



FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 12, n° 1, Septembre 2017

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE — RÉGION MONTÉRÉGIE



« CUEILLE LE JOUR PRÉSENT SANS
TE SOUCIER DU LENDEMAIN »

Horace

| DANS CE NUMÉRO | PAGE |
|--|------|
| • Crédits | 2 |
| • Le mot du directeur | 3 |
| • Des nouvelles de votre Association | 3 |
| • Retour en photos | 6 |
| • Des livres...encore des livres...et beaucoup d'autres choses | 7 |
| • À ne pas manquer cet automne | 15 |
| • La Coop Aide Rive-Sud et le réseau des EÉSAD : une ressource d'aide à domicile | 17 |
| • Dossier : | 18 |
| * Vivre le moment présent : ici et maintenant | 18 |
| * Carpe Diem | 20 |
| • La fibromyalgie en 10 points | 22 |
| • La méthode Ho'oponopono | 23 |
| • Témoignage | 24 |
| • La page des mots | 25 |
| • S'alimenter santé | 26 |
| • Remue-méninges | 27 |
| • Groupes d'entraide et points de services | 28 |
| • Solutions des jeux | 28 |

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka
Anne Marie Bouchard
Micheline Gaudette
Johanne Yale

CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Anne Marie Bouchard
Zina Manoka

RÉALISATION

Anne Marie Bouchard

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

Toute correspondance doit être adressée au :

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

Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
site Internet:

www.fibromyalgiemonteregie.ca

Page Facebook : <https://www.facebook.com/Association-de-la-fibromyalgie-Région-Montérégie-1477241979254035/>

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
2017

© Association de la fibromyalgie – Région
Montérégie

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

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

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

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

PENSONS VERT!!!

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



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

NOS PARTENAIRES

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

Québec 

longueuil 

LE MOT DU DIRECTEUR

Bonjour,

C'est avec grand plaisir que je m'adresse à vous par l'intermédiaire du bulletin Fibro-Montérégie. Malgré mon jeune âge (uniquement en ce qui concerne l'Association de la fibromyalgie!), je veux partager avec vous, en toute modestie, quelques éléments que j'ai pu constater lors de rencontres avec certains membres de l'Association ainsi que des administrateurs de notre conseil d'administration.

Le développement de notre Association se fera par l'amélioration de la qualité des services professionnels offerts, entre autres, par les groupes d'entraide à nos membres, ainsi qu'à toute personne atteinte de fibromyalgie. Ceci implique une majoration significative des ressources financières plus importantes mises à notre disposition. D'autres éléments aussi importants, notamment le développement de partenariats avec des centres de santé et autres organismes communautaires desservant des clientèles susceptibles de bénéficier de nos services font partie de nos objectifs.

La diversité de notre programmation de cours et des ateliers et conférences, m'apparaît déjà très adaptée aux besoins de notre clientèle et doit être maintenue et développée.

Finalement, on se doit être visible et présent dans notre milieu pour être reconnu comme un partenaire significatif dans l'élaboration des moyens visant à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de fibromyalgie.

Je ne voudrais pas oublier le travail de toutes celles qui contribuent à la vie de ce bulletin : Zina Manoka, Anne Marie Bouchard, Micheline Gaudette, Johanne Desjardins, Ghislaine Giroux et Johanne Yale.

Merci pour votre persévérance.

En attendant « Cueillez le jour présent sans vous soucier du lendemain » CARPE DIEM!

Carlos R. Martinez

DES NOUVELLES DE VOTRE ASSOCIATION



AVIS DE NOMINATION

Depuis mai dernier, l'AFRM a un nouveau directeur, il s'agit de M. Carlos R. Martinez.

Certains d'entre vous ont déjà eu la chance de le rencontrer lors de la Journée mondiale de la fibromyalgie le 12 mai dernier puisqu'il a eu la gentillesse de passer nous saluer avant même son entrée en poste officielle!

Détenteur d'une maîtrise en gestion de projets, d'un certificat en droit et d'un baccalauréat spécialisé en administration, M. Martinez a acquis au cours de sa carrière une expérience diversifiée qu'il saura mettre au profit de l'AFRM. Il a occupé divers emplois, entre autres, directeur général de la Maison de la famille des Maskoutains et commissaire de l'immigration et du statut de réfugié, poste, dit-il, qui lui a ouvert les yeux sur le sort difficile des gens.

Gestionnaire de talent, administrateur qualifié, il a aussi la tête remplie d'idées pour faire avancer l'AFRM et faire connaître et reconnaître la fibromyalgie.

L'équipe de travail de l'AFRM est complétée par Zina Manoka, notre fidèle et très appréciée coordinatrice des services aux membres et adjointe de direction.



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2017-2018

C'est lors de l'assemblée générale annuelle du 8 juin dernier, qui se tenait au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe, que les membres présents ont élus les membres du conseil d'administration 2017-2018.

Cette année, quatre postes étaient à combler :

Christine Cayouette et Renée Loignon ont été élues alors que Cécile Bergeron et Carole Lamoureux ont été réélues, toutes par acclamation.

Voici les administratrices
du conseil d'administration 2017-2018 :

Christine Cayouette, présidente
Micheline Gaudette, vice-présidente
Carole Lamoureux, trésorière
Anne Marie Bouchard, secrétaire
Cécile Bergeron, administratrice
Josée Théberge, administratrice
Renée Loignon, administratrice

Malheureusement, Mme Loignon a remis sa démission le 31 août dernier, étant dans l'impossibilité de remplir son mandat.



De gauche à droite :

Josée Théberge, Renée Loignon
Micheline Gaudette, Anne Marie Bouchard,
Cécile Bergeron, Carole Lamoureux et
Christine Cayouette

RADIO ESPACE ENTRE-AIDANTS ET L'AFRM...

Participation de Christine Cayouette, présidente de l'Association à une capsule radio où elle parle de la fibromyalgie et présente l'AFRM.

Faire mieux connaître la fibromyalgie et les services de l'Association est l'un de nos objectifs. Christine Cayouette, présidente de l'AFRM, y répond avec brio. Elle a participé à l'une des capsules qui sera diffusée dès le 28 septembre en ligne sur Radio Espace Entre-Aidants à l'adresse reea.ca (adresse opérationnelle dès le 14 septembre) ou sur la bande FM à Radio Ville-Marie.

Radio Espace Entre-Aidants est un projet du Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe. Il a pu voir le jour grâce à la contribution financière de L'Appui pour les proches aidants d'aînés - Montérégie. Il vise à présenter plusieurs organismes communautaires dans la grande région de St-Hyacinthe dans le but de faire connaître les ressources accessibles et disponibles pour tous les proches aidants et les aînés vivant à domicile de partout au Québec.

Nous sommes vraiment heureux de cette initiative. Non seulement, il s'agit d'une tribune intéressante pour l'AFRM mais elle permet également d'en connaître davantage sur les autres organismes qui seront présentés tout au long de ces capsules.

Tous nos remerciements à l'équipe et à Christine.



Rejean Léveillé et
Benoît Bellavance

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

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

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

**CONTACTEZ-NOUS AU
450-928-1261**

Oasis fibro est un espace chaleureux, convivial et accueillant destiné aux membres de l'Association et à leurs proches. La raison d'être de ce lieu, c'est de permettre aux personnes qui le désirent de se réunir autour d'une boisson chaude ou froide pour discuter, échanger, partager sur divers sujets en lien avec la fibromyalgie. Oasis fibro, c'est aussi une gamme de services et d'activités offerte par une équipe dynamique et dévouée qui a à cœur votre bien-être.

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



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

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

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

S'impliquer bénévolement vous permettra :

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

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

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

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

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

Où et quand ?

Mardi au jeudi de 9h00 à 16h00

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

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

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





DEUX BÉNÉVOLES DE L'AFRM REÇOIVENT LES HOMMAGES DE LEUR DÉPUTÉ

C'est le 28 avril qu'avait lieu la cérémonie de reconnaissance des bénévoles de la circonscription de Taillon.

L'événement s'est tenu à la salle St-François-de-Sales à Longueuil. Mme Diane Lamarre, députée de Taillon, a remis à chacun des bénévoles désignés un certificat de l'Assemblée nationale.

C'est Micheline Gaudette, qui fut nommée à l'unanimité par les membres du CA pour recevoir cet hommage, en reconnaissance de son implication comme bénévole au sein du CA de l'AFRM depuis de nombreuses années.

Zina Manoka, à titre de représentante de l'Association, accompagnait Micheline. Environ 70 personnes ont été ainsi honorées. Ce fut une belle journée et une bonne visibilité pour l'Association.



Micheline Gaudette et la députée de Taillon, Mme Diane Lamarre

Le 25 mai dernier, au Club de golf Rive-Sud de St-Basile-le-Grand, s'est déroulée la cérémonie Hommage aux bénévoles du comté de Chambly offerte par le député Jean-François Roberge.

C'est lors de cette soirée que Carole Lamoureux, trésorière de l'AFRM, fut honorée pour son implication au sein de l'AFRM, en tant que trésorière du CA, et ce, depuis plusieurs années.

Elle était accompagnée de son conjoint Daniel Poirier, du nouveau directeur de l'AFRM, Carlos R. Martinez et de Cécile Bergeron, administratrice. Tous ont passé une agréable soirée.



Jean-François Roberge, député de Chambly et Carole Lamoureux



Daniel Poirier, Carlos R. Martinez, Cécile Bergeron et Carole Lamoureux

Pierre Nantel
député
Longueuil – Saint-Hubert

450-928-4288
192, rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil, Québec J4H 2X5

facebook **PierreNantelNPD**
www.pierrenantel.org

« Chaque fois que vous aidez quelqu'un à se relever, vous aidez l'humanité à s'élever. »

Dr. Steve Malarobi





DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

...ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSES...

Les documents présentés dans cette rubrique sont disponibles pour emprunt à l'Association. Avant de vous déplacer, il est préférable de téléphoner au 450-928-1261 pour vous assurer de leur disponibilité.

**LA REDDITION DE COMPTES
DANS LE CADRE DU SOUTIEN
À LA MISSION GLOBALE -
PROGRAMME DE SOUTIEN
AUX ORGANISMES COMMUNAUTAIRES**

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Québec, 2007, mise à jour 2012
13 p.
ISBN 978-2-550-63854-4

ADMIN-005



Description du document : Le présent document constitue le rapport final du groupe de travail mis sur pied par le Comité sur la valorisation et la consolidation de l'action communautaire en santé et services sociaux et traite exclusivement de la reddition de compte exigée des organismes communautaires dans le cadre du financement pour le soutien à la mission globale.

Il est également accessible en ligne à l'adresse : http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000556/?&txt=reddition%20de%20comptes&msss_valpub&date=DESC

FIBRO-086

**DOSSIER D'ACCOMPAGNEMENT
À LA PRISE EN CHARGE**



**Collectif d'Associations
Fibro'Actions**

Association Fibro'Actions
(Bannalec, France), 2016
21 p.

Contenu : Le Collectif d'Associations Fibro'Actions a élaboré ce dossier d'aide à la prise en charge. Cet outil évolutif à destination des patients atteints de fibromyalgie vise à faciliter leur relation avec les médecins et les administrations.

Il permet de décrire ses douleurs et leur impact,

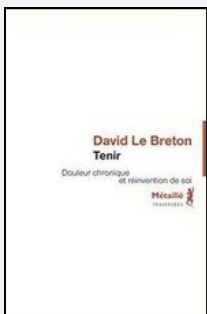
décrire son sommeil, de noter son ressenti, les effets de la médication prescrite, etc. D'autres rubriques permettent aux médecins de noter les examens complémentaires, de préciser l'orientation du patient vers d'autres professionnels, d'inscrire l'évolution de l'état du patient, etc.

Note : Comme il s'agit d'une réalité française, les références administratives ne sont pas applicables au Québec, le réseau de la santé ne fonctionnant pas de la même manière.

Accessible en ligne dans le site Internet de Fibro'Actions :
<http://reconnaissance.ringconcept.fr> ou encore <http://fibroactions.fr/fibromyalgie-dossier-daide-a-la-prise-en-charge/>

FIBRO-087

**TENIR : DOULEUR CHRONIQUE
ET RÉINVENTION DE SOI**
David Le Breton



Éditions Métailié, 2017
Collection : Traversées
268 p.
ISBN 979-10-226-0556-4

Au dos du livre : Tout humain normalement constitué sait qu'une vie sans douleur est impensable mais, de là à ce qu'elle soit chronique, il y a une marge que David Le Breton explore magistralement. L'examen des itinéraires personnels de « doulou-

reux chroniques » auquel se livre l'auteur montre que, si elle abîme profondément l'existence de nombre de patients, d'autres trouvent au fil du temps un soulagement ou un compromis, mais paradoxalement elle protège certains patients d'autres souffrances plus redoutables encore.

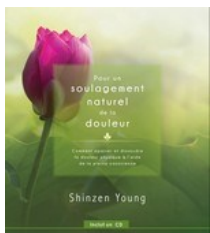
Il est temps, dit David Le Breton, que l'on développe davantage une médecine de la douleur centrée sur l'expérience intime des personnes afin de les aider, sinon à guérir, à accomplir une « réinvention de soi », autrement dit une réorganisation radicale de leur existence avec et autour de cette douleur chronique à tous les niveaux de leur quotidien, autrement dit à « tenir ».

Dans cette enquête passionnante qui nous concerne tous de près ou de loin, le sociologue explore, consulte, interroge autant ceux et celles qui vivent cette douleur inexpliquée que les soignants qui essaient de juguler ce mal chronique.

À propos de l'auteur : David Le Breton est professeur de sociologie à l'Université de Strasbourg,

membre de l'Institut universitaire de France et de l'Institut des études avancées de l'Université de Strasbourg (USIAS). Il est l'auteur de deux autres ouvrages sur la douleur : Anthropologie de la douleur (Métaillé, 1995) et Expériences de la douleur (Métaillé, 2010).

FIBRO-088



POUR UN SOULAGEMENT NATUREL DE LA DOULEUR : COMMENT APAISER ET DISSOUDRE LA DOULEUR PHYSIQUE À L'AIDE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Shinzen Young

Éditions AdA, 2016

viii, 104 p.

ISBN 978-2-89736-158-7

Est accompagné d'un cd (FIBRO-089)

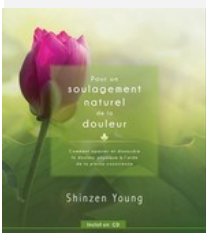
Au dos du livre : Le traitement le plus inédit pour la douleur est également une des stratégies les plus vieilles et les plus efficaces pour mener une vie sans douleur : la pleine conscience. Avec Pour un soulagement naturel de la douleur, l'expert en méditation Shinzen Young nous montre comment revoir notre relation à la douleur à travers les pratiques de la méditation traditionnelle. S'inspirant de quarante années de résultats concluants dans le domaine, ce professeur grandement réputé enseigne des techniques essentielles et éprouvées dans différents centres de gestion de la douleur aux États-Unis.

Ce livre adapte les principes centraux de la pleine conscience à un processus pratique qui peut même traiter la douleur extrême et chronique, ainsi que réduire le recours aux médicaments ou à la chirurgie. Au moyen de techniques présentées étape par étape et dans un langage clair, vous apprendrez à surmonter votre résistance interne à la douleur en l'observant et en vous ouvrant à elle — la clé pour transformer la souffrance physique en un flot d'énergie pure. Avec la pratique régulière, vous pourrez puiser à même la puissance de votre esprit afin de transcender la douleur physique.

Les cinq pratiques guidées vous montreront entre autres :

- À déconstruire la douleur en parties plus petites et plus faciles à gérer
- À expérimenter comment la douleur se transforme naturellement en énergie
- À laisser la douleur se dissiper dans l'espace
- À utiliser la technique « Respirer avec plaisir » afin d'apaiser nettement la douleur
- À libérer votre énergie pour guérir et recommencer à vivre votre vie.

FIBRO-089



POUR UN SOULAGEMENT NATUREL DE LA DOULEUR (CD D'APPRENTISSAGE)

Shinzen Young

Narration : Tristan Harvey

Réalisation, musique et enregistrement : Louis Lachance

Éditions AdA, 2016

Durée : 71:33

Accompagne le volume du même titre (FIBRO-088)

Résumé : Ce CD d'apprentissage adapte les principes centraux de la pleine conscience à un processus pratique qui peut même traiter la douleur extrême et chronique, ainsi que réduire le recours aux médicaments ou à la chirurgie. Au moyen de tech-

niques présentées étape par étape et dans un langage clair, vous apprendrez à surmonter votre résistance interne à la douleur en l'observant et en vous ouvrant à elle — la clé pour transformer la souffrance physique en un flot d'énergie pure. Avec la pratique régulière, vous pourrez puiser à même la puissance de votre esprit afin de transcender la douleur physique.

Contenu :

- 01-Comment utiliser cet enregistrement (03:17)
- 02-Réactions émotives à la douleur (10:27)
- 03-Flotter librement autour de l'inconfort (20:57)
- 04-Travailler avec une intensité locale et une diffusion globale (12:24)
- 05-Respirer avec plaisir (11:34)
- 06-Boucler la boucle (12:54)

FIBRO-090**VERS UNE QUALITÉ DE VIE MEILLEURE, MALGRÉ LA DOULEUR**

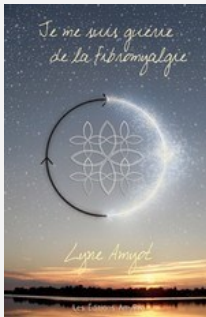
Marie-Andrée Lahaie, psychologue
2017

Présentation : Conférence présentée par Marie-Andrée Lahaie, psychologue le 12 mai 2017 à l'occasion de la Journée mondiale de la fibromyalgie. Elle était l'invitée de l'AFRM.

Contenu :

Qu'est-ce que la douleur ?
Impacts de la douleur chronique
Interventions psychologiques en douleur chronique

À propos de la conférencière : Marie-Andrée Lahaie, PhD, psychologue travaille à l'Unité de gestion de la douleur Alan Edwards (CUSM) ainsi qu'au Centre de Psychologie Westmount.

FIBRO-091**JE ME SUIS GUÉRIE DE LA FIBROMYALGIE**

Lyne Amyot
Les Éditions AmyPro, 2015
88 p.
ISBN 978-2-9814761-0-4

Au dos du livre : « Je me décide enfin à publier ce livre, car je souhaite que d'autres puissent s'inspirer de mon expérience afin d'arrêter ces horribles souffrances... »

« À l'époque, j'ai également pensé que la façon dont je me suis guérie aurait peut-être paru aussi invraisemblable que la maladie elle-même... »
« Mais les maux ne sont pas imaginaires... »

« C'est vrai qu'il est impensable qu'autant de personnes souffrent de la sorte... Cela a fonctionné

pour moi; cela pourrait-il fonctionner pour elles aussi... »

Je vous invite donc au cœur d'un chemin de ma vie afin de vous présenter le cercle vicieux dans lequel je me suis sentie prise au piège ainsi que les moyens entrepris afin de l'arrêter et de me guérir de la fibromyalgie.

À propos de l'auteure : Lyne Amyot est diplômée de l'Université de Sherbrooke en informatique de gestion et de l'Université de Trois-Rivières en mathématiques. Elle a travaillé pendant plus de dix ans en tant qu'analyste programmeuse, responsable et consultante en informatique tant en Europe qu'au Canada. Elle est maintenant enseignante en Techniques de l'informatique depuis seize ans.

Pour en savoir davantage : Consultez le site de l'auteure : <http://lyneamyot.com/>

FIBRO-092**VIVRE SANS DOULEUR : DES SOLUTIONS NATURELLES ET SPIRITUELLES POUR ÉLIMINER LA DOULEUR PHYSIQUE**

Doreen Virtue et Robert Reeves
ADA Éditions, 2016
288 p.
ISBN 978-2-89767-137-2

Au dos du livre : Découvrez comment soulager la douleur de manière naturelle et profitez à nouveau de la vie !

Dans ce livre, Doreen Virtue et Robert Reeves, un naturopathe réputé, nous expliquent comment réduire ou éliminer l'inconfort physique grâce à leur méthode de guérison naturelle et spirituelle. Non seulement vous découvrirez la cause et les raisons de la douleur que vous ressentez - qui n'est pas toujours d'ordre physiologique - mais vous recevrez aussi de précieux conseils pour guérir, ainsi que des

recommandations sur l'alimentation et l'exercice physique. Ainsi, vous pourrez retrouver un bien-être durable sans recourir à trop de médicaments. Vous serez également inspiré par les histoires et les témoignages de personnes qui ont réussi à soulager leur douleur avec l'aide des anges.

Une méthode de guérison holistique alliant les remèdes naturels et les grands principes de la pensée angélique. Ne laissez pas la douleur vous empêcher de fonctionner normalement. Laissez Doreen et Robert vous guider pour construire une base pour votre véritable bien-être.

Qui sont les auteurs : Doreen Virtue, clairvoyante et titulaire d'un doctorat en psychologie, travaille avec le royaume angélique. Elle est l'auteur à succès du livre *Anges terrestres*, affirmez-vous ! Robert Reeves, d.n. est un auteur à succès et naturopathe certifié qui possède et dirige une clinique de thérapies naturelles florissante.

FIBRO-093



LA DOULEUR NE ME LÂCHE PAS : COMPRENDRE LA DOULEUR CHRONIQUE POUR S'EN DÉTACHER

Jacques Grisart et Anne Berquin

Éditions Mardaga, 2017

Collection : Santé en soi

198 p.

ISBN 978-2-8047-0398-1

Résumé : 25 % de la population souffre de douleur chronique. Cet ouvrage apporte un nouvel éclairage sur la manière d'y faire face. Une personne sur quatre fait face à un moment ou l'autre dans sa vie à une douleur persistante. Le livre s'adresse aussi bien à ces personnes en souffrance qu'à leur famille et à leurs soignants. L'ouvrage est construit comme un dialogue avec le lecteur, qui prend une part active dans le traitement de sa douleur (ou celle d'un proche). Un ouvrage de référence, à la portée de tous, qui fournit des pistes concrètes pour mieux vivre avec la douleur.

Extrait : "On est généralement d'accord pour considérer que le médecin est la personne compétente pour donner les informations sur l'évolution de la maladie : « Votre cancer est en rémission », « l'infection est jugulée », etc. Mais quand c'est la douleur qui est au centre du problème, cette règle se transforme. S'entendre dire « avec ce que montre la résonance magnétique, vous ne devriez pas avoir aussi mal », « l'opération est réussie », « tenez-vous tranquille, ne soyez pas si douillet(te) » n'est pas facile, et ces affirmations peuvent entrer en collision frontale avec le ressenti de la personne souffrante. Ce que je ressens peut-il être accessible

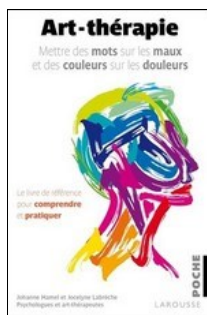
sans ambiguïté à autrui qui, inévitablement, se trouve à distance de mes sensations personnelles ? Mon ressenti corporel peut-il être ramené aux images de mon cerveau, de mes organes, aux impressions (ou aux certitudes) d'une autre personne ? NON. En fait, aucune machine ne permet de mesurer la douleur. Seul celui qui la vit est en position d'en mesurer l'importance. Comme l'affirme David Le Breton, un anthropologue français, « la douleur ne se prouve pas, elle s'éprouve ». Le soignant est-il dès lors relégué dans une autre position que celle du plein détenteur du savoir ? Notre réponse est sans hésitation OUI.

À propos de la collection : Santé en Soi est une collection de livres compacts et concrets pour poser les grandes questions qui traversent aujourd'hui le domaine de la santé, qu'elle soit physique ou mentale. Une collection écrite par des praticiens qui ont à cœur de transmettre à la fois leur savoir et leurs interrogations. Et aussi leurs tentatives de réponses.

Les auteurs : Jacques Grisart est docteur en sciences psychologiques, psychothérapeute formé à la thérapie cognitive et comportementale et à l'approche rogérienne centrée sur la personne. Il travaille au Centre multidisciplinaire de la douleur chronique aux Cliniques universitaires Saint-Luc (Bruxelles).

Anne Berquin est docteure en sciences biomédicales, médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation. Elle est également coordonnatrice au Centre multidisciplinaire de la douleur chronique aux Cliniques universitaires Saint-Luc à Bruxelles, professeure à l'UCL et ancienne présidente de la Belgian Pain Society.

REALI-025



ART-THÉRAPIE : METTRE DES MOTS SUR LES MAUX ET DES COULEURS SUR LES DOULEURS - LE LIVRE DE RÉFÉRENCE POUR COMPRENDRE ET PRATIQUER

Johanne Hamel et Jocelyne Labrèche

Larousse, 2015

Collection : Larousse Poche

319 p.

ISBN 978-2-0359-0571-0

Au dos du livre : Mal connue du grand public, l'art-thérapie est mise en pleine lumière par l'énorme

vague des cahiers de coloriages, abusivement appelés art-thérapie. Mais quelle est donc réellement cette pratique?

Parce qu'il n'est pas toujours possible de mettre des mots sur nos maux, l'art-thérapie, par le biais de la création artistique, permet d'exprimer nos émotions, de dépasser nos difficultés personnelles et d'apaiser nos angoisses. En effet, le principe de cette discipline est de mettre le dessin, la peinture, le modelage, la sculpture, la musique, l'écriture, le théâtre... au service du développement personnel et d'un mieux-être psychologique. Dans cette optique, l'art-thérapie peut améliorer les relations parents-enfants, conduire à de nouveaux comportements, apaiser la douleur...

Écrit par des spécialistes et accompagné de nombreux témoignages et d'œuvres réalisées en ateliers d'art-thérapie, ce livre de référence fait véritablement le point sur les fondements et les pratiques de cette approche en plein essor.

À propos des éditrices : Johanne Hamel et Jocelyne Labrèche, psychologues, art-thérapeutes et professeures à l'Université du Québec, ont dirigé cet ouvrage, auquel ont contribué de nombreux spécialistes français et québécois.

REALI-026

RALENTIR POUR RÉUSSIR (2E ÉDITION)



David Bernard

Isabelle Quentin éditeur, 2010

Collection : Coach

157 p.

ISBN 978-2-922417-75-3

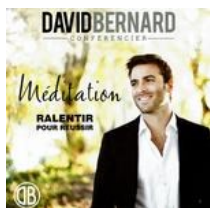
Au dos du livre : Apprendre à ralentir pour mieux se dépasser, est-ce possible? Aimeriez-vous avoir plus de facilité à prendre des décisions? Regrettez-vous parfois vos choix? Vous arrive-t-il d'être paralysé par la peur? Truffé de trucs et de stratégies sur l'art de réussir sa vie, ce livre se présente à la manière d'un guide pour automobiliste. Vous y apprendrez comment accéder à vos forces intérieures pour transcender la peur et prendre des décisions avec l'aide de votre plus précieux organe... le cœur.

À propos de l'auteur : David Bernard, coach certifié en PNL, est reconnu comme un homme de cœur, au style vrai, drôle et simple. La profondeur de ses propos, teintés d'humour et de poésie, vous guideront, une étape à la fois, vers la destination du succès et de la liberté. De jeune ayant des troubles d'apprentissage à auteur, de boxeur olympique à conférencier professionnel, d'adolescent gêné à mannequin à l'émission Le banquier, David pratique ce qu'il enseigne et ça fonctionne ! Au menu : inspiration, motivation et stratégie pour améliorer sa vie.

À propos de la collection Coach : Cette collection réunit pour vous les coachs vedettes de chaque discipline. Dans un langage concret et intime, ces coachs vous proposent de nombreux cas, exercices et anecdotes éprouvées et leurs techniques infailibles. Leur objectif : vous transmettre le meilleur d'eux-mêmes afin de vous permettre de mieux vous coacher vous-même.

REALI-027

RALENTIR POUR RÉUSSIR : RALENTIR – TOUCHER LE CALME (13:11) ÉCOUTER-RECEVOIR DE LA GUIDANCE (7:58) MANIFESTER-MÉDITATION DU CŒUR (8:57)



David Bernard

Libre Entreprise, s.d.

Durée : 35 min.

Pour aller plus loin : Consulter le site Web de David Bernard (<http://www.davidbernard.ca/>) ou sa page Facebook (<https://www.facebook.com/DavidBernardOfficiel/>)

Présentation : « Toutes les réponses à toutes vos questions résident en vous. Il faut simplement apprendre à ralentir et chercher à l'intérieur, non pas à l'extérieur. De mon expérience, à chaque journée de ma vie où j'ai investi quelques minutes dans une pratique spirituelle, je m'en suis beaucoup mieux porté.

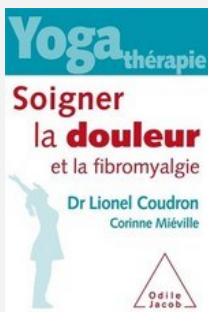
Beaucoup mieux.

Lorsque vous vous sentirez perdu, où vous aurez froid, vous pourrez toujours vous réfugier en sécurité en prenant un moment pour ralentir et méditer à la chaleur de votre feu intérieur. » – David

Contenu :

Introduction (4:15)



FORME-033**YOGA-THÉRAPIE : SOIGNER LA DOULEUR ET LA FIBROMYALGIE****Dr Lionel Coudron et Corinne Miéville**Éditions Odile Jacob, 2016
108 p.
ISBN 978-2-7381-3430-1

Présentation : Que vous ayez des douleurs d'origine articulaire ou inflammatoire, des douleurs chroniques, intestinales ou bien encore une fibromyalgie, le yoga peut vous aider.

Par son action naturelle sur les différents niveaux du corps, physiologique, psychique et émotionnel, la pratique du yoga est une réponse particulièrement adaptée pour diminuer les douleurs, apaiser le mental et reconditionner doucement votre corps à l'effort.

Dans ce guide, Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, propose :

- des exercices, postures et respirations, pour se libérer des tensions douloureuses ;
- des méditations et des relaxations pour retrouver un état de paix intérieure ;
- des conseils alimentaires, d'hygiène de vie et des rythmes ;
- une démarche de yoga-thérapie pour trouver la voie de la guérison.

Plus d'efficacité et de sérénité : le pouvoir du yoga pour retrouver un mieux-être quotidien.

À propos des auteurs : Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga depuis plus de trente ans. Il dirige l'Institut de yoga-thérapie. Il a écrit deux grands succès : *Le Yoga : bien vivre ses émotions* et *La Yoga-thérapie*, ainsi qu'une collection de livres pratiques illustrés pour soigner les maux du quotidien par la yoga-thérapie. Corinne Miéville est professeure de yoga. Elle assure la formation à l'Institut de yoga-thérapie avec Lionel Coudron et dirige à Lausanne le Jardin du Yoga.

FORME-034**PLUS JAMAIS DE DOULEUR : DIRE ADIEU AUX MAUX CHRONIQUES EN 30 MINUTES PAR JOUR****Miranda Esmonde-White**Guy Saint-Jean éditeur, 2017
287 p.
ISBN 978-2--89758-294-4

Au dos du livre : Enfin possible : éliminer la douleur chronique en s'entraînant 30 minutes par jour. Maux de dos, douleurs articulaires, spasmes musculaires, arthrite ou douleur chronique vous font souffrir depuis trop longtemps. Vous hésitez à bouger de crainte d'empirer les dégâts? Erreur. Miranda Esmonde-White, auteure du best-seller québécois *Rajeunir un jour à la fois*, vient enfin à votre rescousse.

Le corps peut s'auto guérir. Pour se nourrir, pour régénérer ses cellules, il a besoin d'être en mouvement, sans quoi le processus de vieillissement s'accélère et la douleur chronique s'installe. Capable de contrer ces dégâts, la technique de Miranda Esmonde-White propose des étirements en douceur qui diminueront l'inflammation, stimuleront la guérison des blessures et mettront fin à la douleur chronique.

Plus jamais de douleur, c'est 30 toutes petites minutes de mouvements vraiment simples à faire chaque jour: à la maison, au bureau et même parfois dans l'auto! L'approche de l'auteure est assurément le gage d'une vie épanouie, en santé et sans douleur, peu importe l'âge.

À propos de l'auteure : Miranda Esmonde-White est l'une des plus grandes spécialistes nord-américaines en matière de vieillissement dans un corps sain et de vie sans douleur. Sa populaire émission de conditionnement physique, *Classical Stretch*, diffusée sur le réseau PBS, est en ondes depuis 1999.

Une fois terminée sa carrière de ballerine au sein du Ballet national du Canada, elle met au point la technique *Essentrics*, qui est enseignée entre autres au Studio *Essentrics* situé à Montréal. Autant les athlètes professionnels et olympiques que les célébrités, tous profitent de ses enseignements. Miranda a également conçu un cours universitaire portant sur sa technique et forme des enseignants partout dans le monde.

Pour en apprendre davantage : Lire un extrait du bouquin dans le site de l'éditeur : <http://saint-jeanediteur.com/titre/plus-jamais-de-douleur/> ou consulter le site Internet consacré à la technique : <http://www.essentrics.com/decouvrir.html>

FORME-035 GUÉRIR AU LIEU DE SOUFFRIR : LES SOLUTIONS



Sébastien Plante
Éditions Québec-Livres, 2016
Collection : Santé naturelle
157 p.
ISBN 978-2-7640-2547-5

Au dos du livre : « Vieillir est trop souvent synonyme de souffrir.

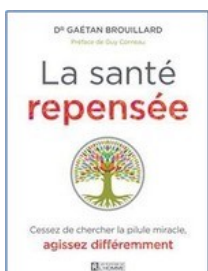
D'ailleurs, partout où je m'arrête pour prendre un café ou simplement être à l'écoute de mon environnement, j'entends régulièrement cette question: "T'as mal où?" Nous vivons en effet dans une société remplie de Tamalous. Des millions de gens dans le monde ont des douleurs chroniques et s'en plaignent parce qu'ils souffrent et ne trouvent pas de solutions à leurs problèmes. C'est bien beau de battre des records de longévité, mais étant donné que nous allons tous mourir un jour, ce qui

compte le plus, selon moi, est notre qualité de vie...»

Dans ce livre, Sébastien Plante suggère des exercices pour que chacun puisse réagir à ses douleurs afin de retrouver la joie de vivre et la paix intérieure. Il présente également un abécédaire des maladies les plus fréquentes et nous fait part de la philosophie de vie qui est au cœur de sa pratique. Bien souvent, la maladie est considérée comme une malchance ou une calamité contre laquelle nous ne pouvons lutter qu'à l'aide de médicaments, écrit-il, alors qu'en réalité elle est porteuse de sens. C'est ce sens qu'il nous propose de trouver.

À propos de l'auteur : Physiothérapeute et ostéopathe, Sébastien Plante s'intéresse de près à la psychologie et à la biologie totale. Il a également publié Vaincre la douleur et la maladie: la vérité en face (FIBRO-005 et FIBRO-039) et Brisons le silence aux Éditions Québec-Livres.

SANTE-007



LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMENT

Dr Gaétan Brouillard
Préface de Guy Corneau
Éditions de l'Homme, 2015
206 p.
ISBN 978-2-7619-4138-9

Description du livre : Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution «toute prête» pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité. Dans cette optique, la santé devient un art de vivre à cultiver ici et maintenant.

À propos de l'auteur : Le Dr Brouillard est méde-

cin-conseil à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, où il a été chargé d'enseignement clinique pendant 35 ans. Il pratique la médecine préventive et la médecine fonctionnelle, et il possède une expertise dans le traitement de la douleur chronique. Il a aussi acquis des compétences en acupuncture, en naturopathie, en ostéopathie et en hypnothérapie. Il a fondé la Clinique médicale de santé globale Brouillard, où il met en pratique sa vision d'une médecine intégrative et d'une approche pluridisciplinaire de la santé, axée sur l'individu et non sur la maladie.

Pour un aperçu du contenu : Consulter l'extrait proposé dans le site des Éditions de l'Homme à la page <http://www.editions-homme.com/sante-repensee/gaetan-brouillard/livre/9782761941389>

« Un livre a toujours deux auteurs : celui qui l'écrit et celui qui le lit »

Jacques Salomé

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



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

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

quacha@parl.gc.ca
anneminthuquach.npd.ca

facebook.com/AnneMTQuach
@AnneMTQuach

SANTE-008

LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN : TOUT SUR UN ORGANES MAL AIMÉ...



Giulia Enders

Actes Sud, 2015

351 p.

ISBN 978-2-330-04881-5

Présentation du livre : Surpoids, dépression, diabète, maladies de peau... et si tout se jouait dans l'intestin ?

Au fil des pages de son brillant ouvrage, Giulia Enders, jeune doctorante en médecine, plaide avec humour pour cet organe qu'on a tendance à négliger, voire à maltraiter. Après une visite guidée au sein de notre système digestif, elle présente, toujours de façon claire et captivante, les résultats des toutes dernières recherches sur le rôle du « deuxième cerveau » pour notre bien-être. C'est avec des arguments scientifiques qu'elle nous invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments ainsi qu'à appliquer quelques règles très concrètes en faveur d'une digestion réussie.

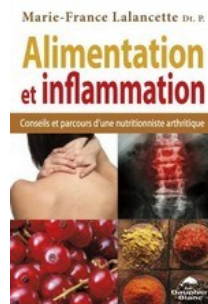
Irrésistiblement illustré par Jill Enders, la sœur de l'auteure, voici un livre qui nous réconcilie avec notre ventre.

Succès surprise, Le charme discret de l'intestin s'est vendu à plus de un million d'exemplaires en Allemagne et sera publié dans une trentaine de pays.

À propos de l'auteure : Née en 1990, Giulia Enders, passionnée de gastroentérologie, finalise sa thèse à l'Université de Francfort. Motivée par la guérison de sa grave maladie de peau grâce à un changement radical de son alimentation, la jeune femme se penche sur les études les plus récentes de ce domaine. Premier prix de la Nuit des sciences de Berlin, où les jeunes chercheurs communiquent de la façon la plus originale le résultat de leurs études, son intervention a eu un succès faramineux sur la Toile. L'illustratrice Jill Enders, graphiste diplômée, participe dès le début au succès des travaux de sa sœur.

NUTRI-039

ALIMENTATION ET INFLAMMATION : CONSEILS ET PARCOURS D'UNE NUTRITIONNISTE ARTHRITIQUE



Marie-France Lalancette

Québec, Éditions Le Dauphin Blanc, 2017

159 p.

ISBN 978-2-89436-928-9

Résumé : Des pistes de solution pour améliorer la qualité de vie des gens souffrant d'inflammation. Fréquente dans la population, principalement dans les pays industrialisés, l'inflammation chronique amène avec elle son lot de malaises, de problèmes et d'inconforts. La personne qui en est atteinte voit sa qualité de vie grandement diminuée. Si vous êtes de ceux qui en souffrent, vous vous reconnaîtrez dans le parcours de Marie-France Lalancette, cette nutritionniste atteinte d'arthrite chronique qui a appris à tirer le meilleur de l'alimentation pour retrouver un bien-être et une excellente qualité de vie. Ses études universitaires en biologie et en nutrition lui ont permis de comprendre comment s'installe et se développe l'inflammation dans le corps humain et l'influence de l'alimentation sur notre système immunitaire. Elle partage avec vous ses connaissances, son ex-

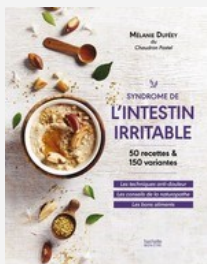
périence et également sa relation personnelle avec la souffrance. Son témoignage vous inspirera à trouver des solutions et vous encouragera à ne jamais baisser les bras. Si vous n'êtes pas encore certain que l'alimentation peut vous aider à prévenir et même réduire l'inflammation, ce livre vous en convaincra assurément ! Les stratégies alimentaires proposées sont simples. Elles vous permettront d'améliorer la qualité de votre alimentation en y intégrant toute une panoplie d'aliments au potentiel anti-inflammatoire. Vous découvrirez avec étonnement et bonheur que l'alimentation anti-inflammation peut rimer avec soulagement sans compromettre le plaisir, car le plaisir, c'est la santé!

À propos de l'auteure : En plus d'être nutritionniste depuis 20 ans, Marie-France Lalancette est également diplômée en biologie et en sciences de l'éducation. Elle offre régulièrement des conférences et des webinaires, tant au public qu'aux professionnels, via Passeport Nutrition.

(www.passeportnutrition.org), créé par le Réseau Nutrition Familia, un réseau de nutritionnistes dont elle est la fondatrice et qui a pour mission de lutter contre la désinformation en nutrition. Rédactrice de nombreuses chroniques, elle est l'auteure de trois autres ouvrages, dont le récent livre Alimentation et autisme, aux Éditions Le Dauphin Blanc.

« Se reposer, c'est prendre conscience et non oublier »
anonyme

NUTRI-040



SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE : 50 RECETTES & VARIANTES. LES TECHNIQUES ANTI-DOULEUR, LES CONSEILS DE LA NATUROPATHE, LES BONS ALIMENTS

Mélanie Duféey

Hachette pratique, 2017

Collection : Hachette bien-être

256 p.

ISBN 978-2-012045989

Présentation : La colopathie fonctionnelle - ou Syndrome du côlon irritable - est un trouble intestinal provoquant des douleurs chroniques. Bien que bénin, il entraîne une véritable altération de la qualité de vie. On considère qu'il représente, dans les pays occidentaux, près la moitié des motifs de consultations en gastro-entérologie. Mély, conseillère en nutrition selon l'Ayurvédā et créatrice du site Le Chaudron Pastel, nous livre le fruit de ses recherches pour vivre avec la colopathie fonctionnelle et s'en prémunir :

- toutes les clés pour reconnaître ces troubles et en chercher leurs origines ;
- les outils holistiques pour se reconnecter à son corps et soulager la douleur : aromato-

phytologies, méthodes de respiration, exercices physiques ;

- 50 recettes culinaires et 150 déclinaisons allant du salé au sucré pour un quotidien varié, gourmand et digeste ;
- des conseils et des astuces alimentaires : quantités, modes de préparations, superaliments pour vivre en harmonie avec son corps.

À propos de l'auteure : Naturopathe de métier, Mélanie Duféey est diplômée du Cenatho (École de naturopathie à Paris), institut agréé FENAHMAN (Fédération française de naturopathie), et elle est également conseillère en nutrition selon l'Ayurvédā (École internationale d'Ayurvédā Curcuma), accréditée par l'Ayurvédā France (Association des professionnels de l'Ayurvédā).

À travers son site « Le Chaudron Pastel », Mély partage son expérience personnelle et nous parle de son métier avec douceur et gourmandise afin de donner à chacun les clés pour nourrir son cœur, son corps et son esprit.

Pour en savoir davantage : Consulter le site du Chaudron Pastel : <http://www.chaudron-pastel.fr/2017/02/22/livre-syndrome-intestin-irritable/>

À NE PAS MANQUER CET AUTOMNE!
Plusieurs conférences instructives

POUR FACILITER L'ORGANISATION DE L'ÉVÉNEMENT, IL EST PRÉFÉRABLE DE S'INSCRIRE AU MOINS TROIS JOURS AVANT LA DATE DE LA CONFÉRENCE. MERCI DE VOTRE COLLABORATION!

**LE MERCREDI 27 SEPTEMBRE,
DE 13H30 À 15H00**

« **TECHNIQUE NIA** »

Au local Natha Yoga, au 570, boulevard Roland-Therrien, suite 220, **Longueuil**.

Avec Maya Ostrofsky. Elle a travaillé pendant près de vingt ans dans le milieu de la danse contemporaine à Montréal, principalement comme interprète-pigiste mais aussi comme chorégraphe, enseignante et travailleuse culturelle.

La technique Nia est une approche globale et holistique qui vise l'harmonie entre le corps et l'esprit. La technique Nia s'inspire des mouvements et concepts des arts martiaux (tai-chi, taekwondo et aïki-

do), des arts de la danse (jazz, moderne et Duncan) et d'autres approches somatiques (yoga, méthode Feldenkrais et technique Alexander). La pratique du Nia permet de développer la force, la flexibilité, la mobilité, l'agilité et la stabilité.

L'approche nous apprend à bouger d'abord pour soi, pour le bien-être et le plaisir que cela procure, plutôt qu'en fonction d'un esthétisme ou d'un idéal à atteindre en dehors de soi. Nul ne connaît son corps mieux que soi-même et il est en notre pouvoir d'apprendre à bouger et évoluer avec lui. La technique Nia a ses fondements, ses mouvements et principes de base, tout en offrant un univers ludique, expressif et créatif à travers l'expérience du mouvement.

Prix d'entrée : membre 10\$, non membre 20 \$

LE MERCREDI 18 OCTOBRE, DE 19H00 À 20H30

« BIEN SE NOURRIR, EST-CE VRAIMENT À LA PORTÉE DE TOUS ? »

Au 570, boulevard Roland-Therrien, **Longueuil**, à la salle de conférence.



Avec Hélène Laurendeau, nutritionniste et communicatrice reconnue.

Pour plusieurs personnes, atteintes ou non de maladie, que l'on soit parent, célibataire, étudiant ou aîné, l'alimentation et la santé sont préoccupantes... et avec raison! Mais malgré toute la bonne volonté, plusieurs barrières viennent compliquer la tâche au moment de choisir et de préparer les aliments. Bien se nourrir est-ce réellement à la portée de tous ? À partir des aliments au cœur de notre assiette, cette conférence lèvera aussi le voile sur d'autres facteurs qui peuvent entraver notre droit à manger sainement, tout en proposant des pistes de solutions.

Membre 25\$, non membre 35 \$

LE MARDI 24 OCTOBRE, DE 10H À 12H

**PROJECTION DU DVD
« LA FIBROMYALGIE PAS À PAS »
CONFÉRENCE-DISCUSSION**

À la bibliothèque de **Cowansville**, au 608, rue du Sud, salle Pauline-Martel.

Avec Andrée Cantin

La projection du DVD sera suivie d'un échange et d'une discussion autour d'un café. Les experts, Serge Marchand, neurophysiologiste et chercheur, Dr. Pierre Arsenault, omnipraticien et Claude Sarrazin, psychologue, nous apportent toutes les explications sur ce qu'est la fibromyalgie et ce que peut vivre une personne qui en est atteinte : les manifestations de sa maladie, les étapes à franchir pour améliorer sa qualité de vie et les traitements qui lui sont disponibles.

Gratuit

À COWANSVILLE

**LE VENDREDI 3 NOVEMBRE,
DE 13H30 À 15H00**

« LA POSTURE ET LE PLANCHER PELVIEN »

Au 570, boulevard Roland-Therrien, **Longueuil**
À la salle de conférence.

Avec Anne-Renée Hert, kinésiologue depuis 16 ans
et instructeur de groupe depuis 21 ans.

Les différents thèmes qui seront abordés pendant la conférence sont : l'impact de l'activité physique sur la posture - les muscles généraux responsables de la posture et quelques exercices - les muscles profonds de la posture qui aident à stabiliser le bassin et la colonne lombaire.

Membre 10 \$, non membre 20 \$

**LE MERCREDI 15 NOVEMBRE,
DE 13H30 À 15H30,**

À GRANBY

« THÉRAPEUTIQUE DES ALGIES ET DE LA POSTURE/THE TRIGGER POINT MANUEL FASCIAIOTHERAPIE »

Au Centre communautaire Saint-Benoît, 170, rue Saint-Antoine, local 208, **Granby**.

Avec Raymond Lord, massothérapeute agréé FQM.

Traitement des trigger points (petits nœuds de contracture dans les muscles). Solutions simples et efficaces pour traiter et soulager douleurs musculaires, articulaires et posturales, localement ou à distance.

« Mon accompagnement somatique utilise toucher, parole, sensations, attention, respiration, chaleur

bienfaitante d'infrarouges, dispositifs énergisants de mise à la terre et biofeedback en cohérence cœur/cerveau. Mon toucher sans huile est une pression constante et sécurisante qui vous révèle, par diverses sensations, une accumulation de nœuds, tensions, résistances, blocages, émotions, stress et traumatismes néfastes pour votre santé. Sans jugement et avec gratitude, vous les constatez et décrivez (localisation, type, intensité) afin d'élever votre pleine conscience (mindfulness). Vous inspirez profondément par le nez pour étirer votre fascia jusqu'au noyau de vos milliards de cellules et expirez sans retenue, tel un « bâââillemeent », pour cesser de retenir cette accumulation. En remplaçant ainsi les malaises du passé par le bonheur du moment présent (neuroplasticité), vous rétablissez votre état psycho corporel optimal et (re) devenez bienveillant dans l'entretien de votre santé globale et de la Vie. »

Prix d'entrée : 10 \$ pour tous

**LE JEUDI 16 NOVEMBRE,
DE 13H00 À 14H30,**

« DIX ERREURS SOUVENT COMMISES PAR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA FIBROMYALGIE »

Au 570, boulevard Roland-Therrien, **Longueuil**, à la salle de conférence.

Avec Stéphane Migneault, psychologue, auteur, conférencier

Vous souffrez de fibromyalgie? Si oui, vous faites sûrement de votre mieux pour aller mieux! Mais, sans vouloir mal faire, vous commettez peut-être des actions contre-productives, qui nuisent à votre rétablissement. À l'occasion de cette conférence, Stéphane Migneault, psychologue, vous présentera dix erreurs souvent commises par les personnes atteintes de fibromyalgie. De plus, il vous fournira des trucs et conseils pour éviter ou corriger ces erreurs. Une conférence instructive à ne pas manquer!



Membre 25 \$, non membre 35 \$

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

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

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

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



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

Boucherville, Brossard, Calixa-Lavallée, Lemoyne, Longueuil, Saint-Amable, Saint-Hubert, Sainte-Julie, Saint-Lambert, Greenfield Park, Varennes et Verchères.

Vous habitez une autre municipalité ?

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

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

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

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

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

450 679-2433 poste 226

ou visitez notre site web au www.cooprivesud.com



DOSSIER

Par Zina Manoka et Anne Marie Bouchard

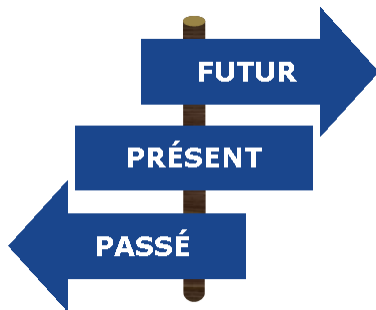


VIVRE LE MOMENT PRÉSENT : ICI ET MAINTENANT

par Zina Manoka

« Ne cherchez pas le passé,
ne cherchez pas le futur;
le passé est évanoui,
le futur n'est pas encore advenu.
Mais observez ici cet objet qui est maintenant. »
Bouddha

« Le passé est une expérience,
le présent est une expérimentation et le futur est
l'attente. Utilise ton expérience
dans tes expérimentations
afin de réaliser tes attentes. »
Les Beaux Proverbes



La fibromyalgie constitue pour plusieurs d'entre vous une épreuve de foi, quelle que soit la forme que cette foi puisse prendre : foi en l'humanité, foi en la vie, foi en Dieu, etc. Cette épreuve est souvent considérée comme pénible, surtout quand la personne ne parvient pas à donner un sens à cette souffrance (ou douleur) tant physique que morale, qui l'habite.

Vivre au quotidien avec les symptômes de la fibromyalgie n'est pas chose facile. La façon dont les symptômes de la maladie affectent la santé d'une personne ne peut que profondément l'ébranler : donner l'impression de tomber dans le vide, d'être projeté dans des montagnes russes à n'en plus finir où l'espoir et le désespoir se bousculent tour à tour, être envahi par des questions existentielles : *Pourquoi moi! Je suis encore jeune! Je n'ai pas encore atteint mes objectifs. Que va-t-il advenir de moi, de ma carrière, de mon couple, de ma vie de famille, de mes engagements...? J'ai peur de l'avenir. J'ai mal en tout temps. Je me sens tellement démuni, si seul...* La fibromyalgie bouleverse le cours d'une vie, une vie promue à tout plein de promesses.

Le paradoxe avec la fibromyalgie, c'est qu'elle vous permet de vous rendre présent à votre propre vie, alors que dans la vie d'avant la maladie, vous étiez peut-être « à côté de votre vie ». Vivre **l'ici et maintenant**, vous permet d'avoir une prise de conscience du moment présent, tout ce que vous faites s'imprègne d'un sentiment de qualité, d'attention et d'amour, même l'action la plus simple, d'une sensation de bien-être.

Le présent est la seule réalité à votre portée : le passé vous a échappé et le futur ne vous appartient pas. Or, vous passez beaucoup de temps à regretter l'un et à appréhender l'autre. Ne pas vivre le moment présent, c'est donc tout simplement vivre dans une illusion. L'auteur Eckhart Tolle dans son livre *Le pouvoir du moment présent*, dit que, quel que soit ce que le moment présent contient, vous devez l'accepter comme si vous l'aviez choisi. C'est d'être tout simplement dans « l'ici et maintenant » et de ne pas se voiler la face devant la maladie, l'avenir ou agir comme si le passé n'avait pas été.

Le passé vous a octroyé une identité (ce que vous étiez : directrice, infirmière, bibliothécaire, gestionnaire, athlète, menuisier, etc...) Et l'avenir était la promesse du mieux-être, même si tous deux ne sont qu'illusions. Or vivre le moment présent, c'est prendre conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi, revenir à ses sensations et à ses émotions, aimer la vie et ne pas la fuir systématiquement en cas de douleur, de pépins, etc... Vivre dans le moment présent apporte de ce fait une qualité qui est la conscience d'exister, d'exister maintenant, c'est-à-dire d'être présent à vous-même.

Vivre le moment présent est pour certains d'entre vous un luxe, un exercice difficile, voire impossible. Plusieurs en sont incapables, dû au fait qu'ils sont tout le temps, soit en train de ruminer le passé, soit en train de se projeter dans le futur, soit en train de stresser à cause de la pression de la famille, du travail, etc.

Mais pourquoi est-ce si difficile de vivre dans le présent, la seule réalité qui semble à votre portée ?

Parce que savourer le quotidien est un exercice difficile. L'humain est toujours angoissé : par la santé, les fins de mois difficiles, l'avenir, stressé par le temps, rien ne semble plus illusoire que de vouloir vivre pleinement l'instant présent. Un moine bouddhiste a dit un jour, mieux vaut reconnaître sa douleur, la prendre dans ses bras comme une maman porte son enfant et attendre qu'elle s'apaise. Quelle belle leçon de vie pour vivre le moment présent. Plusieurs philosophes, Épicure, Sénèque, Pascal, Montaigne, etc. ont passé la plus grande partie de leur existence à cette quête : saisir le sens du vivre l'instant présent et tous ont abordé l'importance et la difficulté du vivre ici et maintenant dans leurs ouvrages. Lao-Tseu, philosophe chinois du VI^e siècle av. J.-C. a dit : « Même un voyage de mille kilomètres commence par un petit pas ». Il n'est jamais trop tard pour changer!

Quels sont les avantages de vivre le moment présent?

Trouver un sens à sa vie

Quand, trop essoufflé, vous vous retrouvez au tapis, aux prises avec un épuisement qui vous oblige à vous arrêter (Bonjour maladie), vous en arrivez à vous questionner sur le sens de tout cela. Il est vital de savoir ce qui motive vos actes et vos choix.

Donner un sens à sa vie

C'est trouver ce qui compte le plus pour vous et ensuite, travailler et agir en fonction de cette priorité. Ce n'est qu'avec un but clair et précis, qui a du sens pour vous, que vous pourrez prendre le temps de savourer le *ici et maintenant*.

Être heureux

Ralentir et prendre le temps de vivre dans le moment présent n'est pas seulement essentiel pour diminuer le stress, mais c'est aussi primordial pour être heureux. En ayant enfin un contrôle sur votre vie, votre confiance s'en portera mieux. De plus, en vous arrêtant pour savourer le moment présent, vous bâtirez des souvenirs heureux, issus de vos sens. Certains chamans les appellent « mémoires chaudes ».

Se libérer

Se pardonner, c'est trouver un équilibre sans tomber dans l'idolâtrie du passé, mais, c'est aussi de reconnaître et apprendre de vos erreurs pour mieux vous recentrer sur le présent. Apprendre à lâcher prise, est aussi puissant que de vous défendre ou vous accrocher à des choses qui vous gardent captif.

Être vous-même

Renoncer à vous définir auprès des autres et de vous-même. Vous n'en mourrez pas. Au contraire, vous reviendrez à la vie. Et ne vous préoccupez pas de la façon dont les autres vous définissent. Quand ils le font, ils se limitent eux-mêmes. C'est donc leur problème. Chaque fois que vous interagissez avec des personnes, ne soyez pas là principalement comme une fonction ou un rôle, mais comme un champ de *présence consciente*. Vous pouvez seulement perdre quelque chose que vous avez, mais vous ne pouvez pas perdre quelque chose que vous êtes.

Jouir

Relaxer, profiter et prendre conscience de ce que vous avez (déjà) réalisé, de vos réalisations et des merveilles que vous avez : savourer un bon repas, jouir de son jardin, apprécier le temps en famille, etc.

Vivre dans le moment présent demande peu et beaucoup à la fois! Tout le monde peut y arriver, mais il faut vraiment le vouloir et s'y concentrer moment après moment. Personne n'est obligé d'adhérer à ce mode de vie, mais pourtant, vous ne vivez toujours que le moment présent. Pour vivre dans le moment présent, il faut être « présent » justement, en pleine conscience de ce qui se passe pour vous en ce moment même. Regardez autour de vous, l'endroit où vous vous trouvez : que pouvez-vous y voir que vous n'aviez encore jamais remarqué?

« En nous établissant dans l'instant présent, nous pouvons voir toutes les beautés et les merveilles qui nous entourent. Nous pouvons être heureux simplement en étant conscient de ce qui est sous nos yeux. » – Thich Nhat Hanh

Vivre le moment présent, c'est accepter son passé et préparer sereinement son futur!

À noter : un grand courant de la thérapie moderne, la psychologie positive ou les thérapies dites comportementales et cognitives, ne s'appuie pas sur le passé, mais travaille sur le présent pour améliorer la vie « maintenant » et à venir.

Sources :

Bernard, David. Ralentir pour réussir (2e éd) Isabelle Quentin éditeur, 2010. 157 p.

Bourbeau, Lise. Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même. Éditions E.T.C. et Pocket, 2000 Collection : Pocket Évolution ; no 15171. 248 p.

Brouillard, Dr Gaétan. La santé repensée : cessez de

chercher la pilule miracle, agissez différemment. Éd. de l'Homme, 2015. 206 p.

Cardinal Remete, France. Quand la vie se fragilise : un guide pour vous et vos proches aidants. Éditions Multi-Mondes, 2016. 311 p.

Tolle, Eckhart. Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel. Éd. J'ai lu. 2011. 253 p.

« Le secret, c'est de vivre au jour le jour, ici et maintenant, et de bien hiérarchiser les objectifs. Il y a la montagne à gravir et les étapes pour arriver au sommet. Ces étapes sont votre quotidien. »

Yannick Noah,
Chanteur, joueur de tennis, musicien

CARPE DIEM

« CARPE DIEM, QUAM MINIMUM CREDULA POSTERO »

Par Anne Marie Bouchard

Qui n'a pas au moins une fois dans sa vie entendu cette expression ?!

Mais savez-vous vraiment ce qu'elle signifie ?

Ces vers sont tirés d'un poème latin paru dans les Odes d'Horace (65-8 av. J.-C.). Ce poème incite à bien savourer le moment présent (sans toutefois renier toute discipline de vie) en gardant à l'esprit que le futur est incertain et que tout est appelé à disparaître un jour.

Cette locution latine signifie approximativement ceci : « Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain ». Le dictionnaire de l'Internaute, lui, la traduit comme suit : « Cueille le jour sans te soucier du lendemain et sois moins crédule pour le jour suivant ».

Traditionnellement, *carpe diem* est associé aux épicuriens qui tiennent à profiter du moment présent et en tirer toutes les joies, sans s'inquiéter ni du jour ni de l'heure de leur mort. On pense à tort que ceux-ci vivent de bombance et d'abondance, se gavant et jouissant au maximum de tous les plaisirs de la vie. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, un épicurien n'est pas celui qui prend son pied à table comme au lit, mais un sage ascétique qui associe plaisir et vertu toujours dans la modération.

Je trouve que cette philosophie du *carpe diem* peut convenir aux personnes atteintes de fibromyalgie. Il faut profiter du moment présent sans se soucier du lendemain, car personne ne peut dire de quoi il sera fait. Cependant, il faut toujours rester dans la modération, sinon vous payerez pour ! Selon Horace l'Homme qui ne se modère pas risque seulement de

souffrir. Ainsi, en modérant ses désirs, il ne souffrira pas de ne pas atteindre toutes les satisfactions. Il lui faut apprendre à peser le pour et le contre de chacune de ses actions et à faire des choix; mais qui dit choix dit aussi faire des deuils.

Pour éviter la plupart des douleurs, il suffit donc, pour Horace, de se fier à Mère nature, c'est-à-dire **écouter les besoins du corps** et ne pas désirer au-delà : manger, boire, dormir au sec, etc. Pour ceux et celles qui sont atteints de douleurs chroniques comme la fibromyalgie, trop en faire en une journée, par crainte d'être incapable de le faire le lendemain, n'aura que des conséquences néfastes sur le corps i.e. augmenter inutilement les douleurs et la fatigue. Et au final vous ne serez pas plus avancé car vous serez incapable de faire quoi que ce soit le lendemain. Lentement mais sûrement que quelqu'un a dit un jour...

Aujourd'hui, les jeunes n'utilisent plus cette expression; celle qui est à la mode et qui veut sensiblement dire la même chose est **YOLO**. « You Only Live Once ». On ne vit qu'une seule fois! YOLO a été popularisé par le rappeur et chanteur canadien Drake en 2011, dans sa chanson The Motto (« La devise »). Certains l'interprètent en se disant qu'il faut vivre à fond et dépasser ses limites, quitte à se casser le cou! Pour d'autres, les plus sages!, YOLO, veut dire que la vie est fragile, qu'il faut profiter de chaque instant et être prudent, car à tout moment on peut mourir! », C'est là qu'on voit le lien avec l'expression *carpe diem*.



Le *carpe diem* nous rappelle constamment notre condition d'être mortel — condition que nous oublions le plus souvent pour le bien de notre santé mentale heureusement.

Savoir qu'on va tous mourir un jour génère chez la plupart des gens de l'anxiété (la peur de l'inconnu : «Qu'est-ce que la mort ? Est-ce vraiment fini après ?...») mais en même temps, savoir que nous ne sommes pas éternels, que nous avons une date

d'échéance, nous force à réfléchir; si mon temps est compté, que dois-je faire de ma vie ? Comment bien la vivre et surtout comment bien vivre malgré la maladie ?

Beaucoup de gens vivent en se projetant constamment dans l'avenir, un jour je serai... un jour j'aurai... un jour j'aimerais... comme si maintenant n'était jamais le bon moment. Combien sommes-nous à toujours repousser la réalisation de nos désirs et de nos ambitions vers un incertain et surtout lointain avenir ?

D'autres, par contre, remettent toujours tout à demain, surtout les tâches moins agréables, ce sont des procrastinateurs-nés; ils le font soit par manque d'énergie ou par manque d'intérêt, pour au final, ne jamais rien faire ou terminer et vivre avec ce sentiment de ne rien avoir accompli et voir les tâches s'accumuler et les rêves inassouvis.

Mais quand la maladie s'installe, plusieurs d'entre nous ressentons soit un sentiment d'urgence à tout faire, ou, à l'inverse, le découragement total. Et c'est là que les personnes atteintes de fibromyalgie se remettent souvent en question. Appliquer le *carpe diem* au quotidien, c'est tenter de se délivrer de cette fâcheuse tendance à tout reporter à un lendemain plus qu'incertain!

Mais on aura beau se projeter et faire des plans, la volonté n'a aucune emprise sur les hasards de la vie : il se pourrait qu'en sortant de chez vous ce matin, vous vous fassiez frapper par une voiture ou que vous soyez terrassé par un AVC! Alors, cessez de penser à plus tard et concentrez vos forces sur le **ici et maintenant** et **profitez du moment présent**. Chaque minute est importante et compte.

Loin de constituer une solution miracle aux maux de l'existence humaine, essayer de « cueillir le jour présent », c'est-à-dire tenter de profiter de chaque instant de notre existence et accepter la nécessité de notre finitude, est plutôt un combat de tous les instants d'où nous ne sortons que rarement vainqueurs.

Le plaisir doit être recherché au quotidien dans l'activité physique, les relations professionnelles, familiales et amicales, et ce qu'on appelle communément « tous les petits plaisirs de la vie », mais il faut impérativement en jouir dans la **modération**, c'est-à-dire éviter tout excès (d'exercices, de nourriture, d'alcool, de travail, etc.), car avec la fibromyalgie, la modération est essentielle. Mais modération ne veut pas dire abstention!

On ne vit qu'une fois et le temps passe vite, alors *carpe diem*, ou *YOLO*... et profitez de la vie et de chaque petit moment de bonheur!!!

Sources :

<http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/carpe-diem/>

<http://lapausephilo.fr/wp-content/uploads/2015/11/Carpe-Diem.html>

Nasri, Édouard. LE DEVOIR DE PHILO

YOLO : le carpe diem des temps modernes?

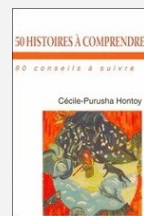
18 janvier 2014 | Édouard Nasri | Le Devoir de philo

<http://www.ledevoir.com/societe/le-devoir-de-philosophie/397613/yolo-le-carpe-diem-des-temps-modernes>

Encouragez votre Association! L'AFRM a plusieurs articles à vendre :

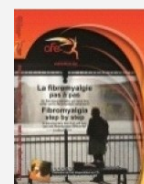
Livres

- *Faire équipe face à la douleur chronique : un ouvrage conçu pour les patients et écrit par leurs professionnels de la santé*, de Louise O'Donnell-Jasmin, \$40
- *50 histoires à comprendre - 90 conseils à suivre [S'ouvrir pour accéder au mieux-vivre]*, de Cécile-Purusha Hontoy, \$20



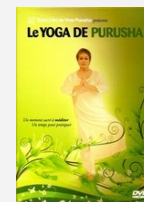
DVD

- *La fibromyalgie pas à pas : un film-documentaire qui vous fera enfin voir la fibromyalgie autrement (DVD)*, Association de la fibromyalgie de l'Estrie, \$15



CD

- *Yoga Nidra : le sommeil éveillé [enregistrement sonore, 55:23]*, d'Isabelle Cloutier, \$22
- *Le yoga de Purusha*, de Cécile-Purusha Hontoy, \$10



Divers

- Stylos avec le logo de l'AFRM, disponible en vert ou en bleu, \$3
- Bandeau cache-yeux, de Danielle Lemieux, \$22



LA FIBROMYALGIE EN 10 POINTS

Par Anne Marie Bouchard



Maladie de plus en plus connue et reconnue par le milieu médical, la fibromyalgie affecte différemment les personnes qui en sont atteintes. Syndrome aux mille visages s'il en est un, la fibromyalgie est constituée de plusieurs signes et symptômes, souvent disparates, ce qui en fait la principale caractéristique de cet état pathologique particulier. Ces différents signes et symptômes permettent d'ailleurs d'orienter le diagnostic.

Il est de plus en plus reconnu que le cerveau des personnes atteintes interprète mal les signaux de douleur; les nocicepteurs du corps demeurent hyper stimulés, d'où les signaux de douleurs amplifiés en quantité et en intensité. L'intensité et la récurrence des douleurs musculo-squelettiques nuisent au bon sommeil, entraînant une fatigue généralisée et persistante, qui elle, peut mener à la dépression.

La fibromyalgie se développe généralement à la suite d'un traumatisme physique grave, comme un accident, une intervention chirurgicale ou un stress psychologique énorme.

VOICI LES 10 SIGNES ET SYMPTÔMES LES PLUS RESENTIS PAR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE

1. Douleurs physiques

Le principal symptôme de la fibromyalgie est une douleur musculo-squelettique lancinante et persistante dans tout le corps. Certaines personnes souffrent de douleurs uniquement à certains moments et d'autres, par contre, ne ressentent des douleurs qu'à certains endroits. Les douleurs peuvent affecter une ou plusieurs parties du corps, elles varient dans le temps et en intensité. Certains facteurs les déclenchent, comme la fatigue, le stress et parfois, les changements de température.

2. Fatigue persistante

La douleur chronique entraîne de l'insomnie et empêche les personnes qui en souffrent d'atteindre un sommeil profond et réparateur. Ce manque de sommeil, en plus de réduire de façon marquée l'énergie, contribue à l'affaiblissement du système immunitaire, rendant la personne plus susceptible de contracter une infection.



3. Hypersensibilité au toucher

Signe caractéristique de la fibromyalgie, les personnes qui en sont atteintes ont généralement une sensibilité extrême au moindre contact. Une simple pression du doigt peut être douloureuse. Une simple ecchymose peut engendrer une douleur disproportionnée et persister beaucoup plus longtemps chez un patient souffrant de fibromyalgie que chez une personne saine. Les courbatures ressenties après un simple exercice deviennent intolérables.

4. Hypersensibilité à l'environnement

Que ce soit une lumière trop vive, un bruit trop strident, une odeur trop forte (fumée, détergents, parfums, odeurs de cuisson, etc.), tous ceux qui souffrent de fibromyalgie vous le diront, ils sont généralement hypersensibles à tous ces éléments environnementaux qui sont susceptibles d'exacerber leurs symptômes.

5. Raideurs musculaires et articulaires

La plupart des personnes souffrant de fibromyalgie ressentent des raideurs musculaires et articulaires au réveil ou lorsqu'elles gardent la même position pour un certain temps.

6. Spasmes musculaires

Des muscles douloureux se contractant sans préavis et entraînant des spasmes douloureux vont de pair avec la fibromyalgie. Ressentis surtout la nuit, ces spasmes nuisent au sommeil réparateur, augmentant ainsi la fatigue généralisée ressentie par toutes personnes souffrant de fibromyalgie.

7. Difficulté à se concentrer

Le *fibro-brouillard*, c'est ainsi qu'est nommée cette difficulté qu'ont les personnes atteintes de fibromyalgie à se concentrer. Le *fibro-brouillard* entraîne des problèmes de mémoire à court terme, de la difficulté à retenir de nouvelles informations et à se concentrer sur les tâches en cours d'exécution.

8. Céphalées chroniques

Les céphalées chroniques, communément appelées maux de tête sont souvent l'apanage des personnes qui souffrent de fibromyalgie. La raideur et les douleurs des muscles du cou, du dos et des épaules irradient souvent vers la tête entraînant des migraines et des maux de tête récurrents,



ceux-ci étant aggravés par les stimuli environnementaux (sons, lumière vive, odeur, etc.).

9. Troubles intestinaux

Le syndrome du côlon irritable ou SCI est fréquemment observé chez les personnes souffrant de fibromyalgie. Les douleurs et la rigidité musculaires de la fibromyalgie engendrent souvent une inflammation douloureuse du système digestif entraînant des épisodes de constipation et de diarrhée en alternance.

10. Dépression

Fibromyalgie et dépression vont de pair. En effet, il est fréquent de souffrir de dépression avec la fibromyalgie, car vivre avec une douleur constante, débilite et souvent intraitable n'est réjouissant

pour personne. Les limites imposées par la maladie et la douleur modifient de façon marquée le mode de vie de la personne atteinte et en diminuent sa qualité (modifications au niveau de l'emploi, changements dans les activités, diminution de l'énergie, adaptation de la famille, etc.). À cause de cela, la fibromyalgie peut souvent provoquer une perte d'intérêt pour les activités aimées et entraîner le repli sur soi.

Source :

ActiveBeat. Les 10 signes les plus communs de la fibromyalgie. En ligne. 16 octobre 2013 « <http://www.activebeat.co/fr/signes-symptomes/les-10-signes-les-plus-communs-de-la-fibromyalgie/?streamview=all> »

LA MÉTHODE HO'OPONOPONO

Par Ghislaine Giroux

Quel nom bizarre me direz-vous!! Parmi les méthodes qui peuvent nous faire du bien, j'affectionne particulièrement celle-ci... J'entends penser plusieurs d'entre vous que ce n'est qu'un autre truc à la mode qui nous attire par son nom exotique, mais il n'en est rien... Je le pratique depuis au moins un an et je peux affirmer que ça remet plusieurs valeurs en perspective.

Contrairement aux idées véhiculées dans plusieurs de nos sociétés modernes, cette pratique nous ramène à la notion de responsabilité de nos actes, de nos pensées et de l'impact que nous avons sur notre vie, notre entourage et même sur l'univers. Ce qui se passe en nous et autour de nous est le fruit de notre propre création (inconsciemment la plupart du temps).

J'aime l'image de l'autobus qui représente notre vie... Nous avons choisi et choisissons encore les personnes qui y montent et en redescendent... Quelques personnes y demeurent à long terme et d'autres ne viennent que pour quelques arrêts...

HO'OPONOPONO



Je tenterai de vous résumer sommairement en quoi consiste cette méthode ou du moins ce que j'en retiens personnellement. C'est un art ancestral ha-

waïen qui permet d'effacer en nous les mémoires inconscientes qui nous perturbent et par le fait même, il peut nous apporter la paix intérieure et l'harmonie dans notre vie.

Cette pratique peut très bien s'appliquer à ce qui nous concerne, c'est-à-dire vivre avec la fibromyalgie. Voici les cinq mots importants à se répéter :

Je t'aime

La loi de l'amour est celle qui entame le processus de guérison. Dans l'amour, nous connaissons la joie, la légèreté et l'élévation. En prononçant ces mots, nous ne pouvons plus entretenir des idées maussades, pessimistes, négatives ou tristes.

Je suis désolée

Parce que j'ignorais que cette mémoire était en moi. Je vis cette maladie depuis plusieurs années, mais je la fais vivre à tout mon entourage aussi. La loi de la responsabilité est la plus difficile à accepter et à intégrer. Surtout ne pas confondre avec la culpabilité... Nous sommes responsables à 100% de tout ce qui est dans notre vie mais absolument pas coupable. Cette loi nous responsabilise et donc nous empêche de rester dans un état de victime.

Pardon

Parce que j'ignorais que j'étais l'auteur de cet événement. Le pardon libère du passé et amène la paix intérieure. Cela enclenche un processus de guérison... En nous pardonnant, nous défaisons ce que nous avons nous-mêmes créé.

1-Paroles de Paroles prises sur le site www.lapetitedouceur.org

Merci

La gratitude inspire une énergie proche de l'amour. Elle élève l'âme. Nous pouvons d'abord nous témoigner de la gratitude (à nous-même) pour plusieurs raisons avant de remercier les autres... Pour ce qui concerne la plupart d'entre nous qui souffrons de fibromyalgie, je dirais merci pour mon courage, ma ténacité et pour tout le temps consacré à retrouver une vie meilleure... La gratitude est aussi un antidote fort efficace contre la rancune et le ressentiment.

Ces quatre paroles peuvent être prononcées pour toutes circonstances ou personnes qu'on veut aider, y compris nous-mêmes. On peut les prononcer dans l'ordre qui nous plaît...

« En me changeant moi-même, je changerai le monde »¹

On peut comparer l'univers à une chaîne de montagnes entourée de brume... Vue d'en haut, nous distinguons chaque sommet individuellement, mais si nous regardons plus bas, on s'aperçoit qu'ils sont tous reliés. Chaque fois qu'un de nous se guérit d'une blessure, il transmet son énergie à tous.

« Ce qui arrive dans le monde extérieur ne peut exister que s'il y a une résonance à l'intérieur de nous »¹

Je pourrais en parler encore longtemps, mais je vous invite à approfondir le sujet en cherchant sur internet Ho'oponopono, il y a plusieurs sites qui y sont consacrés.

*Important

Je vous suggère aussi de rechercher les entrevues

radio du Dr. Bodin où il nous présente différentes façons de s'auto guérir de façon naturelle. Il parle souvent de fibromyalgie et j'adore son approche que je trouve sensée et nouvelle pour moi...

Pour terminer, j'aimerais vous parler de la technique du verre d'eau expliquée par le Dr. Bodin.

Quand un problème revient souvent ou vous perturbe trop, vous l'écrivez sur un bout de papier que vous placez sous un verre d'eau. Vous le laissez environ 24 h en demandant que l'eau se charge des énergies négatives qui entourent ce problème. Ensuite, vous jetez l'eau et vous pouvez recommencer pour éliminer d'autres énergies négatives qui vous perturbent.

Naturellement, il faut y croire un peu pour l'essayer mais... Qu'avez-vous à perdre?!!!

Ghislaine Giroux

Sources :

1- www.lapetitedouceur.org
www.luc-bodin.com

DISPONIBLE GRATUITEMENT!

Un livret de 10 pages et répondant à 22 questions sur la méthode Ho'oponopono de Nathalie Bodin-Lamboiy est disponible gratuitement sur le Web.



Allez sur le site *Vivre Ho'oponopono* et dans la section *À voir aussi* au bas de la page, vous pourrez télécharger le e-book gratuit Ho'oponopono.

<http://www.vivrehooponopono.com/la-methode-hooponopono>

TÉMOIGNAGE

Bonjour,

Je me présente, Louise Darveau passionnée de broderie, de tricot et d'arts textiles...J'aimerais partager avec vous une douce passion pour la broderie. Il y a plus de 15 ans, j'ai suivi quelques cours de broderie et j'y ai découvert une activité qui me nourrit encore à ce jour et m'imprègne de calme, de sérénité.

Lorsque je brode, je suis dans mon petit monde de bien-être, attentionnée à mon travail, détendue, dans un état d'esprit serein et méditatif. Ce moment m'apporte une paix intérieure qui se répercute dans tout le quotidien.

Je vous invite à partager cette expérience au printemps 2018. Aucun prérequis n'est nécessaire

puisque je vous proposerai un premier projet simple, facile à réaliser et qui vous apportera, je le souhaite, une grande satisfaction personnelle.

Au plaisir de vous connaître et à bientôt,

Louise Darveau

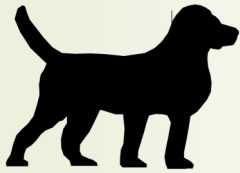


LA PAGE DES MOTS

par Ghislaine Giroux

LA ZOTHÉRAPIE

On me dit de faire de l'exercice tous les jours,
Mais pour ce genre d'activité, je passerais bien mon tour.
J'ai trouvé un moyen de bouger, de cajoler et de m'amuser
Sans toutefois trop forcer ou m'exténuer...



L'activité physique que j'affectionne le mieux,
C'est de marcher, libre, vers d'autres lieux.
Des endroits que nous explorons ensemble,
Moi et Shaky, qui souvent en tremble.

En fait, je lui donne une nouvelle vie,
Et je me la donne aussi.
J'adore marcher ainsi, moi aussi,
Mais marcher seule, c'est l'ennui.

Je n'ai qu'à sortir mes souliers de course,
Pour qu'avec ses yeux, elle m'y pousse.
À tous les jours, j'ai mon rituel,
Qui prépare ma promenade avec elle.

Ses yeux me remercient à l'avance,
De cette complicité, cette présence.
Ils me parlent et je comprends,
Que je dois chérir ces moments.

Quelle fidélité anime cette chienne,
Toujours, elle me suit quoi qu'il advienne.
Il est vrai qu'elle est déjà âgée,
Mais pour moi, c'est mon nouveau bébé.

Shaky est une belle « Golden » blonde,
Elle a quatorze ans et elle est toute ronde.
En marchant ainsi toutes les deux,
On s'apprivoise peu à peu.

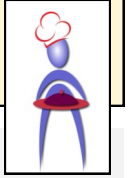
Pour mon grand malheur, elle est décédée,
Mais je chéris le message qu'elle m'a laissé.
Vivre au jour le jour sans s'occuper du passé,
Ni du futur que nous créons par nos pensées.

Un grand merci ma belle amie,
Pour ton passage dans ma vie.
J'espère que le paradis des chiens existe
Et que tu vois à quel point ton absence m'attriste.

VIVRE
ICI
ET
MAINTENANT

CARPE DIEM





SALADE DE QUINOA ET DE LENTILLES AUX POIVRONS ROUGES GRILLÉS

Préparation : 20 min **Cuisson :** 23 min

INGRÉDIENTS (POUR 4 PORTIONS)

Vinaigrette au basilic et aux oignons verts

- ½ t (125 ml) d'huile d'olive
- ¼ t (60 ml) de jus de citron
- 2 gousses d'ail hachées finement
- ¼ t (60 ml) d'oignons verts hachés
- ¼ t (60 ml) de basilic frais, haché finement
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre (ou de miel)
- sel et poivre noir du moulin

Salade de quinoa et de lentilles

- 3 t + 1 ½ t (1,125 L) d'eau
- ¾ t (180 ml) de lentilles du Puy rincées
- ½ t (125 ml) de quinoa
- 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive
- 2 barquettes (227 g chacune) de champignons coupés en fines tranches
- 1 pot de 250 ml de poivrons rouges grillés, coupés en lanières
- 1 oignon rouge haché finement
- ¼ t (60 ml) d'olives noires (de type kalamata), coupées en tranches (facultatif)

PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

Mettre tous les ingrédients dans un contenant hermétique, fermer le couvercle et agiter vigoureusement. Saler et poivrer.

PRÉPARATION DE LA SALADE

1. Dans une casserole, porter 3 t (750 ml) d'eau à ébullition. Ajouter les lentilles et cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les passer sous l'eau froide pour les rafraîchir.
2. Entre-temps, dans une autre casserole, porter le reste de l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa et cuire pendant 10 minutes. Égoutter le quinoa et le passer sous l'eau froide pour le rafraîchir.
3. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et cuire en brassant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans un saladier, mélanger les lentilles, le quinoa, les champignons, les poivrons et l'oignon. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement pour enrober les ingrédients. Parsemer d'olives noires, si désiré. (Vous pouvez préparer la salade à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Valeurs nutritives / par portion

Calories : 530

Protéines : 17 /portion

Matières grasses : 33 g (4 g de gras saturé)

Cholestérol : aucun

Glucides : 48 g

Fibres : 15 g

Sodium : 125 mg

Tiré de Coup de pouce, Hors-série, Cuisine express 2006

SOUPE THAÏE AUX CREVETTES

On peut utiliser un restant de riz cuit ou faire cuire 1 tasse de riz directement dans la soupe (avant d'ajouter les crevettes), mais ce sera un peu plus long.



Crédit photo: Damn Delicious

INGRÉDIENTS (6 PORTIONS)

- Environ 2 tasses de riz basmati cuit
- 1 litre de bouillon de poulet
- 1 petit oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 2 c. à table de pâte de curry (doux ou fort au goût)
- 1 c. à table de gingembre frais râpé
- 2 boîtes de conserve de lait de coco

- Environ 1 livre de grosses crevettes décortiquées
- Quartiers de lime et coriandre fraîche au goût

PRÉPARATION

Faire revenir dans une casserole à feu moyen l'oignon, l'ail et le gingembre dans un peu d'huile pendant 2 minutes.

Ajouter la pâte de curry et bien mélanger. Monter le feu à élevé, ajouter le bouillon et le lait de coco et faire cuire pendant environ 5 minutes. Ajouter les crevettes, le poivron et le riz, faire cuire 3 minutes de plus.

Servir avec des quartiers de lime et de la coriandre fraîche.

Tiré du site DamnDelicious. En ligne.

<http://damndelicious.net/2015/02/18/easy-thai-shrimp-soup/>



REMUE-MÉNINGES

par Ghislaine Giroux et Anne Marie Bouchard

MOT MYSTÈRE

Mot de 8 lettres : le moment présent

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | O | U | R | Q | U | O | I | S | N | E | S |
| R | A | I | D | E | U | R | S | E | H | E | O |
| E | S | S | P | O | O | C | P | U | O | T | N |
| S | N | A | S | S | I | V | A | G | M | N | O |
| E | M | O | M | E | N | T | S | I | M | A | P |
| N | E | A | V | D | N | T | M | T | A | S | O |
| T | R | O | P | R | N | E | E | A | G | E | N |
| R | C | H | I | A | R | O | I | F | E | L | O |
| E | I | U | I | G | A | L | A | A | R | O | P |
| M | O | N | D | E | X | U | A | M | W | R | O |
| I | N | T | E | R | I | E | U | R | E | A | O |
| A | R | R | E | N | N | O | D | R | A | P | H |

| | | |
|--------------|----------|--------|
| Aimer | Merci | Santé |
| Avis | Monde | Sens |
| Chia | Moment | Spasme |
| Coop | Niant | Trop |
| Fatigue | Pardoner | |
| Gala | Paroles | |
| Gré | Passé | |
| Hawaïen | Pourquoi | |
| Hommage | Présent | |
| Intérieur | Raideurs | |
| Ho'oponopono | Regard | |
| Maux | Sans | |



SUDOKU/MOYEN

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

ANAGRAMMES

Vous devez remettre les lettres dans l'ordre pour former des mots.

| |
|----------------------|
| ssrpbeoilnaeti : (R) |
| rsmeomie : (M) |
| nodarp : (P) |
| vinerus : (U) |
| tarecrue : (C) |
| cixeseten : (E) |
| tivemic : (U) |
| cccoinense : (C) |
| niewaha : (H) |
| burpansertoti : (P) |

« Le jeu, c'est tout ce qu'on fait sans y être obligé »

Mark Twain

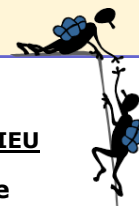
Solutions page : 28



GROUPES D'ENTRAIDE ET POINTS DE SERVICES

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

et puis tout simplement la vie....



ROUSSILLON

À Delson

Dîner-rencontre :
3^{ème} mardi du mois
12h00-14h00

Au restaurant Como Pizzeria,
3, rue Principale Sud, Delson

À Candiac

Groupe d'entraide : 1^{er} mardi du mois
13h00-15h00

Au Centre de bénévolat,
8, Chemin St-François-Xavier, Candiac

Répondante : Francine Avéna
Co-répondante : Ghislaine Giroux

BROME-MISSISQUOI

À Cowansville

Groupe d'entraide :
2^{ème} mardi du mois
13h30-15h00

Bibliothèque de Cowansville,
Salle Pauline Martel
608, rue du Sud, Cowansville

Répondante : Andrée Cantin

VALLÉE DU RICHELIEU

À McMasterville

Groupe d'entraide :
1 lundi sur deux
13h30-15h30

Au marché IGA Pepin,
20, boulevard Sir Wilfried-Laurier,
McMasterville

Répondante : Cécile Bergeron
Co-répondante : Carole Lamoureux

HAUTE-YAMASKA

À Granby

Groupe d'entraide :
1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois
13h30-16h00

Au Centre communautaire
Saint-Benoît,
170, rue Saint-Antoine Nord,
local 208, Granby

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

Pour connaître les dates et obtenir plus d'informations contactez l'AFRM au 450-928-1261

L'équipe du Fibro-Montérégie est constamment à la recherche de bénévoles ayant une bonne maîtrise du français pour rédiger ou corriger des articles. De plus, si vous avez des suggestions de sujets que vous aimeriez que l'on aborde, des idées de thèmes à développer pour les dossiers ou que vous aimeriez nous partager une information pouvant intéresser les membres, une recette succulente ou une critique sur un livre pertinent, faites-nous en part :

par courriel au info@fibromyalgiemonteregie.ca,

par téléphone au 450-928-1261, sans frais 1-888-928-1261

L'équipe de rédaction vous remercie!

SOLUTIONS DES JEUX



Mot-mystère : Savourer

Anagrammes

Responsabilité

Mémoires

Pardon

Univers

Créateur

Existence

Victime

Conscience

Hawaïen

Perturbations

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