

LIAISON SP

ASSOCIATION SCLÉROSE EN PLAQUES DE LANAUDIÈRE

200, rue de Salaberry, bureau 307, Joliette, QC, J6E 4G1

Courriel : asepl@intermonde.net

Site internet : www.asepl.org



Téléphone :

Nord de Lanaudière (450) 753-5545

Sud de Lanaudière (438) 494-9900

Volume XVII, no. 2

HIVER 2018



*C'est l'hiver, c'est l'hiver,
c'est l'hiver !*

Dans ce numéro

- | | | | |
|---|--|----|--|
| 2 | Mot de la présidente | 7 | Anniversaires |
| 2 | Devenir membre de l'ASEPL | 8 | Chronique santé : L'autocompassion |
| 3 | Information de votre ASEPL | 8 | Coups de cœur d'Evelyne |
| 5 | Ressources, services et soutien | 9 | Retour sur les activités d'automne |
| 6 | Chronique SEP | 9 | Activités régulières |
| 6 | Visite chez le neurologue | 10 | Calendrier des activités de l'hiver 2018 |
| 7 | Mes peurs liées à la sclérose en plaques | 12 | Souhaits de Noël de l'ASEPL |

Votre journal

Le LIAISON SP est imprimé 4 fois l'an. Ce journal est réalisé par les employées, les membres et bénévoles de l'Association sclérose en plaques de Lanaudière (ASEPL). Il est envoyé aux membres de l'Association, ses collaborateurs et partenaires.

Votre association

L'ASEPL est un organisme à mandat régional à but non lucratif, qui existe depuis 1986, né du besoin d'un groupe de personnes vivant avec la sclérose en plaques de se rassembler pour améliorer leur qualité de vie et celle de leurs proches.

L'ASEPL est membre, entre autres, de la *Table de concertation régionale des associations de personnes handicapées de Lanaudière*, de l'*Association régionale de loisir pour personnes handicapées de Lanaudière*, de la *Table de concertation régionale des organismes communautaires de Lanaudière*, du *Regroupement des usagers du transport adapté de Lanaudière*, de *Parrainage civique Lanaudière* et de la *Corporation de développement communautaire MRC L'Assomption*. Elle est administrée par un conseil d'administration de sept membres bénévoles et opère ses activités grâce aux subventions gouvernementales, aux dons provenant d'entreprises, d'organismes et d'individus, et aussi grâce à la cotisation annuelle de ses membres.

Les objectifs de l'ASEPL sont :

- Informer les membres et leurs familles
- Sensibiliser les personnes atteintes et la population à divers enjeux
- Favoriser le maintien à domicile
- Offrir un soutien financier et moral
- Organiser des activités sociales, culturelles et d'autofinancement
- Représenter et défendre les intérêts de ses membres

Grâce à votre appui moral et financier, nous pouvons continuer à être présents afin de faciliter l'existence des 700 Lanaudoises et Lanaudois vivant avec la sclérose en plaques, et leur famille.

POUR NOUS JOINDRE:

MRC Joliette, D'Autray, Matawinie et Montcalm

Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h & 13 h à 16 h 30
450-753-5545
200, rue de Salaberry, bur.307, Joliette

MRC l'Assomption et Les Moulins
438-494-9900

Des visites à domiciles sont possibles sur demande.



Le mot de la présidente

Francine Généreux, présidente



Chers amis(es),

Nous voilà déjà rendus au mois de Noël et la neige tarde à nous visiter. Comme je manque un peu d'inspiration pour vous écrire mon mot de la Présidente, ce mot sera remplacé pour vous offrir me vœux de Noël ainsi que pour la Nouvelle Année.

Que peut-on se souhaiter toutes et tous ensemble? La joie, la sérénité, le bonheur? On pense assurément à la guérison. Mais le plus important c'est l'optimisme. Vous avez été à même de constater au fil des ans que je suis une personne très optimiste. En 2008, quand mon médecin m'a appris que j'avais une tumeur maligne au côlon et que je devais me faire opérer, je crois que mon inaction à réagir a pu paraître, à certaines personnes, de l'insouciance, mais en pensant à ma mère, je savais qu'elle avait passé au travers du même cancer à l'âge de 85 ans parce qu'elle avait fait preuve d'insouciance involontaire, mais, tout de même, ils n'ont pas eu sa peau.

Vous devez penser que mes vœux de Noël sont un peu bizarres, mais je continue de vivre ma vie. Peut-être pas à cent milles à l'heure comme avant ma SP, mais sans me priver des joies de la vie. Vous devez aussi penser que j'oublie que certaines et certains d'entre vous sont vraiment cloués(es) à leur fauteuil roulant, mais n'oubliez pas que les miracles existent et ça, c'est être OPTIMISTE, et c'est mon vœu que je nous souhaite.

Avec Amour,

Votre Présidente

Devenir membre de l'ASEPL

Le cheminement de chaque personne touchée par la SEP est très demandant, mais il est possible de trouver des moments de bonheur à travers les épreuves et il y a des ressources pour vous accompagner.

Être membre de l'ASEPL permet de ...

- Rencontrer d'autres personnes vivant des situations similaires à la mienne, créer des liens
- Recevoir par courriel ou par la poste le journal saisonnier Liaison SP
- Participer à des activités sociales, physiques et de développement de sa culture à des coûts réduits de 50 % pour les membres actifs et associés, et de 25% pour les membres support. De plus, ces activités sont gratuites pour les accompagnateurs, selon les conditions prévues à la politique.
- Acquérir ou conserver un mode de vie actif en participant aux activités
- Bénéficier du soutien à l'achat de produits et services spécialisés
- Recevoir de l'information, de l'écoute et des références selon mes besoins

Il existe trois catégories de membres :

- **Membre actif** : Les personnes atteintes de sclérose en plaques.
- **Membre associé** : Les parents (conjoint-conjointe, fils-fille, père-mère, tuteur légal) des personnes atteintes.
- **Membre support** : Tout bénévole, personne ou organisme désirant supporter l'association et ses membres.

Le coût de la carte de membre est de 15 \$ par année, du 1er avril au 31 mars.

Contactez-nous pour recevoir le formulaire d'adhésion.



MODIFICATION DE LA POLITIQUE DE TARIFICATION DES ACTIVITÉS DE L'ASEPL

Lors de la rencontre du conseil d'administration du 22 septembre 2017, les membres du conseil ont pris la résolution d'augmenter le coût minimum des activités à 5\$ jusqu'alors au coût de 4\$, considérant l'augmentation du coût de la vie au fil des années. Ce changement de tarification sera effectif dès le 1er décembre 2017.



Bureau fermé pour le temps des fêtes

Prenez note que le bureau de l'ASEPL fermera ses portes pour la période du temps des fêtes, soit du lundi 25 décembre 2017 au vendredi 5 janvier 2018 inclusivement.

Bon à savoir !

Connaissez-vous l'abonnement gratuit pour toute personne nouvellement diagnostiquée ?

Par une décision du conseil d'administration lors de la rencontre du 11 septembre 2015, toute personne nouvellement diagnostiquée de la sclérose en plaques a l'opportunité de devenir membre de l'Association sclérose en plaques de Lanaudière (ASEPL), et ce gratuitement durant sa première année d'abonnement, en considérant qu'une année d'abonnement débute en avril et se termine en mars de l'année suivante. La valeur de la carte de membre est de 15 \$.

Interconnexion du transport adapté pour la période des fêtes



Saviez-vous que les six MRC du territoire de Lanaudière proposent un service d'interconnexion à leurs usagers du transport adapté pour la période des fêtes, soit du 15 décembre 2017 au 15 janvier 2018.



Quille-O-thon de Lavaltrie!

Au profit de l'ASEPL



Encore une fois cette année nous vous invitons à participer au Quille-O-Thon au profit de l'Association sclérose en plaques de Lanaudière (ASEPL) organisé par Monsieur Christian Fafard et Madame Bianca Francoeur du Salon de quilles Au Magnifique.

Prix de présence et ambiance joviale vous y attendent !
Venez nous encourager tout en vous amusant entre amis ou en famille.

Dimanche 4 mars 2018

14h30 à 17h30

**Salle de quilles Au Magnifique
51 chemin Lavaltrie, à Lavaltrie**

Contactez-nous dès maintenant pour réserver votre place seul ou en équipe !

Le partage de Michelle



Après un automne si radieux, j'accueille la saison hivernale avec enthousiasme et gaîté. Je profite de cette tribune pour remercier le transport adapté de Joliette. Le fait d'utiliser ce moyen de transport contribue grandement à mon autonomie et à peu de frais ! Je suis libre de mes allées et venues, sans toujours demander l'aide d'un proche. Je n'ai pas non plus la responsabilité financière d'un véhicule. Je me sens aussi en sécurité lorsque je prends le transport adapté et surtout respectée. Les employés prennent bien soin de nous et s'assure que nous circulons toujours en sécurité de la porte à notre domicile. Merci infiniment et bonne saison d'hiver !

Michelle xxx

C'est en 1992 que l'ONU a désigné le 3 décembre en tant que Journée internationale des Personnes handicapées, alors que se terminait la Décennie des Nations Unies pour les personnes handicapées (1983-1992). Depuis, chaque année, des célébrations et des événements sont tenus dans le monde entier afin de sensibiliser la population à la participation sociale des personnes handicapées et aux façons de rendre la société plus inclusive.

Le thème retenu pour cette édition est « Des transformations durables pour une société inclusive ». Ce thème met l'accent sur les changements à mettre en œuvre au niveau mondial pour réaliser, d'ici 2030, les 17 objectifs inscrits dans le nouveau programme de développement durable de l'ONU. Pour plus d'information, visitez le site www.ophq.gouv.qc.ca.



NOUVELLE IMPLICATION DE L'ASEPL

La Corporation de développement communautaire de la MRC L'Assomption (CDC L'Assomption) est un regroupement multisectoriel d'organismes communautaires qui contribue à la vitalité de ses membres et devient leur porte-parole auprès des partenaires du territoire.

La mission de la CDC L'Assomption est la participation active du mouvement communautaire et de ses partenaires au développement local et à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie des citoyennes et citoyens de notre communauté. Elle est principalement axée autour de l'action communautaire autonome, de la lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale ainsi que sur le développement local.

La CDC L'Assomption compte plus d'une quarantaine de membres, dont l'ASEPL qui a accepté d'y déléguer sa coordonnatrice, Nancy Blouin, au conseil d'administration. Il s'agit pour l'ASEPL de poursuivre sa mission sociale qui lui est propre et qui favorise la transformation sociale.

Au fait, saviez-vous que l'ASEPL jouait ce rôle d'agent de transformation sociale? L'amélioration des conditions de vie des gens, un meilleur partage des pouvoirs, des moyens et de la richesse en agissant surtout au niveau de la pauvreté, de l'isolement et des oppressions, l'ASEPL s'en soucie et collabore avec les acteurs du milieu afin d'améliorer les choses pour tous !



Un Quille-O-Thon qui rapporte gros à l'ASEPL !!

Le 9 septembre dernier avait lieu le quille-o-thon organisé par l'ASEPL. Cet événement de grande envergure a permis d'amasser la somme de 2 858\$ pour l'Association sclérose en plaques de Lanaudière. Nous tenons à souligner la participation des 79 joueurs ainsi que la grande générosité du Salon de quilles Baby. Merci aussi sincèrement à l'entreprise Pixel pour sa généreuse contribution pour l'impression des billets du quille-o-ton. Enfin, nous tenons à souligner le travail et les efforts de Norman Fisette qui, cet été, a amassé la somme de 1 100 \$ en dons et commandites pour l'ASEPL ! Merci du fond du cœur Norman pour ta grande générosité et ton implication.

★ ★ Spectacle Elvis Starr «Still Alive» ★ ★



Le samedi 14 octobre dernier se sont plus de 400 personnes qui fredonnaient les airs d'Elvis Presley et autres chanteurs bien connus à la salle Rolland-Brunel. Dans une ambiance festive, les spectateurs ont pu apprécier un spectacle de grande envergure avec plus de 20 danseurs sur scène. Ce spectacle était organisé en soutien à l'ASEPL. Merci du fond du cœur à M. Pierre Rainville pour son travail et sa grande générosité envers l'ASEPL.



Engagez-vous pour le communautaire

Depuis quelques années déjà, les groupes d'action communautaire se mobilisent pour faire entendre leurs revendications pour un rehaussement du financement à la mission des organismes du milieu communautaire auprès des décideurs. Cette campagne de mobilisation *Engagez-vous pour le communautaire* a lieu chaque année à l'automne. Cette année, les groupes communautaires de l'ensemble du Québec se sont mobilisés à Québec ! Ainsi, le 27 septembre dernier, l'ASEPL, en la personne de Myriam Bisson, s'est jointe aux milliers de personnes qui ont manifesté pour un rehaussement du financement des organismes communautaires. Selon les organisateurs de cette grande manifestation, nous étions plus de 5 000 manifestants dans les rues de Québec. De la région de Lanaudière, 9 autobus ont voyagé tout près de 350 personnes. Suite à la marche de 2 km dans les rues du Vieux-Québec, les manifestants ont réalisé une grande chaîne humaine autour du Parlement.



Ressources, services et soutien

*L'ASEPL transmet l'information des services externes sans pour autant garantir la qualité du service offert.

> ACEF, pour une aide financière :

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) est une organisation communautaire à but non lucratif. Elle a pour mission de soutenir, d'informer et de sensibiliser les personnes en matière de finances personnelles, d'utilisation du crédit, de prévention à l'endettement et de solutions aux dettes. L'ACEF offre de nombreuses conférences ou ateliers gratuits sur tous les sujets liés aux finances comme le budget, le crédit, la retraite, l'endettement et de la protection du consommateur, etc. L'ACEF propose aussi des rencontres individuelles où un intervenant budgétaire vous aidera à analyser vos finances personnelles, à organiser votre budget et à identifier des pistes de solutions avec, au besoin, les comportements à modifier. Il s'assurera que vous avez accès à tous les programmes sociaux auxquels vous avez droit. Il vous informera de vos droits et des recours possibles des créanciers afin que vous puissiez mieux réagir. Il vous soutiendra et vous accompagnera dans vos démarches de reprise en charge de votre situation financière.

Le Fonds populaire du Millénaire

Depuis l'an 2000, le Fonds populaire du Millénaire, en partenariat avec l'ACEF Lanaudière et les caisses Desjardins de Lanaudière, offre une solution pour des prêts d'urgence afin de dénouer une situation problématique: un prêt à des personnes n'ayant pas accès au crédit traditionnel malgré leur capacité à rembourser. Certaines conditions s'appliquent et c'est lors d'une consultation budgétaire en bonne et due forme que cette solution pourra être envisagée si c'est la plus appropriée.



ACEF de Lanaudière

200 rue de Salaberry, local 124 à Joliette

450 756.1333 / 1 866.414.1333

L'ACEF a aussi un point de service à **Repentigny** et à **Mascouche**.

Lanaudière Site internet : <http://www.consommateur.qc.ca/acef-lan/>

> Centre de prévention du suicide :

Le Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL) est un organisme à but non lucratif à vocation régionale qui répond aux besoins de toute personne touchée de près ou de loin par le suicide. Le CPSL offre des services professionnels et spécialisés afin de promouvoir la prévention, l'intervention et la postvention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches et des personnes endeuillées par suicide.

Si vous avez besoin d'aide, composer le **1 866 appelle** (1 866 277-3553). Des intervenants qualifiés et compétents sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Tous les appels sont confidentiels mais non anonymes.



Centre de prévention
du suicide de Lanaudière

Il n'est jamais trop tard ou trop tôt pour demander de l'aide, appelez-nous !

Pour la région de Québec et partout au Québec

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

24 heures par jour, 7 jours par semaine

> Guichet d'accès à un médecin de famille :

Pour avoir accès à un médecin de famille qui accepte de nouveaux patients, vous pouvez vous **inscrire sur la liste d'attente** du GAMF:

- **En ligne**, par le guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) sur le site <http://www.gamf.gouv.qc.ca>
- **Par téléphone**, en communiquant avec le guichet d'accès pour la clientèle orpheline (GACO) de votre territoire. Contactez le 450 654-9012 poste 68290 pour Lanaudière-Sud et 450 756-5076 pour Lanaudière-Nord.

Lorsque vous serez inscrit sur la liste d'attente, **vosre demande sera évaluée et une priorité lui sera accordée selon vosre état de santé**. Il est impossible de prévoir avec précision combien de temps vous demeurerez sur la liste d'attente. Le délai peut varier selon la disponibilité des médecins dans votre région et le nombre d'inscriptions sur la liste d'attente de votre territoire.



«N’oublions pas le cannabis médicinal au profit du cannabis à usage récréatif»

Une chercheuse de l’Université du Manitoba craint que le cannabis à usage récréatif ne prenne le dessus sur le cannabis médicinal, sur le plan de la recherche et du développement du marché.



Lynda Balneaves est professeure associée en sciences infirmières à l’Université du Manitoba. Ses travaux se concentrent sur l’accès au cannabis médicinal et le point de vue des patients : un champ d’études qui reste peu exploré, dit-elle.

Jusqu’alors, il y a très peu de recherches sur le cannabis en tant qu’agent thérapeutique. «Comme, jusqu’ici, c’est une substance illégale, ça a été difficile de faire de la recherche sur les bénéfices sur le plan médicaux.»

Pourtant, Lynda Balneaves note que c’est un domaine de recherche prometteur. «On commence à voir que le cannabis pourrait avoir un rôle pour contrôler la douleur chronique, les vomissements et les nausées comme effets secondaires de la chimiothérapie ou du VIH,

ou encore la spasticité en lien avec la sclérose en plaques.» Des études sur le rôle possible du cannabis dans le traitement du cancer émergent aussi.

Deux mondes distincts

Lynda Balneaves affirme qu’il faut continuer de faire la distinction entre cannabis médicinal et cannabis à usage récréatif. «J’étais contente de voir que les projets de loi [d’Ottawa] suggèrent de maintenir des systèmes séparés pour les deux.» Toutefois, dans l’imaginaire collectif, les raccourcis sont fréquents. «Ce que j’ai entendu dans plusieurs associations professionnelles de santé, c’est qu’à partir du moment où ce sera légalisé, ils vont dire à leurs membres de ne plus autoriser ou de ne plus avoir de conversations sur le cannabis médicinal avec leurs patients. »

Or, le cannabis pris dans un contexte médical doit s’accompagner d’un suivi approprié, prévient-elle «Les gens doivent pouvoir prendre des décisions éclairées, en étant informés aussi bien des risques que des bénéfices potentiels.»

La professeure craint par ailleurs qu’après la légalisation, le marché de production et de distribution axé sur l’usage social se développe davantage, aux dépens du cannabis médicinal.

Source:

<http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1029230/cannabis-medicinal-recherche-legalisation-distinction-universite-manitoba>

Bien vous préparer à votre visite chez le neurologue

Premier conseil:

Avant de quitter votre domicile pour aller à votre rendez-vous, prenez le temps de dresser la liste de tous vos médicaments, produits naturels compris, en indiquant la posologie et la fréquence. Si vous avez de la difficulté à lire les étiquettes, apportez vos flacons avec vous. Certaines pharmacies offrent de vous imprimer une liste de votre médication.

Deuxième conseil:

Inscrivez les points importants dont vous voulez discuter avec le médecin, avant votre rendez-vous. Par exemple, les traitements, les protocoles de recherche, si vous souhaitez qu’on vous recommande à un physiothérapeute, etc. Notez vos nouveaux symptômes et (ou) vos rechutes. Il sera plus facile pour le neurologue de vous conseiller ou de vous prescrire une médication appropriée pour atténuer certains symptômes. Dans la mesure du possible, faites-vous accompagner. La nervosité, l’anxiété ou les troubles de mémoire peuvent vous faire oublier des informations pertinentes et importantes.

Troisième conseil:

Portez des vêtements amples et faciles à enlever. En effet, le médecin devra peut-être examiner une partie de votre anatomie pendant l’examen neurologique. Portez des chaussures ou des bottes faciles à retirer, et sans talons hauts, car une chaussure à talon plat vous donne une meilleure stabilité à la marche. Il se peut que le neurologue vous demande de marcher dans le corridor pour évaluer votre démarche. Si vous portez des lunettes pour lire, apportez-les, car vous en aurez besoin.

N’oubliez pas que si vous souhaitez que votre visite chez le neurologue soit profitable, vous devez bien vous préparer. Il est également important que vous établissiez une relation de confiance avec votre médecin et avec l’infirmière de la clinique. Prenez note que votre neurologue ne peut toutefois pas remplacer votre médecin de famille, n’hésitez donc pas à consulter ce dernier pour tous vos autres problèmes concernant votre état de santé et pour votre examen général annuel.



Mes peurs...

Mes peurs, j'ai tellement de peurs liées à la sclérose en plaques...

Chers membres,

Lors de notre dernier dîner mensuel au restaurant, nous avons partagé un sujet qui nous touche tous. À la demande d'un participant, nous avons discuté en groupe de nos peurs liées à la sclérose en plaques et nous souhaitons vous partager cette discussion ainsi que les solutions que chacun proposait selon son propre vécu.

J'ai peur de devenir plus vulnérable

*Lorsque je vais retirer de l'argent au guichet, j'ai peur de me faire voler.
J'ai peur de faire des sorties seul, peur des vols ou des agressions.*

- * Maintenant, je demande à la caissière de retirer un montant en argent lorsque je paie mon épicerie.
- * Je fais mes transferts d'argent et je paie mes factures par le site internet de ma banque ou de ma caisse.
- * J'évite maintenant de sortir seul le soir, je planifie mes sorties durant le jour, entouré de gens.

J'ai peur de ne plus retrouver mon chemin ou d'être désorienté dans les grands centres d'achats

- * Maintenant, je visualise mon trajet d'un magasin à l'autre avant d'aller magasiner, je fais des pauses à chaque banc du centre d'achat pour me reposer et prendre le temps de m'orienter.

J'ai peur du ridicule

*J'avais honte de ma difficulté à marcher, de mes tremblements de mains.
J'avais peur que les gens pensent que je prenais de la boisson.*

- * Maintenant, j'ai repris confiance en moi, j'ose dire que j'ai la sclérose en plaques et j'accepte de plus en plus mes difficultés.

J'ai peur de la dépendance

J'ai peur de dépendre de ma famille et de mes proches. J'aimerais mieux avoir de l'aide du système de la santé plutôt que de ma famille.

- * Je sais que lorsque j'aurai besoin de soutien à la maison, je pourrai contacter la coopérative de soutien à domicile près de chez moi ou d'autres ressources.

J'ai peur de ne pas arriver financièrement

*En atteignant l'âge de la retraite, j'ai eu de grandes difficultés financières.
Je ne m'y attendais pas, j'ai toujours vécu aisément grâce à mon assurance salaire.*

- * Maintenant, je me fais un budget tous les mois.
- * J'ai conscience que j'aurais dû mettre plus d'argent de côté en prévision de la baisse de revenu en atteignant l'âge de 65 ans.
- * Je peux recourir aux services de l'ACEF. Un organisme communautaire qui aide à la gestion des finances.

J'ai peur de perdre mes capacités physiques

Je ne voudrais pas avoir besoin d'un lève-patient

J'ai peur de perdre mon autonomie

J'ai peur de tout

Mais le fait d'en parler et de voir que je ne suis pas seul, ça me fait du bien.

*Nos anniversaires
d'hiver*



Décembre

- 13** Nicole Gadbois Cocolas
- 15** Ginette Defoy-Martin
- 19** Lucie Lapointe
- 26** Diane Bergeron
- 31** Vanessa Morroni



Janvier

- 02** Benoît Marciel
- 09** France Gaudet
- 15** Irène Ducharme
- 19** Francine Plamondon



Février

- 08** Constance Barrette
- 08** Mathieu Harnois
- 10** Louise Houde
- 15** Francine Généreux
- 15** Daniel Cleynhens
- 18** Hélène Robitaille
- 21** Annette Desmarais
- 21** Richard Tessier
- 22** Claire Houde
- 26** Marguerite Latour



Si votre nom n'apparaît pas dans cette liste, c'est que vous n'avez pas fourni votre date de naissance, que votre adhésion est échue, ou enfin que nous avons fait une omission. Contactez-nous pour corriger l'erreur.





Entre l'apitoiement et l'autoflagellation... L'autocompassion

Lorsque nous ratons un projet, une relation, est-ce que tout est uniquement de la faute des autres et nous nous complaisons dans notre sentiment d'innocence? Au contraire, tombons-nous dans l'autoflagellation en nous blâmant et nous démolissant ?

Le risque principal est l'autoflagellation. En grandissant, nous avons appris à prendre nos responsabilités et à accepter la critique. En fait, nous excellons dans cette voie au point de tomber dans l'autoflagellation, ce qui n'est pas sans conséquence sur notre vie quotidienne. En effet, nos émotions négatives entraînent de la rumination qui provoque de l'anxiété qui, si elle n'est pas résolue, peut nous mener tout droit vers la dépression. C'est là, vous en conviendrez, une spirale infernale de laquelle personne ne veut être fait prisonnier.

C'est ici qu'il est bénéfique de s'attarder à l'autocompassion qui n'est rien de plus que de la bienveillance envers soi-même. Elle se compose de trois éléments :

- *Bienveillance envers soi-même* (vs jugement négatif sur soi et sentiment d'inadéquation) : attitude chaleureuse, patiente et compréhensive envers soi-même lors de moments difficiles.
- *Connexion à l'humanité* (vs honte et solitude) : la souffrance et l'erreur font partie de l'expérience humaine. Nous sommes tous imparfaits.
- *Pleine conscience* (vs envahissement émotif, rumination, identification au problème) : ne pas fuir, ne pas nier. Ce n'est qu'un moment transitoire à vivre.

Voici un petit exercice d'une quinzaine de minutes, soit de la méditation structurée durant laquelle nous revoyons et corrigeons, dans notre tête, les pires autocritiques que l'on ait pu se faire dans nos périodes les plus sombres. Voici donc des pistes de réflexion sur lesquelles méditer :

La tâche était difficile. Mon histoire personnelle ne m'a pas bien préparé.

Des gens encore plus talentueux que moi ont échoué. Je ne peux jamais être complètement maître de la situation

Ma valeur est innée; je ne suis pas défini par ce que je fais. Il existe une façon de m'en sortir, mais je ne peux encore la voir.

Pour aller plus loin :

L'autocompassion de Christopher K. Germer, **S'aimer** de Kristin Neff, **La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie** par Brené Brown, **Trois amis en quête de sagesse** de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard

Références :

Conférence de Martin Benny *Prendre soin de ma santé psychologique : découvrez l'autocompassion* offerte par le Centre régional de formation de Lanaudière le 3 octobre 2017 ET <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Petit-exercice-d-autocompassion>



Les coups de coeur d'Evelyne

Livres: Ru et À toi de Kim Thuy

Dans le premier livre, Kim Thuy raconte son exil, lorsqu'elle était enfant, du Vietnam vers le Québec pour fuir le communisme et la peur. Un voyage par bateau rempli à craquer d'autres voyageurs en exil. Dans le second livre, Kim Thuy et Pascal Janovjak se rencontrent lors d'un prix littéraire en 2010. Malgré la distance qui les séparera ensuite, ils décident de maintenir leur entretien pour apprendre à se connaître. Ainsi, de Montréal à Ramallah, ils correspondent par lettres malgré qu'ils soient séparés par un océan et plusieurs fuseaux horaires. Ils parlent de leurs enfances, de l'écriture, de l'ouverture au monde, etc. À noter: Ces deux livres sont écrits en gros caractères et les chapitres sont courts.

Livre : Quand t'es née pour un petit pain de Denise Filiatrault et Danièle Lorain

Chanteuse dans les cabarets, comédienne à la télévision et au cinéma, actrice au théâtre, metteuse en scène, travailleuse acharnée et femme de tête créative à la personnalité flamboyante, Madame Filiatrault raconte enfin son histoire, écrite en collaboration avec sa fille Danièle.

Musique : Brigitte Boisjoli chante Plamondon

Cette chanteuse énergique avec une très belle voix reprend 12 chansons de Plamondon, comme *Hymne à la beauté du monde*, *Je t'oublierai, je t'oublierai*, *La complainte de la serveuse automate*, etc.

Film : Incendies de Denis Villeneuve

À la lecture du testament de leur mère, Jeanne et Simon reçoivent deux enveloppes, destinées à un père qu'ils croyaient mort et à un frère dont ils ignoraient l'existence. Jeanne, aidée par son frère jumeau, voit dans cet énigmatique legs la clé du silence de sa mère, enfermée dans un mutisme inexplicable durant les dernières semaines avant sa mort. Elle décide donc de partir au Moyen-Orient exhumer le passé de cette famille dont elle ne sait presque rien...

Retour sur les activités d'automne

Dîners au Benny

Nous sommes en moyenne 12 personnes à cette activité. Comme à l'habitude, chacun des dîners de cet automne fut réellement très agréable. Nous avons toujours de belles discussions sur le quotidien, les goûts et intérêts des participants et dernièrement, sur les peurs liées à la sclérose en plaques.

Cours de gymnastique holistique

Durant les mois d'octobre et novembre, nous avons eu la chance de suivre un cours de gymnastique holistique. Ce cours nous a montré plusieurs bienfaits de l'entraînement et l'étirement de points stratégiques de notre corps. Merci à notre merveilleuse professeure qui a su cibler les points à travailler de chacun.

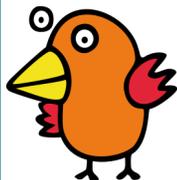
Cinéma Halloween

Que de plaisir lors de cette activité ! Bien installés dans l'une des salles de l'Académie populaire, nous avons projeté en grand le film *Malédiction au Connecticut*. Les participants avaient le choix entre deux films. Décorations et friandises étaient aussi à l'honneur. Merci à tous les participants pour votre présence et vos déguisements !

Journée régionale de loisir de l'ARLPHL

Quelle réussite de cette première édition d'un souper et soirée dansante pour l'ARLPHL ! Nous étions 10 à participer à cette activité qui fut fort agréable. Le repas spaghetti était délicieux et que dire de la soirée dansante. L'animateur et musicien nous a fait vivre une très belle soirée de danse country. Merci à tous les participants !

Activités régulières



Les dîners mensuels de l'ASEPL

Le premier mardi du mois, nous vous accueillons au restaurant Benny pour un dîner entre membres de l'ASEPL. Le repas se veut convivial, de discussion libre ou animée par un thème ou une activité. Le coût de votre repas et celui de votre accompagnateur sont à vos frais. Vous recevrez une carte cadeau de 10 \$ applicable sur le paiement de votre facture. Au plaisir de vous y voir !

12 h 00 à 14 h 30 au Benny & Co. 515, boulevard Dollard à Joliette

- **Attention, Attention !** Les bureaux de l'ASEPL ferment leurs portes pour le temps des fêtes. Pour cette raison, le dîner au Benny de janvier ne pourra avoir lieu. Nous nous reverrons donc le 6 février 2018.
- Par une décision du conseil d'administration lors de sa rencontre du 13 octobre 2017, à compter de 2018, cette activité sera réservée exclusivement aux membres actifs et leur accompagnateur.
- Inscription obligatoire à chacun des dîners. 12 participants maximum. Date limite d'inscription **le vendredi précédent l'activité**. Seules les personnes inscrites à temps recevront un bon rabais de 10 \$.



Activité Cinéma

Notre bénévole, Pierrette Deguire, vous attend au Cinéma RGFM le **2^e mardi** du mois vers 13 h, selon l'horaire des films présentés. Le cinéma est situé au 220, rue Beaudry Nord, à Joliette.

Attention, Attention !!

Suite à une modification de la politique concernant le tarif minimal d'une activité (voir p.7), les tarifs de l'activité cinéma ont été modifiés. Prenez bien note de ces nouveaux tarifs pour votre prochaine activité cinéma.

2D : 5,00 \$ ISX 2D : 5,00 \$ Accompagnateurs : gratuit, selon la politique
3D : 6,00 \$ ISX 3D et DBOX : 7,50 \$



Activité Quilles

La saison d'automne de notre activité quilles a débuté le jeudi 7 septembre et se terminera le jeudi **14 décembre**. L'activité reprend ensuite le jeudi **11 janvier 2018**.

Notre bénévole, Arthur Roberge, vous attend tous les jeudis après-midi vers 13h15 au Salon de quilles Baby. Notez bien que le tarif de l'activité quilles est sujet aux mêmes modifications que celui de l'activité cinéma dû au changement de la politique de tarification des activités (voir p.7). Le nouveau tarif de l'activité quilles sera donc de **5.00 \$** pour votre après-midi. Comme à l'habitude, vous pourrez jouer 2 parties dans un climat amical. L'activité prend fin vers 15h. Il y a des rampes adaptées pour faciliter le jeu à ceux qui en ont besoin. L'activité est gratuite pour votre accompagnateur. Le salon de quilles est situé au 53 rue Baby à Joliette.

★ Information et inscriptions, contactez M. Roberge au 450-756-6035.



Calendrier des activités Hiver 2018

Attention, Attention !

- ◆ Prenez note que le bureau de l'ASEPL sera fermé pour la période des fêtes du 25 décembre au 5 janvier inclusivement. Pour cette raison, le dîner au Benny de janvier ne pourra avoir lieu. Nous nous reverrons alors le 6 février 2018 !
- ◆ En cas de fermeture de la Commission scolaire des Samares, les bureaux de l'ASEPL sont fermés. Si une activité était prévue cette journée, elle sera annulée et vous en serez informés par la responsable des activités le matin même.

Rappels importants :

- ◆ Les frais d'inscription à une activité doivent être acquittés **avant** la tenue de celle-ci. Votre inscription est officielle et valide lorsque les frais de l'activité sont payés.
- ◆ S'il vous plaît, dans le cas où vous êtes inscrits à une activité et que vous ne pouvez finalement pas y être, veuillez nous en aviser rapidement afin de donner la chance à un autre membre d'y participer et de faciliter l'organisation.
- ◆ Selon la nouvelle politique en vigueur, lorsqu'une activité limite le nombre maximum de participants, les membres actifs ainsi que leurs accompagnateurs ont priorité, par respect de notre mission auprès des personnes qui vivent avec la sclérose en plaques. Merci pour votre compréhension.

Ciné-Noël !

Mercredi 20 décembre 2017

L'ASEPL adore fêter Noël ! À cette occasion, nous vous invitons à notre activité *Ciné-Noël*. Bien installés dans une des salles de l'Académie populaire, nous projeterons un film qui saura vous rappeler des souvenirs du temps des fêtes. Comme cinéma de Noël rime avec confort, chaleur et grignotines, nous vous accueillerons avec quelques surprises. Pour être encore plus à votre aise, vous pouvez amener vos chaises, coussins et doudous. Un choix de film vous sera proposé.

Lieu : Salle Murmure, 200 de la rue Salaberry à Joliette (au rez-de-chaussée)

Heure: 13h30 à 16h

Membres actifs et associés : 5\$

Membres supports : 7\$

Accompagnateurs: gratuit, selon la politique en vigueur.

★ Inscription et paiement avant le vendredi 8 décembre 2017.



Visite de la Maison des contes et légendes de Lavaltrie

Mercredi 17 janvier 2018

Venez visiter avec nous la célèbre Maison des contes de Lavaltrie ! Cette magnifique demeure de la fin du XIX^e siècle fut d'abord la résidence d'été d'une famille montréalaise aisée, les Benoit. Ils y vécurent une quinzaine d'années, après quoi la demeure fut vendue. Plusieurs familles l'habitèrent par la suite. En 2003, la Ville de Lavaltrie décide de racheter le bâtiment. Quelques années plus tard vient l'idée d'en faire un musée et un lieu de sauvegarde du patrimoine vivant et historique, hors du commun. Le lancement officiel des travaux artistiques a lieu en mars 2009. Des dizaines d'artistes et artisans de la région mettent la main à la pâte. *La Maison des contes et légendes* ouvre officiellement ses portes en septembre 2010. Aujourd'hui, elle est à la fois un musée, un lieu de rencontres et une petite salle de spectacles. Elle offre un voyage unique dans l'histoire de la région et dans l'univers des contes et légendes.

Nous débiterons notre activité par une visite guidée de la maison par un conteur expérimenté, d'une durée de 2h. Nous prendrons ensuite une collation dans une salle de cette maison. Notre conteur nous racontera ensuite toutes sortes d'histoires et de contes pour terminer l'activité. La collation sera offerte par l'ASEPL.

Lieu : 1251, rue Notre-Dame, Lavaltrie

Heure: 13h à 16h

Réservez votre transport personnel.

Membres actifs et associés : 10 \$

Membres supports : 15 \$

Accompagnateurs : gratuit, selon la politique en vigueur

★ Inscription et paiement avant le mercredi 10 janvier 2018.





Calendrier des activités Hiver 2018

Café-Rencontre

Mercredi 31 janvier 2018

À l'occasion de ce tout premier café-rencontre, nous discuterons de la relation de couple et de la sexualité en situation de handicap physique. Une discussion conviviale autour d'un bon café et de quelques sucreries ! Pour nous accompagner lors de cette discussion, nous aurons la chance de recevoir une personne ressource de Thérapeutes en relation d'aide de Lanaudière. C'est un rendez-vous à ne pas manquer !



Lieu : Salle Le Murmure, 200 de la rue Salaberry à Joliette **Heure:** 13 h 30 à 15 h 30

Membres actifs et associés : 5 \$

Membres supports : 7 \$

Accompagnateur : gratuit, selon la politique en vigueur.

★ Inscription et paiement avant mercredi 24 janvier 2018. Paiement par chèque ou montant exact en argent comptant.

Spectacle des 2Frères

Vendredi 9 février 2018



2Frères est un duo de musique folk-pop québécois composé d'Erik et Sonny Caouette. Leur album «Nous autres» sorti au printemps 2015 a été certifié OR en février dernier pour plus de 40 000 copies vendues. Le duo prend maintenant la route pour partager leurs mélodies rassembleuses au travers le Québec. Je vous le dis sincèrement, préparez-vous à frapper des mains et fredonner les airs bien connus de leurs chansons. Vous connaissez sûrement leurs succès radios Maudite promesse, Nous autres, Qu'est-ce que tu dirais? et 33 tours. Pour une ambiance plus conviviale et chaleureuse, la salle sera transformée en formule cabaret avec tables et chaises et la possibilité de consommer des boissons.

Lieu: Salle Rolland-Brunelle, 20 St-Charles-Borromée Sud, Joliette **Heure du spectacle :** 20h

12 billets disponibles, dont 3 pour fauteuil roulant . Contactez-nous rapidement pour acheter votre billet.

Membres actifs et associés : 11 \$

Membres supports : 16 \$

Accompagnateur : gratuit, selon la politique en vigueur

Cinéma St-Valentin

Mercredi 14 février 2018

Comme cette activité est très appréciée, nous renouvelons notre activité cinéma pour la fête de l'amour ! Toujours à la salle Murmure de l'Académie populaire, nous projetterons l'un des plus beaux classiques d'amour que vous pourrez choisir ! Et cinéma St-Valentin, rime avec rose, rouge et cœurs en chocolat ! Pour être plus confortable, vous pouvez amener vos chaise, coussins et doudous.

Lieu : Salle Murmure, 200 de la rue Salaberry à Joliette (au rez-de-chaussée) **Heure:** 13h30 à 16h



Membres actifs et associés : 5\$

Membres supports : 7\$

Accompagnateurs: gratuit, selon la politique en vigueur.

★ Inscription et paiement avant le vendredi 9 février 2018.

Café-Rencontre

Mercredi 28 février 2018

Pour ce café-rencontre, nous aurons la chance de recevoir Geneviève Jetté, de la Sûreté du Québec de Joliette, pour nous parler des risques de fraude, abus et agression. Des conseils vous seront donnés pour mieux vous en protéger. La rencontre se fera bien sûr autour d'un bon café et de quelques sucreries !

Lieu : Salle Le Murmure, 200 de la rue Salaberry à Joliette **Heure:** 13 h 30 à 15 h 30

Membres actifs et associés : 5 \$

Membres supports : 7 \$

Accompagnateur : gratuit, selon la politique en vigueur.

★ Inscription et paiement avant mercredi 21 février 2018. Paiement par chèque ou montant exact en argent comptant.

Souhais de Noël



Vous faites partie de ces gens dont nous apprécions tout particulièrement la compagnie par votre participation, votre appui, vos idées et votre joie de vivre.

Que les fêtes de fin d'année soient riches de joies,

Que la nouvelle année déborde de bonheur et que tous vos vœux deviennent réalité !

Joyeux Noël et bonne année 2018 !

De la part du Conseil d'administration :

Francine, Norman, Michelle, Pierrette, Claude, André et Francine

Et des travailleuses :

Myriam et Nancy

Espace publicitaire disponible.

Contactez-nous !

(450) 753-5545 / (438) 494-9900

GABRIEL STE-MARIE

Député fédéral de Joliette



436, rue Saint-Viateur
Joliette (Québec) J6E 3B2
450 752-1940 / 1 800 265-1940
gabriel.ste-marie@parl.gc.ca



RENO + MEDIC

Plus de 400 projets réalisés

Adaptation de domicile Depuis 15 ans

Nous réalisons les projets d'adaptation de votre domicile : rampe d'accès, plate-forme élévatrice, salle de bain adaptée, douche sans seuil, chaise-escalier, lève-personne sur rail, main courante, barre de soutien, etc.

Informez-vous sur l'aide financière du Programme Adaptation de Domicile (PAD) : Sylvain Latendresse 1-888-714-4818, poste 32

Autonomie – Qualité – Sécurité

www.reno-medic.com/services/