA DOULEUR :
COMPRENDRE ET TRAITER
L'INFLAMMATION**

FIBRO-117
Gisèle Frenette
Auto édition, 2019, 145 p.
ISBN 9780991680177

Chaque personne aura à faire face à la douleur à un moment donné durant sa vie, mais qu'en est-il des gens pour qui cette souffrance fait partie du quotidien? Le phénomène de la douleur semble prendre des proportions quasi épidémiques. À tous les jours, des milliers de gens de tous âges sont confrontés à des syndromes inflammatoires douloureux dont l'arthrite, la fibromyalgie, la migraine, l'endométriose, la sinusite, le côlon irritable, la douleur lombaire, la goutte, le tunnel carpien.

Peut-il y avoir une corrélation entre un mode de vie plus stressé, une alimentation rapide souvent dénuée d'éléments nutritifs, le manque d'exercice et d'air frais, et l'augmentation remarquable des plaintes de douleur? Et si le corps essayait de nous prévenir d'un déséquilibre interne en brandissant le drapeau de l'inflammation, puis de la douleur?

Ce livre vise à offrir plusieurs pistes à suivre pour que la personne qui a mal puisse bénéficier d'un temps de répit ou, mieux encore, trouver une solution permanente à son malaise souvent torturant.



**FIBROMYALGIE : SUIVI QUOTIDIEN
DES SYMPTÔMES**

FIBRO-118
eDiy Publishing
eDiy Publishing, 2019,
240 p.
ISBN 9781704379630

Journal intime de trois mois sur la gestion de la santé et du bien-être, destiné aux personnes souffrant de fibromyalgie. Les feuilles de travail comprennent: •Renseignements personnels •Les conditions médicales •Les médicaments •Contacts de soins de santé •Rendez-vous •Suivi quotidien des symptômes •Résumés hebdomadaires des cotes de symptômes •Suivi des aliments et des boissons •Remarques.

- ◇ Prenez rendez-vous avec votre médecin pour vous rappeler les symptômes souvent oubliés et pour travailler avec vos professionnels de la santé afin d'obtenir un diagnostic, d'explorer et de vous fournir des informations sur les options de traitement.
- ◇ Révisez pour gérer vous-même vos problèmes de santé et symptômes diagnostiqués ou non-diagnostiqués, les médicaments pris, les remèdes naturels essayés, et d'identifier vos schémas et déclencheurs spécifiques.



ALIMENTATION

Présenté par Louise Paquette

Avec l'autorisation de Cuisine L'Angélique



Intégrez le chou frisé (kale) à votre alimentation !

Si vous suivez un peu les tendances en alimentation, que ce soit en regardant des émissions de cuisine, en consultant des blogues ou simplement en consultant votre fil d'actualité sur différents médias sociaux, vous avez certainement déjà entendu parler du chou frisé. Ce légume est devenu le chouchou de bien des gens dans les dernières années. Vous n'avez pas encore succombé à sa vague de popularité? Qu'à cela ne tienne, voici de bonnes raisons d'inclure le chou frisé à votre alimentation.

Des qualités nutritionnelles intéressantes

◆ Un des aliments les plus riches en nutriments

Une simple tasse de kale cru (c'est-à-dire environ 67 grammes ou 2,4 onces) contient :

- Vitamine A : 206% des AJR* (à partir de bêta-carotène).
- Vitamine K: 684% des AJR.
- Vitamine C: 134% des AJR.
- Vitamine B6: 9% des AJR.
- Manganèse: 26% des AJR.
- Calcium: 9% des AJR.
- Cuivre: 10% des AJR.
- Potassium: 9% des AJR.
- Magnésium: 6% des AJR.

Enfin, le kale contient aussi plus de 3% des AJR pour la vitamine B1 (thiamine), la vitamine B2 (riboflavine), la vitamine B3 (niacine), le fer et le phosphore.

Enfin, une tasse de kale ne comporte qu'un total de 33 calories, 6 grammes de glucides (dont 2 de fibres) et 3 grammes de protéines. Le kale contient ainsi très peu de matières grasses, mais une grande partie de sa graisse est l'acide gras oméga-3 appelé acide alpha linoléique.

Étant donné son apport incroyablement faible en calories, le kale est parmi les aliments les plus denses en nutriments existants. Manger davantage de kale est une excellente façon d'augmenter considérablement la teneur totale en nutriments de votre alimentation.

◆ Bon pour la santé des yeux

Il est l'un des légumes les plus riches en **lutéine** et en **zéaxanthine**, deux antioxydants appartenant à la famille des caroténoïdes, bénéfiques pour la santé oculaire.

◆ Il stimule le système immunitaire

Le chou kale est riche en **flavonoïdes** (dont la quercétine) qui possèdent des propriétés antioxydantes et protègent le système immunitaire.

◆ Il prévient certains cancers

Il contient d'autres substances antioxydantes, comme les **glucosinolates**, qui jouent un rôle dans la prévention de certains cancers.

◆ Une très bonne source de calcium végétal

Le kale est gorgé de calcium. Avec une teneur de 150mg de calcium pour 100g, **il en fournit davantage qu'un verre de lait !**

◆ Des minéraux et des vitamines en quantité

Il est très riche en minéraux et oligo-éléments, notamment en **magnésium et potassium**. Côté vitamines, il est très bien pourvu en vitamines C et A. Consommer **100 g de chou kale permet de couvrir 150% de ses besoins en vitamine C** pour une journée.

◆ Un taux record de vitamine K

Très riche en **vitamine K**, une demi-tasse de chou kale apporte 6 fois l'apport quotidien recommandé ! Cette vitamine, qui joue un rôle important dans la coagulation sanguine, est essentielle à notre organisme.

* AJR : Apports journaliers recommandés



Omelette chorizo, kale et poireaux

Source : <https://www.kpourkatrine.com/fr/recettes/omelette-chorizo-kale-poireaux/>

Recette sans gluten, sans noix
et sans produits laitiers

PORTIONS : 4 personnes

PRÉPARATION : 20 minutes

CUISSON : 7 minutes

INGRÉDIENTS

- 10 oeufs
- Sel et poivre
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 2 tasses (500 ml) de poireaux (partie blanche et vert tendre) émincés.
- 1 tasse (250 ml) de saucisson chorizo sans gluten
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 tasse (250 ml) de chou kale émincé
- 1 tasse (250 ml) de basilic frais, émincé
- 1 pincée de flocons de piment fort
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four préchauffé à broil.
2. Dans un bol, mélanger les oeufs au fouet. Saler et poivrer généreusement.
3. Dans une poêle antiadhésive chauffer l'huile sur feu moyen et faire revenir les poireaux et le chorizo quelques minutes, sans faire brunir le poireau.
4. Ajouter l'ail, le kale, le basilic et les flocons de piment fort et cuire 2 minutes.
5. Verser le mélange d'oeufs et cuire l'omelette de 3 à 4 minutes en brisant le fond avec une spatule pour accélérer la cuisson. Terminer la cuisson au four à broil pour environ 2 minutes.

ASTUCE DE KATRINE

Pour sauver du temps, j'utilise parfois les poireaux précoupés en rondelles et en sac.



Smoothie vert (2 portions)

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et savourer!

- 1 tasse de kale
- 1 tasse de morceaux d'ananas
- 1 pomme verte
- 1/4 tasse de noix de cajou
- 1 tasse d'eau de coco
- 1/2 tasse de lait d'amande ou de soya
- Graines mélangées : chia, lin moulu, chanvre





Salade de kale et pomme grenade

Source : <https://www.cuisinelangelique.com/recettes/recette-salade-kale-pomme-grenade.php>

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

PORTIONS : 8 personnes

PRÉPARATION : 30 MIN



INGRÉDIENTS

Salade

- 200 g (8 tasses) de chou *kale* (seulement les feuilles, pas les tiges, hachées finement)
- 1 poivron jaune, en cubes
- 3 branches de céleri, coupées en petits cubes
- 1 échalote française, hachée très finement
- 2 oranges, pelées puis quartiers coupés en morceaux
- Les graines d'une pomme grenade

Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange fraîchement pressé
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, fraîchement pressée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 3 pincées de clou de girofle
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- Poivre, au goût

Noix à l'érable

- 75 g (3/4 tasse) de noix hachées grossièrement, au goût (pacanes ou Grenoble)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 1 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- Une pincée de sel

PRÉPARATION

Noix à l'érable

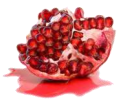
1. Dans un bol, mélanger ensemble tous les ingrédients.
2. Déposer le tout dans un poêlon. Cuire à feu moyen-doux en brassant sans arrêt jusqu'à ce que les noix soient bien enrobées et que le tout ait commencé à caraméliser (c'est rapide, car le sirop d'érable va évaporer), donc environ 2 minutes.
3. Laisser refroidir puis conserver dans un contenant hermétique.

Salade

1. Dans un grand bol, déposer le chou *kale*.
2. À l'aide d'une fourchette, battre ensemble les ingrédients de la vinaigrette, puis la verser sur le *kale*.
3. Avec les mains, masser les feuilles de *kale* pour leur permettre de ramollir et d'absorber la vinaigrette.
4. Ajouter les autres ingrédients de la salade et bien mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement, au goût (sel, poivre et épices).
5. Réfrigérer un minimum de deux heures, afin de permettre le rehaussement de toutes les saveurs.
6. Au moment de servir, parsemer chaque portion d'un peu de noix à l'érable.
7. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.



CAPSULE SANTÉ

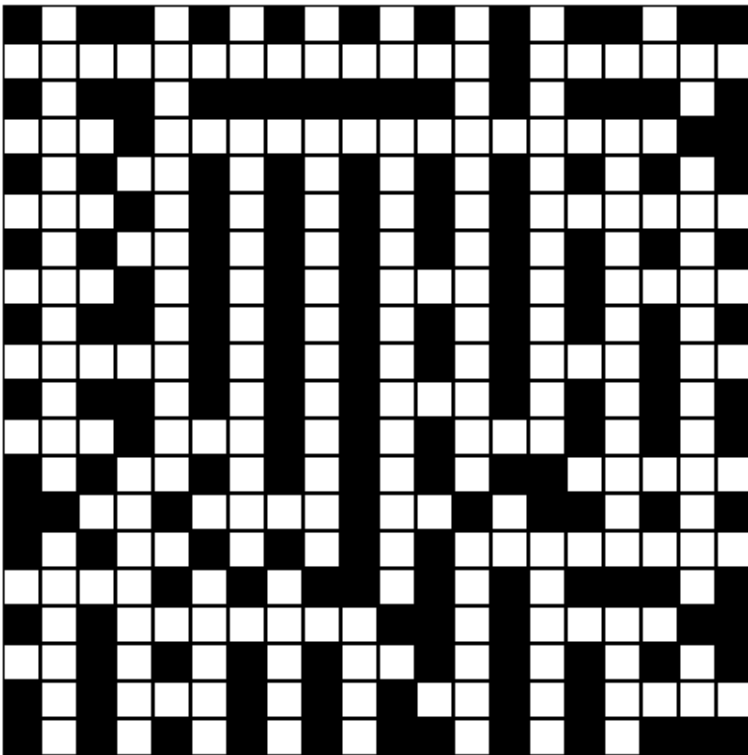


Le chou *kale*, également appelé chou vert frisé, fait partie des superaliments à intégrer à notre alimentation. Saviez-vous que ce chou regorge de vitamine A? En effet, une portion de 100 g fournit de 80 à 100 % de l'apport quotidien recommandé de cette vitamine indispensable pour la santé des yeux mais également importante, entre autres, pour la santé des os, le système immunitaire et l'assimilation du fer. Le chou *kale* se consomme aussi bien cuit que cru; je vous invite donc à l'intégrer à vos repas.



CONSEIL PRATIQUE

L'étape de masser le chou avec la vinaigrette est très importante car elle permet de bien attendrir les feuilles du *kale*.



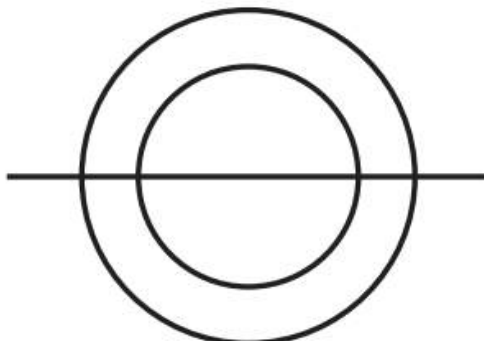
								1
1		6		9	2			
5	9	2						7
6		9		2	3	1		
		3	4	8				
2	8	1		5			4	
6				7	1	5		
		2	5	3		7		
7								

Grille moyenne n°4258 - © Planète-sudoku.com

- | | | | |
|-----|-------|--------------|----------------|
| 2 | col | sceau | 13 |
| ai | est | serin | fabuleusement |
| ce | feu | 6 | identiquement |
| de | ils | blason | pacificatrice |
| el | lie | brebis | renseignement |
| et | non | hoquet | sacramentaire |
| if | ont | nantir | 14 |
| je | ton | ultime | investissement |
| kg | une | 7 | |
| la | 4 | arrache | |
| ma | acre | 8 | |
| me | brun | damnable | |
| mi | bute | habitant | |
| oc | exil | 12 | |
| sa | gogo | augmentation | |
| ta | idem | diversifiant | |
| xe | rage | gouvernement | |
| yb | 5 | nantissement | |
| 3 | crier | saccharifier | |
| bue | impur | vadrouilleur | |

L	S	P	I	S	T	E	E	D	A	L	A	C	S	E	E
E	O	A	E	X	M	E	E	A	M	A	R	O	N	A	P
G	M	P	U	G	O	G	E	T	R	A	N	S	A	T	S
E	M	L	Q	L	N	A	N	E	T	T	O	E	R	E	E
D	E	O	I	A	T	P	N	M	E	A	I	T	C	R	D
A	T	M	R	C	A	L	O	S	L	M	S	T	A	T	N
C	A	B	E	I	G	A	D	I	A	A	N	E	M	R	A
S	L	A	H	E	N	R	N	R	H	S	E	U	P	E	H
A	P	L	P	R	E	M	A	U	C	S	C	Q	I	K	I
C	I	I	E	O	R	O	R	O	D	I	S	A	N	K	M
A	N	S	L	F	O	R	E	T	I	F	A	R	G	I	A
R	I	A	E	C	A	N	Y	O	N	I	N	G	N	N	L
R	S	G	T	E	D	U	T	I	T	L	A	E	A	G	A
E	M	E	I	R	R	E	M	O	N	T	E	E	I	E	Y
I	E	S	E	P	L	A	E	V	E	R	E	S	T	G	A
S	N	A	S	I	O	R	O	C	H	E	U	S	E	S	E

Dessinez cette figure sans décoller votre crayon du papier et sans repasser deux fois au même endroit.



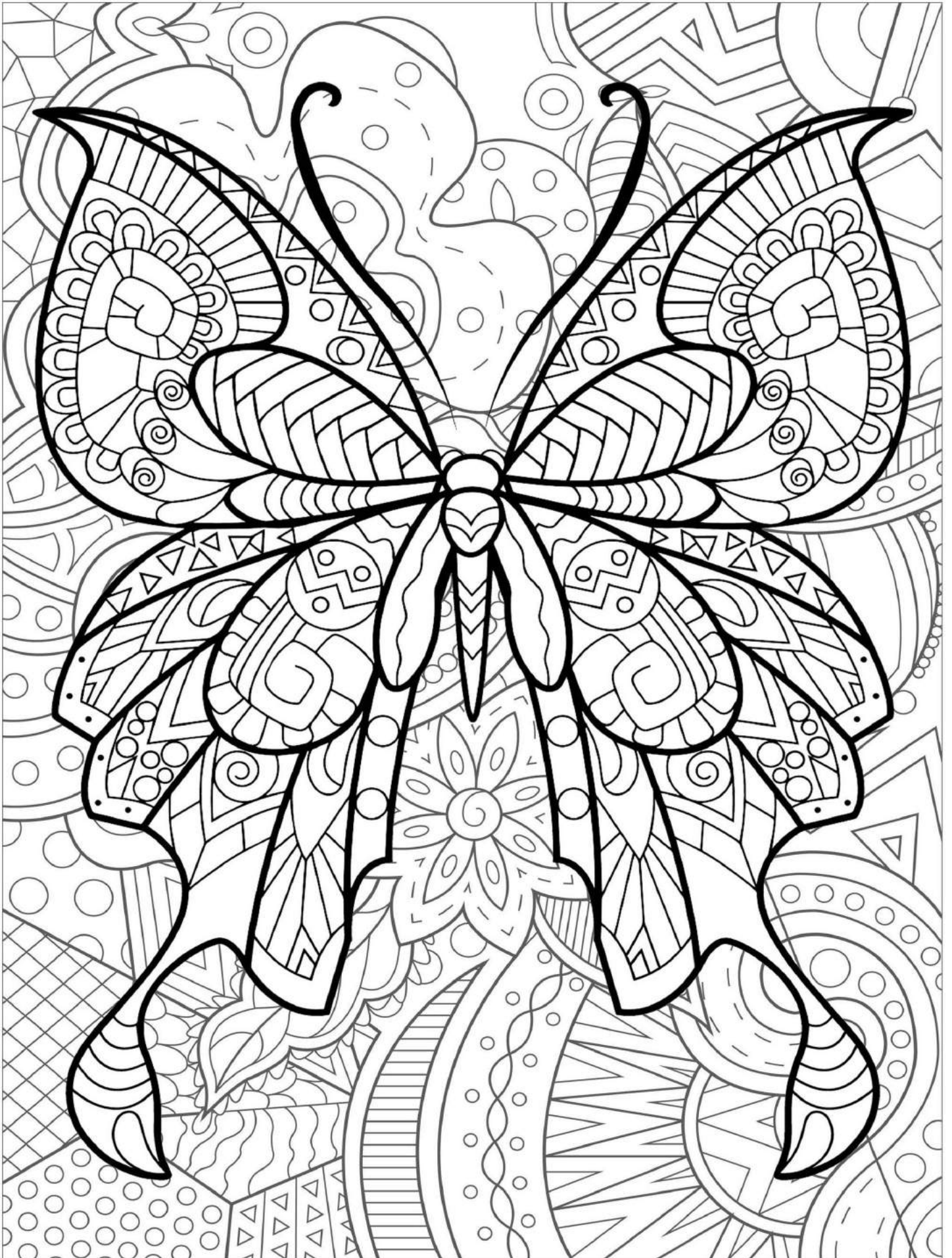
MOTS MÉLÉS • © FORTISSIMOTTS 2006
http://www.fortissimots.com

- | | | |
|-----------|----------|--------------|
| ALPAGE | CHALET | PISTE |
| ALPES | DÉGEL | RANDONNÉE |
| ALPINISME | ESCALADE | RAQUETTES |
| ALTITUDE | EVEREST | REMONTÉE |
| ANDES | FORÊT | ROCHEUSES |
| APLOMB | HIMALAYA | SIERRA |
| ARMOR | GLACIER | SOMMET |
| ASCENSION | MASSIF | TÉLÉPHÉRIQUE |
| BALISAGE | MONTAGNE | TERTRE |
| CAMPING | NEIGE | TOURISME |
| CANYONING | OISANS | TRANSAT |
| CASCADE | PANORAMA | TREKKING |

www.fortissimots.com

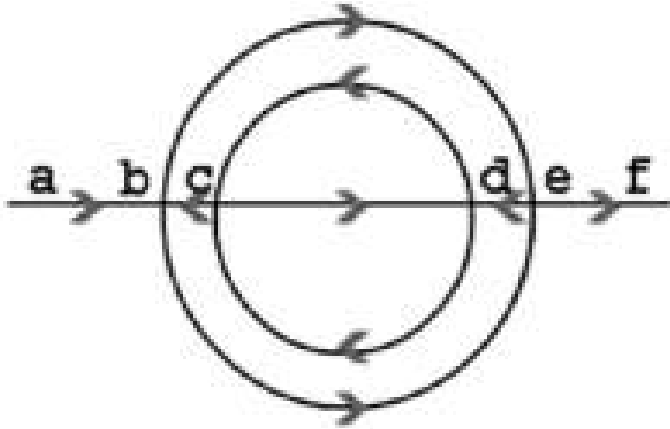
Entoure les 7 différences entre les 2 dessins







Activités ludiques - Solutions



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

Grille moyenne n°4258 - ©Planete-sudoku.com

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°1

LE MOT-MYSTÈRE EST : **EXTRAORDINAIRE**



*Un câlin, c'est
détacher un petit bout
de soi pour le donner
à l'autre pour qu'il
puisse continuer son
chemin moins seul...*

Pablo Neruda