

Parlons fibro

Dans ce numéro

Mot de la directrice	P. 2
Mot de la présidente	P. 3
Groupes d'entraide.....	P. 4-6
Offre de service.....	P. 7
La fibromyalgie par le ventre.....	P. 8-9
La douleur chronique.....	P. 10-12
Cours de premiers secours.....	P. 13
Se relever d'une crise.....	P. 14-15
Merci à nos partenaires!.....	P. 15



ANNÉE 20 NUMÉRO 4
AOÛT 2022

« Mot de la directrice »

Bonjour chers membres,

L'été s'est installé et s'étirera, souhaitons-le, avec l'automne qui s'en vient. Eh oui, sitôt la chaleur arrivée, sitôt la rentrée pointe doucement le bout de son nez. La rentrée, pour l'AFRCA signifie également retour des activités dans les groupes d'entraide. Sachez que nos bénévoles sont prêts à vous accueillir, avec encore une fois, une panoplie de rencontres pouvant rejoindre chacun d'entre-vous.

À cette période-ci de l'année je ne peux que remercier les membres bénévoles qui continuent à faire en sorte que l'AFRCA soit dans l'action!! Aline, Raymonde, Ryna, Annie, Francine, Mélissa, Martine et Manon; actrices de premier rôle auprès des membres selon vos régions, merci d'être toujours présentes après toutes ces années. Évidemment d'autres bénévoles travaillent dans l'ombre mais sont tout aussi important! Je peux toujours compter sur la belle équipe de l'AFRCA.



Le mois d'août signifie pour nous le retour des activités ainsi que l'envoi des avis de renouvellement.

Tirage de 2 certificats cadeaux du restaurant Baril-Grill pour les formulaires reçus avant le 10 septembre.

Être membre de l'AFRCA c'est également bénéficier de l'offre de service à 50% et de plusieurs activités gratuites ou à moindre coût. Parlez-en aux gens, qui vivent avec la fibromyalgie et la douleur chronique, autour de vous!

Pour terminer, j'espère sincèrement que vous profiterez de toutes les possibilités qui vous sont offertes, nos bénévoles ont à cœur le bien-être de nos membres et désirent apporter leur soutien à toute personne désirant améliorer sa qualité de vie. Que ce soit par des rencontres d'informations, de discussions ou autres ; pourquoi ne pas profiter de la chance que nous avons?

Je profite de cette tribune pour vous informer qu'Émilie nous a quitté pour de nouveaux défis professionnels et que je m'occuperai dorénavant de l'offre de service; donc pour toutes questions et demande de référencement n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Dany Drouin, directrice générale

1-877-387-7379

Nouvelle adresse courriel : info@afrca.ca

« Mot de la présidente »

Bonjour à vous chers membres !

Vous n'êtes pas sans savoir que nous sommes présentement en processus de planification stratégique ? Nous aurons besoin de vous, de votre présence, pour nous aider à aller de l'avant et transmettre les informations en lien avec notre mission et nos valeurs.

À cet effet, vous recevrez une invitation à participer à une assemblée générale extraordinaire qui aura lieu à St-Georges le 17 septembre à 10h30. À titre de membre de l'AFRCA venez participer à la vie associative en grand nombre! Afin de bien débiter notre nouvelle saison nous vous invitons à participer gratuitement à une conférence.

À inscrire à votre agenda dès maintenant!
17 septembre Marthe Laverdière à St-Georges!
Le monde selon Marthe « Virons pas fous ».
La préparation du jardin et des platebandes pour l'hiver.

Horaire de la journée :
10 h 30 Assemblée générale extraordinaire
11 h 45 Diner (au frais de chacun)
13 h30 Conférence de Marthe

Endroit : Baril Grill de St-Georges



Le bien-être par le rire et l'apprentissage, c'est aussi ça l'AFRCA!
N'oubliez pas d'effectuer votre renouvellement

« Les batailles qui comptent ne sont pas celles qui sont visibles. Ce sont les luttes à l'intérieur de vous-même — les batailles invisibles et inévitables pour chacun d'entre nous — qui importent. » — Une citation de sagesse de Jesse Owens

Annie Deblois, présidente
douceursetfolie@hotmail.com



« Groupes d'entraide »

Groupe d'entraide de Beauce-Sartigan (St-Georges et environs)

Début des cours de yoga adaptés par Mme Monique Voisin!

Quand : **26 septembre à 10h30**

Durée : 8 semaines

Endroit : La Croisée des chemins (18480, boulevard Lacroix)

Coût : 25,00\$ pour les membres / Non-membres 65,00\$

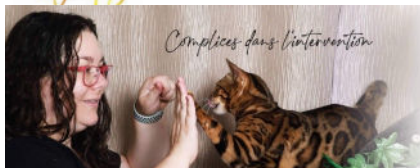


Daniel Lavoie
(Pharmacie Affiliée)

Le **25 septembre**, un petit tour à St-Prosper? Sleigh ride pour vous chers membres!

Départ à 13h, 7,00\$ seulement.

(Nous vous attendons dès 12h30 pour éviter les retards)



Véronique Tardif, éducatrice spécialisée et diplômée en stratégies d'intervention en zoothérapie est une passionnée des animaux. Elle apprécie leur présence rassurante et leur amour inconditionnel. Aujourd'hui, elle travaille en conciliant ses deux passions; la relation d'aide et les animaux.

Venez la rencontrer le **12 octobre à 13h30**. (Croisée des chemins)

Les bénévoles du GEFA communiqueront avec vous afin de vous donner plus de détails sur les modalités d'inscriptions.

Aide-mémoire

Briser l'isolement : n'oubliez pas notre déjeuner causerie le 1^{er} mardi du mois à 9h au restaurant Baril Grill de St-Georges. Votre anniversaire est le mois courant?

Dites-le nous et vous recevrez 10,00\$ de rabais sur votre déjeuner.

Les marches au Parc Veilleux se poursuivent!
(les lundis et mercredis).

Bienvenue aux migrants!

Manon Sylvestre, bénévole-responsable

Louise Roy, Denise Breton et Monique Voisin - bénévoles



« Groupes d'entraide » (suite)

GEF de Bellechasse

Bientôt la rentrée!

Êtes-vous prêts et prêtes à débiter l'année 2022-2023 en participant à un atelier d'initiation aux micro-pousses? L'une de nos membres, Madame Suzanne Larrivée a gentiment accepté d'animer cet atelier le 16 septembre à 13 h à la salle Françoise Beaudoin du CLSC de St-Lazare. Nous vous conseillons de récupérer un contenant à salade avec couvercle pour y semer vos graines. Nous communiquerons avec vous avant la rencontre pour vous fournir plus d'informations.

Nous serons heureuses d'y accueillir nos nouvelles membres!

Bienvenue à toutes et tous. Au plaisir de se retrouver.
Aline, Raymonde et Jeanne / bénévoles

Pour informations :

Aline 418-887-6440 / alinelabbe2@hotmail.com

Raymonde 418-789-3440 / jolimonde@hotmail.com



GEF de Lévis

Retour de nos déjeuners-conférences! Le 7 septembre dès 9h
Présentation par M. Gaston Champagne, conseiller en produits naturels.

À venir le 5 octobre

Conférence de M. Benoît Runtz massothérapeute

Bienfaits de la massothérapie pour les personnes vivant avec la fibromyalgie et/ou douleurs chroniques.

9h déjeuner / 10h présentation au Délice Resto Lounge de Lévis
(146, Rte du Président-Kennedy, Lévis)

À bientôt

Martine Bherer, responsable / martine.bherer@hotmail.com

Solange Bellavance, bénévole / solangebellavance@gmail.com



« Groupes d'entraide » (suite)

GEF de la Nouvelle-Beauce

Bonjour chers membres, voici notre programmation pour l'automne. Vous aurez en courriel les informations plus précises. **Je vous propose 2 activités gratuites !**

14 septembre de 13 h à 15 h

Atelier « Transforme les roches en plumes » avec Josée Mercier

Où: Les Jardins de la petite école de Céline (368, rang Saint-François, Ste-Marguerite).

Je vous propose d'apporter votre lunch ; visite des jardins possible entre 10 h et 19 h.

28 septembre à 10 h Marche CHI au Domaine du Parc Taschereau.

Zumba gold au centre récréatif de 10 h 45 à 11 h 45

Quand : **19 septembre au 28 novembre** (10 semaines, excluant le 10 octobre).

Coût: 60,00 \$ membres / 90,00\$ non-membres

À venir à la fin du mois de septembre: cours de méditation guidée inductive (méditation basée sur hypnose pour apaiser la douleur) avec Anne-Marie Desroches. Informations transmises plus tard.

Pour inscription et informations: Francine Poirier, responsable
angemarie45@hotmail.com ou 418-999-3678



GEF de Lotbinière

Méditation et prise de conscience les lundis à 19 h

Quand : 19 septembre, 3,17 et 31 octobre, 14 et 18 novembre

Membres 65,00 \$ / non-membres 80,00 \$

Enfant moins de 18 ans : 30,00 \$ Carte : 15,00 \$

21 septembre à 19 h

Qu'est-ce que le chanvre? Alimentaire, produits pour le corps, cadeau surprise.

Membres 5,00 \$ / Non-membre 7,00 \$

Mercredi **19 octobre** à 18 h 45 Huiles essentielles

Inscriptions dès maintenant!

Contactez Annie Deblois 418-520-6095 ou 418-744-3677

deblois_annie@hotmail.com

(Acompte demandé pour la méditation)

« Offre de service »

- **MASSOTHÉRAPIE**

- ACCÈS À UNE LISTE DE MASSOTHÉRAPEUTES SPÉCIALISÉS DANS LE TRAITEMENT DE PATIENTS VIVANT AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE.

- **PSYCHOLOGIE**

- COLLABORATION AVEC 4 PSYCHOLOGUES ET 1 TRAVAILLEUSE SOCIALE VOUS DONNANT ACCÈS À DES PROFESSIONNELS SPÉCIALISÉS EN PSYCHOLOGIE MÉDICALE ET DE LA SANTÉ.

- **KINÉSITHÉRAPIE**

- ASSOCIATION AVEC UNE KINÉSIOLOGUE CLINICIENNE SPÉCIALISÉE DANS LE SUIVI DE PERSONNES VIVANT AVEC DES DOULEURS ET MALADIES CHRONIQUES.
- ÉLABORATION D'UN PROGRAMME D'EXERCICES ADAPTÉS À LA CONDITION ET L'ÉTAT DE SANTÉ.

- **NUTRITION**

- PROPOSITION DE 3 SPÉCIALISTES DANS LE DOMAINE DE LA NUTRITION POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE ALIMENTATION.

Vous connaissez notre offre de service à 50%?
Offerte exclusivement pour vous, membres de l'AFRCA, profitez-en!
4 rencontres à moindre coût grâce au généreux don de M. David Blais,
Président-directeur-général de Forage CBF



Pour informations : info@afrc.ca

Saviez-vous que....

1 % = proportion de la population canadienne âgée de 12 à 44 ans qui souffre de fibromyalgie?

2,8 % = proportion de la population canadienne âgée de plus de 65 ans qui souffre de fibromyalgie

2,7 % = proportion de la population canadienne âgée de 45 à 64 ans qui souffre de fibromyalgie

SOURCE : STATISTIQUE CANADA

« La fibromyalgie par le ventre »

Il n'existe pour le moment aucun outil pour diagnostiquer directement la fibromyalgie. Des chercheurs montréalais pensent avoir trouvé la solution à ce problème : une signature bactérienne gastro-intestinale. Un traitement pourrait même être envisagé.

Côlon irritable

L'auteur principal de l'étude publiée en juillet dans la revue *Pain*, Yoram Shir, du Centre universitaire de santé McGill, travaille depuis une douzaine d'années sur les liens entre le microbiote, les microbes gastro-intestinaux, et la fibromyalgie. « Je traite des patientes depuis 30 ans et je suis peiné de voir qu'on n'a toujours pas d'outils diagnostiques directs et encore moins de traitements, dit le Dr Shir. L'idée m'est venue en constatant que beaucoup d'études montraient un lien entre le microbiote et le syndrome du côlon irritable (SCI). Beaucoup de patients avec la fibromyalgie ont aussi le SCI. On sait aussi que le degré de douleur avec la fibromyalgie change beaucoup avec la météo, et que les bactéries du microbiote aussi. Et l'importance du microbiote dans le système hormonal et dans la transmission des signaux nerveux est de plus en plus évidente. » Une première étude du Dr Shir en 2019 a montré que la fibromyalgie est liée à des changements du microbiote et, cette fois, il a trouvé une signature potentielle de la fibromyalgie dans le microbiote.

Les acides biliaires

Il s'agit de molécules sécrétées par le foie qui digèrent les graisses. « Dans l'intestin, il y a des acides biliaires secondaires qui ont des fonctions neuromodulatrices, de transmission nerveuse, dit le Dr Shir. Ce sont ces acides biliaires secondaires qui pourraient être une signature diagnostique pour la fibromyalgie. » Une étude irlandaise a établi pour sa part l'an dernier que les acides biliaires jouent un rôle dans le SCI. « On savait que trop d'acides biliaires mènent à la diarrhée et pas assez à la constipation, deux formes du SCI », explique l'auteure principale de l'étude publiée dans *Frontiers of Endocrinology*, Dervla O'Malley, du Collège universitaire de Cork. « Mais il semble qu'il y a aussi un rôle distinct des acides biliaires dans la douleur du SCI. »

Axe ventre-cerveau

Ces recherches font partie d'un domaine de plus en plus actif de la médecine, l'« axe ventre-cerveau » (gut brain axis). Au cœur de la théorie voulant que les intestins et le cerveau soient liés, on retrouve l'inflammation et les bactéries : certaines bactéries provoquent de l'inflammation, qui se transmet au cerveau. La dépression est une maladie de prédilection pour les spécialistes de l'axe ventre-cerveau, notamment parce que 95 % de la sérotonine produite dans le corps l'est par des bactéries gastro-intestinales.

« La fibromyalgie par le ventre » (suite)

Ce messager chimique du système nerveux, cible de nombreux antidépresseurs, contribue en effet aux mouvements de la digestion. L'un des hauts lieux de la recherche sur l'axe ventre-cerveau est justement au Collège universitaire de Cork où travaille Mme O'Malley, plus précisément au Centre pharmabiotique universitaire APC Microbiome.

Un bémol

Une seule autre étude a associé des changements du microbiote et la fibromyalgie. « Nous avons fait une étude préliminaire, puis le financement a manqué », explique Marc Clos-Garcia, auteur principal de l'étude publiée en 2019 dans la revue EBioMedicine. « C'est satisfaisant de voir que nos résultats sont répliqués à Montréal, avec plus de force statistique. Mais je crois qu'il est encore prématuré de conclure que des changements dans le microbiote ont un effet causal sur la fibromyalgie. Il ne s'agit encore que d'une association.

Régime

Le Dr Shir veut lancer un essai clinique de modification de diète. « L'idée serait de faire un changement important, éviter totalement la viande par exemple. Les changements alimentaires plus subtils sont très difficiles à étudier, parce qu'il est très difficile de contrôler exactement ce que les patients mangent. Dans notre étude récente, par exemple, il n'y avait pas de différence de microbiote ni de douleur avec les différentes habitudes alimentaires. »

L'a b c de la fibromyalgie

L'existence même de la fibromyalgie a longtemps été mise en doute. « Quand j'ai commencé en médecine, souvent on disait que c'était dans la tête des patientes », explique le Dr Shir. On parle souvent de patientes parce que les femmes sont de 30 % à 50 % plus à risque que les hommes, selon une étude britannique publiée en 2020 dans la revue Pain. Il s'agit de douleurs musculaires ou aux articulations inexplicables par d'autres maladies, par exemple l'arthrite. La prévalence de cette maladie difficile à diagnostiquer est mal connue, allant de 1 % à 6 % de la population selon l'étude de Pain.

Les démangeaisons

Une communication dans un congrès scientifique a récemment établi un lien entre les démangeaisons et les acides biliaires, selon le Dr Shir. « Les démangeaisons sont un domaine très peu étudié de la douleur. Et pourtant c'est une partie très importante de la jaunisse et d'autres hépatites. Je pense qu'il y a là matière à beaucoup de découvertes fertiles. »

Source : MATHIEU PERREAULT, LA PRESSE 2022

« La douleur chronique »

Imaginez vivre avec des douleurs au quotidien, pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. Des douleurs tellement dérangeantes qu'elles viennent chambouler tout le cours de votre journée. Malheureusement, c'est ce que des millions de personnes qui vivent avec de la douleur chronique doivent affronter, tous les jours. Et trop souvent, leur condition est stigmatisée, voire niée.

Doctorante en épidémiologie de la douleur chronique, j'ai l'opportunité de travailler avec des patientes et des patients partenaires. Avec une prévalence aussi élevée et des conséquences aussi multiples, il est plus que temps d'engager un vent de changement envers cette maladie entourée de préjugés.

Les douleurs essentielles et les douleurs aiguës Avant de parler de douleur chronique, commençons par le début. Est-ce que la douleur entraîne toujours des conséquences aussi négatives ? Bien sûr que non. La douleur est essentielle à notre bon fonctionnement. Elle agit comme un système d'alarme pour nous avertir qu'un danger est présent. Par exemple, si, par mégarde, on devait déposer notre main sur la plaque du four laissée ouverte et brûlante, un message de douleur sera envoyé à notre cerveau. Avant même que nous ayons le temps d'y penser, notre main sera retirée de la plaque chauffante, nous évitant une brûlure intense. Cette douleur nous permet donc d'avoir les réflexes nécessaires pour éviter le pire.

La douleur peut aussi durer un peu plus longtemps. C'est le cas, par exemple, à la suite d'une blessure, une opération ou une infection. Ces douleurs vont souvent se résorber par elles-mêmes suivant un cycle normal de guérison ou disparaîtront à l'aide de certains traitements. C'est ce qu'on appelle les douleurs aiguës. Des douleurs à court terme qui sont plutôt perçues comme un symptôme.

La douleur chronique, une maladie aux impacts multiples Lorsque cette douleur persiste au-delà du temps normal de guérison, celle-ci n'est plus considérée comme un simple symptôme, mais comme une maladie à part entière. C'est ce qu'on appelle la douleur chronique. La douleur chronique se définit comme une douleur qui persiste pour un minimum de trois mois. Or, pour la grande majorité des personnes vivant avec cette maladie, les douleurs persistent pendant plusieurs années. Chez ces personnes, le message douloureux fait en quelque sorte défaut. Celui-ci n'est plus présent pour nous avertir d'un danger, mais devient un fardeau en soi. La douleur chronique peut survenir à la suite d'un cancer, d'un accident, ou encore après une chirurgie. Malheureusement, il arrive aussi que l'on soit incapable d'en trouver la cause. Ce qui complique la tâche pour les traitements.

« La douleur chronique » (suite)

Bien que cette maladie demeure méconnue, elle affecterait près de 20 % de la population canadienne. Considérant que notre population est estimée à près de 39 millions en 2022, ceci voudrait dire qu'environ 7,5 millions de personnes vivent avec de la douleur chronique. À titre comparatif, 7,5 millions de Canadiennes et Canadiens équivalent à l'entièreté de la population québécoise. Un nombre impressionnant et inquiétant.

En plus d'affecter une grande partie de la population, la douleur chronique engendre plus que des douleurs physiques. Cette condition affecte le fonctionnement au quotidien, le bien-être psychologique, la qualité de vie, la vie sociale et le travail des gens qui composent avec cette maladie.

Imaginez avoir tellement de douleurs, que celles-ci diminuent votre capacité à travailler, à jouer avec vos enfants, à voir vos amis, à vous concentrer et affectent même votre capacité à faire des tâches du quotidien. Malgré le désir de la personne de demeurer active, le corps ne peut pas suivre. Alors, il n'est pas surprenant qu'en découlent des conséquences telles que de la fatigue, de la frustration, de la tristesse, de l'anxiété et de la dépression. Ainsi, le chevauchement constant entre les difficultés physiques, psychologiques et sociales, engendre une détresse profonde chez cette population.

Une maladie stigmatisée En dépit des impacts importants qui y sont associés, la douleur chronique demeure largement stigmatisée. En effet, les attitudes et croyances négatives selon lesquelles les personnes qui vivent avec de la douleur chronique deviennent dépendantes de leurs médicaments, qu'elles ont souvent tendance à exagérer la gravité de leur état, qu'elles sont en réalité simplement paresseuses, qu'elles ne veulent pas s'aider, sont très répandues.

Comment devenir un allié Ainsi, malgré les nombreuses explications des patientes et patients, ceux-ci doivent souvent composer avec des préjugés provenant tant des professionnels de la santé, que de leur entourage ou de la population générale. Plusieurs personnes qui vivent avec la douleur chronique ont effectivement le sentiment que leur douleur n'est pas comprise par leurs amis, leur famille, leurs employeurs ou même par leurs professionnels de la santé, ajoutant un sentiment d'impuissance, de tristesse et de colère. En plus de composer avec les difficultés qu'apporte la douleur chronique, les commentaires reçus ajoutent un fardeau inestimable sur ces gens.

Francine, qui vit avec de la douleur chronique depuis 15 ans reçoit, régulièrement ce type de commentaire de la part de son entourage :

Bien voyons, ça fait juste 10 minutes que tu marches, tu es capable d'en faire plus.

« Force-toi donc un peu »

« La douleur chronique » (suite)

Sylvie, qui vit avec de la douleur chronique depuis 17 ans, doit pour sa part composer avec les commentaires de son médecin : « Vous êtes la seule patiente que je n'arrive pas à soulager avec des infiltrations en 40 ans, vous devriez peut-être consulter un psychologue à la place ».

Ces phrases, qui peuvent paraître inoffensives pour certains, sont souvent lourdes de sens pour ceux et celles qui les entendent au quotidien. L'acceptation de la maladie est une étape importante et difficile. Elle ne devrait pas être jumelée avec la composition de tels commentaires péjoratifs.

Sans être un expert dans le domaine, nous pouvons tous jouer un rôle, de près ou de loin, dans la vie de ces gens. Offrir une écoute active et compréhensive, ne pas porter de jugement rapide et reconnaître leur condition est déjà un pas énorme dans la bonne direction. Le support et la communication avec l'entourage sont des éléments à ne pas négliger, qui peuvent certainement faire une différence positive.

Cet article a été écrit en collaboration avec Sylvie Beaudoin et Christian Bertrand, patiente et patient partenaires

Marimée Godbout-Parent, Étudiante au doctorat recherche en sciences de la santé, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT). Juillet 2022



Rendez-vous santé Québec est un service gouvernemental harmonisé, convivial et gratuit permettant la prise de rendez-vous en ligne en médecine de famille. Il a pour objectif premier de faciliter l'accès à un professionnel de la santé offrant des services en médecine de famille pour tous les Québécois.

Les super-cliniques sont ouvertes 7 jours par semaine, jusqu'à 12 heures par jour, sauf exception.

<https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/consultation-medecin-infirmiere/super-cliniques>

Utiliser Rendez-vous santé Québec

Seul critère d'admissibilité : détenir une carte d'assurance maladie du Québec.

GMF-R La Cité médicale (2600, boulevard Laurier, porte 295, 2e étage, Québec, G1V 4T3)

Téléphone : 418 781-0480

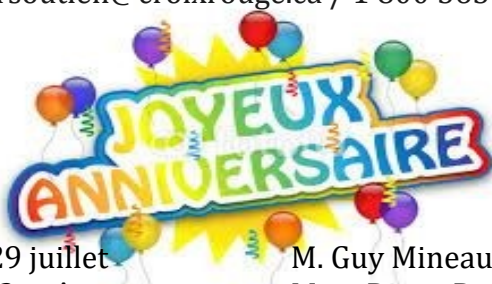
Prise de rendez-vous en ligne <https://rvsq.gouv.qc.ca/prendrerendezvous/>

« Cours de premiers secours psychologiques »

Les premiers secours qui soignent l'esprit. Les premiers secours psychologiques, c'est savoir prendre soin de soi pour composer avec les pensées, les sentiments et les émotions qui nous habitent en période de stress, durant une crise ou après un traumatisme. Il s'agit également d'outils pour appuyer des ami(e)s, des membres de la famille ou de la collectivité qui ont de la difficulté à s'adapter à une situation.

L'objectif de ces cours est d'apprendre à anticiper les moments de stress et les crises ainsi que d'acquérir les connaissances nécessaires pour prendre soin de soi et des autres lors de situations difficiles. Contrairement aux programmes de premiers soins en santé mentale, qui enseignent les aptitudes requises pour venir en aide aux personnes en situation de crise psychologique, les cours de premiers secours psychologiques de la Croix-Rouge ont pour but de renforcer la résilience des personnes et d'établir des stratégies d'adaptation au stress et aux traumatismes.

Pour informations : macrsoutien@croixrouge.ca / 1 800 363-7305



Mme Lisette Tanguay 29 juillet
Mme Paulette Croteau 2 août
Mme Monique Soublière 3 août
Mme Chantale Sylvestre 3 août
Mme Julie Parent 5 août
M. Denis Blackburn 7 août
Mme Brigitte Gilbert 8 août
Mme Annie Lemay 8 août
M. Bruno Lamonde 11 août
Mme Nancy Thivierge 11 août
Mme Claudette Lapierre 12 août
Mme Johanne Couture 18 août
Mme Josée Bédard 19 août
Mme Donalda Duger-Roger 19 août

M. Guy Mineault 19 août
Mme Diane Desjardins 21 août
Mme Jeannette Dancause 25 août
Mme Jinny Nadeau 27 août
Mme Andrée Pelletier 27 août
M. Rodrigue Gagnon 30 août
Mme Carole Drouin 31 août
Mme Marie Provost 2 septembre
M. Yvan Gilbert 3 septembre
M. Gaston Champagne 5 septembre
Mme Thérèse Beaulieu 14 septembre
Mme Cindy Morel 16 septembre
Mme Francine Poirier 21 septembre
Mme Huguette Morin 27 septembre

« Se relever d'une crise »

Tous les ans, des millions de personnes subissent les contrecoups d'une catastrophe ou d'une situation d'urgence. Toute perte importante s'accompagne naturellement d'un deuil et tout le monde réagit différemment aux expériences traumatisantes. Après une situation d'urgence ou une catastrophe, une personne peut être en proie à toutes sortes de réactions et d'émotions fortes allant de la confusion à la peur.

Ces expériences peuvent se répercuter tant sur l'état mental que physique. Il s'agit de réactions normales à des événements anormaux, qui peuvent se manifester sur les plans physique, psychologique et comportemental, par exemple : des troubles du sommeil; des maux de tête; des tensions et des douleurs musculaires; un pouls accéléré; des nausées; de l'anxiété; un état d'extrême vigilance; un manque de concentration; un sentiment de culpabilité; de la tristesse; de la colère; de la confusion; des souvenirs non désirés; une tendance à vouloir oublier ce qui s'est passé.

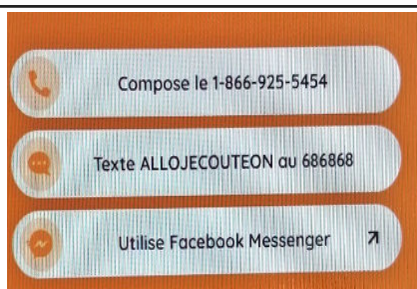
Certaines personnes peuvent éprouver un sentiment d'apathie ou se sentir complètement détachées de la situation, avoir de la difficulté à prendre des décisions ou chercher à s'isoler. D'autres encore se tournent vers l'alcool, les médicaments ou les drogues dans l'espoir d'échapper à leur souffrance.

Quelques conseils : Poursuivez votre routine habituelle et faites des activités que vous aimez. Surveillez votre alimentation, reposez-vous et faites de l'exercice physique si vous le pouvez. Rendez visite à vos proches. Acceptez l'aide qu'on vous offre. Accordez-vous une période de deuil et de tristesse. Serrez vos proches dans vos bras. Progressez à petits pas.

Quand demander de l'aide : Les effets du stress peuvent durer plusieurs semaines. S'ils persistent et vous empêchent de fonctionner normalement durant une longue période, demandez de l'aide. Vous pourriez entre autres vous adresser à un établissement de santé local ou communiquer avec une ligne de soutien téléphonique telle que **Allo, j'écoute**.

NB. Les informations dans ce bulletin sont puisées dans divers types de documentation (revues, journaux et ouvrages spécialisés), accessibles au grand public. L'objectif de notre association est de vous transmettre des informations utiles visant le mieux-être et une meilleure compréhension de la FM. L'association n'a aucunement la prétention de favoriser un traitement au détriment d'un autre. Vous êtes la meilleure personne pour connaître vos besoins. Par ce bulletin, nous souhaitons renseigner, tout en suscitant la réflexion et la curiosité des lectrices et des lecteurs. Référez-vous toujours à un professionnel de la santé et à votre bon jugement.

« Se relever d'une crise » (suite)



Vous pouvez aussi communiquer avec :
Association canadienne pour la santé mentale : Pour obtenir des renseignements sur le soutien et les ressources disponibles dans votre région 418-529-1979.

Ligne d'écoute et d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits :
1-855-242-3310.

Jeunesse, j'écoute : service de consultation et de référence accessible jour et nuit par téléphone et par Internet 1 800-668-6868 / info@jeunessejecoute.ca

Bell Cause pour la cause : Liste d'organisations pour obtenir de l'aide /1 866 738-4873

Mouvement santé mentale Québec / biendanssatete@mouvementsmq.ca

Autres ressources utiles :

Guide: Comment prendre soin de soi à la suite d'une situation d'urgence

Se relever d'une crise : Réactions les plus fréquentes liées au stress et conseils sur la manière de les gérer

Guide sur le rétablissement à la suite d'un sinistre pour les parents et les personnes responsables

Guide sur le rétablissement : le bien-être émotionnel à la suite d'une catastrophe

Source : La Croix Rouge Canadienne

« Merci à nos partenaires »!



CONCEPTION, RECHERCHE, RÉDACTION ET CORRECTION:

DANY DROUIN, DIRECTRICE
Francine Poirier, Administratrice

ISSN 1708-7139

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Québec, 2022

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Canada, 2022

DEVENEZ MEMBRE

Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches
104A-1017 Boulevard Vachon Nord
Ste-Marie (Québec) G6E 1M3
418-387-7379



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Code Postal: ____ - ____ Tél: _____ Courriel : _____

Adhésion Renouvellement

Membre : 20.00\$

Membre corporatif: 30.00\$

Pour nous joindre :

AFRCA

104A-1017 Boulevard Vachon Nord

Sainte-Marie QC G6E 1M3

418-387-7379

info@afrc.ca ou www.afrc.ca

*Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches*

Québec