



FIBRO-SOLEIL

MAI 2022

« Avec vous depuis 1995 »
Venez célébrer votre
Association

Avec Guylaine Tanguay



À St-Jérôme, mardi le 17 mai 2022
À Mont-Laurier, le jeudi 19 mai 2022

Détails en
page 2

En 2020, l'Association s'apprêtait à fêter son **25e anniversaire** de fondation mais la pandémie a pris toute la place.

Alors cette année, nous fêterons en réalité notre 27e anniversaire avec vous en présentiel.

Venez célébrer votre Association !

L'Association n'existe pas sans ses membres.

**Pour l'occasion
Conférence et prestation de
Guylaine Tanguay**



Elle-même atteinte de fibromyalgie, Guylaine Tanguay nous ouvre la porte de son univers par bribes, par anecdotes, avec pudeur et bienveillance. Elle chante depuis toujours. C'est sa passion, sa vie. Si elle a d'abord chanté pour suivre les traces de sa mère, elle a poursuivi pour garder la tête hors de l'eau trouble. Elle a décidé de regarder droit devant, et l'amour de son public l'a sauvée. Pour elle, emprunter un chemin sans embûches, c'est choisir un chemin qui ne nous mènera nulle part.



Goûter servi sur place

Saint-Jérôme :

Mardi **17 mai** à 13h00

Hôtel Best Western, salle St-Antoine

420 boul. Monseigneur-Dubois

Mont-Laurier :

Jeudi **19 mai** à 13h00

Espace théâtre, salle panoramique

543, rue du Pont

Assemblée Générale Annuelle



L'équipe a le plaisir d'inviter tous ses membres !
En présentiel et en visioconférence

À

MONT-LAURIER

Mercredi, le 15 juin 2022 à 11h00

À la salle panoramique de
L'ESPACE THÉÂTRE

543, rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4
Entrée par l'arrière.

**C'est l'occasion de poser un regard sur l'ensemble
du travail de l'Association**

Goûter et tirages

On vous attend en grand nombre !

L'équipe s'agrandit! Secteur SAINT-JÉRÔME



Nous avons le plaisir de vous annoncer que, depuis le 21 mars dernier, l'équipe de l'Association accueillait avec plaisir **Jessica Desroches Lauzon** comme agente de développement et de liaison.

Elle s'occupera, entre autres, de la visibilité de l'Association et des liens avec nos différents partenaires.

Nous lui souhaitons la bienvenue au sein de l'équipe !

Unis, plus forts que la fibromyalgie



Dans le cadre de la journée internationale de la fibromyalgie

Tout le Québec marche pour faire connaître et reconnaître la fibromyalgie

ENSEMBLE, MARCHONS!
(Ne serait-ce que quelques mètres)

Retrouvons-nous le mercredi **11 mai à 13h30**
à l'entrée du sentier pédestre du **Parc naturel du Lac Jérôme**

Invitez vos proches, vos amis !

Pour plus d'informations, visitez le: www.journeefibromyalgie.ca
#UNIS, PLUS FORTS QUE LA FIBROMYALGIE

(450) 569-7766 ou sans frais 1-877-705-7766

Secteur SAINT-JÉRÔME

ATELIER Manger en pleine conscience

Quand : Mercredi, 13 avril de 13h30 à 15h30

Animation : Dominique Béliveau, nutritionniste depuis plus de 30 ans et auteure du livre «L'intelligence alimentaire». Elle est membre de l'Ordre professionnel des diététistes nutritionnistes du Québec, de l'organisme «ÉquiLibre» et de l'organisation internationale «The Center for Mindful Eating».

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

Coût : Gratuit

Description : Transformer sa relation à la nourriture pour le plaisir de manger autrement. Cette conférence présente des stratégies pour apprendre à se reconnecter à la sagesse du corps tout en proposant des comportements et des choix alimentaires plus propices à la santé et au mieux-être.



GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mercredis 27 avril, 25 mai et 22 juin de 13h30 à 15h30.

Lieu : Bureau de l'Association, 701 rue St-Georges, St-Jérôme, J7Y 4B4.

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois. Membres atteints seulement.

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 MONT-LAURIER

GROUPE DE SOUTIEN

Le dernier mercredi du mois

Quand : Les mercredis 27 avril, 25 mai et 22 juin de 13h30 à 15h30

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

Intervenante sociale : Mélanie Barabé, Travailleuse sociale.

Fréquence : Une fois par mois.

Membres atteints seulement.

Nouvelle intervenante

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.

CONFÉRENCE

Démystifier le cannabis médical



Quand : Mercredi, 13 avril de 13h30 à 15h30

Conférencier : François-Olivier Hébert, Ph.D. en biologie moléculaire.

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

****Aussi offert en visioconférence via Zoom. Contactez-nous pour les détails.****

Membre : Gratuit

Description : Dans un contexte de légalisation récréative à l'échelle du Canada, comment peut-on utiliser les ressources et données scientifiques actuellement disponibles pour procéder à une utilisation adéquate et rationnelle de cette substance ? Je vous propose une réflexion informée portant sur différents aspects positifs et négatifs liés à l'utilisation du cannabis à des fins médicales dans le but de déboulonner les mythes et d'identifier les fondements de la recherche scientifique.

Secteur MONT-LAURIER

Assemblée Générale Annuelle



En présentiel ou en visioconférence

À MONT-LAURIER

Mercredi, le 15 juin 2022 à 11h00

Espace théâtre

543, rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4

Goûter et tirages

On vous attend en grand nombre !

Secteur RIVIÈRE-ROUGE

GROUPE DE SOUTIEN



Quand : Les mercredis 4 mai et 1er juin de 13h30 à 15h30

Lieu : Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge, 1550 chemin du Rapide, Rivière-Rouge. Salle «Cercle de la gaieté» (à l'étage, accessible par ascenseur).

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois. **Membres atteints seulement.**

Description : Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de 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 MONT-TREMBLANT

GROUPE DE SOUTIEN



Quand : Les mardis 12 avril, 10 mai et 14 juin de 13h30 à 15h30

Lieu : Hôtel de Ville de Mont-Tremblant, salle de la cour municipale,
1145, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant.

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois. **Membres atteints seulement.**

Description : Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de 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.

Neuro Gym en ligne

Découvrez la plateforme NEURO GYM sur internet. Cette initiative portée par une équipe d'ergo et de physiothérapeutes se concentre sur la création et la gestion de la douleur en proposant des exercices adaptés mais surtout en expliquant le processus interne et neurologique de la douleur. À travers quelques vidéos et dans un langage simplifié, elle permet aux personnes souffrant de douleurs une meilleure appréhension du phénomène mais aussi de mieux s'y adapter.

Découvrez cette vidéo de Cindy Gauthier, Ph.D., Physiothérapeute, et Maxime Mireault, Ergothérapeute et étudiant au doctorat, qui nous parlent du phénomène complexe de la douleur, plus particulièrement de la portion psychologique du modèle "Bio Psycho Social" !



Allez sur : <https://www.youtube.com/watch?v=zRyMo24zmO4>



LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA FIBROMYALGIE PRÉSENTE:

UNIS, PLUS FORTS QUE LA FIBROMYALGIE

**Conférences et marches à relais pour la
Journée internationale de la fibromyalgie 2022**

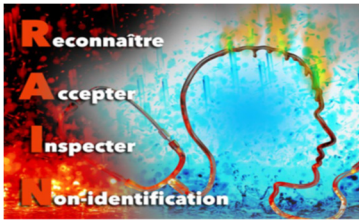
du 9 au 15 mai 2022, suivez les marches et les activités partout au Québec:
www.journeefibromyalgie.ca



Le 12 mai 2022 de 18h à 21h, conférence publique:
"Unis pour reconnaître la fibromyalgie!"
présentée par notre porte-parole Nathalie Clément,
sous la Présidence d'honneur de Guylaine Tanguay
diffusée en direct sur Internet



VISITEZ : WWW.JOURNEEFIBROMYALGIE.CA



Approches axées sur la pleine conscience pour réduire le stress

À mesure que la pandémie de COVID-19 se poursuit, les médecins sont confrontés à un risque croissant de stress et d'épuisement professionnel, par cumul de l'épuisement physique et émotionnel, de l'usure de compassion qui mène à la dépersonnalisation et d'une perte de sens et d'efficacité dans leur travail.

La pleine conscience a d'abord gagné en popularité comme traitement pour les patients, mais, plus récemment, on a reconnu ses nombreux avantages personnels pour les cliniciens. Des études ont montré qu'elle réduit la détresse psychologique et l'épuisement tout en favorisant la stabilité émotionnelle, le bien-être, l'orientation psychosociale et l'empathie chez les médecins en exercice.

La pleine conscience est une forme d'exercice mental qui consiste à prêter attention à certains aspects de son expérience sans jugement et sans réaction. Il s'agit de maintenir un état de sensibilité d'une manière qui génère un plus grand sentiment d'équilibre émotionnel et de bien-être. Grâce à la pratique de la pleine conscience, il est possible de repérer nos pensées et comportements habituels inutiles et de trouver des façons nouvelles et créatives de réagir.

L'un des principaux facteurs de stress est la tendance à trop s'identifier à nos états émotionnels intenses et négatifs. Une fois que

des émotions fortes sont déclenchées, nous nous engageons invariablement dans un mode de pensée déformé qui se manifeste comme des « histoires » que nous nous racontons. Si ces histoires sont suffisamment répétées, elles commencent à être perçues comme vraies. Le problème ne réside pas tant dans le contenu des histoires – elles peuvent parfois être exactes et, dans bien d'autres cas, déformer la réalité –, mais plutôt dans les liens affectifs que nous tissons avec elles.

La pleine conscience peut être un moyen efficace de briser notre attachement émotionnel à nos histoires. Elle peut nous aider à créer un espace entre une émotion intense et nos réactions, ce qui nous permet d'apprendre à faire face à des expériences négatives et stressantes plus calmement. L'acronyme RAIN, inventé par la professeure de pleine conscience Michele McDonald, est une technique qui peut nous aider à gérer plus efficacement les émotions intenses lorsqu'elles semblent trop difficiles à affronter.

Voici les quatre étapes du processus :

R — Reconnaître ce qui se passe.

A — Accepter la vie telle qu'elle est.

I — Inspecter l'expérience intérieure.

N — Pratiquer la non-identification.

Comment utiliser la méthode RAIN en période difficile



Tournez-vous posément vers ce que vous vivez de façon ouverte et sans jugement. Examinez ce qui se passe dans votre corps et votre esprit. Remarquez vos émotions, vos pensées et vos sensations. Il peut être utile de les nommer intérieurement; par exemple, « je me sens stressé » ou « je me sens dépassé ». Cette reconnaissance des sentiments ouvre l'espace intérieur et vous met pleinement en contact avec vous-même et avec la réalité du moment présent.

A : Accepter

Accepter, c'est laisser l'expérience exister. C'est la reconnaissance de la réalité de votre moment présent. Cela ne veut pas dire qu'il faut aimer la situation. Il s'agit plutôt d'atténuer votre résistance mentale à ce qui se passe. La raison pour laquelle cette attitude est si importante, c'est que nous cédon souvent à l'impulsion inconsciente de repousser, de supprimer ou d'ignorer les émotions difficiles. Ce genre de lutte intérieure engendre plus de souffrances et de tensions. Dans cette lutte inconsciente, nous avons tendance à nous « prendre au piège » de nos pensées et de nos émotions et nous sommes plus susceptibles de simplement réagir. Par l'acceptation, nous pouvons choisir consciemment notre réaction à l'expérience.

I : Inspecter

Parfois, il suffit de reconnaître et d'accepter une émotion. À d'autres moments, vous pouvez choisir d'aller plus loin en inspectant l'émotion pour aider à la comprendre. Il faut pour cela faire preuve d'ouverture d'esprit et de curiosité. À cette étape, posez-vous mentalement des questions comme « Pourquoi est-ce que je me sens ainsi? » « Quels événements se sont produits avant l'émotion qui aurait pu influencer mon état

d'esprit? » « De quoi ai-je vraiment besoin maintenant? » « Quelles mesures pourrais-je prendre pour m'encourager et me soutenir (ou soutenir les autres) en cette période difficile? » Ces questions peuvent vous aider à établir une relation plus équilibrée avec vos émotions et vos pensées. Elles peuvent aussi vous aider à choisir une réaction plus réfléchie dans l'instant.

N : Pratiquer la non-identification

À la dernière étape, la méthode RAIN exige une simple reconnaissance que vous n'êtes pas vos émotions ou vos pensées. La non-identification est la capacité d'observer ses émotions et ses pensées et de les reconnaître pour ce qu'elles sont plutôt que de s'y empêtrer. C'est un état de conscience pure qui est toujours présent derrière toutes les pensées, les émotions et les perceptions. Cette pratique peut engendrer un sentiment naturel de liberté et de bien-être, même au milieu d'une émotion difficile. Quelles que soient l'intensité et la douleur de la tempête émotionnelle, il y a toujours une partie de vous qui est immobile, silencieuse et intacte.

Utilisez la méthode RAIN chaque fois que vous vous sentez stressé ou dépassé ou qu'une émotion est déclenchée. C'est un moyen puissant pour se centrer dans une période difficile et pour briser la spirale descendante des émotions intenses. Essayez de la mettre en pratique au moins une fois par jour. Il ne vous faudra que quelques minutes et cela pourra faire une grande différence en rompant votre attachement au stress émotionnel inutile et aux histoires déformées qui l'accompagnent.

Source : <https://physicianleaders.ca/bulletin11.html>

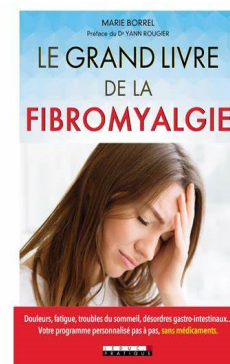
Magazine *Fibro Agis*

La Société Québécoise de la fibromyalgie est sur le point de lancer un tout premier magazine d'information sur la fibromyalgie destiné au grand public partout au Québec. Notre magazine, *Fibro agis*, a pour objectif de transmettre une information juste et validée sur la réalité, les besoins et les ressources pour les personnes vivant avec la maladie et leurs proches. Nous cherchons présentement des partenaires mais aussi des personnes qui vivent avec la fibromyalgie et qui pourraient partager leurs connaissances et leurs expériences. Si vous connaissez des personnes avec des expériences fortes ou qui mènent ou ont mené une action en justice pour la reconnaissance (CNESST, Régie des rentes) qui seraient prêtes à partager leur histoire, n'hésitez pas à contacter la SQF au **1-833-933-6530**



Le grand livre de la fibromyalgie

Le grand livre de la fibromyalgie, derrière ce titre ambitieux, se cache un petit ouvrage très utile. Les auteurs sont: *Marie Borrel*, journaliste indépendante, auteur de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles et *Docteur Yann Rougier*, médecin-spécialiste en neurosciences et neuronutrition. Ils nous fournissent des outils simples à mettre en œuvre au quotidien pour soulager la fibromyalgie en fonction des symptômes : douleurs, troubles du sommeil, fatigue, dérèglements intestinaux, etc. Les remèdes proposés sont d'ordre psychocorporels, externes et naturels comme l'homéopathie, l'acupuncture, la méditation, les régimes sans gluten ou encore le yoga.



Disponible à la bibliothèque de l'AFL à Saint-Jérôme

Centre d'écoute pour les Laurentides

Le Centre d'écoute de Laval a ouvert un nouveau point de service à Saint-Jérôme et couvre toute la région des Laurentides.

C'est une première, pour le Centre d'écoute de Laval (CEL), dont le nombre d'appels a explosé depuis le début de la pandémie en 2020. Force est de constater que le besoin est là, voire indispensable. Ce concept reconnu comme « service essentiel » par le gouvernement québécois et canadien, est attirant, rassembleur, dont le degré d'implication est positif, ambitieux et surtout réaliste.

Brigitte Morin, directrice Générale du CEL, est à l'initiative de ce projet. Cette dernière a misé une fois de plus sur le besoin de servir, en des termes symboliques, distinctifs et très humains. « *L'écoute est une richesse et au centre de nos vies* », a-t-elle indiqué.

Notons que le CEL existe depuis presque 35 ans. En raison de grands nombres d'appels (45 000) depuis la pandémie le service s'étendra dans la MRC des Pays-d'en-Haut.

**Les bénévoles seront à l'écoute 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
Ils sont là pour vous, au 450-664-2787 ou au 1-888-664-1558.**

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
Question de sécurité : svp une réponse en lettre minuscule.

Chèque: payable à l'ordre de «Association de la fibromyalgie des Laurentides» ou
«AFL» et postez au 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Z 5C7.

Comptant: Contactez-nous au (450) 569-7766 ou sans frais au 1-877-705-7766.

FAIRE ÉQUIPE AVEC NOTRE CORPS

Notre corps nous parle en permanence. Tous ces petits et grands maux cherchent à nous faire comprendre quelque chose que nous n'avons pas encore compris avec nos mots. Notre corps est notre allié, jamais notre ennemi. Quand il souffre, c'est pour que nous y prêtions attention. Il nous enseigne toujours que nous avons quelque chose à modifier dans notre vie.

Nos symptômes nous indiquent ce que nous ne voulons pas entendre. Et plus nous nous fermons à ce que nous devrions changer, plus les symptômes s'aggravent. Parfois, nous avons tellement peur de changer ce qu'il faut pour être bien que nous pouvons aller jusqu'à nous faire mourir pour avoir raison ou par peur de vivre.

Quand un symptôme se manifeste, c'est le corps, et ultimement tout notre être, qui nous demande de lui prêter attention, d'en prendre soin et de prendre un temps d'arrêt pour accueillir ce que nous avons à changer dans notre vie. Peut-être, nous sommes-nous oubliés toute notre vie et maintenant le corps nous dit de penser à nous. Peut-être notre orgueil nous fait-il croire que nous avons raison sur tout et le corps se rappelle à notre attention afin que nous nous assouplissions. Peut-être vivons-nous constamment dans le passé, le ressassant sans cesse et en parlant à tout moment, alors nos symptômes nous rappellent au moment présent, à ici et maintenant, et à laisser le passé là où il doit être.

Les symptômes aussi nous parlent fortement, selon ce qu'ils nous font vivre, nous pouvons identifier ce sur quoi nous devons porter attention. Il existe de nombreux ouvrages sur le sujet et nous pouvons aussi identifier ce qu'ils cherchent à nous dire : un mal de cou signifie souvent que nous en prenons trop sur nos épaules, des douleurs articulaires indiquent souvent un besoin de contrôle inutile ou une rigidité dans notre personnalité, une pneumonie peut nous illustrer comment ce que nous vivons n'est pas aligné avec ce que nous sommes...

TOUT nous parle.

Cessons de faire la sourde oreille et faisons équipe avec ce merveilleux messager qu'est notre corps. Parfois, notre peur de vivre semble plus grande que notre peur de mourir. Sinon nous nous empresserions de faire dans notre vie les changements nécessaires que notre corps nous indique afin de mieux vivre.

Source : <https://lasolutionestenvous.com/faire-equipe-avec-notre-corps/>

JUSQU'AU MOIS D'AOÛT... VOTRE ASSOCIATION PRÉPARE....

- * Les documents pour la production des états financiers 2021-2022 ;
- * La planification des cours, ateliers et conférences de l'automne 2022 dans toutes les Laurentides ;
- * Formation et soutien à la nouvelle employée.
- * Préparation de la Fête du 25e de l'Association en mai;
- * Préparation de l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'Association en visio-conférence et en présentiel ;
- * La reddition de comptes exigée en juin par le CISSS Laurentides soit :
Le rapport d'activités de l'année, les prévisions budgétaires, les perspectives, les états financiers, les convocations, l'envoi postal, etc. ;
- * Préparation du journal le «Fibro-Soleil» AOÛT 2022 ;
- * L'Association siège au conseil d'administration et au comité Ressources Humaines du Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) ;
- * En mai et juin, l'Association doit être présente aux assemblées générales annuelles (AGA) de la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF) et du Regroupement des organismes communautaires (ROCL) ;
- * Gestion du bureau et des demandes extérieures.



Bon été à tous !

Prochain Fibro-Soleil en août
avec les activités de cet automne

DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 25 No. 2

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

Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

**Le bureau est ouvert de 9h00 à 12h et
de 13h30 à 17h00 du lundi au jeudi**



Association membre de la
SQF
Société québécoise de la fibromyalgie