



Mot de la directrice

Chers membres

L'année 2011 marque les 15 années de l'Association. En mai, ce fut l'occasion pour vous de célébrer, de vous remémorer et de partager. Les anniversaires sont aussi une occasion de faire le point, de planifier et de se projeter en avant pour ainsi poursuivre la mission qui nous tient tant à cœur.

C'est donc un immense plaisir pour moi, de me joindre à l'équipe dynamique de l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie. Je suis heureuse de me retrouver au cœur d'un organisme qui offre déjà beaucoup à ses membres et qui surtout, souhaite offrir encore plus dans l'avenir. J'arrive la tête remplie d'idées et d'espoir afin de pouvoir, à mon tour, contribuer à faire avancer la cause de la fibromyalgie.

J'aimerais remercier les membres du conseil d'administration qui m'ont accordé leur confiance en me proposant ce défi très stimulant, celui d'assurer la direction de l'Association. Soyez convaincus que j'y mettrai tous les efforts nécessaires afin de mériter cette confiance.

Bachelière en psychologie et issue du milieu communautaire depuis près de 15 ans, j'ai oeuvré en prévention de la violence auprès des enfants et aussi comme agente de développement de programmes avec les aînés, dans la belle région des Bois-Francs.

M'étant établie depuis près de 6 ans maintenant en Montérégie, j'ai occupé un poste de coordonnatrice de bénévoles pendant 4 ans et les 2 dernières années ont été consacrées à la prévention de la criminalité, entre autres, comme chargée de projet au niveau de la maltraitance avec la clientèle aînée dans la région de Montréal.

J'arrive donc, avec un bagage d'expériences de travail diversifiées depuis mes débuts dans le milieu communautaire mais, toujours avec la même constante, c'est-à-dire, travailler à maintenir une belle qualité de vie pour les citoyens. Et je poursuivrai ma route avec vous, dans la même optique.

Je suis heureuse de me retrouver parmi vous, confiante que nous passerons de très bons moments et que tous ensemble, nous pourrons poursuivre le travail déjà très bien amorcé.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt

Louise Blais

Directrice/coordonnatrice

Dans ce numéro :

MOT DE LA DIRECTRICE	1
CRÉDITS	2
ENSEMBLE CE FUT BIEN MEILLEUR	3
MOT DE LA PRÉSIDENTE	4
REMERCIEMENTS AUX DÉPUTÉS	5
BILAN D'UNE ANNÉE BIEN REMPLIE	6
RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE DE BRUNO FORTIN	8
LES AIDANTS NATURELS	12
DES LIVRES, ENCORE DES LIVRES, TOUJOURS DES LIVRES	14
LA FIBROMYALGIE PAS À PAS	16
HORAIRES DES GROUPES D'ENTRAIDE	17
POLITIQUE DE PAIEMENT DES FRAIS D'ADHÉSION	18
LANCEMENT PROCHAIN DU SITE INTERNET	19

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Doris Saint-Pierre
Jocelyne Tardif
Lucie Tremblay
Micheline Gaudette
Louise Blais
Nicole Légaré

CONCEPTION

Louise Michaud

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

Toute correspondance doit être adressée au :

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

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Malgré l'effort pour assurer l'exactitude du contenu, l'éditeur et la rédaction de Fibro-Montérégie ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission s'étant glissée dans le bulletin. Les opinions émises n'engagent que la responsabilité des auteurs.

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

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



Mot de la présidente

Chers membres,

HÉ oui! Encore une nouvelle présidente, mais si peu de changement. En fait, Micheline Gaudette et moi-même avons tout simplement échangé nos titres. Avec Carole Lamoureux, trésorière, nous formons le comité exécutif. Nous travaillons en étroite collaboration avec les autres membres du CA, Nicole Légaré, secrétaire, Marie Claude Saindon, ressource extraordinaire en écoute téléphonique auprès des membres en difficulté, France St-Jean et Lucie Tremblay, administratrices. Ensemble nous travaillons à diversifier nos services, à être plus présent en région et à accroître notre membership. Tous les moyens à notre disposition sont pris afin de trouver un financement accru.

Pour diriger ce bateau, nous comptons sur nos employées qui vont mettre en place les actions et réaliser nos objectifs. Ayant constaté, vue l'ampleur de la tâche et les impacts sur notre santé, que nous ne pouvions assumer toutes les responsabilités normalement dévolues à un poste cadre, nous avons embauché une directrice/coordonnatrice. Pour avoir déjà commencé à travailler avec elle depuis le début juin, je peux vous dire que Louise Blais, femme dynamique et organisée, est une excellente recrue pour l'équipe. Jocelyne Tardif, notre agente de développement, a travaillé très fort l'an dernier à développer et soutenir les groupes d'entraide. Depuis janvier, elle a aussi donné un coup de main au bureau, en l'absence de notre adjointe administrative. Depuis peu, elle collabore avec Louise dans la recherche de nouveaux financements. Elles ont préparé, avec Lucie Tremblay, le calendrier des cours et activités de l'automne. Récemment, Annie Jacob nous a annoncé que, sous les recommandations de son médecin, elle devait réorienter sa carrière à cause d'une blessure qui ne guérit pas. Nous lui souhaitons bonne chance!

Trêve d'administration, je veux vous parler de l'extraordinaire travail des membres du CA qui depuis la mi-janvier ont tenu l'Association à bout de bras. Ensemble, en s'encourageant, en partageant les tâches, en s'entraïdant, nous avons réussi à nous rendre au 15^e et à maintenir le bureau fonctionnel. Malgré tout, il ne s'agissait pas d'une situation normale et honnêtement, nous ne serions plus en mesure, aucune d'entre nous, de réussir à nouveau ce tour de force. Je vous remercie du fond du cœur les filles.

Je voudrais ajouter un merci spécial au comité du 15^e : Jocelyne Tardif, Nicole Légaré, France Campeau (pour l'invitation) Carole Joubert et Lucie Tremblay. Sans elles, je n'aurais jamais réussi à organiser seule une telle journée. Je tiens à souligner l'excellence du travail de France Campeau pour la conception du Fibro-Montérégie d'avril et le soutien ponctuel de Ghislaine Giroux qui est à l'accueil lors des conférences et est responsable de la chaîne téléphonique.

**Merci à toutes ces personnes
qui font avancer l'Association.**

Lors de la rencontre du 19 août dernier, Mme France St-Jean a remis sa démission comme membre du conseil d'administration. Un grand merci pour son implication.

Vous êtes intéressé par une équipe dynamique?

Vous avez de nombreux talents cachés, et vous pourriez vous épanouir au sein de l'Association, soit comme administratrice/teur au sein du CA (réunions aux 4 à 6 semaines), ou encore par du bénévolat ponctuel. Faites-nous connaître votre intérêt, votre expérience, vos points forts. Un poste d'administrateur au CA est présentement vacant...

Participer redonne de l'estime de soi!

Doris Saint-Pierre,
votre présidente

ENSEMBLE CE FUT BIEN MEILLEUR!

Jocelyne Tardif, agente de développement

Le 14 mai dernier, votre Association a fêté son 15e anniversaire sous le thème « Ensemble vers un avenir meilleur ». Malgré le ciel gris, la journée a été un réel succès. Nous avons, entre autres, eu le grand plaisir d'assister à deux conférences passionnantes. La première, intitulée *Vivre avec la douleur*, était livrée par Monsieur Bruno Fortin, psychologue, et la seconde, sur le thème *La fibromyalgie au quotidien*, nous a permis d'entendre Monsieur Jasmin Belhumeur, ergothérapeute et motivateur hors pair.

Le Golf des Îles-de-Boucherville s'est avéré un choix parfait pour l'occasion. La soixantaine de membres présents a pu se laisser traiter aux petits oignons : petit déjeuner, repas du midi avec musique d'ambiance. La harpe était à l'honneur au grand plaisir de nos membres. La bonne chère et le gâteau d'anniversaire ont contribué à créer des rapprochements entre nos membres et ce, quelle que soit leur région d'origine.

Pour l'occasion, les membres du conseil ont tenu à remercier les fondatrices de l'Association, mesdames Monique Guilbeault et Michelle De Guire ainsi que madame Louise Pepin, qui a réactivé l'Association quelques années plus tard. Toutes les trois étaient présentes. Les remerciements s'adressaient aussi à tous ceux qui, au fil des ans, s'y sont dévoués : bénévoles de toutes heures et anciens membres des différents CA. Un cadeau souvenir a été remis à Monsieur Richard Gélinau qui a siégé au conseil d'administration de 2005 à 2010. Il a, de plus, été très actif sur le plan politique, notamment avec l'Association québécoise de la fibromyalgie.

La journée s'est terminée avec la tenue de l'assemblée générale annuelle. Il s'agit toujours là d'une excellente opportunité pour prendre connaissance des réalisations et politiques de votre Association.

C'est aussi une occasion de vous faire entendre au près de votre conseil d'administration.



Ce que nous retenons de cette journée de festivités? D'abord et avant tout, le plaisir d'avoir été ensemble, d'avoir partagé nos joies, nos deuils, nos bons coups et toutes ces choses merveilleuses qui font que, bon gré mal gré, la vie reste belle même sous le soleil de la fibromyalgie.

Remerciements à nos députés pour leur participation financière lors du 15^{ième} anniversaire



Dave Turcotte

Député de Saint-Jean

100, rue Richelieu, bureau 235
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 6X3
450 346-3040
dave.turcotte-saje@assnat.qc.ca



www.daveturcotte.org



Monique Richard

Députée de Marguerite-D'Youville

(450) 641-2748
mrichard.mayo@assnat.qc.ca
<http://moniquerichard.org>



STÉPHANE BERGERON

Député de Verchères

Vice-président de la Commission
de l'économie et du travail

Téléphone: 450 652-4419
Sans frais: 1 800 652-4419
Télécopieur: 450 652-3713
sbergeron-verc@assnat.qc.ca
www.stephanebergeron.com



Marie Malavoy

Députée de Taillon

2160, chemin du Tremblay
Bureau 200
Longueuil (Québec) J4N 1A8
450 463-3772

mmalavoy-tail@assnat.qc.ca



www.mariemalavoy.com

Programme d'aide communautaire de la Ville de Longueuil *l'Association était présente...*

Dans le cadre du Programme d'aide communautaire dorénavant élargi à l'ensemble du territoire de la ville, la mairesse de Longueuil, Caroline St-Hilaire, a remis le 28 juin dernier à 77 organismes, des subventions totalisant 75 000 \$.

Un comité de sélection, composé de Monique Bastien, vice-présidente du comité exécutif de la Ville de Longueuil, ainsi que d'intervenants municipaux, a analysé les 90 projets soumis. 77 demandes ont été retenues et se sont vu accorder une aide financière variant entre 375 \$ et 1 750 \$. L'Association avait fait une demande en prévision de la préparation du 15^e anniversaire de l'organisme qui fût célébré en mai dernier. Notre projet ayant été retenu par la ville de Longueuil, nous avons reçu la somme de 500.00\$.

La remise des chèques fût suivie d'un cocktail dinatoire, une belle occasion d'échanger avec les partenaires présents.

Merci à la ville de Longueuil pour sa grande générosité

Maintenant, ouvrez grands vos yeux et parmi les gens qui figurent sur la photo suivante, vous trouverez sûrement votre présidente du conseil d'administration de l'Association Madame Doris St-Pierre ainsi que la toute nouvelle directrice/coordonnatrice Madame Louise Blais, pour ceux et celles qui la connaissent déjà.



BILAN D'UNE ANNÉE BIEN REMPLIE

Par Micheline Gaudette

L'assemblée générale annuelle s'est tenue à la fin de la journée soulignant le 15^e anniversaire de l'Association, le 14 mai. 28 personnes étaient présentes. De pouvoir faire état du bilan de l'année devant autant de participants a été vécu, par les membres du conseil d'administration, comme une marque d'encouragement et de reconnaissance face au travail accompli.

Un rappel des objectifs fixés en début d'année (participation et financement accrus et mise en place du site Internet) et des moyens envisagés a d'abord été présenté. L'embauche d'une agente de développement, en la personne de Jocelyne Tardif, a été la première étape franchie afin d'accroître la participation des membres. Sa présence a permis la remise sur pied du groupe d'entraide de la Haute-Yamaska. Une responsable bénévole a été recrutée pour l'agglomération de Longueuil : Lucie Tremblay rejoint les membres autant de Brossard, Longueuil, St-Hubert que de St-Bruno ou ses environs. Certains groupes fonctionnent rondement et le nombre de leurs membres s'accroît régulièrement. Celui de la Vallée-du-Richelieu, animé par Carole Lamoureux, se réunit aux 2 semaines et a même ajouté, les semaines sans rencontre, une activité de marche. Les sujets discutés sont très variés : traitements, gestion de la douleur, dépendance financière, difficul-

tés sociales, etc. Le groupe de Roussillon avec Francine Avena, quant à lui, se retrouve de façon tout à fait informelle pour un dîner rencontre mensuel. S'ajoutent à celui-ci des après-midi de tricot où l'une des membres a accepté de montrer aux autres ses techniques.

Les constats : plus l'Association se fait connaître et propose de services, plus l'adhésion est importante; le besoin de regroupement est clair et les besoins en information sont variés; un groupe devient, pour les membres qui le souhaitent, un réel lieu de rencontre et d'échange où il est possible d'apprendre, de se soutenir et aussi de se divertir tout en améliorant sa condition physique; quelle que soit la forme de regroupement retenue par les membres d'une région, les bienfaits sont importants : à chacun de trouver la formule qui lui convient. Il faut noter que, même si le territoire de MRC définit chacun des groupes, libre au membre de joindre celui qui lui convient (à cause de la distance ou d'affinités avec d'autres participants).

Afin de susciter une participation accrue aux conférences, certaines d'entre elles ont été offertes en après-midi, avec un résultat positif. Cette formule sera donc maintenue en alternance avec des activités en soirée. L'offre d'activités en région était également un objectif de l'année : du yoga adapté a été proposé à St-Jean et de la gymnas-

tique respiratoire offerte à Be-loeil. Il faut cependant retenir que pour être en mesure d'offrir un cours, il faut avoir le budget de départ et un nombre suffisamment important d'inscriptions.

Un plan de communication a été instauré afin de mieux joindre les membres (par messagerie électronique ou chaîne téléphonique) et les divers médias de la Montérégie.

La réalisation du site Internet de l'Association s'avère plus longue que prévue. Plusieurs étapes sont toutefois franchies : structure de base, arborescence, contenu détaillé et visuel du site. La rédaction des textes est en cours et le lancement est toujours prévu pour la fin de l'automne 2011.

L'Association a obtenu pour l'année 2010-2011 une légère augmentation de sa subvention dans le cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). La recherche de nouvelles sources de financement a toutefois donné des résultats limités, à l'exception d'un 500\$ accordé par la Ville de Longueuil dans le cadre de leur Programme d'aide communautaire. Contrairement aux années précédentes où un prix d'admission préétabli aux conférences était exigé, une contribution volontaire a apporté de meilleurs revenus. Il faut aussi souligner une augmentation appréciable des dons recueillis : de 430\$ il y a 3 ans, puis à 830\$ l'année suivante, l'Association a reçu cette fois 1 505\$.

Sans aller chercher d'argent neufs, l'Association a toutefois su profiter d'un maximum de services offerts gracieusement ou à moindre coût par différents partenaires : que ce soit pour de la reprographie sans frais ou de la location de salles à faibles coûts ou pour obtenir des services de soutien (informatique ou comptable) à tarif réduit.

L'absence prolongée de l'adjointe administrative, depuis la mi-janvier, a obligé les membres du c.a., l'agente de développement et plusieurs bénévoles à se partager les tâches. Un très grand défi! Malgré tout, durant l'année 2010-2011, l'Association a vu ses activités décuplées, sa visibilité augmentée et la participation active de ses membres s'accroître.

Il est essentiel de souligner l'apport important de nombreux bénévoles. Qu'on pense aux responsables bénévoles des groupes d'entraide et leur équipe, aux bénévoles du comité «logistique» (téléphonistes ou personnes dédiées à l'accueil lors de différentes rencontres), membres de divers comités [rédacteurs, comité organisateur du 15e anniversaire, support à la création de dépliant (invitation du 15e) ou conception du bulletin] ou encore l'ensemble des administrateurs.

Même si beaucoup de membres apportent leur contribution, le c.a. considère que son rôle n'est pas d'administrer quotidiennement le bureau, d'assumer la gestion de personnel et d'assurer en plus la multitude de tâches qui s'ajoutent aux responsabilités qui leur sont normalement dévolues.

C'est pourquoi, il a procédé à l'embauche, sur une base temporaire, d'une directrice/coordonnatrice. Cette personne devra, avec les fonctions normalement dévolues à ce type d'emploi, proposer et prendre les moyens nécessaires pour assurer la permanence du poste et continuer à développer l'Association. C'est ainsi que le développement et la viabilité de l'Association à moyen et à long terme pourront être assurés.

Après la présentation des états financiers et des prévisions budgétaires, l'assemblée a procédé à l'élection du conseil d'administration 2011-2012. Demeuraient en poste : Micheline Gaudette, Marie Claude Saindon et France St-Jean. Ont été réélues : Doris Saint-Pierre, Carole Lamoureux et Nicole Légaré et a été élue pour une première fois : Lucie Tremblay.

MEMBERSHIP :

L'Association comptait au 31 mars 2011, 190 membres : 170 actifs et 20 auxiliaires.

- 40% des membres sont de l'agglomération de Longueuil
- 13% du Haut-Richelieu
- 11.5% de la Vallée du Richelieu
- 9.5% de la Haute-Yamaska
- 8% de Roussillon

Les autres MRC ne représentent pour le moment que de 1 à 3.5% des membres : ses secteurs sont toutefois moins densément peuplés.

L'année en bref : Rencontres :

Quatre conférences :

- Comment gérer sa douleur au quotidien, avec la Dre Marie-Josée Rivard, psychologue
- Comment l'hypnothérapie peut nous aider, avec Madame Cornélia Oana, hypnothérapeute
- La communication orientée vers les solutions et les besoins, avec Monsieur Fletcher Peacock
- Les recours en cas d'invalidité, avec Me Jacqueline Bissonnette

Deux rencontres informelles :

«Entre nous : questions, réponses, échanges»

Deux activités sociales :

Visite de la Maison Amérindienne - Souper de Noël traditionnel

Réunions des groupes d'entraide ou cafés-rencontres :

Agglomération de Longueuil (3 rencontres à St-Bruno et 2 à Brossard) (21 participations) - Haute-Yamaska : 11 rencontres depuis septembre, 134 présences - Roussillon : données partielles, 3 rencontres janvier/mars, 26 présences - Haut-Richelieu : données non disponibles - Vallée-du-Richelieu : 17 rencontres avec 10-12 participants à chacune d'entre elles

Cours :

Gymnastique respiratoire—Beloeil
Feldenkrais (3 sessions)
Yoga adapté - Longueuil (2 sessions)
Yoga adapté - St-Jean (1 session)

Autres services :

Bulletin Fibro-Montérégie : 3 parutions
Centre de documentation : 17 nouvelles acquisitions et 25 emprunts

Conférence du 14 mai 2011

«VIVRE À PLEIN MALGRÉ SES LIMITES»

Bruno Fortin, psychologue

Vivre avec la douleur : c'est tout un contrat!

Par Doris Saint-Pierre,
présidente

L'avenir nous inquiète : que va-t-il m'arriver?

Vivre avec la douleur nous affecte dans toutes les dimensions de notre vie : famille, couple, travail, autant physique-ment que psychologique-ment, sans oublier l'aspect financier qui peut créer un stress supplémentaire.



C'est une réalité difficile à communiquer.

Ne parle-t-on pas de la fibromyalgie comme d'une maladie invisible ?

- Nous ne sommes pas toujours pris au sérieux.
- On se sent jugé.
- On a parfois l'impression d'être un fardeau.
- Parfois les émotions prennent le dessus et on se sent découragé, inquiet, fâché, impuissant.
- Certains se sentent sans valeur, inadéquats.
- Certains se sentent indignes d'être aimés.

Quels sont nos outils pour faire face à cette situation?
Pas facile mais faisable un pas à la fois.

- Mieux comprendre la douleur : la décrire, la situer, donner son intensité...
- Auto-observer cette douleur et les activités qui la provoquent.
- Apprendre la relaxation, apprendre à se détendre pour diminuer la douleur.

- Explorer les techniques de distraction afin de se centrer sur autre chose.
- Planifier des activités agréables qui nous feront du bien moralement.
- Nuancer ses pensées, ne pas tout généraliser.
- Développer des habiletés de résolution de problème et de gestion du stress.
- Avoir des attentes réalistes et accepter de partir d'où l'on est.
- Regarder le pas qui a été fait.
- Choisir de penser différemment au sujet de sa douleur. Ne pas lui donner toute la place. Prendre conscience que la douleur varie : plus forte à certains moments et plus faible à d'autres.

Le modèle cognitif

Les pensées, images et croyances négatives et irréalistes, tout comme les comportements à conduite d'échec (inactivité, isolement social, excès médicamenteux), contribuent à la souffrance physique et émotionnelle. Elles augmentent la tension musculaire créant une hyperactivation du système nerveux.



Les cycles de maintien et d'exacerbation de la douleur :

Certains chemins mènent vers la frustration, au désespoir, à l'impuissance et au sentiment que l'on ne vaut rien.

Trois (3) cycles différents sont possibles :

(Cycle : cercle qui tourne, qui revient au point de départ)

- **Le cycle douleur-agitation:**
Douleur-Tension musculaire-Colère-Insomnie = douleur augmentée.
- **Le cycle douleur-dépression :**
Douleur-Diminution de l'activité-Dépression-isolement social (je ne bouge plus, je m'isole) = douleur augmentée.
- **Le cycle douleur-activité:**
Repos/inactif-Moins de douleur-Agitation/trop actif-Plus de douleur

Accepter l'existence de la douleur et choisir de vivre à plein : est-ce possible?

- Accueillir la douleur, éviter de se battre avec.
- Constaté sa présence, sans y ajouter inutilement l'agitation, la peur, le ressentiment.

Développer des habiletés sociales aide à obtenir le soutien de l'entourage.

Au lieu de dire....

« préciser ce dont on a besoin pour être vraiment aidé dans ce qu'on a réellement besoin »

1-Pourquoi ne me donnes-tu pas plus de soutien?

-J'apprécierais vraiment beaucoup que nous puissions passer plus de temps ensemble. Je me suis sentie seule dernièrement et cela me manque de faire des choses ensemble.

2-Pourquoi ne viens-tu pas à mes visites médicales?

Je réalise que tu as été occupé dernièrement. Toutefois, je me demandais si tu pourrais m'accompagner à ma prochaine visite médicale. Il est parfois difficile de se souvenir de ce que dit le médecin dans nos brèves rencontres. J'apprécierais vraiment ton soutien.

3-Pourquoi es-tu comme ça?

Aide-moi à comprendre ce qui se passe. Je veux savoir. J'ai mal lorsque tu me dis que je suis paresseux. Je veux que tu saches que ma douleur me dérange vraiment beaucoup et que je tente de faire de mon mieux pour retourner au travail. Je n'apprécie pas que tu présumes que je suis paresseux. J'ai mal.

Une fois qu'on a fait tout ce que l'on pouvait...

- Les efforts pour réparer ce qui ne peut être réparé augmentent la souffrance plutôt que la soulager.
- Renoncer à contrôler ce sur quoi vous n'avez aucun contrôle.

Trois objectifs importants à développer pour s'aider.

1- Entretenir une amitié pour la vie avec soi-même.

- Acceptons de partir d'où nous sommes.
- Trouvons notre façon de nous faire du bien. Se faire la cour, trouver ce que l'on aime. Se donner du temps à soi-même.
- Reposons-nous.
- Faisons le deuil de ce qui est impossible ou de ce qui n'est plus là.
- Soyons notre propre avocat et notre propre juge.
- Cherchons activement à satisfaire nos besoins et à atteindre nos buts.
- Choisissons de croire et d'espérer.
- Acceptons l'aide imparfaite (être tolérant pour les coins ronds, être patient). Le chialage fait le vide autour de soi.

Choisir ce qu'on peut faire avec chacune des personnes qui nous entourent, une pour aider en cuisine, un tel pour la peinture...



2- Cultiver son jardin relationnel.

- Cultivons toutes sortes d'amitié.
- Donnons-nous l'occasion d'aimer et d'être aimé.
- Acceptons l'aide d'autrui.
- Permettons aux gens qui nous entourent de réagir à ce qui nous arrive. C'est humain. C'est normal.
- Entrons en contact avec des gens qui vivent les mêmes désavantages.
- Confions-nous à des gens de confiance.
- Méfions-nous des personnes et des situations qui empoisonnent notre existence.
- Revendiquons notre place.

3-Raisonner et percevoir les situations avec justesse.

- Cherchons de l'information de qualité.
- Recherchons les nuances et l'équilibre de la pensée.
« On n'est pas obligé de croire toutes les cochonneries, les drames qui traversent notre esprit. »
- Recherchons activement le chemin qui nous permettra de continuer notre vie.
- Évitions de nous servir de nos limites comme excuses.
- N'exagérons rien.
- Recherchons à influencer positivement plutôt qu'à contrôler.
- Oublions les questions inutiles ou sans réponse.
- Concentrons-nous sur ce que l'on peut faire à partir de maintenant et pour l'avenir.
- N'accordons notre attention qu'à ce qui le mérite.

En guise de conclusion :

**« Je conduis mon autobus
(ma vie), je vais là où je vis.
Je me concentre sur ce qui
est essentiel dans ma vie. »**

« Chaque fois que quelqu'un témoigne de sa détermination à profiter de la vie, malgré les difficultés et les limites, en utilisant pleinement ses ressources et celles de son entourage, il éveille chez les gens avec qui il entre en contact le goût irrésistible de faire de même, de vivre à plein, dans la direction qu'ils ont choisie pour eux-mêmes. Il transforme alors le monde en un lieu un peu plus agréable à vivre.



*P.S. Autorisation donnée par
Monsieur Bruno Fortin de
reprendre le texte présenté
en Power Point lors de sa
conférence du 14 mai 2011.*



Psychologue en milieu hospitalier depuis près de 30 ans, Bruno Fortin s'intéresse particulièrement aux stratégies d'adaptation face aux situations stressantes de la vie.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages :

- 1- La gestion du stress au travail**
- 2- La gestion des émotions**
- 3- Se motiver et convaincre**
- 4- Vivre avec humour**

Aux éditions CPF,
1100, rue St-Urbain, bureau 605
Montréal, QC H2Z 1W1
(514) 238-7321
Coût approximatif de 19,95\$
courriel : fortin1@videotron.ca

*Vous trouverez également beaucoup
d'informations, de trucs, d'exercices
dans les sites internet de l'auteur.*

<http://gestiondu5stress.com>
et
<http://brunofortin.com>

LES AIDANTS NATURELS

Être un aidant, c'est tout simplement voir au bien-être et à la qualité de vie d'un proche qui a besoin de notre soutien.

Par Jocelyne Tardif

À l'Association, non seulement souhaitons-nous prendre soin de nos membres, mais nous désirons aussi apporter du soutien aux proches de ceux-ci. En effet, bien que l'on reconnaisse l'importance du rôle de l'entourage comme élément déterminant de l'environnement du patient et donc de l'efficacité des soins et de sa prise en charge, les aidants naturels sont malheureusement souvent les laissés-pour-compte du système de santé.

L'aidant naturel peut être un membre de la famille, un ami, un conjoint, un groupe ou encore une personne-clé que le malade désigne activement comme tel. Il n'est pas considéré comme un professionnel de la santé par le corps médical, même s'il peut l'être de par sa formation. Il est pourtant lié et impliqué, souvent par l'affect, dans le vécu de la personne.

L'aidant naturel rend des services à la personne souffrante. Seul ou en collaboration avec les professionnels de santé, il lui prodigue des soins, il prend alors le rôle de personne-ressource. Il joue également le rôle de soutien moral, il est présent pour aider la personne à traverser une crise et à surmonter des douleurs physiques ou psychologiques. Il saura accueillir le ressenti de la personne soignée. En effet, pour le malade, sentir qu'on reconnaît ses affects, ses émotions, est primordial. C'est le reconnaître en tant qu'être humain. Les rôles de l'aidant sont multiples.

Vous êtes un aidant si vous aidez votre proche :

- À se rappeler de prendre ses médicaments;
- À cuisiner ses repas;
- À exécuter les corvées domestiques;
- À faire ses courses;
- À s'habiller;
- À faire ses soins d'hygiène;
- À respecter ses rendez-vous, en l'accompagnant par exemple;
- À gérer ses finances.
- À l'écouter tout simplement

Empathique, l'aidant naturel se place généralement au même niveau que la personne en souffrance dont il partage le niveau de connaissance de la maladie. Par effet miroir, il se place aussi parfois au même niveau de douleur ou de souffrance qu'elle.

Selon Statistiques Canada, environ deux millions de personnes agissent comme aidant naturel au Canada et cela n'inclut pas l'aide apportée au conjoint. En effet, le gouvernement provincial ne reconnaît que les soins apportés aux parents ou aux enfants majeurs. Quant au fédéral, la loi reconnaîtra le conjoint comme aidant naturel à partir de janvier 2012.

Pour être admissible, un médecin devra attester qu'une déficience force la personne malade à être à la charge de son conjoint.

L'aidant naturel est une ressource inestimable pour le proche malade, mais aussi pour l'état qui épargne ainsi des sommes colossales. Par contre, cet acte de dévouement comporte également son lot de conséquences négatives. Vous ne serez pas surpris d'apprendre que le fait d'agir comme aidant naturel peut être stressant.

Au Québec, 16 % des personnes de 45 à 64 ans prennent soin d'un proche. Et 20 à 30 % d'entre elles sont dépressives ou finissent par le devenir. Pourtant nos aidants sont-ils trop modestes ou trop fiers? Il nous est parfois difficile de les convaincre de prendre soin d'eux-mêmes.

LES AIDANTS NATURELS (SUITE)

Face à la maladie, nous avons souvent l'impression de ne pas avoir le contrôle. Nous ne pouvons pas contrôler la réaction du proche qui vient d'apprendre son diagnostic. Certains diagnostics sont imprévus et l'évolution de la maladie ainsi que la réponse aux traitements ne sont pas toujours prévisibles. La majorité des aidants ne sont pas outillés au départ pour faire face à cette nouvelle situation, cette nouvelle maladie et à ce nouveau rapport qui s'établit avec le proche. Il lui faut désormais accepter ce rôle qu'il n'avait pas nécessairement l'intention d'endosser et apprendre à composer avec une dualité de rôles, selon l'état du proche. Ce sentiment de ne pas avoir le contrôle et l'obligation de faire face à une situation nouvelle et imprévisible sont les ingrédients principaux de la recette du stress.

En effet, agir comme aidant naturel est vu comme étant un modèle de stress chronique chez l'humain. Comme vous vous en doutez certainement, le stress chronique est loin d'être bénéfique et peut contribuer au développement ou à l'exacerbation de certains problèmes physiques et psychologiques. Par contre, il faut voir au-delà de ces faits et considérer les deux côtés de la médaille. D'abord, la plupart des aidants naturels considèrent cette expérience comme étant gratifiante et s'y sentent utiles. De plus, il ne faut jamais négliger l'importance qu'ils ont dans la vie de leur proche malade et la différence qu'ils peuvent faire au niveau de leur bien-être.

Le gouvernement du Canada offre un crédit d'impôt

pour frais médicaux en reconnaissance de la capacité réduite de payer l'impôt des personnes et des aidants naturels aux prises avec ces dépenses. Dans la prochaine phase du «Plan d'action économique du Canada», le gouvernement améliore ce crédit pour qu'il réponde mieux aux besoins des aidants naturels canadiens en tenant compte de l'ensemble de ces frais médicaux ou des frais liés à une déficience.

À l'heure actuelle, il n'y a aucun plafond des frais admissibles qu'un contribuable peut déclarer en vertu de ce crédit pour lui-même, son époux ou conjoint de fait ou un enfant à charge de moins de 18 ans. Un nouveau crédit d'impôt pour aidants fami-



liaux, non remboursable et s'appliquant au taux de 15 % sur un montant de 2 000 \$, pour les aidants naturels qui prennent soin de proches qui sont à leur charge, dont, pour la première fois, l'époux ou le conjoint de fait et les enfants d'âge mineur.

L'élimination du plafond de 10 000 \$ du montant des dépenses admissibles, qu'un contribuable peut déclarer en vertu du crédit d'impôt pour frais médicaux à l'égard d'un proche financièrement à charge.

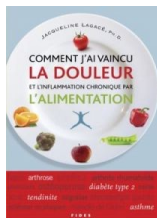


Au Québec,

le crédit d'impôt pour aidants naturels n'est pas accessible aux conjoints. Le crédit d'impôt pour frais médicaux est accessible que vous ayez à payer de l'impôt ou pas, à condition que votre revenu de travail soit égal ou supérieur à 2 715 \$. Si votre revenu familial est égal ou supérieur au revenu familial maximal, vous n'avez pas droit au crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux.



Des livres, encore des livres, toujours des livres



Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation

Jacqueline Lagacé

Éditions Fides, 2011

278 p. et annexes (11 p.)

ISBN 978-2-7621-31003-1 [éd. imprimée]

NUTRI-012

Résumé de l'éditeur : Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose qui la fait souffrir sévèrement et la prive presque entièrement de l'usage de ses doigts, Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique du docteur Seignalet. Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En dix jours, la douleur a disparu et en seize mois, elle recouvre totalement l'usage de ses doigts. Elle constate parallèlement des améliorations sensibles dans les articulations de ses genoux et de sa colonne vertébrale, qui étaient affectés par de l'arthrose symptomatique depuis plusieurs années. Il n'en faut pas davantage pour que cette scientifique se plonge dans la lecture des articles de plus en plus nombreux qui paraissent — dans le monde anglo-saxon, notamment — sur l'alimentation en relation avec les différentes maladies d'inflammation chronique. Ayant rassemblé une abondante documentation, elle se consacre à l'écriture d'un livre «pour informer, écrit-elle, ceux qui souffrent de douleurs chroniques que des changements dans leur alimentation pourraient leur permettre d'éliminer leurs douleurs et leur redonner une qualité de vie qu'ils ne croyaient plus possible».

De 1986 à 2003, Jacqueline Lagacé, Ph. D., a partagé son temps entre la direction d'un laboratoire de recherche en microbiologie et immunologie, la direction de thèses et l'enseignement de l'immunologie et de la microbiologie aux 1er, 2e et 3e cycles universitaires à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal. Auteure de quelques 35 articles scientifiques publiés dans des revues internationales avec comités de pairs, elle a également présenté plus de 50 communications dans des congrès scientifiques nationaux et internationaux.

Pour aller plus loin : <http://jacquelinelagace.net/> Le site Web de l'auteure propose quelques recettes, les entrevues qu'elle a données à la radio ou à la télé et une rubrique réservée à vos questions.

Pour en savoir un peu plus sur ce livre...

« Ce que contient notre assiette peut nous guérir »

Récemment, j'ai écouté l'émission de télévision "Denis Lévesque". Son invitée était Mme Jacqueline Lagacé, Ph.D. auteure de «**Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation**», a paru en juin 2011. Celle-ci a travaillé de nombreuses années comme directrice d'un laboratoire de recherche en microbiologie et en immunologie, à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

Voici ce que j'ai retenu, en quelques lignes.

Après le cancer et les maladies cardiaques, ce sont les maladies auto-immunes (comme la fibromyalgie), qui sont les plus répandues. Il semblerait que c'est notre alimentation qui nous cause nos problèmes de douleurs. Notre système tout entier serait encrassé par notre façon de manger. C'est quand la flore bactérienne de notre intestin grêle devient pathogène, que les maladies se développent.

SUITE

Cette partie de notre tube digestif est la seule barrière protectrice contre les antigènes étrangers. Sa muqueuse qui devrait être solide et en bonne santé n'est pas étanche parfois. Donc, des petits peptides, des acides aminés et des protéines traversent les parois du grêle et causent des lésions inflammatoires dans nos muscles. Cette hyper-méabilité du grêle provient de l'alimentation moderne incompatible avec les bactéries qui s'y trouvent. Quand des molécules et certaines cytokines ont traversé la membrane cellulaire fragilisée de l'intestin grêle, elles se retrouvent alors dans la circulation sanguine et lymphatique, pour aller se loger dans certaines parties de notre corps. Ce processus d'encrassement et d'élimination serait la cause des maladies chroniques.

Mme Lagacé nous dit que le Dr Jean Seignalet, qui était un scientifique qui s'intéressait à la nutrithérapie, nous recommande de manger des aliments crus, le plus souvent possible. La cuisson longue et à haute température favorise le développement de produits toxiques pour notre organisme. À partir de 120 degrés C ou d'environ 240 degrés F, la chaleur modifie les aliments et les rend toxiques, par la réaction de Maillard i.e. en produisant des glycotoxines. De grosses molécules traversent la barrière intestinale, ce qui encrasse nos tissus, provoque de l'inflammation et des douleurs. Si celles-ci sont chroniques, c'est que notre façon de nous nourrir n'est pas corrigée.

Les grillades et les fritures sont nocives pour nous. Il faudrait cuire nos aliments à la vapeur douce ou à la mijoteuse, car le temps de cuisson est moins dommageable que la température élevée. Finalement, Mme Lagacé nous recommande des aliments à privilégier comme: le riz, le tapioca, le pain de riz brun (Glutino et Elpéto) que l'on trouve dans le rayon du congelé (environ 7\$), le quinoa, le millet, le Bio K en capsules, les légumes à la vapeur, les fruits frais non cuits, les viandes blanches, les poissons gras (saumon, hareng, flétan) etc.

À éviter, tous les produits laitiers, certaines céréales (blé, orge, avoine) par exemple, le sel, tout ce qui contient du sucre blanc, les charcuteries, on doit manger peu de viande rouge, surtout éviter les frites et les croustilles, les gras trans et tout ce qui contient de la caféine. Ce sont des outils pour prendre notre santé en main. Cette alimentation ciblée contribuerait à combattre la fibromyalgie, selon les dires de Mme Lagacé. Et, ça rejoint aussi les conseils du Dr Béliveau: moins de sucre, moins de sel, moins de viande rouge et moins de gras. Par tous les temps, les spécialistes de la bonne nutrition ont prôné la modération et les bons choix. Comme Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité l'affirmait, le médicament se trouve dans notre assiette.

Nicole Légaré, administratrice

Comme vous le savez, l'Association vise à se procurer et à mettre à la disposition de ses membres des livres portant sur la fibromyalgie, la douleur ou les différents moyens d'amélioration de la santé.

N'hésitez pas à demander un emprunt. C'est gratuit ! Vous n'avez qu'à faire un appel au bureau de l'Association afin d'en faire la réservation et de convenir d'un moment pour en prendre possession.

Ces livres sont là pour vous!

Lancement du DVD produit par l'association de la fibromyalgie de l'ESTRIE

«La fibromyalgie pas à pas»

Et la chanson de Kate Morrison sur la fibromyalgie

«Les mots des maux»

C'est le samedi 18 juin dernier que se déroulait le lancement du DVD, «La fibromyalgie pas à pas». Près de 150 personnes étaient présentes pour visionner ce film-documentaire d'une grande qualité. Beaucoup de membres de l'Association de l'Estrée ainsi que des autres associations au Québec étaient sur place. La réalisation de ce film-documentaire a été rendue possible grâce à la généreuse contribution financière de Pfizer.

J'ai eu la chance de représenter l'Association de la Montérégie à cette journée. J'ai beaucoup appris lors de ce visionnement. J'ai trouvé très émouvant et touchant mais j'ai aussi, très bien senti le message d'espoir qui était en toile de fond, tout au long du visionnement Ce film-documentaire nous amène dans le monde d'Esther, une personne atteinte de fibromyalgie, qui suit un long parcours jusqu'à ce qu'elle atteigne l'équilibre et le bonheur.

Différents experts, médecin, psychologue et chercheur ont apporté multiples explications sur ce qu'est la FM et ce que peuvent vivre toutes les personnes.

Pour terminer, une magnifique chanson fût interprétée par Kate Morrison «Les mots de maux». Une magnifique interprétation et des paroles qui amènent, à coup sûr, une réflexion profonde et une compréhension différente de cette maladie.

Félicitations à l'Association de la fibromyalgie de l'Estrée pour cet accomplissement, le DVD sera un outil de sensibilisation extraordinaire.

Par Louise Blais

Si vous souhaitez assister à la présentation de ce documentaire, vérifiez l'horaire de votre région.

Le visionnement, d'une durée de 30 minutes, sera suivi d'une période de discussion ainsi que d'une séance d'information sur les services offerts par l'Association.



L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie

vous invite à assister au visionnement du documentaire

La fibromyalgie pas à pas

(une production de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrée)

Le visionnement, d'une durée de 30 minutes, sera suivi d'une **période de discussion** ainsi que d'une **séance d'information** sur les services offerts par l'Association.

C'EST GRATUIT ET C'EST OUVERT À TOUS!!

Saint-Jean-sur-Richelieu

Mardi le **13 septembre**, 19 heures,
Centre culturel, salle animation 1, 190 rue Laurier, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Longueuil

Mercredi le **14 septembre**, 19 heures,
Maison de la famille Le Cavalier, salle 131, 2027, rue Daniel, Longueuil.

Mont St-Hilaire

Mercredi le **21 septembre**, 19 heures,
Pavillon Jordi-Bonnet, salle Guy Delahaye,
99, rue du Centre-civique, Mont St-Hilaire.

Candiac

Jeudi le **29 septembre**, 19 heures,
Centre Claude-Hébert,
salon St-Marc, 59, chemin Hændel, Candiac.



Groupes d'entraide



Agglomération de Longueuil *

Nous n'avons plus d'animatrice pour le groupe de Longueuil. Sans une responsable, le groupe est menacé. Nous sommes donc à la recherche d'une personne disponible un après-midi par mois. Les intéressés peuvent contacter Jocelyne Tardif au : 450 465-9648 entre 10 et 16 heures seulement.

La Vallée-du-Richelieu

Rencontres au Marché IGA Pepin, 20 boul. Sir Wilfried-Laurier à McMasterville. Pour plus de détails, communiquez avec la responsable : Carole Lamoureux au 450 653-6987

La Haute-Yamaska

Réunion le premier et le troisième mercredi de chaque mois, de 13 h 30 à 16 h 00 au 279, rue Principale, local 302. Pour plus de détails, communiquez avec la responsable : Danielle Fournier au 450 372-3401

Cafés-rencontres



Le Haut-Richelieu

Dernier lundi de chaque mois à 13 h 30.
Restaurant Au goût d'Asie
420, 2^e avenue, St-Jean-sur-Richelieu
Nous sommes aussi à la recherche d'une responsable pour ce café-rencontre. Les intéressés peuvent contacter Jocelyne Tardif au : 1 450 465-9648 entre 10 et 16 heures seulement.

Roussillon

Le 3^e mardi de chaque mois
au restaurant L'OeufXceptionnel,
130, rue St-Pierre, St-Constant.
Pour plus de détails, communiquez avec la responsable : Francine Avéna au 450 638-3005

Bénévoles recherchés

Vous avez des connaissances en bureautique et aimeriez vous impliquer dans la rédaction de notre bulletin : **FIBRO-MONTÉRÉGIE COMMUNIQUEZ**
par téléphone **450 928-1261** ou par courriel **fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca**

Certains membres déplorent que nos groupes d'entraide se tiennent tous en après-midi. Ceux qui sont intéressés à assister à un groupe en soirée peuvent entrer en communication avec moi au 450 465-9648 entre 10 et 16 heures uniquement.

Si la demande le justifie, nous organiserons un tel groupe.

En outre, je travaille à mettre sur pied un groupe d'entraide dans la région du Haut-Richelieu où il n'y a présentement qu'un café-rencontre. Seriez-vous intéressé à y participer? Si oui, à Saint-Jean ou à Marieville? Laissez-le moi savoir par téléphone ou par courriel à : tardiffibro@gmail.com

Jocelyne, agente de développement
Merci de votre précieuse collaboration!

* **À noter :** L'Agglomération de Longueuil comprend; Longueuil – Boucherville – Brossard – Saint-Lambert – Saint-Bruno-de-Montarville

Rappel....

Nous sommes toujours en **période de renouvellement d'adhésion**, alors si vous n'avez pas encore envoyé votre formulaire adhésion ainsi que votre chèque, vous pouvez toujours le faire, dès maintenant.



De plus, le **12 septembre est la date limite pour l'inscription aux différents cours que nous offrons pour l'automne**, alors ne tardez pas.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, communiquez au **450-928-1261**, ou **fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca**



Politique de paiement des frais d'adhésion

Pour pouvoir profiter des services de l'Association, quels qu'ils soient, il faut en être membre. Mis à part la subvention reçue de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie, ses seules autres sources de revenus sont l'adhésion de ses membres et les frais d'inscription aux différentes formations. C'est peu pour un bureau, deux employées, même à temps partiel, une offre de cours, conférences et activités sociales, la publication du Fibro-Montérégie, la mise sur pied d'un site internet qui servira mieux encore les membres des régions éloignées, ou encore l'organisation de groupes d'entraide et cafés-rencontres.

La carte de membre est valide pour un an à compter du 1^{er} septembre. Elle est de 20 \$ pour les membres actifs et 10 \$ pour les membres auxiliaires. Les nouveaux adhérents qui joignent nos rangs après le début mars ne paient que la moitié du prix puisqu'ils souscrivent pour 6 mois ou moins. Ils devront acquitter 20 \$ au moment du renouvellement en septembre. Si un membre a oublié de renouveler son adhésion, il est toujours pertinent de le faire en cours d'année. Ayant profité des services de l'Association, il devra cependant acquitter l'année entière.

Avec un membership fort, l'Association sera davantage en mesure de faire avancer les choses, d'offrir plus de services et de bien défendre la fibromyalgie. Les adhésions demeurent un élément-clé de la survie de l'Association.

Jocelyne Tardif,
agente de développement

LANCEMENT PROCHAIN DU SITE INTERNET

Par Micheline Gaudette

Des sites Internet sur la fibromyalgie, il y en a déjà plusieurs : des bons et des moins bons, certains dont le contenu est riche et instructif, d'autres où la véracité des informations peut être mise en doute. Pourquoi l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie voulait sa propre vitrine? Quelle serait la valeur ajoutée du site de la Montérégie par rapport aux autres pages Web existantes? Comment se distinguer?



Finalement, en plus de vouloir «être présente sur la toile» pour rejoindre le maximum de personnes atteintes de la Montérégie ainsi que leur entourage, deux éléments

lui sont apparus importants : fournir des outils à utiliser permettant d'améliorer sa condition et son bien-être et s'assurer de communiquer rapidement toute information pertinente concernant la fibromyalgie ou les services offerts. Un objectif : devenir un pôle d'informations fiable et à jour.

Vous trouverez donc, en plus des essentielles rubriques sur l'Association et ses services et sur l'information de base sur la fibromyalgie, le menu «Boîte à outils». Il sera développé de façon à ce que vous y retrouviez facilement de multiples ressources, des références, des liens vers des documents, quelques trucs, etc. La rubrique «Quoi de neuf» sur notre page d'accueil se renouvellera au fur et à mesure de

la diffusion d'informations pertinentes. Avec un abonnement RSS vous pourrez même en être avisé instantanément.

L'Association aura un site dynamique qui se développera à la lumière de vos besoins et suggestions. Faites-nous part de ce que vous aimeriez y trouver. Notre région est vaste : de quelle façon pourrions-nous joindre les personnes éloignées des grands centres ou isolées? Un forum vous aiderait-il à briser cette solitude et vous permettrait-il d'échanger avec d'autres membres?

Communiquez vos suggestions à : **fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca** ou par téléphone : **450-928-1261 / 1-888-928-1261.**

LANCEMENT DU PROGRAMME «Vivre en santé avec une maladie chronique»

Rouyn-Noranda, le 1 juin 2011— Un projet pilote en autogestion des soirs intitulé «Vivre en santé avec une maladie chronique» se déploie au CSSS de Rouyn-Noranda. Il s'adresse aux personnes atteintes de maladies chroniques (arthrite, diabète, hypertension, maladie cardiaque, fibromyalgie ou tout autre problème de santé chronique), ainsi qu'à leurs proches. Elles seront invitées à participer, l'automne prochain, à une série de six ateliers de groupe, d'une durée de 2 h 30. Ces ateliers seront animés par des bénévoles de la communauté, qui seront formés et accrédités au cours des prochains mois.

Ce programme développé par l'Université de Stanford de Californie est reconnu pour son efficacité et procure aux participants divers bienfaits, dont l'amélioration des habitudes de vie et la diminution des symptômes comme la fatigue et l'anxiété. Les participants prendront part activement aux ateliers, ou seront abordés des sujets tels que la définition d'objectifs, la résolution de problème et la gestion des symptômes fréquents comme la douleur.

Au cours de l'été et de l'automne, Maxime Baril, travailleur social et coordonnateur du programme autogestion en maladies chroniques au CSSS de Rouyn-Noranda, veillera à la promotion de ces nouveaux ateliers. Il rencontrera l'ensemble des intervenants et organismes de la communauté oeuvrant auprès de cette clientèle afin de réaliser un blitz d'inscriptions pour participer aux ateliers et, par la même occasion, recruter des animateurs bénévoles.

Enfin, les personnes qui participent à ces ateliers développeront des outils pour vivre plus harmonieusement avec leur maladie chronique. L'autogestion des soins est une avenue prometteuse qui procurera aux personnes

Pour plus d'informations : Vincent Paquin, conseiller en communication, 819 764-5131 poste 45149

Trop fatigué? Trop occupé? Vous vous demandez quoi manger? Bouffe Maison JLM a la solution!

De bons petits plats cuisinés maison à même nos cuisines avec des viandes de grains sans ajout d'hormone. Le tout sous vide dans des contenants allant au micro-ondes ainsi qu'au four conventionnel. On vous offre la livraison à domicile sans frais avec un achat minimum de 8 plats. Pour toutes informations, vous pouvez nous contacter au **450-521-2325** ou par courriel à info@bouffemaisonjlm.com ce sera un plaisir pour nous de répondre à vos questions.

Michèle et Jean-Louis

Si vous avez découvert nos services par cette publicité, mentionnez-le lors de la commande. Merci!

METS CUISINÉS (41 PLATS DIFFÉRENTS) EMBALLÉS SOUS VIDE.

- Soupes • Quiches
- Pâtés • Ragoûts
- Lasagnes • Desserts
- Poissons • Fruits de mer
- Viande de qualité supérieure
- Café de brûlerie

**OUVERT AU PUBLIC
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 13 H À 18 H
SAMEDI DE 10 H À 16 H**

BOUFFE
450 521-2325
MAISON

LIVRAISON À DOMICILE WWW.SURGELESJLM.COM
Jean-Louis Choinière et Michèle Girard 1008, rue Marcoux, local H, Granby



0131-G

PENSONS VERT!!!

Envoi du Bulletin par courriel...

**Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par
courrier électronique en fichier PDF**

Pour ce faire vous devez avoir installé
l'application **ACROBAT READER** au préalable
<http://www.softonic.fr/s/acrobat-reader-gratuit>



NOS PARTENAIRES

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie
Québec

longueuil