



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTE RÉGIE

Fibro-Montérégie

Volume 16, n° 1, septembre 2021

**Efface le gris de ta vie et
allume les couleurs
que tu possèdes
à l'intérieur.**

Pablo Picasso

Photo Fuu J



CRÉDITS

RECHERCHE, RÉDACTION

Dominique Beaulieu

Caroline Bergeron

Line Bolduc

Nicole Bordeleau

Cynthia Bourassa

Lucie Chartier

Valérie Dalles

Manon Desrosiers

François Lemay

Renée Loignon

Marie-Christine Ménard

Paule Mongeau

Louise Paquette

Dominique Paradis

Marie-Eve Savard

Émilie Sirois

Martine Vallières

RÉVISION

Micheline Gaudette

Cynthia Bourassa

CONCEPTION, RÉALISATION ET MISE EN PAGE

Louise Paquette

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

Toute correspondance doit être adressée au :

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

Téléphone : 450-928-1261

Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca

Site Internet : www.fibromyalgiemonteregie.ca

Médias sociaux :

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

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

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

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021 ©

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

ISSN 2563-6758

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

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



PENSONS VERT!!!

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

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

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

Bulletin version papier

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

Avis au lecteur

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

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

MERCI À NOTRE PARTENAIRE !

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



Sommaire

Fibro-Montérégie, vol. 16,
n° 1, septembre 2021



DANS CHAQUE NUMÉRO

- 2 Crédits
- 4 Le mot de notre présidente et notre vice-présidente
- 5 L'AFRM en vrac
- 6 Le mot de notre direction
- 36 La parole est à vous!



VEILLE SCIENTIFIQUE

- 8 Zoom sur la recherche : La clé de la résilience



MIEUX-ÊTRE

- 12 L'impact des émotions et de la peur sur nos douleurs
- 14 Apprendre à dire « NON »
- 16 Guérit-on de la fibromyalgie?
- 18 La victime
- 20 La féminité est un état d'être. Que faire pour vivre ce plein épanouissement
- 23 Le détachement
- 24 Mon immunité, mon hygiène de vie...
- 26 La métaphore du verre d'eau et du stress
- 27 Contrat d'amour



ALMAGAME

- 28 Les huiles essentielles et la rentrée!



ASTROLOGIE VÉDIQUE

- 30 Les énergies astrales du moment selon l'astrologie védique ou Jyotish



ON BOUGE

- 32 Quand endurance cardiovasculaire et exercices de gainage font bon ménage !



ALIMENTATION

- 34 Remédier aux intolérances alimentaires

**Et puis un jour
on s'en fout
et ça fait du bien!**

Le mot de notre présidente



Au mois de juin dernier trois membres du CA n'ont pas renouvelé leur mandat ou ne se sont pas représentés. Je tiens à remercier ces personnes de cœur pour leur générosité, leur dévouement et leur apport au sein du conseil d'administration durant leur(s) mandat(s). Vous trouverez le résultat des élections dans la section « l'AFRM en vrac » du présent Bulletin.



Merci à Manon Gagnon, vice-présidente pour l'année 2020-2021, pour tout le soutien apporté à l'AFRM durant son mandat au sein du CA depuis 2019. Sa présence dynamique a été bénéfique dans le groupe et je tiens à la remercier personnellement pour m'avoir épaulée lors des moments difficiles et surtout, d'avoir généreusement apporté son expertise en informatique pour aider l'Association à améliorer ses systèmes de gestion informatique.



Merci à Cécile Bergeron pour toutes les années où elle s'est investie comme membre au sein du CA et sa participation active au sein de l'AFRM et comme répondante d'un groupe d'entraide.



Merci à Jeanice Séphorah André pour sa participation comme membre du CA à titre de trésorière pour l'année 2020-2021.

En attendant de pouvoir enfin se retrouver, je vous invite à profiter de cette belle fin d'été.

À bientôt!

Dominique Beaulieu

Présidente

Le mot de notre vice-présidente

Comme Vice-présidente du Conseil d'Administration, je veux apporter ma contribution à l'ensemble de ses membres. Nous sommes une équipe dynamique et c'est tous ensemble que nous pouvons faire une différence dans la qualité de vie des personnes atteintes de fibromyalgie ainsi qu'aux gens qui les accompagnent. Être disponible pour vous afin de répondre le plus adéquatement possible à vos attentes fait partie de mes priorités.

Je vous invite donc à vous joindre à nous dans les différentes activités qui seront offertes. N'hésitez pas à nous faire part de celles qui vous intéresseraient car c'est ainsi que nous pourrions planifier un calendrier basé sur vos goûts et besoins.

Vous pouvez me contacter à l'adresse suivante en indiquant que votre message est à l'attention de Nicole Cyrenne :

info@fibromyalgiemonteregie.ca

Les activités en présentiel reprendront graduellement. J'espère alors avoir la chance de vous côtoyer dans les différents événements de cette belle association. Nous pourrions continuer ensemble à apprendre différentes façons d'améliorer notre vie au quotidien et de trouver l'énergie de demain.

Affectueusement,

Nicole Cyrenne

Vice-présidente qui veut être là pour vous et avec vous.



**Fais attention à ce que tu tolères,
tu enseignes aux gens comment te traiter.**



RÉSULTAT DES ÉLECTIONS DU 21 JUIN 2021
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022



Dominique Beaulieu
Présidente



Nicole Cyrenne
Vice présidente



Nathaly Downey
Trésorière



Cynthia Bourassa
Secrétaire



**Marie-Claude
Brunet-Ladrie**
Administratrice



Louise Pellerin
Administratrice



Franck Aurélien Tchokouagueu
Administrateur

Le mot de notre direction



Déjà le mois de septembre cogne à nos portes. L'été, bien qu'il ait passé trop vite, fut beau et chaud et nous avons eu un répit des mesures sanitaires pour notre plus grand bien à tous.

L'été est une période plus tranquille puisqu'il y a peu d'activités offertes aux membres. Je vous présente ici quelques images des activités que nous avons pu tenir cet été.

Renée Loignon

Directrice générale



Outre les vacances de tous et chacune, nous avons pu nous réunir le 23 juillet dernier pour un pique-nique fraternel au parc de la Cité à St-Hubert. Les participantes étaient heureuses de se réunir à nouveau lors de cette journée ensoleillée.



Pique-nique été 2021



Les roches de bonheur

Le jeudi 17 juin, nous avons « déconfiné » les roches de bonheur au parc Michel Chartrand de Longueuil. Cette chasse aux roches a été publicisée sur notre page Facebook. C'est ainsi que plus de 100 roches colorées arborant un message positif ont été semées, puis récoltées dans les sentiers du parc.



L'automne à l'AFRM

L'équipe de l'AFRM vous a préparé une belle programmation hybride pour l'automne. Au moment d'écrire ces mots nous avons encore la possibilité d'organiser des activités en présentiel. Je vous invite à nous suivre sur Facebook, sur notre site web et par courriel (infolettres) pour avoir les dernières nouvelles en ce sens.

Parmi les activités, conférences et ateliers, vous pourrez retrouver la chorale avec Micheline, le yoga avec Nathalie, l'aquaforme adaptée à la piscine de Boucherville avec Danielle et l'art thérapie avec Angela.

Une série de 13 ateliers vous sera offerte les jeudis en après-midi. **Apprendre et comprendre (Mieux-Être – Énergie Vitale – Nutrition)** avec Élyse Fournier, naturopathe. Chaque atelier portera sur un thème spécifique relié à votre bien-être et comprendra : une partie conférence éducative sur le sujet de la semaine, une courte période active que vous adapterez selon votre condition du moment (technique de respiration, étirements, qi gong, mouvement de yoga...) et un segment nutritionnel qui inclura aussi une recette nouvelle chaque semaine, que nous décortiquerons pour en comprendre les bienfaits.



Animé par Johanne Fortin, nous offrirons **l'atelier créatif** les mardis après-midi. Vous pourrez fabriquer des bijoux, colliers, boucles d'oreilles et bracelets et peindre des roches de bonheur.

Des conférences s'ajouteront à la programmation, restez à l'affût.

DERNIÈRE HEURE

DERNIÈRE HEURE ...

Chers membres,

Je profite de l'occasion pour annoncer mon départ de l'Association. C'est en octobre dernier que j'ai joint l'AFRM à titre de directrice par intérim et en mars 2021 j'ai accepté le poste de directrice générale. J'ai eu beaucoup de plaisir et une réelle satisfaction à travailler avec des femmes aussi généreuses de leur temps et dévouées. Je tiens à remercier chaleureusement le conseil d'administration 2020-2021 et le nouveau conseil 2021-2022 pour leur confiance et leur support indéfectible à mon égard tout au long de mon mandat.

J'ai eu le privilège de partager mes journées de travail avec Micheline Gaudette, bénévole, Dominique Beaulieu, présidente du CA et Romane Brunet, adjointe administrative. C'est le cœur gros que je vous dis au revoir les filles mais surtout merci pour cette belle expérience professionnelle.

Pour mes dernières années de carrière, je choisis de retourner à mon intérêt premier : la gestion philanthropique. Ainsi, je joindrai une Fondation universitaire en septembre et pourrai mettre mes compétences philanthropiques à profit. Je resterai membre active de l'Association car, moi-même affligée de fibromyalgie, je participe aux activités et aux différentes offres de la programmation depuis déjà plusieurs années. J'aurai ainsi la chance de vous revoir chers membres au cours l'année qui vient. Peut-être pourrons nous célébrer Noël en présentiel cette année.

J'espère que vous profiterez de l'offre d'ateliers et de conférences de la programmation automnale, je l'ai planifié pour vous tous, avec amour.

Ce n'est qu'un au revoir.

Renée



Parfois, nous devons abandonner la vie que nous avons imaginée, car nous ne sommes plus cette personne qui a échafaudé ces plans.





Photo Alicia Mary Smith

Zoom sur la recherche : La clé de la résilience

Une équipe de recherche allemande s'est penchée sur la question suivante : si on formait des sous-groupes de patients fibromyalgiques, pourrait-on suggérer des thérapies mieux adaptées?

J'ai choisi de vous présenter cet article parce que je le trouvais beau. Il est un peu complexe et je vais faire de mon mieux pour vous expliquer ce qui se cache derrière le protocole de recherche et les conclusions. Tel que l'indique le titre, les chercheurs se sont intéressés à la résilience. D'abord, j'aime bien le synonyme de *résilience* trouvé dans le grand dictionnaire terminologique de l'Office québécois de la langue française : ressort psychologique³. Il illustre bien la définition de ce qu'est la résilience. C'est la capacité à « rebondir ». En termes plus littéraires, la résilience est la capacité à se ressaisir, s'adapter et continuer de se développer malgré des circonstances difficiles.

Les gens qui présentent un profil résilient utilisent différentes ressources : ils se concentrent sur les solutions, ils utilisent des stratégies actives d'adaptation et s'entourent d'un support social. Le but de l'étude était de voir si les personnes avec la fibromyalgie qui sont résilientes ont des caractéristiques communes sur les plans

biologique et psychologique. Pour ce faire, ils ont étudié une cohorte de 156 patients et 48 sujets-témoins lorsque nécessaire.

Les patients ont d'abord répondu à une série de questionnaires, cités dans le tableau ci-après.

³ http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=8366325



Photo Joshua Coleman



Catégorie	Nom original du questionnaire (-D veut dire « en allemand »)	Ce qu'il mesure
Variables psychosociales	Center of Epidemiological Studies General Depression Scale (CES-D)	Sévérité des symptômes dépressifs
	State-Trait Anxiety Inventory (STAI-D)	Anxiété comme un trait de personnalité OU comme un état
	Pain Catastrophizing Scale (PCS-D)	Sentiment et comportements associés à la catastrophisation (on ressent la douleur plus intensément et on s'imagine le pire, on pense que notre vie est finie, etc.)
	Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-D)	Fréquence et sévérité des événements traumatiques pendant l'enfance (abus sexuels, abus émotionnels, négligence émotionnelle, abus physique et négligence physique)
Adaptation	Coping Strategies Questionnaire (CSQ-D)	Stratégies utilisées et leur efficacité : Distraction de l'attention Réinterprétation Auto-enseignement Ignorer Prier et espérer Catastrophiser Augmenter l'activité Comportement en réaction
Douleur et invalidité reliées à la fibromyalgie	Neuropathic Pain Symptom Inventory (NPSI-D)	Sévérité et caractéristiques de la douleur dans les 24 dernières heures
	Graded Chronic Pain Scale (GCPS-D)	Intensité de la douleur, invalidité due à la douleur et le niveau d'invalidité dans les 31 derniers jours
	Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ-D)	Fonctionnement physique, statut d'emploi, bien-être et impact sur la vie quotidienne
	Short-Form Health Survey (SF-12)	Qualité de vie reliée à la santé
	Physical Component Summary (PCS)	Perception de la santé générale, du fonctionnement physique et du rôle de la santé physique dans la douleur
	Mental Component Summary (MCS)	Rôle des émotions dans la douleur, bien-être mental, émotions négatives et le fonctionnement social

Comme premier paramètre biologique, les auteurs ont voulu vérifier un profil de molécules impliquées dans les réactions inflammatoires, et qu'ils avaient déjà associé à la douleur chronique. L'inflammation normale est une réaction innée du corps à un traumatisme, provoquée par certains globules blancs. Ceux-ci vont relâcher des molécules dans le sang pour avertir qu'il y a un problème et

entraîner une réaction (douleur, chaleur, rougeur et enflure). Dans le cas de la douleur chronique, certains chercheurs pensent que peut-être la sécrétion de ces molécules est dérégulée et qu'on en trouve trop ou pas assez dans le sang des patients.



Photo Alicia Mary Smith

Zoom sur la recherche : La clé de la résilience

Le dernier paramètre biologique qui a été mesuré dans cette étude est la quantité de nerfs au niveau d'une biopsie de la peau des jambes. On s'intéresse à ce paramètre parce qu'une plus grande sensibilité au toucher est présente chez les patients, mais les conclusions de cette étude montrent que ce n'est pas un facteur déterminant de la résilience. Je le laisse donc de côté.

L'analyse que les chercheurs ont faite, en comparant les réponses aux questions et en classant les patients selon leurs réponses, a permis de déterminer que 4 facteurs pouvaient expliquer la différence entre 4 types de profils de personnes (Figure 1).

Les chercheurs ont ensuite mis en évidence quatre types de patients. Ils les ont classés ainsi en fonction de leur réponse à ces quatre facteurs principaux (Figure 2).

Figure 1 : Les quatre facteurs principaux permettant de séparer les types de profils de personnes. On peut voir aussi les éléments les plus déterminants de chacun des facteurs. Les deux éléments mis en évidence sont ceux qui avaient le plus d'importance dans toute l'analyse, pour déterminer si les participants ont un profil résilient.

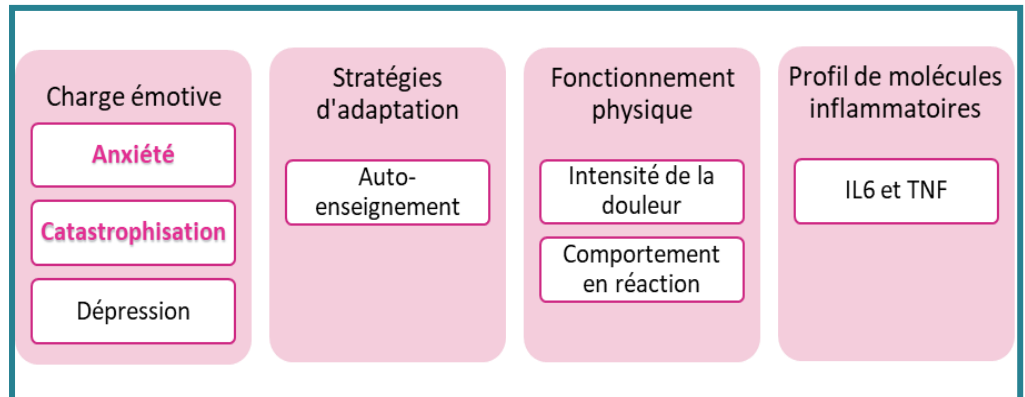


Figure 2 : Les quatre types de profils de personnes et leurs différences.

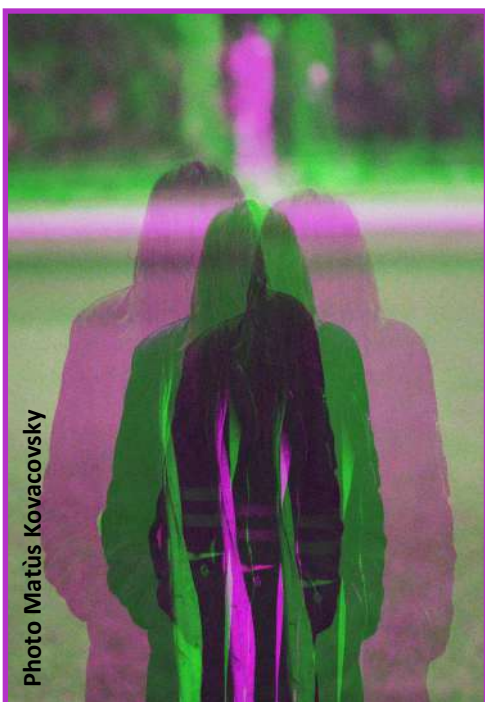


Photo Matúš Kovacovsky

Inadapté	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Charge émotionnelle négative ◆ Stratégies d'adaptation inadéquates ◆ Peu de fonctionnement physique ◆ Plus de molécules pro-inflammatoires
Adapté	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Peu de charge émotionnelle négative ◆ Stratégies d'adaptation adéquates ◆ Douleurs intenses, mais haut niveau de fonctionnement
Vulnérable	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Charge émotionnelle négative intense ◆ Stratégies d'adaptation destructrices ◆ Absence de fonctionnement physique
Résilient	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Charge émotionnelle plutôt positive ◆ Stratégies d'adaptation efficaces ◆ Fonctionnement physique moyen



Après avoir déterminé les quatre types de profils en fonction des quatre facteurs principaux, les chercheurs ont tenté de déterminer en quoi ces profils ont un effet dans la gestion de la fibromyalgie. Ils ont trouvé que l'impact sur les activités quotidiennes et la santé mentale étaient prédominants, particulièrement lorsqu'ils comparaient le groupe vulnérable aux groupes adapté et résilient. Ils ont aussi noté que le groupe adapté avait un niveau de fonctionnement supérieur au groupe résilient, ce qui suggère que plus les stratégies d'adaptation concrètes sont efficaces, moins la fibromyalgie a un impact sur les activités de la vie quotidienne.

Pour ce qui est des molécules inflammatoires, les conclusions n'étaient pas assez significatives pour en discuter ici. Les auteurs rapportent uniquement une faible tendance dans les différences entre les groupes.

Le but de cette séparation des profils était de voir s'il était possible d'avoir une approche thérapeutique adaptée aux caractéristiques des patients fibromyalgiques. Pour les auteurs, les groupes adapté et résilient sont sur la bonne voie. Davantage d'acceptation pour l'un et augmenter l'activation physique pour l'autre. Le groupe résilient semblerait naturellement porté vers l'acceptation psychologique de la fibromyalgie, dû à des événements passés difficiles, mais serait plus passif dans son fonctionnement physique.

Dans les cas des groupes vulnérable et inadapté, les auteurs suggèrent des thérapies différentes. Pour les patients

inadaptés, les options seraient la thérapie cognitive et comportementale (TCC), afin d'appliquer de meilleures stratégies d'adaptation. Il y aurait aussi un entraînement physique supervisé et possiblement une supplémentation anti-inflammatoire et nutritionnelle, au besoin. Pour les patients du groupe vulnérable, la thérapie serait d'abord orientée vers la pleine conscience, dans le but de diminuer la charge émotionnelle négative et le stress. Ensuite, une thérapie cognitive et comportementale sur-mesure et une prise en charge pour les activités physiques seraient suggérées. Finalement, l'utilisation de la psychologie positive pourrait apporter des bienfaits.



Photo Bruno Dias

Nous avons donc une petite étude sur une centaine de personnes, qui peut nous orienter vers le type d'aide dont on a besoin. Il peut être intéressant de se poser la question dans quel groupe nous sommes, pour aller chercher les outils appropriés pour nous aider à être plus serein et fonctionnel. Ma petite note personnelle serait que même si l'étude a été faite sur des patients fibromyalgiques, les conclusions et les profils sont probablement semblables pour d'autres conditions. Alors, où vous situez-vous?



Références : [1]

A Braun et al., PLoS One *15* (12), e0243806 (2020).





L'IMPACT DES ÉMOTIONS ET DE LA PEUR SUR NOS DOULEURS

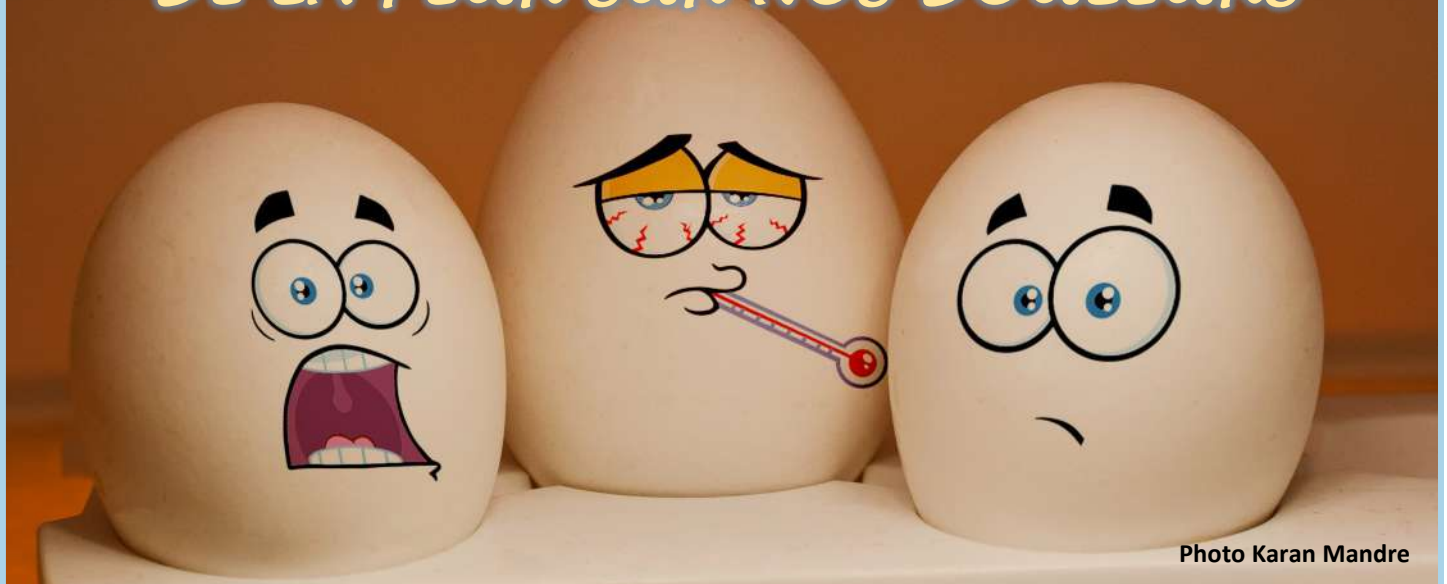


Photo Karan Mandre

Aujourd'hui, je vous amène ailleurs, dans l'inconnu de plus en plus connu et prometteur, le **"Syndrome corps-esprit"** ou la "Douleur Neuroplastique" nommé dans la langue de Shakespeare, "The Mindbody Syndrome".

Cette approche corps-esprit est assez différente du modèle médical et pharmaceutique que nous connaissons qui vise, en général, à soulager les symptômes avec des médicaments et des chirurgies, plutôt que d'axer les interventions sur le traitement des causes profondes de nos inconforts physiques. Que ce soit l'anxiété, la fatigue, des démangeaisons, des picotements ou la douleur, c'est une sensation désagréable que votre cerveau interprète à travers le prisme de danger.

Le syndrome corps-esprit est une condition réelle ressentie lorsque la douleur et d'autres symptômes se manifestent dans le corps en raison d'un

déclencheur spécifique, et non en raison d'une blessure ou d'une maladie aiguë.

Les études démontrent que la douleur est très réelle, qu'elle soit créée par une blessure physique ou par le cerveau qui projette la douleur sur le corps. Vous souvenez-vous d'avoir eu mal au ventre avant un événement important ? Vous sentez-vous plus mal lorsque vous êtes stressé ou anxieux ? Il existe une relation entre notre vécu, nos émotions et nos sensations physiques qui sont réelles. Le corps peut ressentir de la douleur même en l'absence de dommages physiques et structurels.

Tout au long de notre vie, on a appris à négliger, rejeter, ignorer nos émotions désagréables, nos expériences traumatisantes, notre colère, notre stress et nos angoisses. Un fait intéressant est que des types de personnalités sont, en général, plus enclins à souffrir de douleur chronique. Le super empathique, l'hypersensible, le surprotecteur, les gens qui veulent

plaire à tout prix, les perfectionnistes, les très performants. Aussi, les gens qui font et donnent sans arrêt et qui s'épuisent. Est-ce que vous vous reconnaissez ?

Je pense que tout le monde est confronté au syndrome corps-esprit dans sa vie, car nous vivons tous du stress et que pour y faire face, on refoule ce stress quelque part dans notre corps. Certaines personnalités font que ces tensions et ces émotions ne sont jamais relâchées et qu'à un moment donné ça explose et les sensations physiques perdurent dans le temps.

En général, dans le cas de la douleur chronique, le cerveau perçoit des dangers imminents injustifiés et déclenche l'alarme qui se transforme en douleur physique. Avec le temps, le système nerveux voit du danger partout. Si nous ne traitons pas les sentiments, les émotions et les peurs, notre cerveau pourrait nous donner une



douleur alternative à ressentir, une douleur physique. Les émotions et les peurs produisent des réactions dans le corps, telles que des changements chimiques dans le cerveau, qui peuvent entraîner de la douleur ou d'autres symptômes.

La peur est le carburant de la douleur

Il faut souligner que nos symptômes ne sont pas créés que par nos émotions. La douleur est aussi alimentée par l'inquiétude, le désespoir, l'incertitude, la préoccupation de nos symptômes douloureux. La peur que ça perdure, de ne pas récupérer, de perdre de l'autonomie, la vigilance constante, alimente le danger ou la menace perçue par le cerveau. **LA PEUR = SOUFFRANCE**

Toutes nos croyances basées sur la peur, ajoutées aux hormones de stress jouent un rôle très important dans notre expérience de la douleur. Lorsque nous nous sentons faibles, fragiles et vulnérables, cela contribue assurément à notre souffrance pouvant créer un cercle vicieux. **Alors, pour briser le cercle de la douleur, il faut briser le cercle de la peur.**

Cette approche corps-esprit amène plusieurs pistes de solutions et des techniques différentes à ajouter à notre coffre à outils. En voici quelques-unes que j'aborderai dans les prochaines parutions :

L'éducation et la compréhension : Une partie a été faite dans cet article.

La connaissance et la conscience de soi : Mettre la caméra sur soi et identifier ce qui déclenche les symptômes.

La relaxation : Par différentes techniques, accepter les symptômes, diminuer la peur, la frustration, le désespoir et regarder notre condition avec des lunettes de sécurité. Techniques pour que notre cerveau primitif se sente en sécurité.

Le déconditionnement : Ne pas se mettre de pression et se critiquer, changer nos schémas de pensées négatifs. Se défaire des comportements ou des pensées habituels qui font persister les symptômes. Désactiver les voies neuronales conditionnées de douleur dans le cerveau et en créer de nouvelles avec la thérapie de reconditionnement de la douleur.

Ces nouvelles approches où l'auto-observation et notre implication sont importantes nous permettent de fonder de grands espoirs dans notre cheminement.

Dans le prochain numéro, je vous parlerai du "Somatic Tracking", la Thérapie du Reconditionnement de la Douleur qui vise à appréhender la sensation douloureuse à travers une lentille distincte de sécurité, désactivant ainsi le signal de douleur.

Manon



Photo Carolina Heza



Manon Desrosiers

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

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

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

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

Par courriel : manon.desrosiers@gmail.com

Quand tu prends une journée de repos parce que tu te sens épuisé(e), rappelle-toi que tu n'es pas en train de « perdre » ta journée. Au contraire, tu fais exactement ce que tu es supposé(e) faire.



APPRENDRE À DIRE « NON »



Photo Faye Cornish

Il y a tant de leçons à tirer de la vie et plus nous avançons sur le chemin de la transformation intérieure, moins nous résistons à ces apprentissages. Cependant, certaines leçons sont plus difficiles à assimiler que d'autres. Personnellement, l'un des apprentissages les plus difficiles fût celui d'apprendre quand et comment dire « non ».

Par le passé, dès qu'on me faisait une demande, qu'on m'invitait à un événement, qu'on me sollicitait pour un service, pour du temps ou de l'argent, je ne pouvais refuser. Ainsi, que ce soit par obligation, par culpabilité ou par manque de confiance en moi, j'ai acquiescé à tant de demandes que j'aurais dû décliner que je n'ose même plus les compter.

Peu importe si j'étais à bout de ressources ou pas, combien de fois ai-je acquiescé à une demande, de peur de blesser l'autre ou de passer pour

une égoïste ? Combien de fois ai-je accepté des invitations alors que je n'en avais pas envie ? Combien de fois ai-je fait la sourde oreille envers mes propres besoins pour ne pas déplaire à quelqu'un ? Tant de fois que je n'ose même plus les compter. Mais chaque fois, j'en payais un fort prix en temps, en énergie et en estime de moi.

Il y a plusieurs années déjà, les choses ont changé. À l'époque, j'avais passé beaucoup de temps à travailler sur un projet qui me tenait à coeur et j'étais épuisée. Alors que je m'apprêtais à me reposer, le téléphone a sonné. Une collègue de travail m'invitait à participer à un événement de dernière minute.

Bien entendu, je n'avais pas l'énergie pour me rendre à cette soirée, mais par conditionnement et par culpabilité, je m'apprêtais à dire oui lorsque ma gorge s'est serrée. Clairement, mon corps me conseillait de dire « non ». J'ai hésité

un instant, puis j'ai compris que si je disais oui à cette invitation, ce serait au prix de ma santé et de l'estime de moi.

Cette observation m'a donné le courage nécessaire. J'ai respiré un grand coup, puis poliment, j'ai décliné cette invitation. Ouf ! J'en tremblais intérieurement, mais aujourd'hui, je sais que cette prise de conscience m'a transformée. Elle m'a permis d'établir mes limites, d'être intègre face à moi-même, de respecter mes capacités physiques et surtout d'être authentique envers l'autre.

Depuis, je me donne le défi de prendre le temps de respirer avant d'accepter ou de décliner une requête ou une invitation. Je me demande : « Est-ce que j'accepte par culpabilité, par obligation ? Est-ce que je décline par manque de courage ? Quel sera le prix de ce oui ou de ce non ? Qui en paiera la note ? »



Aujourd'hui, ce questionnement continue de me guider intérieurement. Et devinez quoi ? Chaque fois que je réponds avec authenticité à une demande, que ma réponse soit positive ou négative,



celle-ci est généralement bien reçue par l'autre parce qu'elle provient directement de mon cœur.

Bien entendu, ce n'est pas facile de s'écouter intérieurement, car cela demande du courage. Mais, il importe de comprendre que de dire « non » ne veut pas dire que l'on n'aime pas l'autre ou que nous sommes égoïstes ou indifférents. Cela signifie simplement que ce n'est pas un bon moment ou que pour l'instant, nous n'avons ni les ressources physiques, émotionnelles, financières ou autres pour répondre adéquatement à cette demande.

Dorénavant, ayez l'intention de vous consulter intérieurement avant de prendre une décision. C'est la meilleure façon d'être en harmonie

avec vous-même, avec les autres et avec la vie.

Que la vie vous soit douce,

Nicole



Pour suivre Nicole

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

<https://nicolebordeleau.com/>





Photo Emma Simpson

La réponse est aussi complexe que peut l'être cette maladie. Complexe et sibylline car il y règne beaucoup de mystère et d'incompréhension. Ainsi tout dépend de ce qu'on entend par le mot guérir, et par le mot fibromyalgie.

➔ De nombreuses sources

Débutons par le plus simple... oui fibromyalgie plutôt que guérison ! Ce mal aux plusieurs dimensions (musculaire, circulatoire, émotionnelle, nerveuse, digestive, psychologique (qui affecte le comportement), spirituelle (qui remet en question le sens de la vie) pourrait avoir plusieurs origines. Nous sommes bien d'accord pour dire qu'il est donc impossible de proposer une solution mur à mur pour tous les types de fibromyalgie.

Le diagnostic en est médical et non psychiatrique car il concerne la réaction corporelle à une source de malaises n'ayant pas trouvé sa fermeture, sa

conclusion, son soulagement. Toutefois 65 % des gens ayant été diagnostiqués de fibromyalgie sont possiblement victimes d'une réaction post-traumatique qui perdure dans le temps, selon le rapport canadien de diagnostic et de traitement de 2012, rapport entériné par le Conseil canadien des rhumatologues.

Malgré cela, très peu de médecins, généralistes ou spécialistes, recommandent aux patients de suivre une psychothérapie. Et pour ajouter au malheur, la situation financière de nombreux patients ne leur permet pas ce suivi en pratique privée auprès d'un-e thérapeute, que celui-ci soit psychiatre, psychologue ou simplement psychothérapeute (toutefois chapeauté par l'Ordre des psychologues du Québec).

➔ Diminuer les symptômes

Et pourtant, de nombreuses études sur les techniques les plus récentes (EMDR,

EFT, TCC, pleine conscience, psychothérapies corporelles, etc.) démontrent la validité de ces techniques pour diminuer l'anxiété et l'intensité des symptômes liés à un stress post-traumatique.

Alors examinons le premier mot, guérir... Guérit-on d'un stress post-traumatique ? Parfois oui (laissons la chance au coureur), souvent non. Oui, car même si aucune thérapie



ne peut promettre que la dissolution de la totalité des réactions dans un bien-être ouateux, cela ne signifie pas que la somme des symptômes ne soit pas suffisamment diminuée pour que la personne puisse vivre une vie décente, loin de tout stress nouveau qui pourrait réanimer la réaction de tension et d'évitement.



Mais souvent non, car l'effort de modification des réflexes de protection (un sentiment de survie étant impliqué lors d'un trouble de stress post-traumatique) est très exigeant. Donc pas à la portée de tous et toutes. La plupart des gens chercheront la pilule miracle qui les calmera, qui fera oublier les émotions vives qui réveillent la nuit, les ressentiments et les anticipations qui jaillissent sans prévenir dans un mental agité.

➔ Solutions nombreuses

Certaines personnes trouvent des solutions par elles-mêmes, avec le temps, beaucoup de temps. Une dame me disait que cela avait débuté lorsqu'elle s'est regardée dans le miroir et s'est dit : « J'ai du pouvoir » ! C'est dire combien il est pénible de vivre avec un sentiment constant de vulnérabilité. Et cela indique clairement que ce sentiment d'impuissance est bel et bien né d'un début dans un passé très très lointain. La grande majorité des gens qui sont capables de dormir sur leurs deux oreilles, comme on dit, ne vivent pas avec ce sentiment de danger constant... en temps normal bien sûr.

➔ Les thérapies de groupe

De quelle façon peut-on optimiser les coûts de sa réhabilitation ? Grâce à des ateliers de groupe hebdomadaires dont ceux offerts par fibromyalgie.solutions.

Voici un commentaire qui résume bien ce que les participants peuvent en retenir : « Les ateliers VERS LA LÉGÈRETÉ m'ont permis de gagner en confiance par rapport à la gestion de mes symptômes de fibromyalgie. J'ai apprécié particulièrement approfondir l'EFT et la cohérence cardiaque. Les échanges avec les autres participantes m'ont permis de briser le sentiment d'incompréhension auquel les patients sont souvent confrontés. Paule Mongeau, de par sa grande expertise dans le domaine, a su regrouper les outils essentiels au rétablissement et se faire accompagner par d'excellents



invités qui ont apporté des techniques et des informations précieuses pour celui ou celle qui chemine vers la guérison. En plus, ce furent des rencontres très agréables où j'ai découvert des personnes exceptionnelles qui, tout comme moi, désirent retrouver leur authenticité pour profiter de la vie. Paule est une animatrice empathique, ouverte et ses commentaires nous permettent de cheminer vers la sérénité ! Je recommande ces ateliers à toute personne qui désire prendre en charge sa maladie. »

La prochaine série de 12 ateliers aura lieu cet automne, à partir du lundi 13 septembre. Merci de vous rendre sur le site www.fibromyalgie.solutions pour plus de détails.

Bon cheminement, car vous pouvez débuter aujourd'hui même votre allègement. Cordialement,

Paule Mongeau, M. Ps., psychologue



Paule Mongeau, M. Ps., psychologue

Paule est passionnée par la fibromyalgie. Elle a d'ailleurs travaillé à quelques ouvrages sur ce sujet. Elle a participé à la rédaction de livres collectifs : deux volumes portant sur une approche de traitement global de la fibromyalgie.

Pour suivre Paule Mongeau :
<https://www.paulemongeau.ca/>





Avant de débuter la lecture de cet article, je vous invite à jeter un coup d'œil sur l'article « Archétypes de survie et d'adaptation » publié dans le Fibro-Montérégie de juin dernier. Cela vous aidera à mieux situer « La victime ».

Caro

Personne ne veut être la victime, pourtant tout le monde a l'archétype de la victime. C'est lié à notre survie et il n'y a aucun moyen de s'en sortir. La victimisation est une expérience humaine universelle. Tout le monde rencontre des souffrances, des pertes, des traumatismes, des violations et de la douleur.

Dans l'ombre, la victime est bien connue pour son impuissance, sa souffrance et son apitoiement sur elle-même. Nous savons tous ce que cela fait d'être agressé physiquement, verbalement, émotionnellement et énergiquement. Nous n'aimons pas cela, mais nous ne pouvons pas l'arrêter. Cela ne nous empêche pas d'essayer de fixer des limites et de chercher des moyens de nous défendre.

Lorsque nous subissons une violation, nous ne pouvons pas nous empêcher de riposter, de garder rancune, d'être méchant, de nourrir du ressentiment et de punir ouvertement ou secrètement l'autre personne. Tout cela,

étant à la fois victime et agresseur, tombe sous l'ombre de l'archétype de la victime.

Le défi de l'archétype de la victime est un appel à mettre des limites, des frontières.

La victime ne sait pas comment mettre des frontières entre elle et les autres, entre elle et les événements et vice versa.

L'archétype de la victime se manifeste par une peur de dire qui je suis, peur de prendre mon pouvoir.

La victime se forge à l'enfance, lorsqu'on se sent injustement puni, chicané ou simplement critiqué. À ce moment, nous sommes trop petits pour manifester notre désaccord. Cela crée en nous un sentiment d'impuissance profond parce que l'autre est plus grand et plus fort, nous nous écrasons. Nous apprenons à blâmer l'extérieur pour notre souffrance, car l'impuissance crée beaucoup de souffrance. Plus tard, lorsque nous rencontrons des situations ou des personnes de mêmes vibrations, nous nous écrasons à nouveau.





Photo Ammar Sabaa

Au fil du temps, nous avons trouvé des bénéfices à être victime. Rester dans l'ombre de cet archétype nous permet entre autre de ne pas avoir à nous tenir

debout dans des situations difficiles ou de recevoir de la sympathie des autres.

Exemple: Une personne qui dirait toujours oui à son patron et qui en même temps se sentirait abusé avec l'impression de ne pas être reconnue pour tout son travail. Elle est celle qui ne met pas de limites, car elle a peur de se tenir debout ET a le privilège de se plaindre ou d'entretenir de la rancune en blâmant le patron qui n'a peut-être aucune idée de ce qu'elle vit.

Même chose pour une personne qui laisserait ses amis lui dire des choses avec lesquelles elle n'est pas en accord et qui ensuite, voudrait les blâmer en secret alors qu'elle ne veut pas en discuter ouvertement par peur d'un conflit.

Le cadeau de la victime est le chemin de retour vers notre plein pouvoir en apprenant à mettre des limites, des frontières.

De l'autre côté, la victime nous prévient aussi lorsque nous victimisons les autres!



Photo Aditya Saxena

Évidemment dès que l'on commence à mettre des frontières, notre vie change. Il est possible que certaines relations ou expériences se transforment, mais c'est ça l'évolution.

La lumière de l'archétype de la victime se manifeste

lorsque nous mettons des limites physiques et énergétiques. Pour les autres, mais aussi pour soi! Qui je laisse entrer dans mon énergie? Comment j'entre dans l'énergie des autres?

Avec l'aide de l'archétype de la victime dans la lumière, nous apprenons à ne pas nous mêler des affaires des autres et à renoncer à essayer de contrôler ce que font les autres.

La compassion est aussi un aspect de la lumière de cet archétype. Le contraire de nuire à autrui est d'avoir un profond respect pour eux. La compassion est le désir de soulager la souffrance. L'archétype de la victime nous appelle à réduire la douleur que nous causons et à nous occuper des

autres avec gentillesse. Ce qui est en un est dans tout. Il ne suffit pas de s'occuper des autres. Nous devons également être compatissant envers nous-même. La victime est une force compatissante pour toute la vie, y compris et à commencer par soi.



Photo Giulia Bertelli

Nous vivons dans une culture de jugement de soi et d'autocritique. Beaucoup d'entre nous sommes plus durs envers nous-mêmes qu'envers les autres. L'auto-victimisation doit cesser, mais pas en faveur de l'auto-inflation ou du narcissisme. L'archétype de la victime sait que cela ne fonctionnera pas. Elle sait que nous devons avoir le même cœur compatissant pour nous-même que pour le monde. Elle nous ouvre à la Source infinie de toute compassion.

Nous devenons une victime lorsque nous ne voyons pas de sens à ce qui est vécu et que nous demandons : « Pourquoi cela m'arrive-t-il? ».

Comment reconnaître le discours de l'ombre de la victime?

- ◆ Je ne mérite pas cela !
- ◆ Je n'avais pas besoin de vivre cela !
- ◆ Pourquoi est-ce juste à moi que ça arrive ?
- ◆ Ça n'est pas juste !
- ◆ Ça n'aurait pas dû arriver!
- ◆ Pauvre lui, pauvre moi!!!! !!

Je vous invite à voir ou a revoir la vidéo la Responsabilité de mon programme gratuit, les 4 piliers de J'aime ma vie si vous avez l'intention de faire un pas de plus vers la lumière de la victime! <https://www.jaimemavie.ca/Les-piliers>

Avec Amour

Caro



Pour suivre Caroline :

Sur Internet :

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

Sur Facebook :

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





*Que faire pour
vivre ce plein
épanouissement?*

*La féminité
est un
état d'être.*



Photo Miguel Bruna

La féminité n'est pas une question d'apparence, de maquillage ou de talons hauts à la base. C'est plutôt un état d'être.

On peut en arriver à renaitre et rayonner enfin librement et passer du féminin blessé à la liberté intérieure.

Beaucoup de femmes, malheureusement, en sont venues à faire du surplace quant à leur plein épanouissement, à ne plus vouloir avancer ou vivre pleinement suite à leur histoire de vie. Tant d'émotions enfouies, de mélancolie suite à des souvenirs du passé qui continuent d'être gardés au présent par un mental qui a besoin d'être orienté différemment.

Ces peurs d'avancer, très inconscientes bien souvent, sont venues créer des résistances au bonheur, bien que ce soit le contraire qui soit fondamentalement souhaité. Comme si une dualité intérieure est présente. Il y a une partie en soi qui un jour ou l'autre aspire à de la douceur, à de la légèreté, à de la joie et à un bien-être profond. Cette aspiration nous invite à vibrer dans la liberté intérieure et l'authenticité.

Le fait d'attendre des autres que cet ultime état arrive serait une perte de temps, car tout part de soi à la base. Il y a une force en soi qui pousse instinctivement à la créativité, au rayonnement heureux. Si on résiste à ce courant naturel par le maintien de vieilles programmations, on peut faire du surplace

comme on dit, ou avoir des résultats de vie décevants.

La vie nous convie à savourer le présent du mieux possible et à couper les chaînes qui nous empêchent d'avancer et manifester notre plein potentiel. Elle nous invite à nous laisser devenir un adulte épanoui, à décontracter l'intérieur et à s'ouvrir tendrement à soi-même.

Comment accueillir, libérer et rayonner pleinement votre féminité ?

Êtes-vous prête à savoir comment oser vibrer à votre féminité et alléger ce qui a pu la blesser depuis si longtemps...

Explorons davantage ce qui a blessé les femmes.

Les manques d'écoute, d'amour en bas âge, les insécurités, les abus, les trahisons, les peines d'amour sont autant de raisons qui ont amené les émotions à se cuirasser, se cristalliser dans le corps et qui maintiennent des états de mal-être profonds. Bien des silences et des incompréhensions en découlent au cœur de soi.

Je parle par expérience, car j'ai vécu des années d'intimidation à caractère sexuel et des abus psychologiques en ce sens à l'école secondaire. Tout ça s'était cuirassé dans ma chair, dans l'expression totale de la femme que je suis. Une longue traversée a dû être entreprise pour m'en sortir, et j'ai réussi. Je suis aujourd'hui libérée de ça, épanouie avec moi-même et



dans ma relation amoureuse. Je me suis faite aider, et pas à pas, j'ai retrouvé cet espace de paix et de joie en moi.

C'est cette pulsion intérieure qui m'amène à aider d'autres femmes en ce sens (et bien des hommes aussi.) On ne peut changer le passé, mais on peut recadrer ces programmations, comme je le fais avec les client-es en **coaching privé** chaque semaine et c'est tellement une source de grand bien-être.

Douceur et lenteur

Le corps et le cœur de la femme ont besoin d'être apprivoisés, réchauffés dans la douceur, la tendresse et la lenteur. C'est apaisant, sécurisant pour que le corps s'ouvre à la relation intime notamment. Sinon, tant de femmes se sentent retenues, bloquées et ne savent pas quoi faire et pourquoi elles ressentent tout ça. Elles risquent de ne pas se sentir à la hauteur ou inassouvies dans leurs besoins et ce, corps, âme, esprit.



C'est même à la femme de guider l'homme en ce sens, mais souvent, elle ne le sait pas ou n'a pas appris ses points de repère. Elle se retrouve à s'ajuster au rythme masculin, à ne pas savoir comment identifier ses besoins et les combler. Les frustrations ou la fuite de l'intimité peuvent s'ensuivre. La féminité, la saine communication avec soi et l'autre, c'est un art qui s'apprend, en commençant par la rencontre avec soi et nos zones de vulnérabilité, nos peurs, nos jugements envers nous-même, la reconnaissance de nos besoins.

Une majorité de femmes ressentent un manque de réalisation ou d'outils au cœur d'elles-mêmes par rapport à leur épanouissement intime et amoureux. Plusieurs se sont rigidifiées, se sentent tendues en amour, vivent des émotions difficiles, peu de ressentis, sont en manque de désir et ça leur fait mal dans leur être profond. Certaines ne se sentent pas complètes dans leur expression d'elle-même pour ainsi dire. De là, certaines ont pris du poids et n'arrivent pas à le perdre et ne comprennent pas pourquoi ou encore, elles pleurent en silence.

On pourrait tellement énumérer de situations où la femme sent qu'elle s'est perdue quelque part. Bien entendu, il y en a qui sont totalement bien. Plusieurs personnes se retrouvent même célibataires à long terme, par peur inconsciente d'être en relation ou de se retrouver dans un couple dysfonctionnel. La dépendance affective peut entrer en jeu et c'est le cas de tant de gens. (Livre « **Se libérer de la dépendance**

affective.

Comment aimer sans se perdre » Québecor 2010.)

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut renaitre du passé. On ne peut le changer, mais on a la possibilité de le redéfinir et

revivre joyeusement ici et maintenant. Les états de mal-être au cœur de notre féminité, nous invitent à faire cette rencontre avec soi, avec notre corps et nos émotions.

C'est important de s'autoriser à accueillir nos états difficiles avec bienveillance, au lieu de se flageller avec les déceptions et l'autodénigrement, ou encore de se refermer et se dire que ce n'est pas pour soi cette liberté intérieure.

De là, en ajoutant de nouvelles ressources, en se faisant aider au besoin, (Formation en ligne « **Du féminin blessé à la liberté intérieure** » <https://go.linebolduc.com/feminin>), on apprend à mieux communiquer avec soi, avec douceur, et faire des choix appropriés, prendre des décisions qui nous font du bien dans le respect de soi.

Femme ou enfant...

Les hommes harmonieux aiment les femmes assumées, charmantes, rayonnantes, ayant une saine communication, tout comme une femme épanouie qui sait ce qui est bon pour elle et se l'accorde, sera ravie de la présence d'un homme tendre, attentionné et à la fois viril, capable de parler d'émotions et d'être à l'écoute. Quand on est adulte, on souhaite pouvoir exprimer ses charmes naturels, mais malheureusement, trop d'hommes et de femmes restent pris dans le rôle du petit garçon ou de la petite fille blessée. On sait quel type de relation ça donne : dépendance affective, déception, sentiment de rejet, d'abandon, discorde, etc.

On peut harmoniser nos forces respectives pour créer une sphère de couple précieuse et génératrice d'amour de soi, d'amour de l'autre et de plaisir partagé, offrant un espace d'heureuses expériences.

Donc, une femme en harmonie a un désir d'être avec un homme en harmonie et vice versa. Elle connaît ce qui est inacceptable pour elle et se respecte en mettant ses limites et s'autorise à faire des choix en ce sens.





La féminité est un état d'être. Que faire pour vivre ce plein épanouissement?

Comment y arriver ?

Tout commence par la connaissance de soi et la lumière qui doit se faire dans notre intériorité. Parfois, il arrive que des femmes qui ne se trouvent pas bien ou belles ou qu'elles sont si blessées en dedans, en viennent à dénigrer d'autres femmes qu'elles perçoivent plus belles (taille différente, celles qui s'entraînent et prennent soin d'elles...).

Le mal-être est si grand que la route leur semble inaccessible et c'est comme si inconsciemment, elles tentaient ainsi de survivre à ce mal en se sentant exister par ce qui fait mal, pour tenter de composer avec leur état d'âme qui ne demande qu'à être pourtant libéré des lourdeurs. Ce qu'elles disent en fait est : « J'aimerais dont être comme ça. » On ne choisit pas notre corps, on naît avec certaines caractéristiques, mais on peut le façonner, l'aimer et l'honorer tout comme la vie en soi.

La femme a donc besoin de plus de douceur, de lenteur, de se donner la permission d'être amoureuse, sensuelle, féminine, d'être fière de qui elle est et de se faire aider au besoin, car la récompense est grande. Être libre dans son corps et dans son être profond, ses émotions, c'est merveilleux.

Les hommes aussi ont fondamentalement besoin de se sentir ainsi exister et entendus et de sortir de schémas limitatifs dépassés, pour créer un bonheur basé sur des valeurs différentes de l'éducation limitative reçue, s'il y a lieu.

Passer à l'action

Les mots sont merveilleux pour inspirer, mais rien de tel que de nouvelles ressources, des actions concrètes pour aller au-delà de ces voiles et s'offrir des cadeaux de vie indescriptibles.

Depuis des siècles, voire des millénaires, la femme s'est sentie si abusée, dénigrée dans ce monde. Elle en porte la douleur profondément en elle, comme une empreinte...

Elle a soif de retrouver ou s'autoriser ses pouvoirs **féminins** qui sont entre autres, la douceur, plus de lenteur, de sagesse profonde, l'accomplissement, l'intuition, la réceptivité, la créativité, une sexualité heureuse et amoureuse, la sensibilité, la sensualité, la complicité, l'écoute...



Photo Nicola Fioravanti

Quel que soit le mal-être que vous portez, imaginez que vous ne faites rien pour que ça change, pour le libérer, vous accueillir dans ça, vous chérir et qu'en conséquence, elle soit encore présente dans votre quotidien dans 1 an, 5 ans, 10 ans, 20 ans d'ici... Serait-ce aisé de supporter cette absence d'intimité avec vous-même si longtemps ? Sans culpabilité, on réfléchit par amour pour soi.

On ne peut changer le passé ni les autres, mais **on peut s'alléger dès maintenant de ces programmations** (car les traces que laissent ces événements en nous sont précisément cela : des programmations et tout programme peut heureusement être réécrit, transformé favorablement). Il y a des solutions.

Est-il temps pour vous de faire la lumière sur tout cela, de faire place à la véritable femme que vous êtes et d'en laisser pleinement rayonner la lumière, l'authenticité ? Si vous le choisissez, vous pouvez dès maintenant mettre en action des choses pour cesser de ressentir ce vide, ces manques, ces incompréhensions et activer la réalisation des plus grands élans naturels féminins qui vibrent en vous, mais qui ont été retenus ou dévalorisés pour tant de raisons. Je l'ai déjà vécu aussi comme je vous disais et j'ai fait le choix de m'en sortir. Confiance, on peut y arriver avec un bon accompagnement et cet élan d'amour pour soi.



Photo Alex Geerts



Photo Julii Kosolapeva



Line Bolduc

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

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

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



Photo Designecologist

LE DÉTACHEMENT

Apprendre le détachement est l'une des choses les plus **grandes** qui soient.

Nous résistons parce que nous avons **PEUR DE PERDRE** l'objet de notre attachement. Nous voulons que les choses se passent à notre façon, que les autres agissent comme nous le voudrions, que notre Vie se déroule comme nous l'avions planifiée. Et chaque fois que nous résistons un peu plus, nous souffrons un peu plus.

Apprendre à se détacher des résultats de nos efforts, du dénouement, de nos attentes, de la réponse de l'autre à nos demandes de nos souffrances, est un grand exercice de confiance envers la Vie, d'ouverture du cœur et d'acceptation.

Le détachement, ce n'est pas s'éloigner des autres pour ne pas vivre de l'attachement. Ce n'est pas non plus être indifférent à ce qui arrive comme résultats de nos attentes.

C'est plutôt **RESTER OUVERT À CE QUI ARRIVERA**, peu importe les résultats. C'est **ACCEPTER DE COMPOSER AVEC CE QUE LA VIE MET SUR NOTRE CHEMIN**, sachant que c'est pour notre bien. C'est savoir que nous

traverserons le pont une fois rendus à la rivière. C'est faire les efforts nécessaires pour obtenir la réalisation d'un projet, mais aussi accepter que le résultat puisse être différent de nos attentes, et faire avec.

C'est **AIMER L'AUTRE EN OFFRANT TOUT NOTRE AMOUR**, tout en reconnaissant que l'autre puisse aimer de manière différente que ce que nous souhaitions. C'est **S'AIMER SOI, TOUT DE SOI, MÊME LES IMPERFECTIONS**, en sachant qu'on ne peut rien améliorer si on ne l'accepte pas en premier lieu. C'est vivre en faisant de son mieux, en donnant son maximum tout en sachant que parfois nous aurons du succès, et parfois non; parfois nous serons reconnus et parfois, non; parfois nous serons aimés, et parfois non.

Le détachement, c'est notre **DÉTERMINATION À ÊTRE LIBRE** et c'est un grand anti-stress! C'est avoir la **CONVICTION PROFONDE QUE TOUT EST PARFAIT**, peu importe ce qui arrive. Ça fait partie de l'amour inconditionnel et c'est surtout **PORTEUR D'UNE GRANDE PAIX INTÉRIEURE.**

QUE VOTRE GRANDEUR RAYONNE!

Lucie



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

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



Notre immunité a une intime relation avec notre hygiène de vie. Ce que nous mangeons, ce que nous buvons, ainsi que nos heures de sommeil, notre consommation d'alcool, etc. font partie de notre quotidien, de nos habitudes de vie. Ces habitudes de vie, étalées sur une longue période soit des mois et même des années, forment notre hygiène de vie. C'est cette hygiène qui avec le temps, détermine notre état de santé qui est aussi en relation avec notre processus de vieillissement.

Notre immunité, notre vitalité est donc en sorte une « éco-immunité » puisque nous devrions prendre soin de notre corps physique, émotionnel et psychique, tout comme si nous prenions soin d'un jardin, de nos plantes, fruits et légumes. Notre « terrain », notre corps, est donc un ensemble de systèmes qui sont tous reliés les uns aux autres et qui sont l'influence de ma santé, mes états d'être qui eux en retour, ont un impact sur mon physique. L'impact des émotions sur le corps en quelque sorte.

Donc l'immunité, la vitalité, ce n'est pas qu'une affaire de virus, mais c'est également émotionnel. L'alimentation a une grande influence, justement à ce niveau puisque plus nous mangeons d'aliments transformés, plus nous consommons d'additifs alimentaires, d'additifs chimiques qui servent à plusieurs niveaux comme la conservation des aliments, la texture, la coloration, etc. que l'on retrouve particulièrement dans les aliments transformés. Idéalement, de manger local

le plus possible et de choisir ce qui est disponible chez nous, permet de manger des aliments beaucoup plus frais et contenant moins d'additifs de toutes sortes. C'est en quelque sorte d'optimiser son alimentation non pas simplement pour ses vertus nutritionnelles, mais plutôt pour ce qui se retrouve en moins nocif pour le corps. C'est en fait de partir du principe de moins « polluer » mon corps pour éviter qu'il ait moins de déchets chimiques à gérer, moins de polluants organiques. Lorsque cette conscientisation est, alors c'est déjà un pas dans une meilleure direction de mon hygiène de vie et l'optimisation immunitaire.

RETIRER CE QUI NUIT

Le retrait de ce qui nuit à notre vitalité est déjà un processus d'amélioration de notre santé immunitaire. Les émotions qui sont trop souvent « refoulées », « ruminées », « non digérées », sont des ressentis normaux de la vie, mais poison pour notre organisme lorsqu'on s'en nourrit. Si je vis des événements qui me portent à ressentir ces émotions, celles-ci me mèneront dans un état d'être de niveau « X ». Je devrai alors me libérer de ces émotions qui elles aussi viennent polluer ma vie. Lorsque ces stress oxydatifs sont entretenus, ils ont un impact majeur sur l'ensemble de mes systèmes immunitaires, nerveux, hormonaux, circulatoires, etc. Ceux-ci feront augmenter le taux de cortisol (hormone de stress) et augmenter le taux de radicaux libres (déchets métaboliques) favorisant alors, avec les mois et les années, un processus de vieillissement prématuré, et ce, bien au-delà de l'âge.



Photo Nathan Dumlao

Lorsqu'on fait le choix de ne pas laisser aller certaines situations nuisibles de notre vie, alors nous nous empoisonnons nous-mêmes avec celles-ci. Je me « nourris » alors de sentiments de peine, colère, rancune, peur, frustration, qui sont

quelques exemples « d'aliments émotionnels » poisons pour ma santé, ma vitalité. L'état d'être dans lequel ces ressentiments me porteront auront un impact sur mon immunité et viendra donc nuire à ma liberté d'être intérieure. Je me sentirai « pris » alors en des situations qui ne me conviennent pas.

L'EFFET COMPENSATEUR

La compensation est donc une béquille quelconque dans l'intention de combler un vide, de me faire du bien. C'est souvent un « réflexe » de compenser un plaisir qui n'y est pas avec l'illusion d'une compensation temporaire. Souvent, le sucre est un compensateur qui nous reconforte, et ce pour différentes raisons qui nous appartiennent en fonction de nos douleurs. On va manger quelque chose de « sweet » (traduction anglaise pour le mot sucré) pour adoucir les « maux » qui sont vécus ou justement, compenser pour ce qui n'est pas vécu et qui comble un vide. Cette illusion compensatrice nous mène donc dans un état encore plus profond de la douleur puisque lorsque l'illusion est passée, le constat est que rien n'est réglé. Il faut donc préciser que « manger ses émotions » est une expression fautive puisque nous devrions constater que nous mangeons « émotionnellement » ce qui est beaucoup plus juste dans le comportement émotionnel humain.



Photo Zachary Kadolph

L'alcool est un compensateur illusoire destructeur des nutriments qui lui aussi, fait des ravages sur notre état de santé. Le fait que l'alcool détruit les nutriments amène donc le corps dans un état de carences qui occasionnera des dérèglements au niveau des

systèmes du corps et viendra défaire l'homéostasie (l'équilibre) systémique, ce qui mènera à des états de fatigue, états dépressifs, découragement, perte du goût de la vie, perte de bonheur et de joie de vivre. L'alcool devrait plutôt maintenir un rôle festif plutôt qu'un rôle de compensateur illusoire de nos douleurs intérieures. Finalement, l'alcool

augmente radicalement le niveau d'inflammation corporel, une réaction immunitaire, n'étant pas favorable pour la réparation et la régénéscence cellulaire. Donc, par une mauvaise alimentation, l'entretien des stress oxydatifs et la compensation avec le sucre et l'alcool, nous affectons notre vitalité, notre jardin intérieur et extérieur.

Pour favoriser mon immunité et optimiser ma vitalité et apprendre à vivre le bonheur, il faut d'abord désencombrer ce qui nuit dans ma vie. Améliorer son alimentation en mangeant moins transformé, apprendre à laisser aller les événements et émotions acidifiantes qui me rongent l'intérieur et minimiser les réflexes compensateurs comme le sucre ou l'alcool par exemple (bien qu'il n'y ait pas que ceux-là), permettront déjà d'optimiser ma vie, mes bonheurs et ma vitalité.

L'une des plus belles libérations du soi est de se donner le droit au bien-être et au bonheur. Se donner la permission d'évoluer et de grandir telle une fleur dans un jardin se laissant bercer par le vent. Se libérer de ce qui nous nuit et de pardonner à autrui, se pardonner et se permettre de respirer sa vie. Conscientiser ce qui me nourrit réellement et ce qui me nuit et m'en libérer. Me permettre le meilleur puisque je suis la personne la plus importante de ma vie. Réaliser que mon corps est un ensemble et que je suis seul responsable de son état. Ma vitalité, c'est de faire le choix et de prendre le droit d'être heureux et en santé.



Photo Marie-Michèle Bouchard



Dominique Paradis

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

Pour suivre Dominique :

Site internet :

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

Facebook :

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



La métaphore du verre d'eau et du stress



Lors d'un discours devant des centaines de personnes, un vieil homme enseignait la gestion du stress à un auditoire très attentif.

Il prit un verre d'eau dans ses mains. Tout le monde s'attendait à ce qu'il parle du verre d'eau à moitié vide ou à moitié plein.

Mais au lieu de cela, et avec un large sourire sur son visage, l'homme a demandé : « *Combien pèse ce verre d'eau ?* »

Les dizaines de réponses entendues variaient de 8 onces à 20 onces.

« Le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend plutôt du temps pendant lequel je tiens ce verre. Si je le tiens pendant une minute, il n'y a pas de problème. Si je le tiens pendant une heure, je ressentirai une douleur au bras. Si je le tiens pendant une journée entière, mon bras deviendra engourdi et paralysé. Dans chacun des cas, le poids du verre ne change pas, cependant, plus je le tiens longtemps, plus il devient lourd. »

◆ Le stress et les inquiétudes dans la vie sont comme ce verre d'eau:

- ◆ Pensez-y pendant un moment, rien ne se passe;
- ◆ Pensez-y un peu plus longtemps, et ils commencent à faire mal;

- ◆ Pensez-y toute la journée, vous vous sentirez paralysé, incapable de faire quoi que ce soit;

Pensez à déposer le verre le plus régulièrement possible. Le stress est parfois inévitable, par contre, nous avons tous le pouvoir de choisir la façon d'y faire face.

◆ Laissez la nature faire son œuvre et laissez votre esprit se déposer.

En rajouter n'est jamais une bonne solution. Prenez soin de votre véhicule, car c'est le seul qui vous suivra toute votre vie. Pensez à déposer régulièrement votre verre d'eau!



Francois Lemay

Auteur et enseignant chez
Académie Kaizen



Site internet :

<https://academikaizen.com/>

Facebook :

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

You tube :

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



Contrat d'Amour

Moi _____

Je m'engage ici et maintenant
à prendre soin de mon corps et de mon esprit.
Je m'accorde du temps pour me « réénergiser »,
en faisant de l'exercice et en m'alimentant sainement.

La joie et le rire font partie de mon quotidien.
Je me permets de danser sous la pluie et de contempler un arc-en-ciel.
Je suis en extase devant les beautés de la vie...

Ma demeure chante les musiques que j'aime et dégage un parfum apaisant.
J'ouvre les fenêtres et je laisse le vent balayer les empreintes du passé.
J'invite la famille et les amis à partager un bon repas.
Je laisse l'amour imprégner les lieux.
Je célèbre la vie!

Signature _____

Date _____



Les huiles essentielles et la rentrée !

Photo Christopher Gower



Septembre, tout un mois... c'est le retour des vacances, la rentrée scolaire pour ceux qui ont des enfants, la reprise de la routine, le travail plus intense et j'en passe... Dans ces moments, les huiles essentielles peuvent nous accompagner et aider à reprendre le processus qui vient avec la fameuse rentrée...

La transition

L'été, tout est plus relaxe, on a un autre rythme, plus léger, qui vient avec la période de vacances et qui se poursuit tout le temps des belles et chaudes journées. Chaque jour, on en profite, les journées étant plus longues. On fait des sports d'été, on prend du soleil, on se baigne, on mange plus tard, on profite de la vie quoi.

Puis, vient le temps où, au boulot, tout le monde a pris ses vacances, les journées raccourcissent, il fait moins chaud, les enfants retournent à l'école et on embarque dans le cycle automnal pour se rendre jusqu'au prochain congé qui pourrait n'être qu'en décembre !!

Effet des huiles essentielles

Il nous faut donc maintenir ce niveau d'énergie qu'on a l'été dû à la vitamine Soleil. Mais tout à coup, on est beaucoup plus à l'intérieur en journée, lorsqu'on termine le soir, le

soleil est déjà plus bas, on a moins le temps de faire du sport, etc. Conséquence, notre niveau d'énergie est en baisse alors qu'il faudrait qu'il augmente pour reprendre toutes nos obligations !

Matin

Un bon moyen de pallier à cette situation, consiste à la diffusion d'agrumes au réveil. Citron, orange sauvage, lime ou pamplemousse sont excellents pour bien commencer la journée. La menthe poivrée aussi aura un tel effet! Quelques gouttes dans le diffuseur à la première heure de notre journée et nous sommes remplis d'énergie pour passer une merveilleuse journée.

Au retour...

Pour ce qui est des enfants, le problème est souvent à l'inverse. Ils reprennent l'école, fini les jeux où on bouge et les journées plein air. Ils doivent rester assis toute la journée et au retour à la maison, il y a encore les leçons et devoirs à faire. Pas facile pour eux, qui ont besoin de bouger. L'idéal est de leur permettre d'aller dehors après l'école au moins une petite heure et par la suite amorcer les études. Encore une fois, la diffusion aura un effet bénéfique pour favoriser la





Les huiles essentielles et la rentrée !



concentration et c'est l'huile essentielle de romarin qui le permettra, en plus de soutenir le bon fonctionnement de la mémoire. Il y a aussi des synergies parfaites pour ces moments. La première qui se nomme Peace contient du vétiver, de la lavande, du ylang ylang, de l'encens, de la sauge sclérée, de la marjolaine, labdanum absolue et menthe verte. Elle agrémentera dans la détente, le moment des devoirs ou de la préparation du repas. La 2^{ème} se nomme Adaptiv. Elle est juste géniale étant conçu pour aider le lâcher prise et favoriser le focus mental.



Au coucher

Naturellement, pour réussir à faire de bonnes journées efficaces, quoi de plus important qu'une bonne nuit de sommeil. Encore une fois, la diffusion donnera d'excellents résultats. Pour les enfants, il est mieux de le faire une heure avant qu'ils aillent au lit. Pour les adultes, on peut programmer notre diffuseur pour 1 à 2 heures au moment du coucher ou encore mieux,

en mode intermittent. Les huiles essentielles recommandées favorisant le sommeil sont la lavande, la marjolaine ou le vétiver. Mais ma préférée reste la synergie Serenity, qui contient un mélange de lavande, de marjolaine, de camomille romaine, de ylang ylang, de bois de santal Hawaïen et de vanille absolue. Effet quasi magique !

Les résultats

En appliquant ces simples diffusions sur 3 périodes de la journée, vous aurez une rentrée de feu 🔥, remplie d'énergie, de créativité, d'inspiration, de concentration, d'efficacité, et j'en passe. Les huiles essentielles de grade thérapeutique jouent directement sur le système nerveux et sur nos émotions. Soyons en mode préventif et assurons-nous de conserver un bon niveau d'énergie tout le long de nos journées.

Nous pourrions ainsi permettre à notre corps, notre tête et notre cœur de vivre heureux et en paix...

Bonne rentrée au naturel... 🌿

Martine



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

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

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

[youtube.com/channel/...](https://www.youtube.com/channel/...) rechercher Martine Vallières

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

Coordonnées pour la joindre :

Courriel : Info@martineaunaturel — Tél. : 514-984-8825

Du temps pour toi

Détends-toi, prends du temps pour toi et permets-toi des pauses.

Consacre-toi à tes occupations préférées et retrouve ta joie de vivre.

Photo Eléonore Kemmel



ASTROLOGIE VÉDIQUE OU JYOTISH

Prévisions astrales

Par Valérie Dalles—Chirologue védique
et coach en santé globale

Septembre — Octobre — Novembre 2021



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

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

Septembre 2021

Soleil en Lion, ascendant Taureau
Rahu en Taureau à l'ascendant
Lune en Gémeau en maison 2
Mars et Soleil en Lion en maison 4
Mercure et Vénus en Vierge en maison 5
Ketu en Scorpion en maison 7
Saturne et Pluton en Capricorne en maison 9
Jupiter en Verseau en maison 10
Uranus en Bélier en maison 12



Le Soleil en Lion nous donne l'envie de briller, nous rend audacieux, rayonnant, combatif. En transit en maison 4 il apporte cependant un besoin de repli sur soi, sur ses racines, ses origines, sa famille, sa maison... Des changements comme un déménagement ou un aménagement intérieur peuvent arriver ainsi qu'un besoin de se souder, de renforcer nos liens d'appartenance. Ce peut être une période plus sensible et plus dépressive. En conjonction à Mars cette période peut également être chargée d'agressivité, de grande énergie ou encore de combativité. Il est important de libérer cette énergie par des activités physiques afin de canaliser au mieux cette énergie. D'autant plus que ces deux planètes seront en

opposition à Jupiter en rétrogradation. Dans ce contexte le besoin de justice et de liberté sera très fort. Il faudra aussi être vigilant face à la violence à la maison. Il faut aussi noter que Mars en maison 4 peut apporter la maladie...

Toutes ces planètes font également un carré à Rahu et Ketu (nœuds lunaires) et confirment ce besoin de faire valoir son identité, son unicité, ses droits et sa liberté.

Par la même occasion, il faut noter que la rétrogradation d'Uranus en Bélier depuis le 19 août va accentuer ce besoin de briser les structures, de vivre sa liberté pleinement.

Mercure sera également rétrograde à la fin du mois. En transit en Vierge il est bien placé chez lui et donne un côté sérieux et rigoureux à ce mois chargé. Je crois sincèrement que ce mois de septembre sera très intense. Évidemment, sur un plan personnel, cette influence sera différente puisque ma présentation est la carte du ciel de cet instant et non la vôtre. Par exemple, si dans votre thème astral vous avez Mars en maison 4 en Lion, vous serez beaucoup plus affecté dans votre foyer.

Toujours est-il qu'il est de mise de cultiver le beau, le bon et le plus haut pour traverser au mieux cette période houleuse.

Octobre 2021

Soleil en Vierge, ascendant Gémeau
Lune en Cancer en maison 2
Mars conjoint Soleil en Vierge en maison 4
Mercure conjoint Vénus en Balance en maison 5
Ketu en Scorpion en maison 6
Pluton en Sagittaire en maison 7
Jupiter conjoint Saturne en Capricorne en maison 8
Uranus en Bélier en maison 11
Rahu en Taureau en maison 12

La Vierge est un signe sérieux et rigoureux. Elle marque le temps des récoltes, de l'abondance et des comptes. Avec le Soleil en Vierge, on récolte ce que l'on a semé. Parce que le soleil se retrouve encore conjoint à Mars en maison 4 on peut imaginer que l'on va récolter ce qui a été semé en septembre.

L'ascendant Gémeau, gouverné par Mercure évoque à mon sens, des discussions, des pourparlers, d'autant plus qu'il fait opposition à Pluton maintenant rétrograde en Sagittaire. Nos relations vont se transformer pour devenir plus humanistes.



Prévisions astrales Septembre — Octobre — Novembre

Certaines relations disparaîtront et d'autres se noueront et deviendront très solides.

Avec les autres aspects de Jupiter opposé à la Lune et carré à Vénus et Mercure, j'ai la sensation que quelque chose de nouveau et puissamment transformateur va arriver. En gros, j'ai l'impression qu'une page se tourne définitivement. Est-ce positif ? Je crois que chacun devra se positionner dans sa nouvelle vie.

Il est à noter également que 6 planètes sont rétrogrades durant ce mois, ce qui accentue ce grand moment de transformation. Quand une planète rétrograde, cela veut dire qu'elle s'arrête sur son axe, puis repart dans le sens inverse. Cela change l'énergie de cette planète, et la met sans dessus dessous, impactant différentes sphères de nos vies.

Mercure, Pluton et Saturne redeviendront directs avant la fin du mois ce qui apportera un peu de légèreté après semble-t-il un grand clash !

Novembre 2021

Soleil en Balance, ascendant Cancer

Lune en Lion en maison 2

Mercure en Vierge en maison 3

Mars conjoint Soleil en Balance en maison 4

Ketu en Scorpion en maison 5

Venus en Sagittaire en maison 6

Pluton, Jupiter et Saturne en Capricorne en maison 10

Uranus en Bélier en maison 10

Rahu en Taureau en maison 11



Le Soleil en Balance recherche l'harmonie, le bien-être, la beauté. Toujours conjoint à Mars, il y a encore beaucoup de mouvements. D'autant plus qu'il y a là encore un carré avec Pluton, Saturne et Jupiter à nouveau réunis en Capricorne. Traduction et opinion personnelle : bien que ces 3 planètes ne soient pas aussi rapprochées qu'en décembre 2020, il reste que l'énergie présente est la restriction de notre liberté, le pouvoir totalitaire. Il est important de viser haut, non pas dans un petit esprit de Moi Je, mais plutôt d'approfondir ce que nous voulons pour demain, de ce que nous voulons léguer à la planète et à nos enfants. Il y a ici une notion de karma planétaire, de notre union, de nos relations. Choisirons-nous la division, la séparation ou serons-nous ensemble ? J'ose espérer que nous choisirons ensemble, la Lumière.

Avec Mercure en Vierge en maison 3, je nourris cette espérance. Il y aura dans tous les cas, beaucoup d'émotions durant ce mois.

En conclusion, ces trois prochains mois seront très intenses et tel que je l'ai décrit plus haut il est important de nourrir ce qu'il y a de plus beau. Prenez le temps pour avoir de la gratitude pour ce que vous avez plutôt que de critiquer ceux qui ont plus que vous. Prenez le temps d'accueillir votre différence plutôt que de juger celle des autres et enfin éviter de juger le choix des autres. L'Univers nous a créé Unique. C'est là qu'est cette perfection. Chacune de nos expériences, chacun de nos choix personnels permettent à notre planète de grandir, même si ça ne semble pas nécessairement évident. Plus vous choisissez de nourrir le beau et le bon, plus votre fréquence énergétique s'élève, vous protégeant ainsi de la maladie. À l'inverse, vous fragilisez votre immunité naturelle.



Je vous souhaite un magnifique et harmonieux trimestre dans l'Amour, la Joie et le respect.

Valérie



Pour suivre Valérie Dalles

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

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

Cellulaire : 819-640-6770



ON BOUGE!!!

Par Marie-Christine Ménard et Marie-Eve Savard
Propriétaires de KinéCible

Photo Fitsum Admasu



Photo Ayo Ogunseinde

Quand endurance cardiovasculaire et exercices de gainage font bon ménage !

Dans le cadre de cette troisième chronique pour le bulletin Fibro-Montérégie, nous mettrons l'emphase sur l'endurance cardiovasculaire et le gainage à intégrer au quotidien. Avant de vous présenter quelques exercices à faire à la maison, voici une courte définition vulgarisée de chacun d'eux :

L'endurance cardiovasculaire : notre capacité à maintenir un effort physique dans le temps (endurance) lors d'une activité qui demande plus de sollicitation à notre cœur à acheminer l'oxygène vers les muscles de notre corps. L'endurance cardiovasculaire est intimement liée à notre VO2max, qui est le volume maximal d'oxygène que nous pouvons consommer par unité de temps pendant que nous effectuons un exercice maximal. Plus cette mesure est grande, plus nos poumons et notre cœur transporteront efficacement l'oxygène vers nos muscles. Ainsi, une bonne capacité cardiovasculaire nous permet d'être moins essoufflé rapidement lorsque nous effectuons une activité nous demandant un effort physique de différentes intensités tel que : monter les escaliers, effectuer nos activités de la vie quotidiennes, soulever plusieurs fois une charge, pratiquer des sports/loisirs actifs, etc.

Le gainage : notre capacité à bien activer les muscles qui regroupent majoritairement ceux de la ceinture abdominale et des dorsaux. L'objectif des exercices de gainage est de renforcer ces muscles qui sont fortement impliqués au niveau postural. Nous pouvons intégrer des exercices de gainage isométriques (en position soutenue) et dynamiques (en

mouvement) à notre routine quotidienne. Lorsque ces exercices sont pratiqués régulièrement et qu'ils sont bien maîtrisés, ils joueront un rôle clé dans l'amélioration et l'équilibre de notre posture, la stabilité articulaire, la diminution des douleurs musculaires en plus de nous éloigner des risques de blessures.

Voici 4 exemples d'activités qui sollicitent l'endurance cardiovasculaire :



1



2



3



4

ON BOUGE!!!

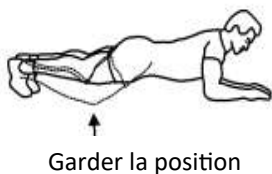


Quand endurance cardiovasculaire et exercices de gainage font bon ménage !



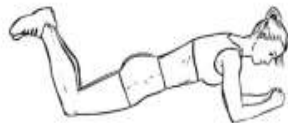
Voici 2 exercices isométriques de gainage.
Effectuez 2 à 3 séries de 30 à 60 secondes.

**Maintenir la position.*



1

ou ↓



2



Voici 3 exercices dynamiques de gainage.
Effectuez 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions.

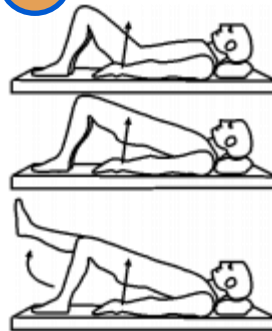
1



2



3



En conclusion, effectuer des exercices d'endurance cardiovasculaire d'intensité moyenne à l'occurrence d'au moins 30 minutes par jour (peut aussi être fait en 2 blocs de 15 minutes), peut s'avérer bénéfique pour votre santé globale.

L'intégration de certains exercices de gainage adaptés à votre condition physique et effectués 3 à 4 fois par semaine peut vous aider à renforcer spécifiquement certains muscles qui sont parfois mis de côté et qui pourtant peuvent jouer un rôle significatif dans votre qualité de vie, autant au travail que dans votre quotidien.

Prendre note que les exercices proposés ne prennent pas en considération la condition physique de chaque individu et pourraient par conséquent ne pas s'avérer adéquats pour certains d'entre eux.

Marie-Christine et Marie-Eve



Pour suivre Marie-Christine Ménard et Marie-Eve Savard

Propriétaires de KinéCible

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

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

Courriel : kinecible@gmail.com





Remédier aux intolérances alimentaires

Depuis quelques années, nous entendons parler des intolérances et allergies alimentaires. Certains en sont victimes, d'autres en nient l'existence !

Les intolérances au gluten, produits laitiers et levures sont celles que j'observe quotidiennement dans ma pratique de naturopathie. Elles sont associées à des aliments particuliers qui affectent l'écosystème intestinal. À la différence des allergies alimentaires, les intolérances impliquent le métabolisme et le système immunitaire. Une intolérance est une réaction négative, plus souvent différée dans le temps, à un aliment, une boisson, ou un additif alimentaire. Comparativement à l'allergie alimentaire, il y a absence d'IgE (Immunoglobuline E), une classe d'anticorps capables de déclencher des réactions immunitaires rares mais sévères. Les symptômes d'allergies peuvent concerner la peau, les voies respiratoires, le système digestif ou une combinaison quelconque des trois.

L'intolérance alimentaire qui affecte le métabolisme a des effets directs et indirects sur la digestion, le foie, les intestins, les reins, le sang, le système lymphatique, le système endocrinien et les cellules. Il peut prendre plusieurs années avant que l'on réalise que nous sommes intolérants à un aliment. Les intolérances amènent souvent une souffrance quotidienne sans cause apparente. De plus, elles peuvent

changer, diminuer ou s'accroître selon les années et notre mode de vie. Il est donc difficile de les diagnostiquer et de les traiter avec un protocole particulier. À long terme, elles créent un terrain propice aux maladies en ralentissant le métabolisme et en favorisant la fermentation et la putréfaction.

QU'EST-CE QUI CAUSE LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES ET COMMENT Y REMÉDIER ?

Le stress

Lorsque nous en sommes victimes, le système nerveux fonctionne en mode de survie ! Les fonctions de digestion, d'assimilation, de la reproduction, du sommeil et d'élimination sont ralenties. Ceci ne favorise pas la digestion, le calme, les sécrétions digestives et la mobilité du tractus gastro-intestinal.

Astuces pour y remédier :

- ⇒ Prendre le temps de manger et de mastiquer longuement;
- ⇒ S'accorder un moment de détente chaque jour;
- ⇒ Identifier les émotions, les besoins et effectuer des demandes claires envers soi-même et les autres pour permettre au stress physique et nos perceptions de diminuer.

ALIMENTATION



Une déficience en enzymes

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles nous pouvons manquer d'enzymes. Une mauvaise mastication en est une, de mauvaises combinaisons alimentaires et des mauvais choix d'aliments en sont d'autres. De ces raisons découlent des problèmes de digestion impliquant l'estomac, le petit intestin, le foie et le côlon.

➕ Astuces pour y remédier :

- ⇒ Pratiquer de bonnes combinaisons alimentaires pour éviter de putréfier et de fermenter les aliments;
- ⇒ Favoriser l'ajout d'aliments vivants tels que les fruits et légumes crus à votre quotidien puisqu'ils contiennent des enzymes;
- ⇒ Favoriser une alimentation hypotoxique afin d'éviter l'accumulation de résidus toxiques causant de la putréfaction et facilitant ainsi un terrain propice aux maladies chroniques.

L'accumulation de résidus :

Certains aliments nocifs créent des résidus toxiques dans le corps qui génèrent des réactions immunitaires et rendent notre terrain propice aux maladies chroniques. Notre alimentation moderne est inadaptée à nos enzymes. Cela crée de la putréfaction qui affecte l'équilibre acido-basique du corps. Les intolérances alimentaires créent un ralentissement de la digestion ce qui engendre de la putréfaction.

➕ Astuces pour y remédier :

L'oxygène, notre premier aliment est le seul aliment pouvant neutraliser l'acidité;

- ⇒ Opter pour une alimentation basse en toxicité (hypotoxique);
- ⇒ Favoriser de bonnes combinaisons alimentaires;
- ⇒ Éviter de manger 3 heures avec le coucher afin d'optimiser la digestion;
- ⇒ Favoriser la consommation de protéines végétales et diminuer les protéines animales;
- ⇒ Intégrer des plantes, herbes et épices favorisant l'alcalinité, la digestion, la flore intestinale et l'élimination.



ET SI LE CORPS NOUS PARLAIT ?

Le corps est une vraie foire aux mystères ! Il enregistre toutes sortes de mémoires émotionnelles. Je me souviens de conflits autour de la table lors de mon enfance ou d'états émotifs lors des repas. Mes réactions d'enfant étaient de refuser la nourriture de mes parents. Cela me permettait d'avoir une forme d'attention, plutôt négative mais en tant qu'enfant ce mécanisme était inconscient. Je me demande si certaines de mes intolérances n'auraient pas été causées par ces malaises. Le corps nous alerte d'inconforts et nous oublions souvent nos émotions. À ce jour, nous ne faisons pas encore de liens concrets à ce sujet. Par contre, j'observe qu'une personne faisant un cheminement alimentaire et émotif obtient toujours de beaux résultats et son corps physique réagit positivement en cessant les alertes aigües et les mécanismes de défense inconfortables.



ALLER PLUS LOIN

Vous en avez assez des ballonnements, gaz, maux de tête et autres inconforts? Vous avez l'impression d'être en réaction à ce que vous mangez et ce de façon régulière ? Il existe plusieurs tests d'intolérances alimentaires fiables qui peuvent vous aider à vous engager dans un cheminement alimentaire ou une thérapie de coaching qui aidera à intégrer graduellement de saines habitudes au quotidien.



Émilie Sirois N.D.

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

Pour suivre Émilie :

Site internet :

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

Facebook :

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



Votre opinion, vos commentaires, vos suggestions, vos partages

La parole est à vous !

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

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Commentaires

Bonjour,

Avec beaucoup de retard j'ai lu le bulletin que tu m'as envoyé.

Au-delà des informations "physiques", ce bulletin apporte un regard tourné vers le voyage intérieur et la spiritualité qui, je crois, permet un retour vers l'essentiel.

En le lisant j'ai ressenti le bienfait apporté par la méditation et la prière.

De plus, le contenu de ce bulletin rejoint bien au-delà de la fibromyalgie.

Comprendre au-delà de la souffrance, ou essayer, pour avancer c'est l'espoir du quotidien.

Merci cela m'a apporté énormément et je suis certaine que l'aura de paix de ce bulletin a été une réponse pour beaucoup d'autres,

À bientôt,

Céline

Super beau numéro. Encore une fois, quel beau contenu! J'adore la couverture et certaines illustrations : le choix de la citation du Dalaï-Lama (en page 4) me parle énormément! Je trouve les articles de Cynthia super intéressants.

J'ai particulièrement aimé l'article sur la zoothérapie, celui de Paule Mongeau ainsi que celui sur la neuroplasticité, concept dont nous avons longuement parlé Nicole Aubry, notre prof de Feldenkrais.

Micheline

Suggestion

Suite à l'écoute d'un vidéo extrêmement intéressant sur les fascias, je crois qu'il serait opportun de faire soit un article dans le Fibro bulletin ou inviter un conférencier à nous en parler!

Louise

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

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

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

Dites-le dès maintenant à l'adresse suivante :

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

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

Au plaisir de vous lire!

Louise Paquette

Votre rédactrice/infographiste bénévole

