



# FIBRO-SOLEIL

AOÛT 2021

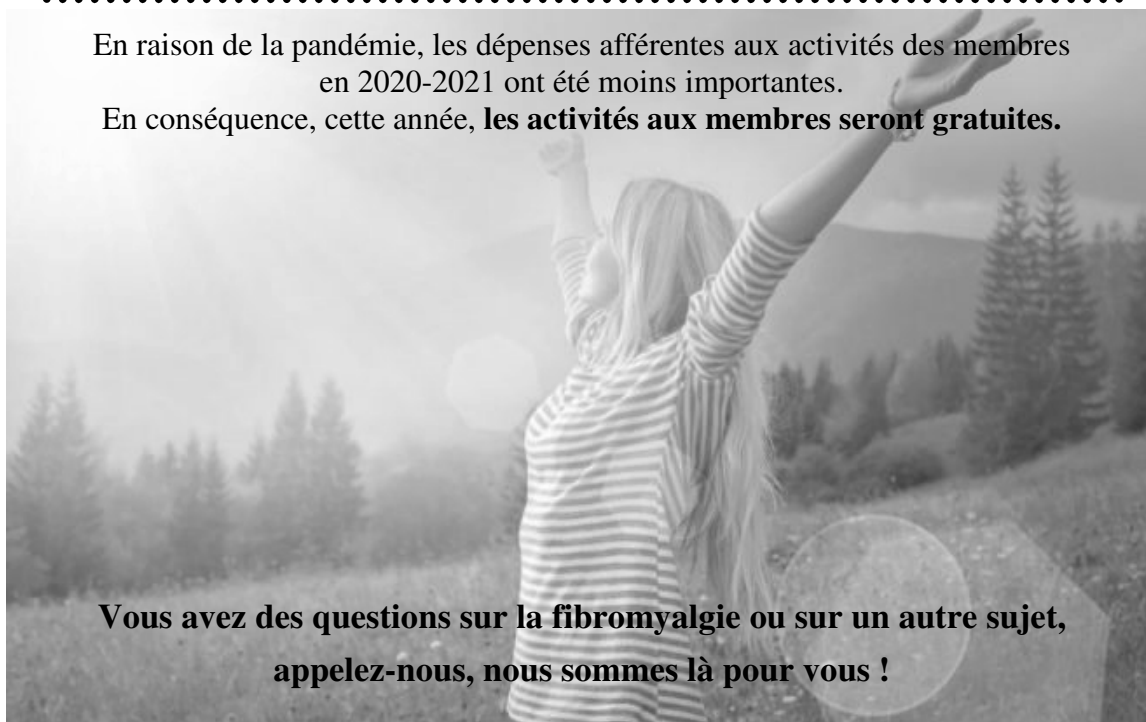
**À PARTIR du 7 septembre dès 13h30 (voir p.2)**

**INSCRIPTIONS EN LIGNE (secteur St-Jérôme)**

**INSCRIPTIONS par téléphone (secteur Mont-Laurier)**

En raison de la pandémie, les dépenses afférentes aux activités des membres en 2020-2021 ont été moins importantes.

En conséquence, cette année, **les activités aux membres seront gratuites.**



**Vous avez des questions sur la fibromyalgie ou sur un autre sujet,  
appelez-nous, nous sommes là pour vous !**

**PROGRAMME «Santé et Mieux-Être»  
Inscriptions dès maintenant ! voir p.3**

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

**SECTEUR SAINT-JÉRÔME**  
**À partir du 7 SEPTEMBRE dès 13h30 !**

**Inscription en ligne au**  
**[www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activites](http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activites)**

- ⇒ **Le site sera ouvert pour les inscriptions à partir de 13h30.** Si vous êtes déjà sur le site avant 13h30, il est conseillé de rafraichir la page afin de pouvoir procéder à l'inscription d'un cours ou d'une activité.
- ⇒ L'inscription pour plusieurs activités peut se faire sous une seule commande.
- ⇒ Une fois votre inscription complétée, vous recevrez une confirmation par courriel avec votre numéro de commande.
- ⇒ Pour l'aquaforme et la peinture, une seule inscription est permise.
- ⇒ L'AFL se réserve le droit d'annuler un cours ou activité, sans autre responsabilité que de rembourser intégralement les frais d'inscription déjà payés.
- ⇒ Les membres peuvent assister aux cours et activités **dans tous les secteurs.**

**Pour toutes questions, appelez-nous !**

**Si vous ne pouvez poursuivre vos cours durant la session,**  
**Svp veuillez nous en aviser !**

## **Programme Santé & Mieux-être**

Printemps 2022

À Saint-Jérôme et Mont-Laurier

Ce programme est une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensée par des professionnels afin de contribuer à maintenir et augmenter votre qualité de vie.

À raison de **deux jours** par **semaine**  
**maximum de 2.5 heures par jour** en après-midi  
Pour une période de **10 semaines**

Groupe de **8 personnes** maximum

**Prochain groupe en mars 2022**

**Contactez-nous pour avoir plus d'informations**

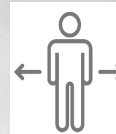
*Profitez-en !!*

*Réservez dès maintenant au  
(450) 569-7766 ou  
sans frais au 1-877-705-7766*

## Secteur SAINT-JÉRÔME

**Inscriptions en ligne dès le 7 septembre à 13h30 !  
Début des cours le 13 septembre 2021**

### COURS, ATELIERS & GROUPES DE SOUTIEN CONSIGNES DE SANTÉ PUBLIQUE - COVID-19



#### En fonction des mesures en vigueur

Respecter la distanciation physique

Désinfecter vos mains à l'entrée

Porter le masque selon les règles sanitaires en vigueur

**Si vous avez des symptômes, ne vous présentez pas aux activités**

## GROUPE DE SOUTIEN

**Quand :** Les mercredis 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre et 15 décembre  
de 13h30 à 15h30.

**Lieu :** Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

**Intervenante sociale :** Marleine Lamontagne

**Fréquence :** Une fois par mois

**Coût :** Gratuit, membres atteints seulement. **\*\*Inscription obligatoire\*\***

**Description :** Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 7 septembre à 13h30 !*

### AQUAFORME



*La piscine du Centre aquatique «Le Funambule»  
est fermée jusqu'à nouvel ordre.*

*Nous vous invitons à vous inscrire en ligne quand même et  
nous vous contacterons s'il y a réouverture en septembre ou  
au courant de la session.*

### PEINTURE

*Contactez-nous pour avoir la liste du matériel de base à vous procurer pour le cours.  
Si vous en avez déjà, apportez-le au 1er cours.*

*Groupe du lundi : du 13 septembre au 6 décembre de 13h à 16h  
\*\*Congé lundi 11 octobre, Action de grâce\*\**

*Groupe du vendredi : du 17 septembre au 3 décembre de 13h à 16h*



*Lieu : Centre communautaire Méridien 74, au 181, rue Brière, St-Jérôme.*

*Salle de conférence « Marc Tremblay » située au sous-sol. Entrée par la rue Duvernay.*

*Chargée de cours : Marcelle Allen, Bac. Enseignement en arts plastiques et artiste.*

*Coût : Gratuit (12 semaines)    \*\*MAXIMUM 6 personnes par groupe\*\**

*Description : Ateliers qui voyagent à travers des techniques, des procédés diversifiés.  
Peinture acrylique, peinture à l'huile, dessin au crayon et fusain sont au rendez-vous.  
Ouvert à tous, débutant ou avancé. Matériel non-inclus.*

## Secteur SAINT-JÉRÔME

***Inscriptions en ligne dès le 7 septembre à 13h30 !  
Début des cours le 13 septembre 2021***

### ÉNERGIE DOUCEUR

***Quand : Les lundis du 13 septembre au 6 décembre de 14h30 à 15h30***

***\*\*Congé lundi 11 octobre, Action de grâce\*\****

***Chargée de cours : Patricia Perreault, Baccalauréat en Kinésiologie.***

***Lieu : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.***

***Coût : Gratuit (12 semaines)***

***\*\*MAXIMUM 10 personnes\*\****



***Description : Venez ressentir les bienfaits de l'exercice et repousser la crainte de bouger! Ce cours, enseigné par une kinésiologue, permettra d'augmenter votre énergie avec des exercices tout en douceur et adaptés à votre condition physique.***

### PILATES SUR CHAISE

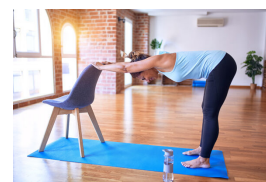
***Quand : Les jeudis, du 16 septembre au 2 décembre de 11h à midi***

***Chargée de cours : Louella Gauthier, professeure de Pilates et yoga.***

***Lieu : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.***

***Coût : Gratuit (12 semaines)***

***\*\*MAXIMUM 7 personnes\*\****



***Description : Exercices axés sur la mobilité et l'aspect fonctionnel du corps humain tout en utilisant la respiration pour améliorer la posture et activer le métabolisme. Ce cours sur chaise a pour objectif de tonifier et assouplir le corps en travaillant tout en douceur.***

## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 7 septembre à 13h30 !*

### MOUVEMENT SOUPLESSE

*Quand : Les jeudis du 16 septembre au 2 décembre de 13h à 14h*

*Chargée de cours : Patricia Perreault, Baccalauréat en Kinésiologie.*

*Lieu : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.*

*Coût : Gratuit (12 semaines)*



**\*\*MAXIMUM 10 personnes\*\***

*Description : Par le biais de mouvements simples et dirigés, faites bouger votre corps de façon à lui faire reprendre sa souplesse. Exercices en douceur, tout en fluidité pour relâcher les tensions musculaires !*



## Parfum dans les activités

*Du fait que plusieurs membres sont allergiques et incommodés par des produits parfumés, nous demandons votre collaboration en essayant de vous abstenir dans l'utilisation de ces produits.*

*Merci de votre compréhension !*



## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 7 septembre à 13h30 !  
Début des cours le 13 septembre 2021*

### CONFÉRENCE Un nouveau regard sur sa santé

**Quand** : Mercredi, 15 septembre de 13h30 à 15h30

**Animation** : Isabelle David, animatrice et coach sur le plan international. Maître Enseignante en PNL, hypnose et coaching au sein de IDCom International depuis plus de 30 ans.

**Lieu** : : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

**Coût** : Gratuit

**\*\*Inscription obligatoire\*\***

**Description** : Lors de cette conférence nous aborderons des perspectives différentes d'auto-régulation. Nous porterons l'attention sur la capacité d'être en confiance et donner du sens tout en éveillant les forces et ressources se trouvant en chacun.

### CONFÉRENCE Les hormones et la fibromyalgie

**Quand** : Mercredi, 13 octobre de 13h30 à 15h30

**Conférencière** : Dre. Marie-Andrée Champagne, médecin généraliste spécialisée dans l'hormonothérapie.

**Lieu** : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

**Coût** : Gratuit

**\*\*Inscription obligatoire\*\***

**Description** : Dre Champagne viendra nous entretenir sur la physiologie des hormones (ce qui arrive avec nos hormones), les effets de la carence en progestérone sur notre organisme. Elle expliquera comment les problèmes reliés aux hormones peuvent être réglés (anovulants, remplacement de la progestérone, la ménopause) et démystifier la peur face aux hormones (différences entre les différents cancers, les autres possibilités de traitements).



## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 7 septembre à 13h30 !*

**ATELIER**

### Mieux réguler ses émotions pour réduire ses douleurs

*Quand : Mercredi, 17 novembre de 13h30 à 15h30*

*Animation : Jocelyne Cardinal, Naturothérapeute, Psychothérapeute, Hypnothérapeute et Monitrice ÉCHO.*

*Lieu : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.*

*Coût : Gratuit*

**\*\*Inscription obligatoire\*\***

*Description : Avec un exercice pratique issue de la Pleine Conscience vous apprendrez à nettoyer vos blessures émotionnelles pour éviter d'aggraver vos douleurs physiques et psychiques. Une émotion refoulée crée de l'anxiété, des ruminations, du submergement et éventuellement du mal à votre corps. Jocelyne Cardinal est psychothérapeute depuis 40 ans, elle enseigne l'approche ECHO et plein d'autres choses.*

## DÎNER DE NOËL

*Quand : Jeudi, 9 décembre. Heure d'arrivée à 11h30.*

*Lieu : À confirmer*

*Coût : L'Association remettra **10\$** à chacun des membres atteints  
pour défrayer une partie de votre repas.*

*Réservation requise : (450) 569-7766*

## Secteur BASSES-LAURENTIDES

### CONFÉRENCE

# Démystifier le cannabis médical

**Quand :** Mercredi, 20 octobre de 13h30 à 15h30

**Animation :** Véronique Lettre, Directrice générale de la clinique Nature Médic, conférencière, auteure et propriétaire de l'Atelier C.

**Lieu :** Centre communautaire et culturel Thérèse-de-Blainville, 120 boulevard du Séminaire, salon Club Richelieu, Ste-Thérèse, J7E 1Z2.

**\*\*Stationnement gratuit disponible sur place.\*\***

**Coût :** Gratuit

**\*\*Inscription obligatoire\*\***

**Description:** Depuis sa légalisation, le cannabis est sans aucun doute un sujet très populaire. Mais la grande majorité des gens ignorent que son utilisation médicale est légale au Québec depuis 2001. Plusieurs ignorent aussi que le cannabis peut être utilisé pour plusieurs problèmes de santé, tel que le cancer, l'arthrite, l'anxiété, l'épilepsie, la fibromyalgie, le TDAH, la dystrophie musculaire, le parkinson, la maladie de Crohn, la migraine, l'insomnie, la dépression et bien plus! Cette conférence, qui vulgarise l'information scientifique, est présentée avec humour et dynamisme par une conférencière au parcours bien particulier. Depuis sa création en 2018, Nature Médic, a suivi plus de 2500 patients à ce jour, grâce à son équipe de médecins et d'infirmières qualifiées.



Secteur MONT-LAURIER

## PROGRAMME SANTÉ & MIEUX-ÊTRE

*Printemps 2022 - Inscription dès maintenant*

Ce programme est une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensée par des professionnels afin de contribuer à maintenir et augmenter votre qualité de vie.

**Prochain groupe en mars 2022 à Mont-Laurier**

À raison de **deux jours** par **semaine**, lundi et jeudi

**maximum 2-2.5h par jour** en après-midi

Pour une période de **10 semaines**

**8 personnes** maximum

**Où** : Espace théâtre, 543 rue du Pont, Mont-Laurier.

Salle panoramique.

*Profitez-en !!*

*Réservez dès maintenant au  
au 1-877-705-7766*

## Secteur MONT-LAURIER

**Inscriptions par téléphone dès le 7 septembre à 13h30 !**

**Début des cours le 13 septembre 2021**

### GROUPE DE SOUTIEN



**Quand :** Les mercredis 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1er décembre de 13h30 à 15h30

**Lieu :** Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier.

**Intervenante sociale :** Ginette Lefebvre, travailleuse sociale.

**Fréquence :** Une fois par mois

**Coût :** Gratuit, **membres atteints seulement.**

**Description :** Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.

### CHANTER POUR LE PLAISIR

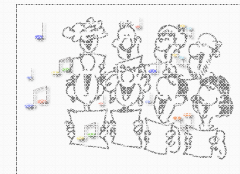
**Quand :** Les lundis du 13 septembre au 6 décembre de 14h30 à 16h00

**\*\*Congé lundi 11 octobre, Action de grâce\*\***

**Animation :** Hélène Langlois, professeure de chant.

**Lieu :** 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier, J0L 3G4.

**Coût :** Gratuit (12 semaines)



**\*\*MAXIMUM 7 personnes, avec distanciation physique de 2 mètres\*\***

**Description :** Chanter, respirer, s'exprimer, exister. Étant un merveilleux outil d'expression, le chant permet la libération de nos blocages et de nos tensions émotives et physiques. Chanter est aussi un moyen formidable pour renouer avec soi, se réharmoniser intérieurement. Cet atelier offre un moment axé sur le plaisir et la possibilité d'exprimer ce qui vibre en vous.

## Secteur MONT-LAURIER

*Inscriptions 1-877-705-7766*

### ATELIER D'ARTS

**Quand :** Les mardis du 14 septembre au 30 novembre de 13h00 à 16h00

**Lieu :** Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont,  
Mont-Laurier.

**Chargée de cours :** Ayesha Cisneros, artiste multidisciplinaire en art contemporain et artisane.

**Coût :** Gratuit (12 semaines) **\*\*MAXIMUM 10 PERSONNES\*\***

**Description :** Atelier vous permettant d'explorer différents projets de création avec des thèmes et des matériaux différents, en groupe ou en individuel, et où le processus de création est aussi important que le résultat final. L'art est fait pour avoir du plaisir tout au long du processus de création. Ouvert à tous !



### MOUVEMENT SOUPLESSE

**Quand :** Les mercredis du 15 septembre au 1er décembre de 12h05 à 12h55

**Chargée de cours :** Line Guénette, entraîneuse certifiée.

**Lieu :** MotivAction, 515 rue Hébert, Mont-Laurier, J9L 2X4.

**Coût :** Gratuit (12 semaines)

**Description :** Par le biais de mouvements simples et dirigés, faites bouger votre corps de façon à lui faire reprendre sa souplesse. Exercices en douceur, tout en fluidité pour relâcher les tensions musculaires !



## Secteur MONT-LAURIER

**Inscriptions par téléphone dès le 7 septembre à 13h30 !  
Début des cours le 13 septembre 2021**

### AQUAFORME



**Quand** : Les vendredis, du 17 septembre au 3 décembre, de 11h45 à 12h45.

**Lieu** : Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier, J9L 2V9

**Coût** : Gratuit (12 semaines)

**En ce qui concerne les mesures sanitaires, voici ce qui doit être respecté :**

- Arriver 10 minutes avant;
- Désinfecter ses mains à l'entrée;
- Porter le masque à l'intérieur et jusqu'à tant que vous soyez au bord de la piscine.
- Apportez un sac de plastique (Ziploc) pour mettre votre masque après
- Prendre une douche avant d'aller à l'eau
- Avoir un bonnet de bain, port du bonnet obligatoire pour accéder au bassin
- Sortir des vestiaires 15 minutes après l'activité.

### ATELIER

## Reprendre son pouvoir

**Quand** : Mercredi, 15 septembre de 13h30 à 16h00

**Animation** : Virginie Laurent, Rivière Essence - Coach de vie et praticienne en chamanisme transculturel.

**Lieu** : Espace théâtre, salle paroissiale, 543 rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.

**Membre** : Gratuit \*inscription obligatoire\*\*

**Description**: Atelier utilisant divers outils offerts par les techniques chamaniques pour mieux vivre avec le stress, l'inconfort et l'insécurité.

**Apportez votre couverture et coussins.**

## Secteur MONT-LAURIER

*Inscriptions 1-877-705-7766*

**ATELIER**

### L'intention qui nous mène à l'action

*Quand : Mercredi, 27 octobre de 13h30 à 16h00*

*Animation : Maryse Lortie, Intervenante sociale.*

*Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.*

*Membre : Gratuit                      **\*\*Inscription obligatoire\*\****

*Description : Chaque jour nous posons des gestes, par nos paroles et nos silences, par nos actions et nos inactions, par nos joies et nos peines. Mais, qu'en est-il vraiment? Ces gestes sont-ils les nôtres? En fait, sont-ils réellement ceux que nous voulons? Ah ! Quelle belle question à poser et à répondre !*

**ATELIER**

### Faire grandir ses ressources intérieures

*Quand : Mercredi, 17 novembre de 13h30 à 16h00*

*Animation : Marie-Françoise Molleyres-Perroud, Hypnothérapeute, PNL et Reiki.*

*Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.*

*Membre : Gratuit                      **\*\*Inscription obligatoire\*\****

*Description : Venez grandir vos ressources intérieures afin de diminuer le stress, grandir votre confiance en vous, mieux dormir et plus selon votre demande du moment.*



## Secteur MONT-LAURIER

# DÎNER DE NOËL

*Quand : Jeudi, 9 décembre. Heure d'arrivée à 11h30.*

*Lieu : La Cage aux Sports, 700 boul. Albiny-Paquette à Mont-Laurier*

*Coût : L'Association remettra 10\$ à chacun des membres atteints*

*pour défrayer une partie de votre repas.*

*Réservation requise : 1-877-705-7766*

## Secteur RIVIÈRE-ROUGE

### GROUPE DE SOUTIEN



*Quand : Les mercredis 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1er décembre  
de 13h30 à 15h30*

*Lieu : **\*\*VISIOCONFÉRENCE ZOOM**, offert à tous les secteurs. Le lien sera envoyé par courriel. Faites-nous part de votre adresse courriel ! \*\**

*Intervenante sociale : Marleine Lamontagne*

*Fréquence : Une fois par mois.*

*Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.*



# Réveiller le tigre : guérir le traumatisme

Extraits tirés du livre *«Réveiller le tigre : Guérir le traumatisme» - Retrouver sa capacité innée à métamorphoser ses traumatismes*, de Peter A. Levine,  
Préface de Boris Cyrulnik.

## **Le traumatisme n'est pas une condamnation à vie**

Les flash-back, l'anxiété, les attaques de panique, l'insomnie, la dépression, les problèmes psychosomatiques, le repli sur soi, les crises de colère gratuites, les comportements destructeurs répétitifs sont des symptômes fréquents de traumatisme. En un laps de temps relativement court, des personnes qui étaient en bonne santé peuvent être propulsées à la limite de la folie à la suite d'événements traumatiques. Lorsqu'on parle de traumatisme, la plupart des gens pensent aux problèmes des anciens combattants ou de personnes abusées dans l'enfance.

Le traumatisme est si commun que beaucoup ignorent qu'ils en souffrent et, même s'il n'en a pas résulté les symptômes d'un état de stress post-traumatique complet, chacun de nous a vécu au moins une expérience traumatisante au cours de sa vie. De plus, comme les symptômes traumatiques peuvent rester camouflés des années après l'événement déclencheur, certains d'entre nous qui ont vécu un traumatisme sont encore asymptomatiques.

L'éventail des causes et des symptômes du traumatisme est large et varié.

Aujourd'hui, il est acquis que le traumatisme est fréquent et qu'il peut être causé par des faits apparemment bénins. La bonne nouvelle, c'est que nous n'avons pas à en subir les conséquences, en tout cas pas éternellement.

Il est possible d'en guérir et il est plus facile de le prévenir que de le guérir. Ses symptômes les plus étonnants peuvent se résoudre si nous acceptons de nous laisser guider par nos instincts biologiques. Pour cela, nous devons acquérir une autre façon de ressentir. Pour la plupart d'entre nous, ce sera comme d'aller vivre sur une terre étrange et nouvelle.

Le traumatisme ne doit pas être considéré comme une condamnation à perpétuité. De toutes les maladies de l'organisme humain, seul le traumatisme peut se révéler bénéfique. En effet, lorsqu'un traumatisme se guérit, une transformation s'opère qui améliore la qualité de vie.

Guérir ne requiert pas forcément des médicaments sophistiqués, des procédures complexes ou de longues heures de thérapie. Lorsque vous avez compris comment le traumatisme survient et les mécanismes qui l'empêchent de se résoudre, vous commencez à reconnaître les chemins de la guérison.

Les outils présentés ici vous aideront à surmonter le traumatisme et à continuer votre vie avec une meilleure conscience de vous-même. Alors que le traumatisme peut être un enfer sur cette terre, le traumatisme résolu est un don des dieux – c'est une voyage initiatique qui appartient à chacun de nous.

### **Des blessures qui peuvent guérir**

Si un jeune arbre est blessé, il grandit avec sa blessure et quand il se développe, elle devient proportionnellement plus petite. L'histoire d'un arbre lui donne son caractère et sa beauté. Ses nœuds et ses branches déformées racontent les blessures du temps. Je ne prétends certes pas que le traumatisme soit un bon formateur de personnalité, mais comme il ne peut être évité, l'arbre fournit une image valable du rôle qu'il peut jouer.

Bien que les hommes souffrent de traumatisme depuis des milliers d'années, ce n'est que depuis les dernières décennies que les scientifiques et le public lui prêtent une large attention. Le traumatisme fait maintenant partie du vocabulaire de tout un chacun, et les confessions de stars à son propos couvrent les pages des journaux à sensation.

Dans ce contexte, le traumatisme a d'abord été associé aux abus sexuels. Cependant, malgré l'intérêt grandissant des professionnels et la couverture médiatique qui l'entoure, le traumatisme reste une pathologie sans traitement convaincant.

Les études statistiques révèlent qu'une femme sur trois et un homme sur cinq ont été sexuellement abusés dans l'enfance. Même si l'on admet de plus en plus la fréquence des abus sexuels, on sait encore peu de choses sur la façon de les guérir. Par exemple, de nombreux individus traumatisés créent des groupes de «victimes».

Bien que cela puisse être un premier pas vers la guérison, cette démarche devient un obstacle si elle se poursuit indéfiniment. Quelle que soit l'origine d'un traumatisme, nous en guérissons plus facilement en l'abordant sous un angle positif. L'image d'un arbre dans sa maturité, toute en force et en caractère, nous sera d'un plus grand secours que de nier nos expériences ou de nous attribuer une identité de «victime survivante».

Les racines du traumatisme plongent dans la physiologie de nos instincts. Il en résulte que c'est autant grâce au corps qu'à l'esprit que nous découvrirons les clés de sa guérison. Chacun de nous doit trouver l'accès à ses racines – corporelles et spirituelles -, comprendre qu'il est devant un choix, peut-être un des plus importants de son existence. Guérir est un processus naturel auquel nous ne pouvons accéder que par une prise de conscience interne de notre corps.

Cela ne demande pas des années de thérapie ni la recherche de souvenirs enfouis dans l'inconscient.



## Réveiller le tigre (suite et fin)

Au contraire, nous verrons que la quête sans fin de «souvenirs traumatiques» interfère souvent avec la sagesse innée de notre organisme.

Mes observations personnelles sur les souffrances des personnes traumatisées m'ont amené à conclure que les symptômes traumatiques sont fondamentalement des réponses physiologiques que la peur maintient inachevées. Les réactions aux situations qui menacent la survie restent sources de symptômes tant qu'elles ne sont pas amenées à leur terme naturel. L'énergie bloquée dans le figement peut être transformée comme nous l'avons vu dans les cas de Bob Barclay et Nancy (voir chapitre 2). En réussissant à se mobiliser et à décharger leur énergie de survie, en achevant les réponses entamées, ces deux personnes ont pu retrouver toute leur vitalité.

Bien que nous en mourions rarement, nous sommes en souffrance si nous ne pouvons décharger l'énergie bloquée dans la réponse de figement. L'ancien combattant traumatisé, le rescapé d'un viol, l'enfant maltraité, l'impala, l'oiseau ont tous été confrontés à des situations qui les dépassaient. S'ils ne peuvent s'orienter, choisir la fuite ou le combat, ils se figent ou s'effondrent. Quand cette énergie est ensuite déchargée, l'individu se rétablit. Mais au lieu de traverser facilement la réponse de figement, comme y parviennent les animaux, les humains entament souvent une spirale descendante caractérisée par une

constellation de symptômes toujours plus invalidants. Pour dépasser le traumatisme, nous avons besoin de la tranquillité, de la sécurité. Nous avons besoin de nos amis, de nos proches et de celui de la nature. Ainsi nous pourrions nous fier aux processus naturels qui nous amèneront à l'accomplissement, à la complétude et à la paix.

Il est plus facile de prévenir le traumatisme que de le guérir. Les informations et les outils proposés dans ce livre permettront d'éviter les conséquences d'éventuelles expériences traumatiques et d'augmenter la résilience de la personne à des situations menaçantes ultérieures. Les techniques présentées pourront transformer les symptômes d'anciens traumatismes en expériences porteuses de vie. Ces techniques peuvent être utilisées avec des enfants à risque, un conjoint ou des amis, et créer éventuellement un réseau de soutien. Il faut cependant être conscient que certaines personnes traumatisées à un point tel qu'elles ont besoin de l'aide d'un professionnel et d'un traitement médicamenteux. Il n'est ni honteux ni inadéquat de demander ce secours.

Vous pourrez également avoir le désir de partager les idées contenues dans ce livre avec votre thérapeute ou votre médecin afin de bénéficier du meilleur traitement possible.



## Qu'est-ce que le chanvre ?

**Le chanvre est une plante étonnante dont les bienfaits sont multiples. Écologique et économique, la culture du chanvre offre mille possibilités. Alimentation, cosmétique, santé, fabrication de matériaux découvrez le chanvre sous toutes ses formes.**

Beaucoup associent le chanvre au cannabis. Une confusion qui fait du tort à cette culture tout à fait légale qui n'a qu'une faible teneur en THC (tétrahydrocannabinol), l'élément psychotrope de la marijuana. Offrant diverses utilisations, le chanvre est une plante aux avantages méconnus. De ses graines comestibles à ses fibres qui entrent dans la composition de nombreux matériaux, tous les éléments du chanvre, ou presque, ont une utilité.

Le chanvre est l'une des plus vieilles plantes cultivées par l'homme. On a d'ailleurs retrouvé des traces de son utilisation vieilles de plus de 8000 ans! On pense même que le chanvre aurait contribué au développement de l'intelligence chez l'humain, car c'est un aliment complet et bénéfique pour le fonctionnement du cerveau. Le chanvre est utilisé sur toute la planète comme aliment et comme fibre essentielle à la survie. Ainsi, au fil des millénaires, il a vêtu, abrité, réchauffé et nourri des populations entières.

Cette plante annuelle porte le nom de *cannabis sativa* L. Elle fait partie de la famille des cannabacées, qui comprend aussi

le houblon que l'on retrouve dans nos bières. Cultivé pour ses graines ou sa fibre, le chanvre a un taux de THC de moins de 0,3% et ne cause donc aucun effet psychotrope.

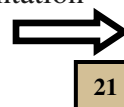
### Une source alimentaire

Le chanvre est réputé comme étant un véritable super aliment. Les graines de cette plante renferment 25 grammes de protéines par portion de 100 grammes. Ce ratio est le plus élevé de tous les aliments qui proviennent de sources végétales. Cela équivaut ou dépasse la valeur nutritive des poissons et des viandes. Sur papier, le soya semble surpasser le chanvre en tant que source de protéines, mais il est riche en inhibiteurs de trypsine qui empêchent l'assimilation complète des protéines et des acides aminés.

La graine de chanvre, qu'elle soit entière ou décortiquée, contient aussi toute une panoplie de vitamines nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Nous pouvons penser à la vitamine B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B6 (pyridoxine), B9 (folates), ainsi que la vitamine E reconnue pour ses propriétés antioxydantes. le silicium et du bore.

Par ailleurs, le chanvre est très riche en minéraux. Il contient notamment du fer, de phosphore, de potassium, de magnésium, de zinc, de cuivre et de manganèse.

Il contient même certains minéraux plus difficiles à retrouver dans l'alimentation



## Qu'est-ce que le chanvre ? (suite)

courante comme le germanium, le silicium et du bore. Pour que notre organisme profite au maximum de l'apport alimentaire des oméga-6 et des oméga-3, il faut respecter un ratio optimal de 3 entre ces deux acides gras essentiels. Or, c'est exactement le ratio dans lequel ces derniers sont présents dans les produits alimentaires à base de chanvre. Le chanvre est le seul aliment végétal à contenir ces deux acides gras essentiels (AGE) dans une proportion idéale. L'huile de chanvre respecte elle aussi ce ratio parfait.

Or, la plupart des huiles, trop riches en oméga 6, sont susceptibles d'encourager les troubles cardiovasculaires et inflammatoires. L'équilibre de ces acides gras dans l'huile et les graines chanvre au contraire est idéal pour la santé des artères et pour faire baisser le niveau de cholestérol dans le sang. L'huile de chanvre, en plus d'être particulièrement riche en nutriments, est parmi les huiles qui comptent le moins de graisses saturées.

Il s'agit d'un assaisonnement idéal à ajouter dans vos salades ou sur vos légumes. Ce choix santé vous permettra d'atteindre un meilleur équilibre alimentaire. Quant aux graines de chanvre, elles sont tout aussi nourrissantes et équilibrées. Bénéfiques pour tous les systèmes corporels, elles sont facilement digestibles et conviennent à tous, même aux animaux!

### **L'huile est idéale pour hydrater et réparer la peau**

Outre son utilisation alimentaire, l'huile de chanvre fait des merveilles en cosmétiques grâce à ses propriétés hydratantes, ce qui en fait un allié précieux contre le dessèchement de la peau. En 2005, des chercheurs s'étaient penchés sur l'efficacité de l'huile de chanvre dans le traitement de l'eczéma, affichant des résultats prometteurs. Ainsi, on peut l'utiliser pour traiter naturellement herpès, psoriasis ou boutons de fièvre. En cosmétique, l'huile de chanvre reste méconnue malgré ses vertus nourrissantes, raffermissantes et régénérantes. Elle est donc idéale en soin anti-âge, pour booster la microcirculation ou pour lutter contre les petites rougeurs.

L'huile de chanvre s'avère également efficace pour apaiser la sensation d'échauffement liée aux coups de soleil ou aux brûlures légères. Ainsi, les médecins du CHU de Limoges se sont intéressés à ses propriétés protectrices et relipitantes, utilisant l'huile de chanvre contre les brûlures liées à la radiothérapie.

### **Une plante très utile**

Les graines de chanvre ont une foule d'autres utilités, allant des soins d'hygiène et de guérison de la peau, jusqu'aux teintures et aux protections pour le bois. Pour sa part, la fibre est très durable et résiste bien à la moisissure. On en fait des cordages, du papier, des textiles et de formidables matériaux de construction.



Le chanvre est très écologique et peut être utilisé de plus de dix mille façons. On le retrouve dans l'alimentation, les soins corporels, la construction, l'industrie automobile, le carburant, l'agriculture, les soins et accessoires pour animaux, les vêtements, les objets usuels, et bien plus!

Contrairement aux arbres ou au coton, le chanvre est écologique. Il pousse rapidement tout en ayant besoin de moins d'eau. De plus, on le cultive sans pesticides. Il représente donc une solution saine et sensée pour combler presque tous nos besoins.

#### **Le chanvre est un matériau multi-usage**

La tige du chanvre, aussi appelée chènevotte, est constituée de fibres extrêmement résistantes qui servent notamment à fabriquer du papier, de la toile ou des matériaux de construction. Le recours aux fibres de chanvre n'est pas nouveau. Déjà 8000 ans avant Jésus Christ, les Chinois utilisaient les tiges pour confectionner des textiles ou du papier. En France, à partir de Charlemagne, le chanvre est plébiscité notamment pour la fabrication du linge, des cordages et des voiles de bateaux. Aujourd'hui, il entre dans la composition de pièces plastiques permettant de diminuer le recours aux matières fossiles. Les tiges sont également converties en matériaux d'isolation, laine de chanvre ou béton, un mélange de tige et de chaux.

#### **Pourquoi le chanvre n'est-il pas plus connu?**

Les intérêts économiques sont trop souvent plus forts que la logique. Dans les années 1930, aux États-Unis, un regroupement

d'hommes puissants cherchant à contrôler les marchés de la finance, des médias, des papetières et de la pétrochimie, a lancé une campagne malveillante envers le chanvre. Pour toute culture de chanvre et pour possession simple de cannabis, on imposait donc une amende de 5000\$. Cela représentait une somme colossale à l'époque !

Associé au crime, le chanvre est devenu dangereux et diabolique aux yeux de la population. On a donc interdit sa culture, même au-delà des États-Unis. Cela dit, les lois deviennent plus permissives à l'endroit de cette plante depuis quelques années.

Au Canada, on peut à nouveau cultiver le chanvre depuis 1998, avec un permis du gouvernement. Au sud de la frontière, le Farm Bill de 2018 a permis la libre culture de cette plante partout chez l'Oncle Sam. Plusieurs autres pays, notamment en Asie et en Afrique, empruntent désormais un chemin similaire. Ces nouvelles politiques s'expliquent à la fois par une perception plus positive du cannabis chez les élus, mais aussi par la promesse d'une importante nouvelle source de revenus.

*Sources:* <https://www.maisondherbes.com/quest-ce-que-le-chanvre/>

<https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/12846/5-choses-vous-ignorez-surement-chanvre-ses-bienfaits>



## Formulaire d'adhésion / Renouvellement Disponible en ligne

Vous pouvez désormais remplir le formulaire d'adhésion en ligne  
directement sur notre site web au

<https://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/devenir-membre/>

### Options de paiement

**Virement Interac:** à notre adresse courriel [afl@videotron.ca](mailto:afl@videotron.ca)

**Chèque:** payable à l'ordre de «AFL» et postez au :  
701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Z 5C7.

## On continue de se protéger!



Toussez dans  
votre coude



Lavez  
vos mains



Gardez vos  
distances



Couvrez  
votre visage  
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos  
déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1-877-644-4545

DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 24 No. 3

Bibliothèque nationale du Québec—ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada —ISSN17086434



Tél. : (450) 569-7766

Fax : (450) 569-7769

Ligne sans frais : 1-877-705-7766

701, rue St-Georges, Saint-Jérôme, (QC) J7Z 5C7

Courriel : [afl@videotron.ca](mailto:afl@videotron.ca)

Site web : [www.fibromyalgie-des-laurentides.ca](http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca)

Le bureau est ouvert de 9h00 à 12h et  
de 13h30 à 16h30 du lundi au jeudi



Association membre de la

**SQF**  
Société québécoise de la fibromyalgie