



L'INFO-FIBRO ESTRIEN

Volume 16 numéro 1
Printemps 2018

Le bulletin de liaison et d'information de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie

L'information dans ce journal ne remplace en rien l'avis d'un spécialiste reconnu.

MOT COORDONNATRICE ET PRÉSIDENTE



*Et si on vous disait
que la vie n'est pas
un combat, mais une
danse. Qu'est-ce que
cela changerait dans
votre attitude, au-
jourd'hui?*

Nicole Bordeleau

En cette fin de mars neigeux vous lisez la dernière édition de l'INFO - FIBRO Estrien avant la tenue de notre activité du 25^e anniversaire de l'AFE le 5 mai prochain.

Nous en profitons donc pour vous redire l'importance de cet événement pour l'AFE. Nous souhaitons rassembler les gens pour un moment et leur permettre de s'arrêter pour écouter les enseignements et leçons de vie qui furent pour Nicole Bordeleau les moteurs les plus puissants pour réinventer sa vie! Un rendez-vous entre nous empreint de simplicité, d'authenticité et de générosité. Des pistes de réflexion et des exercices pratiques seront proposés pour vivre le meilleur de notre vie au moment présent. Notre plus grand souhait... que vous en sortiez inspirés!

L'année 2018 marque le 25^e anniversaire de l'AFE, elle nous permet donc de regarder tout le chemin parcouru par

l'organisme au fil des ans. Plusieurs personnes ont contribué de toutes sortes de façons à l'évolution de celui-ci, nous les remercions sincèrement. Nous célébrons aussi cet anniversaire en nous projetant vers l'avenir... que souhaitons-nous pour les 25 prochaines années à l'AFE? Nous répondons graduellement à cette question à tous les mois dans le cadre de notre activité «Toute l'AFE en parle» en lien avec la démarche de planification stratégique entamée cet automne.

Comme à chaque année, vous êtes conviés à l'Assemblée Générale Annuelle de votre Association. Cette année nous préparons une rencontre de courte durée avec une touche particulière pour le 25^e anniversaire. Ne manquez pas ça !

Chantale Laventure, coordonnatrice
Sabrina Martin, présidente du CA

DANS CE BULLETIN

Abus sexuel	2
J'ai vaincu le silence	3
Planification stratégique	4
Expo santé mieux-être	5
Lire pour mieux vivre	5
25 ^e anniversaire	6
Nicole Bordeleau	7
Cours d'essai gratuit	8
AGA 2017	9
Merci à nos donateurs	9
Soutien financier	10
Inscription activités	11
Journal créatif	11
Peinture orientale	12
Recherche microbiome	12
Programme d'activités	13

Dans ce bulletin, le mot fibromyalgie est remplacé par FM afin d'économiser de l'espace.

BIENVENUE À NOTRE NOUVELLE SECRÉTAIRE!

Bonjour! Depuis le 31 janvier, j'occupe le poste de secrétaire à temps partiel au bureau de votre Association. Il me fait plaisir de répondre à vos appels et demandes, en faisant de mon mieux pour vous être utile! J'ai déjà rencontré quelques-unes d'entre vous et espère avoir la chance de toutes vous côtoyer lors des prochaines activités.

Au plaisir,

Maryse



ABUS SEXUEL ET FIBROMYALGIE

Selon un article écrit dans le «International Journal of Psychiatry», il y aurait un taux de 15% à 25% de femmes qui auraient été victimes d'abus sexuel au cours de leur vie.

Certaines recherches ont voulu évaluer s'il pouvait exister un lien entre les abus physiques subis chez ces personnes et l'apparition des symptômes de fibromyalgie.

Elles confirment que l'abus sexuel¹⁻²⁻³ peut être la cause de diverses maladies invalidantes. Il peut y avoir un lien entre le stress émotionnel, les traumatismes et l'apparition de douleurs musculo-squelettiques diverses. Être victime d'une agression à l'âge précoce peut avoir un impact significatif sur l'état de santé physique et psychologique de la personne à court et à long terme. Il s'installe chez la personne un désordre de stress posttraumatique qui crée des problèmes psychologiques collatéraux tels que l'anxiété et la dépression.

D'autres études⁴⁻⁵ se sont penchées sur les bienfaits qu'une thérapie peut avoir pour améliorer l'état de santé émotif et psychologique des personnes qui ont subi un tel stress posttraumatique. On a constaté, chez les personnes qui ont fait un suivi thérapeutique, une diminution de la colère, de l'anxiété et de la dépression et une augmentation de l'estime de soi. Pour ce faire, il est possible d'utiliser différentes approches thérapeutiques. Une des recherches a appliqué la mé-

thode du développement de la pleine conscience⁴ alors que l'autre a misé sur la mise en pratique du processus de pardon⁵.

Nous pouvons donc estimer que, dans de tels cas, la thérapie serait recommandée et même souhaitable. Faire face aux conséquences de ces abus pourrait aider les patients à obtenir une meilleure qualité de vie et les aider à prendre soin de leur santé.

Jocelyne Lemieux

¹ Afari, N., S. M. Ahumada, et al. (2014). «Psychological Trauma and Functional Somatic Syndromes : A Systematic Review and Meta-Analysis.» Psychosomatic Medicine 76 (1) : 2-11.DOI

² Spiegel, D.R.A.M. Shaukat, et al. (2016). «Conceptualizing a subtype of patients with chronic pain : The necessity of obtaining a history of sexual abuse.» International Journal of Psychiatry in Medicine 51 (1) : 84-103.DOI : 10.1177/0091217415621268

³ Bayram, K. and A. Erol (2014). «Childhood Traumatic Experiences, Anxiety, and Depression Levels in Fibromyalgia and Rheumatoid Arthritis.» Noro Psikiyatir Ars 51 (4) 344-349. DOI

⁴ Amutio, A., C. Franco, et al (2014) . «Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients.» Front Psychol 5 : 1572. DOI : 10.3389/fpsyg.2014.01572

⁵ Lee, Y. R. and R. D. Enright (2014). «A Forgiveness Intervention for Women With Fibromyalgia Who Were Abused in Childhood : A Pilot Study.» Spiritual Clin Pract (Wash.D.C.) 1 (3) : 203-217.DOI : 10.1037/scp0000025

TÉMOIGNAGE D'UNE DE NOS MEMBRES

L'agression sexuelle est un événement tragique qui a un énorme impact sur l'état de santé physique, émotif et psychologique d'une personne. Cette expérience douloureuse s'imprègne profondément dans les mémoires corporelles. Le chemin qui s'en suit est souvent périlleux. Plusieurs démarches doivent être entreprises pour se libérer d'une partie de ces souffrances et retrouver un certain équilibre.

Une de nos membres a généreusement voulu partager son expérience. Par respect, elle a désiré maintenir l'anonymat. Elle a choisi comme pseudonyme *L'éléphant rose*.

C'est avec courage, authenticité et transparence qu'elle nous partage une partie de son histoire (voir p. XXX). C'est un témoignage empreint de résilience. Elle a été accompagnée par plusieurs personnes ressources pour sortir de l'ombre. Malgré qu'il ne soit pas possible de se libérer de son histoire, il est possible de se libérer de la charge émotive qui en découle. Merci à toi Éléphant Rose pour ton courage!

Jocelyne Lemieux

J'ai vaincu le silence

Je suis née en 1967 dans une famille dysfonctionnelle, d'un père abusé sexuellement par les hommes de la religion. J'ai subi des abus sexuels affectifs à la maison et des abus sexuels physiques dans la famille plus élargie. Un minimum de 3 ans pour les abus sexuels physiques et plus de 7 ans pour les abus sexuels affectifs.

Quand j'ai commencé l'école secondaire, je subissais des abus sexuels qui devenaient de pire en pire.

En 1999, j'ai eu un diagnostic de fibromyalgie. Depuis que j'ai été agressée, je n'habite plus mon corps ou très peu, il doit donc crier pour se faire entendre. Je prends donc contact avec l'AFE.

Le 25 décembre 2011, à la suite d'une rencontre avec une autre victime d'agression sexuelle de la famille, je suis maintenant certaine que ces attouchements étaient des abus. Avec l'aide de ma travailleuse sociale, les démarches ont commencé pour m'en sortir. J'ai donc l'aide de l'IVAC (Indemnisation des victimes d'acte criminel) et de la CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel). Grâce à l'IVAC, j'ai rencontré une sexologue pendant plus de 2 ans et j'ai eu des séances en massothérapie pour améliorer ma relation avec mon corps. J'ai même reçu une indemnisation pour des séquelles permanentes dues aux agressions sexuelles. J'ai vraiment été bien servie par l'IVAC et chaque fois ça faisait du bien de savoir qu'ils me croyaient et qu'ils étaient là pour m'aider.

Le 5 août 2014, je commence pour de bon ma thérapie avec la CALACS. J'ai fait la thérapie individuelle et de groupe. Le 11 août 2014, je me lève pour la première fois avec l'idée que l'agresseur ne pouvait rester impuni, sans subir aucune conséquence. Le 12 août 2014, je rencontre une policière et je dénonce. Cette dénonciation n'a pas été plus loin, entre autres parce que ce sont les lois du temps qui s'appliquaient et à cette époque c'était beaucoup moins sévère. Mais je suis quand même allée au bout avec cette histoire. Je pourrais aller au Civil, mais pour le moment ça ne m'intéresse pas.

Les démarches que j'ai faites jusqu'à ce jour et ma thérapie m'ont amenée à conscientiser plus la gravité des gestes et des conséquences subis. Je devais le dire pour moi, pour les autres de ses victimes et pour toutes les victimes d'abus sexuel. Un abus est une agression, c'est ce que j'ai réalisé.

J'ai donc vaincu le silence malgré le fait que c'est dans

la famille et que ma mère m'a dit de ne pas le dire pour ne pas que ça vienne aux oreilles de ses enfants...

En 2015, on me diagnostique de l'arthrose modéré à sévère à différents endroits dans le corps. Présentement, je fais une autre thérapie pour abus sexuel, car à travers les démarches, ma mère m'a rappelée que j'ai été abusée à l'âge de 11 ans par un ami dans une cour d'école. Je fais donc ma thérapie avec une psychologue. J'ai encore une fois son aide grâce à l'IVAC et je fais d'autres séances en massothérapie.

Aussi, en 2016, je me suis procuré une petite chienne pour de la zoothérapie; ma psychologue, mon médecin et mon art thérapeute me soutiennent là-dedans, puisque sur mon bail, il est écrit qu'il est interdit d'avoir un chien. Le dossier est dans les mains d'un avocat et on attend pour passer à la régie du logement.

En 2017, on m'a diagnostiqué un trouble d'apnée du sommeil sévère. Je suis donc appareillée. Je me suis adaptée rapidement et facilement et je vois déjà certains bienfaits; notamment, ma pression sanguine est moins haute, je fais moins de reflux gastrique, j'ai un peu moins de douleur et un peu plus d'énergie. À la fin 2017, j'ai aussi demandé de faire partie du programme « Passage » pour les gens atteints de fibromyalgie. Je fais aussi du bénévolat.

Comme réalisations plus tangibles, j'ai participé à l'écriture de 2 livres « De Maux en Mots » un collectif avec le Centre de prévention des dépendances chez les femmes et « Toutes uniques... Toutes unies », un autre collectif avec la CALACS. J'ai fait des conférences au CEGEP de Sherbrooke et j'ai eu la chance de raconter mon histoire à différents groupes à plusieurs reprises.

Ça fait donc 28 ans que je travaille sur moi. J'ai cessé de travailler en 1995 à l'âge de 28 ans à cause de problème de santé mentale. J'ai eu et j'ai beaucoup de difficulté avec la pression, la pression du travail et la pression de tous les jours, celle que je me mets aussi. Ça fait 20 ans que j'ai arrêté de boire et 18 ans que j'ai arrêté la cigarette.

Maintenant, je suis entourée d'amis que j'ai choisis et pas de la famille qui m'a été imposée.

Maintenant, j'ose la vérité!

L'Éléphant Rose

Centre d'aide: CALACS 819-563-9999

PLANIFICATION STRATÉGIQUE



Notre prochaine rencontre : le mercredi 28 mars à 10 heures
Thème : Promotion et visibilité (suite)
Lieu : 1013, rue Galt Ouest, Sherbrooke

La dernière rencontre a été tellement intéressante et stimulante! Les membres présents ont généreusement fait part de leur vision en vue de l'élaboration du plan de communication de l'AFE. Entre autres, cela a permis de déterminer que les six cibles suivantes seront visées : les médias, les membres actuels de l'AFE, les personnes atteintes qui ne sont pas membres de l'AFE, les professionnels de la santé, les autres associations de la fibromyalgie ainsi que la population en général.

Lors de notre prochain rendez-vous du mercredi 28 mars à 10h, nous continuerons le travail sur le plan de communication, alors si vous avez le goût de vous joindre à nous, il nous fera très plaisir de vous entendre. Nous aborderons les questions suivantes :

- Quels sont les principaux éléments que doit contenir le message que nous voulons livrer aux médias?
- Lorsque l'AFE s'adresse aux professionnels de la santé, quels devraient être les trois éléments principaux du message?
- Comment pourrait se faire le déploiement de ce plan de communication?

Nous sommes conscients qu'il n'est pas toujours possible de participer aux rencontres, c'est pour cette raison que nous avons mis en place un sondage qui vous sera envoyé sous peu. Pour les personnes qui reçoivent le journal par courriel, un lien informatique vers la plateforme *Survey Monkey* vous sera acheminé afin de compléter le sondage. Pour les membres qui reçoivent le journal et le sondage papier, vous pouvez le compléter et nous le retourner par la poste dans l'enveloppe préaffranchie. Nous souhaitons connaître votre opinion et recevoir vos idées et suggestions sur les 2 premiers sujets traités (mission et activités) afin d'avoir en main le plus d'information possible pour la suite de notre démarche. Le sondage ne comporte que 13 questions auxquelles vous pourrez répondre très rapidement. Nous vous remercions de prendre le temps de répondre à ces quelques questions. Nous vous ferons part des résultats au cours des prochains mois.

Chantale Laventure

Venez nous voir à

Les 5 et 6 mai

Expo

Santé
Mieux-Être



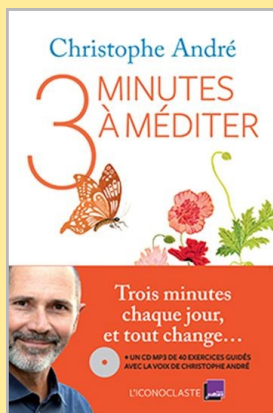
au Centre de Foires de Sherbrooke

2^e édition du plus grand événement sur
la santé, le mieux-être et l'environnement en Estrie
Plus de 100 exposants, un horaire de conférences variées et des activités
pour toute la famille!

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour être
présents à notre kiosque. Si vous avez des disponibilités,
veuillez nous contacter au bureau : 819-566-1067.

C'est sous le thème « Mon CORPS. Mon ESPRIT. Ma PLANÈTE » que ce salon vous fera découvrir une vaste gamme d'exposants et de conférenciers en santé physique et globale, alimentation saine, produits de santé naturels, soins alternatifs et bien-être, spiritualité, développement personnel, loisirs et tourisme thématiques, habitation écologique, consommation responsable et véhicules électriques.

LIRE POUR MIEUX VIVRE



André, Christophe
« 3 minutes à méditer »
Édition : L'Iconoclaste

Livre disponible à la bibliothèque de l'AFE

EN MAI 2018, NOUS CÉLÉBRONS EN GRAND!

Le 25^e anniversaire de l'Association et la Journée internationale de la fibromyalgie

Santé Vitalité
Joie Sourire
Espoir Réconfort

À l'occasion du 25^e anniversaire de l'Association et de la Journée internationale de la fibromyalgie, nous vous offrons cette année la possibilité de participer à 2 activités : la conférence de Nicole Bordeleau qui a lieu le 5 mai au Cégep de Sherbrooke et la participation durant le mois de mai à un cours d'essai gratuit offert par l'Association.

La conférence de Nicole Bordeleau intitulée *l'Art de se réinventer* est comme une fabuleuse boîte à outils qui se déploie devant nous! Nicole y partage les enseignements et les leçons de vie qui furent les moteurs les plus puissants pour réinventer sa vie. Elle témoigne avec transparence et authenticité de ses chutes et de ses remontées ainsi que des outils qui lui ont permis d'arriver à trouver l'équilibre dans sa vie. Elle nous introduit à un art de transformation profonde qui implique la découverte de notre monde intérieur.

Il reste présentement 90 places. Parlez-en à votre famille, à vos amis et à vos connaissances. C'est le temps d'acheter vos billets!!! Vous pouvez vous les

procurer directement à l'Association ou sur le site Eventbrite.ca.

Le cours d'essai gratuit à une de nos activités est offert aux membres actifs. C'est l'occasion d'essayer une activité que vous désirez découvrir et expérimenter. Tout ceci dans le but de vivre dans la joie, le réconfort, la santé, l'espoir et la vitalité.

Chacun d'entre vous pouvez assister à une activité qui vous inspire, pour une journée, entre le 1^{er} et le 31 mai 2018. Vous pouvez consulter notre programmation habituelle pour faire votre choix et manifester votre intérêt au secrétariat. L'inscription est obligatoire afin de respecter le nombre de places disponibles dans chaque activité. En espérant que cette idée vous motive, nous sommes heureux de bonifier la participation de nos membres à notre programmation.

Bienvenue à tous!

Jocelyne Lemieux

25e anniversaire de l'AFE

et Journée internationale de la fibromyalgie 2018



L'Art de se réinventer

Conférence avec Nicole Bordeleau

Samedi le 5 mai 2018 à 14h00

**Lieu : Cégep de Sherbrooke, salle Alfred-DesRochers
200 rue Terrill, pavillon 3**

**Coût : 20,00\$ membres actifs
30,00\$ autres**

**Billets disponibles maintenant, au 1013 Galt ouest, Sherbrooke, 819 566-1067
ou via internet sur eventbrite.ca**

POUR FÊTER NOS 25 ANS !

Cours d'essai gratuit !

Durant tout le mois de mai 2018 !

**Venez essayer une des activités
que nous offrons à l'AFE !**



Profitez de cette occasion pour vous ressourcer !

Il nous fera plaisir de vous accueillir !

Réservation obligatoire

au 819 566-1067

**Activités accessibles aux membres seulement
Chaque membre peut participer à une activité gratuite**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE : 13 JUIN 2018

L'assemblée générale annuelle (AGA) de l'Association revient cette année avec une saveur particulière dans le cadre du 25^e anniversaire de l'AFE.

À inscrire à votre agenda

Mercredi 13 juin 2018
à 16h00 (repas sur place)
Endroit : 1013, rue Galt Ouest, Sherbrooke (AFE)
Inscription obligatoire : 819-566-1067

En participant à la rencontre vous contribuerez à construire une Association forte et à l'écoute de ses membres.

MERCI À NOS DONATEURS

L'Association a mis en place une campagne annuelle de financement à l'automne 2017, plusieurs entreprises ont été sollicitées dans le cadre de cette campagne. Un plan de visibilité a été présenté aux entreprises, celui-ci prévoit différentes formes d'affichage (vitrines des bureaux de l'AFE, site web, info-fibro, info lettre, etc.). Vous trouverez ici-bas les premières entreprises ayant généreusement fait un don à l'AFE.



Clintque de Gestion des Émotions et Douleurs
www.consultepsyenligne.com
dr.j.beaudet@gmail.com

Dr. Jocelyne Beaudet

Psychologue - Hypnothérapeute
 Membre de l'O.P.Q. 04590-87
 Plus de 25 ans d'expérience

234, rue Dufferin, Bureau 105-8
 Sherbrooke, QC, J1H 4M2
 Tél et textos: 819-679-4072

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE

Une approche humaine depuis 1974

Sherbrooke, Brompton, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus

819 565-7646 Téléphone coopfuneraireestrie.com Site internet
819 565-7844 Télécopieur **1 877 565-7646** Sans frais

485, rue du 24-juin, Sherbrooke QC J1E 1H1
URGENCE DÉCÈS : 819 565-7646

MULTI COMPTOIRS
 CENTRE DE COUPE
819-564-0008

SOUDURE
GSF
819-674-3604

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

À noter Début des inscriptions à partir du lundi 26 mars 2018

Modalité d'inscription pour toutes les activités :
s'inscrire directement au bureau de l'AFE au 819 566-1067
ou faire parvenir le paiement par la poste en incluant le formulaire d'inscription.

PROGRAMME DE SOUTIEN FINANCIER

Le Programme de soutien financier vise à favoriser l'adhésion à l'AFE et la participation aux activités tarifées pour les membres actifs à faible revenu.

Critères d'admissibilité

- La personne qui fait une demande à ce programme doit être membre actif de l'AFE.
- La personne doit avoir un revenu familial brut de moins de 15 000 \$.
- La personne doit avoir complété le formulaire de demande disponible au bureau de l'AFE.
- Le formulaire de demande doit être retourné à l'AFE au moins 15 jours avant le début de l'activité.

Mode d'application du programme

- Une personne peut faire une seule demande par session.
- Un comité se réunit une fois par session pour faire l'analyse des demandes et la sélection.

Vous pouvez faire une demande de soutien financier au bureau de l'AFE en téléphonant au 819-566-1067. Nous vous ferons parvenir un formulaire pour compléter votre demande.

Le comité de soutien financier



POLITIQUE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Modalités d'inscription

Les personnes qui souhaitent participer à une activité offerte par l'AFE doivent s'inscrire en remplissant le formulaire d'inscription et en le retournant à l'AFE par courriel à info@fibromyalgie.ca ou par la poste au 1013, rue Galt Ouest, Sherbrooke J1H 1Z9.

Les membres actifs de l'AFE ont priorité lors des inscriptions. Les membres soutiens et associés ainsi que les personnes non membres auront la confirmation de leur participation à l'activité au plus tard une (1) semaine avant le début de celle-ci.

Modes de paiement

Par **CHÈQUE** libellé au nom de *l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie*, à la date du jour / aucun chèque postdaté n'est accepté. Le paiement peut être envoyé par la poste ou en se présentant au bureau de l'AFE 1013, rue Galt Ouest, Sherbrooke.

En **ARGENT** au bureau de l'AFE 1013, rue Galt Ouest, Sherbrooke.

Les frais doivent être acquittés en totalité lors de l'inscription.

Seules les personnes ayant effectué leur paiement seront admises à l'activité.

Procédures d'annulation et remboursement

Prendre note que, si le nombre d'inscriptions est insuffisant, une (1) semaine avant le début de l'activité, l'AFE évaluera la possibilité de l'annuler ou de la reporter à une date ultérieure afin de ne pas pénaliser la personne offrant le cours et les personnes déjà inscrites. Les personnes inscrites seront avisées de la décision de l'AFE dans les meilleurs délais.

Si l'activité est annulée ou reportée à une date qui ne convient pas à la personne inscrite, les frais d'inscription déjà acquittés seront remboursés.

Après le début de l'activité, vous pouvez annuler votre participation en tout temps en nous avisant par téléphone ou par courriel et en nous informant si vous demandez un remboursement. Celui-ci sera traité selon les conditions définies dans la Loi de protection du consommateur qui sont reproduites sur le formulaire d'inscription de l'AFE.

Chantale Laventure
coordonnatrice

JOURNAL CRÉATIF (atelier)

Le Journal Créatif est une approche puissante qui favorise une meilleure relation à soi-même tout en développant une plus grande confiance en soi par l'écoute du ressenti dans l'ici et maintenant.

C'est une approche dynamique de journal intime qui allie différents exercices ludiques de collage (*images, cartes, photos, papiers de couleur, mots découpés, etc.*), d'écriture (*spontanée, en spirale, main non-dominante, illisible, dialogue, etc.*) et de dessin (*spontané, mandala, main non-dominante, gribouil-*

lage, art positif, etc.) afin d'accéder aux ressources intérieures. Nul besoin d'être artiste pour en bénéficier !

Forte de sa passion pour cette approche et de son expérience en relation d'aide, Sophia Cherrat, certifiée en Journal Créatif, saura vous accompagner avec sensibilité et professionnalisme dans vos découvertes !

Sophia Cherrat

(Voir atelier p. 13)

PEINTURE ORIENTALE

Venez expérimenter l'art du SUMI-E avec Madeleine Bousquet

Je suis la fille de l'artiste peintre Yvon Bousquet qui fut mon premier professeur d'art.

Sensible, spontanée et passionnée, je suis une artiste contemplative qui cherche à communiquer ce qui m'entoure et me fascine. J'accueille mon intuition créatrice et mon devenir à travers mes connaissances et mes croyances. Passionnée par la peinture chinoise, mon art évolue et se transforme. Je cherche d'abord et avant tout à créer des atmosphères, à susciter des émotions afin de faire vibrer le spectateur.

Détentrice d'un baccalauréat en arts de l'Université du Québec en Outaouais, j'ai aussi obtenu un diplôme de deuxième cycle en andragogie. J'ai étudié la peinture chinoise auprès de Zhang Lianqui et de Ngan Sui Mui de 2008 à 2014 et j'ai participé à de nombreuses expositions et événements artistiques.

Dans l'atelier que je vous offre, nous apprenons l'art du SUMI-E.

Cet atelier s'adresse à des participants de niveau débutant. (voir page 14)

Trois sujets traditionnels sont explorés: l'orchidée, le bambou et le prunier.

Nous expérimentons:

- le lâcher-prise et le maniement du pinceau;
- l'importance de la ligne et les traits élémentaires;
- l'encre noire et ses nuances;
- les tracés de base, poser-relever.



Il me fera plaisir de vous accueillir!

Madeleine Bousquet
Animatrice

PROJET DE RECHERCHE SUR LE MICROBIOME

par **Dre Mary-Ann Fitzcharles**, Université McGill (projet James Lind)

Où : Clinique médicale Ouest-de-l'Île (boul. St-Jean) ou Hôpital Général de Montréal

Plusieurs personnes atteintes de fibromyalgie se questionnent sur les ajustements alimentaires et l'impact sur leur santé.

Un chercheur israélien du nom de Dr Amir Minerbi a entrepris une étude sur le microbiome (bibites intestinales) chez les personnes atteintes de fibromyalgie. L'équipe de McGill est prête à aller de l'avant avec ce projet dont voici quelques détails :

On aimerait la participation d'au moins 100 femmes atteintes de FM + 100 personnes habitant dans la même maison + 100 femmes ayant un lien de parenté avec la personne atteinte (mère, sœur, cousine, etc.).

Si vous désirez participer à cette recherche, communiquez avec Jennie : jennie.269stjean@gmail.com

ACTIVITÉS À SHERBROOKE

<p style="text-align: center;">AQUA-FIBRO</p>	<p style="text-align: center;">Lundi du 9 avril au 11 juin de 16h30 à 17h30 de 17h30 h à 18h30</p> <p style="text-align: center;">Jeudi du 12 avril au 14 juin de 17h30 h à 18h30 De 18h30 à 19h30</p>	<p>Lieu : CRE, 300, rue King Est Coût : 50 \$ membre actif 75 \$ membre soutien/associé 100 \$ non-membre (10 cours)</p> <p>Note : prévoir des frais de stationnement au CRE</p>
<p style="text-align: center;">SOPHROLOGIE avec Véronique Mattlin</p>	<p style="text-align: center;">Lundi du 9 avril au 7 mai de 13h00 h à 14h00</p>	<p>Lieu : 1013, rue Galt Ouest Coût : 30 \$ membre actif 45\$ membre soutien/associé 60 \$ non-membre (5 cours)</p>
<p style="text-align: center;">TECHNIQUE NIA avec Céline Jacques</p>	<p style="text-align: center;">Mardi du 10 avril au 12 juin de 13h00 h à 14h00</p>	<p>Lieu : 1013, rue Galt Ouest Coût : 60 \$ membre actif 90 \$ membre soutien/associé 120 \$ non-membre (10 cours)</p>
<p style="text-align: center;">QI GONG avec Lionel Langlais</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi du 11 avril au 13 juin de 13h00 h à 14h00</p>	<p>Lieu : 1013, rue Galt Ouest Coût : 45 \$ membre actif 67.50 \$ membre soutien/ associé 90 \$ non-membre (10 cours)</p>
<p style="text-align: center;">YIN YOGA avec Marie-Noël de la Bruère</p>	<p style="text-align: center;">Jeudi du 12 avril au 14 juin de 13h30 h à 14h30</p>	<p>Lieu : 1013, rue Galt Ouest Coût : 50 \$ membre actif 75 \$ membre soutien/associé 100 \$ non-membre (10 cours)</p>
<p style="text-align: center;">MÉDITATION avec Renée Dagenais</p>	<p style="text-align: center;">Vendredi du 13 avril au 15 juin de 13h00 h à 14h30</p>	<p>Lieu : Yoga Santé, 297, rue Dufferin, local 204 Coût : 50 \$ membre actif 75 \$ membre soutien/ associé 100\$ non-membre (10 cours)</p>
<p style="text-align: center;">JOURNAL CRÉATIF avec Sophia Cherrat</p>	<p style="text-align: center;">vendredi du 13 avril au 11 mai de 13h00 h à 15h30</p>	<p>Lieu : 1013, rue Galt Ouest Coût : 35 \$ membre actif 52.50\$ membre soutien/ associé 70\$ non-membre (5 cours)</p>

ACTIVITÉS À SHERBROOKE (suite)

<p>PEINTURE ORIENTALE avec Madeleine Bousquet</p>	<p>Mardi du 10 avril au 8 mai de 14h30 à 16h00</p>	<p>Lieu : 1013, rue Galt Ouest Coût : 30 \$ membre actif 45 \$ membre soutien/associé 60 \$ non-membre (5 cours)</p>
<p>RENCONTRES DE PARTAGE avec Jocelyne Lemieux</p>	<p>Vendredi les 27 avril et 25 mai de 9h30 h à 11h30</p>	<p>Lieu : 1013, rue Galt Ouest Coût : 3 \$ par rencontre, goûter et café inclus <i>Confirmer votre présence au plus tard deux (2) jours avant l'activité</i></p>

ACTIVITÉS À ASBESTOS

<p>YOGA DOUX avec Johanne Laurendeau</p>	<p>Lundi du 9 avril au 11 juin de 10h30 à 11h30</p> <p>Pas de cours le 30 avril</p>	<p>Lieu : 9, ch. des 3 Lacs, entrée côté rue Racine Coût : 50 \$ membre actif 75 \$ membre soutien/ associé 100 \$ non-membre (9 cours)</p>
<p>RENCONTRES DE PARTAGE avec Jocelyne Lemieux</p>	<p>Jeudi les 19 avril et 17 mai</p> <p>de 9h30 h à 11h30</p>	<p>Lieu : Bibliothèque municipale, salle du conseil, 351, boul. St-Luc Coût : 3 \$ par rencontre, goûter et café inclus <i>Confirmer votre présence au plus tard deux (2) jours avant l'activité</i></p>

ACTIVITÉS À LAC MÉGANTIC

<p>YOGA DOUX avec Sylvie Bilodeau</p>	<p>Mardi du 10 avril au 5 juin de 16h15 à 17h15</p>	<p>Lieu : Centre d'action bénévole 4516 rue Laval Coût : 56.25\$ membre actif 84.50 \$ membre soutien/ associé 112.50 \$ non-membre (9 cours)</p>
<p>RENCONTRES DE PARTAGE avec Jocelyne Lemieux</p>	<p>Lundi les 30 avril et 28 mai de 16h00 à 18h00</p>	<p>Lieu : Centre d'action bénévole 4516 rue Laval Coût : 3 \$ par rencontre, goûter et café inclus <i>Confirmer votre présence au plus tard deux (2) jours avant l'activité</i></p>

ACTIVITÉS À MAGOG

AQUA-FIBRO	Mardi du 10 avril au 12 juin de 17h30 h à 18h30	Lieu : Résidence Memphrémagog, 1007 Merry Nord Coût : 60 \$ membre actif 90 \$ membre soutien/associé 120 \$ non-membre (10 cours)
YOGA SUR CHAISE YOGA DOUX ADAPTÉ avec Danielle Plante	Vendredi 6 avril au 15 juin de 10h30 à 11h45 de 13h00 à 14h15 Pas de cours le 8 juin	Lieu : Centre de yoga l'Étoile 69, chemin Roy Coût : 60 \$ membre actif 90 \$ membre soutien/associé (10 cours)
RENCONTRES DE PARTAGE avec Jocelyne Lemieux	Mercredi les 11 avril et 9 mai de 9h30 h à 11h30	Lieu : Centre communautaire salle de loisir 95 rue Merry N, local 232 Coût : 3 \$ par rencontre, goûter et café inclus <i>Confirmer votre présence au plus tard deux (2) jours avant l'activité</i>

ACTIVITÉS À COATICOOK

RENCONTRES DE PARTAGE avec Jocelyne Lemieux	Mardi les 17 avril et 15 mai de 10h00 h à 12h00	Lieu : Bibliothèque Françoise- Maurice, 34 rue Main est Coût : 3 \$ par rencontre, goûter et café inclus <i>Confirmer votre présence au plus tard deux (2) jours avant l'activité</i>
EXERCICES Vie active et marche	Mardi etjeudi 8h45	Lieu : Centre Élie-Carrier 464, rue Merrill Infos : Michelyne Rousseau 819 849-2683
CAFÉS RENCONTRES	Vendredi les 27 avril, 25 mai et 29 juin à 9h00	Lieu : restaurant Jack-O 385, rue Child Infos : Michelyne Rousseau 819 849-2683

SERVICE DE RELATION D'AIDE

Avec Jocelyne Lemieux

Thérapeute en relation d'aide



- ◆ Possibilité d'un suivi de 10 rencontres par année
- ◆ Coût par rencontre : 10,00 \$
- ◆ Première rencontre offerte gratuitement
- ◆ Sur rendez-vous
- ◆ Carte de membre actif
- ◆ Possibilité via skype pour les membres en région éloignée de Sherbrooke

Pour toute information ou pour planifier une rencontre, contacter l'Association :
819 566-1067

Pensons vert!

À l'Association, nous avons à cœur de vivre en harmonie avec notre environnement. Pour des raisons écologiques et économiques, nous encourageons nos membres à recevoir le journal Info-Fibro Estrien par courriel. Si vous le recevez actuellement en format papier et qu'il vous est possible de le recevoir par courriel, il sera très apprécié que vous nous en informiez afin que nous puissions faire les ajustements. En vous remerciant de votre collaboration!

L'équipe de l'Association



Ensemble vers notre mieux-être!

1013, rue Galt Ouest
Sherbrooke (Québec) J1H 1Z9
Téléphone : 819 566-1067 ou 1 877 566-1067
Courriel : info@fibromyalgie.ca
Site : www.fibromyalgie.ca

Le bureau est ouvert de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h
du lundi au vendredi.

Rédaction : Madeleine Bousquet, Sophia Cherrat, Chantale Laventure, Jocelyne Lemieux, Sabrina Martin, Maryse Péloquin, L'éléphant Rose

Mise en page : Jocelyne Lemieux

Révision : Maryse Péloquin

Comité journal : Monique Duquette, Joanne Leclair,
Jocelyne Lemieux



ISSN 1708-3311

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2018

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2018