

# LIAISON SP



Association  
sclérose en plaques  
de Lanaudière

Publication pour les personnes vivant avec la sclérose en plaques, leur famille et leurs proches

Volume 19 - publication 3

Automne 2021





Bien ancrée dans la communauté lanaudoise depuis 35 ans, l'Association sclérose en plaques de Lanaudière (ASEPL) vise l'amélioration des conditions de vie des personnes vivant avec la sclérose en plaques, ainsi que celles de leurs proches.

L'ASEPL se distingue par son approche partenariale et ses liens avec le réseau de la santé. Nos services se caractérisent par un accompagnement personnalisé et ce, tout au long du parcours avec la maladie, en favorisant le bien-être physique et psychologique de la personne.

## Conseil d'administration 2020-2021

Vacant	Président
Francine Généreux	Vice-présidente
Pauline Olivier	Secrétaire
Pierrette Deguire	Trésorière
Lucie Lapointe	Administratrice
Norman Fisette	Administrateur
Michel Vendette	Administrateur

## Employées

Nancy Blouin	Directrice
Jasmine Martel	Intervenante

## Liaison SP

Imprimé quatre fois par année, ce journal saisonnier est conçu et réalisé par les travailleuses, les membres et bénévoles de l'ASEPL. Il est acheminé aux membres, partenaires et collaborateurs de l'Association.

## Rédaction et mise en page

Jasmine martel	Intervenante
----------------	--------------

## Collaborateurs

Nancy Blouin	Directrice
Pierre Nicole	Membre
Évelyne Tellier	Membre

## Dans ce numéro

3. Mot de la directrice
5. Devenez collaborateurs Liaison SP
6. Mot de l'intervenante
8. Les coups de cœur d'Évelyne
9. Une première politique pour les proches aidants au Québec
11. Soutien financier pour l'achat de produits et services spécialisés
12. Retour vers 1986... Il y a 35 ans déjà!
14. Jeux
16. Des chercheurs canadiens découvrent le premier gène associé à la sclérose en plaques
17. - Appels à tous par le Comité activités  
- Fermeture du bureau
18. Saviez-vous que ... Accueillir ses émotions avec le journal créatif
20. Invitation pour les 35 ans de l'ASEPL et au party de Noël 2021
21. - La légende des deux loups  
- Solutions des jeux
22. Activités automne 2021
24. Les avantages de devenir membre

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

☎ (Nord) 450 753-5545

☎ (sud) 438 494-9900

Courriel : [asepl@intermonde.net](mailto:asepl@intermonde.net)

Site internet : [www.asepl.org](http://www.asepl.org)



ASEPL

## MOT DE LA DIRECTRICE



*Voilà... Un clin d'œil et l'été est passé ! Depuis la dernière parution du Liaison SP, nous n'avons pas chômé. Voici des nouvelles pour vous.*

### Conseil d'administration

Les administrateurs se sont réunis trois fois pour recevoir les informations de la direction et prendre diverses décisions relatives aux sujets suivants :

- Gestion courante : assurances, heures des travailleuses et vacances annuelles, transactions passées aux comptes
- Achats importants : climatiseur mural, bureau pour l'intervenante
- Demandes financières à déposer
- Demandes de soutien financier de la part de nos membres à évaluer
- Report de l'AGA de juin au mois d'octobre
- Embauche d'une intervenante durant le congé de maternité d'Amélie, soulagement de l'arrivée de Bébé Gabriel et accueil de Jasmine
- Maintien du lien avec les membres en temps de pandémie
- Adoption des prévisions budgétaires 2021-2022 touchant notamment les activités sociales, le développement de nos services au sud et les conditions de travail des employées.

- Adoption de la politique portant sur la page Facebook de l'ASEPL
- Autorisation des formations du personnel
- Acceptation des nouveaux membres

### Développement de l'ASEPL

Comme vous le savez, l'ASEPL est un organisme à mandat régional, qui doit se déployer davantage dans les MRC L'Assomption et Les Moulins, car un grand bassin de gens vivant avec la SP ne connaît pas encore l'Association. C'est pour cette raison que plusieurs démarches et rencontres se poursuivent en 2021-2022, en plus de tout ce qui a été fait avec notre agent de développement durant son court passage parmi nous : entrevues dans les médias locaux, création de notre page Facebook et de nouveaux outils de promotion, etc.

*Nous voulons établir davantage de contacts avec les personnes immigrantes et autochtones de la région, tout en maintenant nos efforts pour servir de notre mieux nos membres actuels.*

## Cohésion, représentation et concertation

Les deux travailleuses ont participé à plusieurs rencontres afin de coordonner le travail à faire, promouvoir vos intérêts, défendre vos droits et faire connaître l'ASEPL :

- Rencontres d'équipe hebdomadaires
- CDC L'Assomption: rencontres pour gestionnaires et rencontres pour intervenants
- Conseil d'administration de l'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de Lanaudière
- Centre d'éducation populaire l'Académie populaire l'édifice où nous logeons): assemblée générale annuelle, conseil d'administration, comité bâtisse
- Tables de soutien à domicile des six MRC de la région
- Table immigration intégration MRC L'Assomption
- Dévoilement de l'étude portant sur le vivre-ensemble de SAFIMA (Service d'aide à la famille immigrante de la MRC de L'Assomption )
- Présentation de nos services aux Collaborateurs du CISSSL (Les Moulins)
- Échanges avec d'autres organismes similaires à l'ASEPL
- Comité de la ville de Repentigny pour l'accessibilité universelle des lieux publics
- Rencontres avec certains de nos donateurs
- Présentation de nos services au Centre

*Comme vous le constatez, bien que notre équipe soit petite, elle travaille fort pour vous, pour que l'ASEPL reste dynamique.*

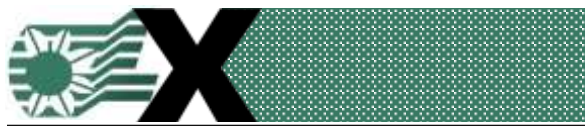
d'amitié autochtone de Lanaudière

- Conférence de presse de la Table des organismes communautaires autonomes de Lanaudière portant sur les dédoublements des services communautaires par le CISSSL
  - Assemblées générales de nos regroupements régionaux: ARLPHL, TCRAPHL
  - Rencontre d'organisation des présentations mutuelles avec SAFIMA
- ### Activités pour nos membres
- Dons de climatiseurs usagés à nos membres
  - Période de promotion pour la réadhésion
  - Cours pour l'utilisation de la tablette électronique
  - Organisation et réalisation de la présentation virtuelle dans le cadre de la Journée mondiale de la sclérose en plaques
  - Rencontre virtuelle portant sur le cannabis et la SP en collaboration avec Le Réseau
  - Jasette sur les bienfaits du rire
  - Ateliers sur les droits et le logement, en collaboration avec Action-Logement Lanaudière
  - Jasette sur les personnalités toxiques
  - Réalisation de trois éditions du Liaison SP (printemps, été, automne)



## Assemblée générale annuelle

Vous recevrez bientôt une correspondance vous invitant à participer à l'assemblée générale annuelle. Je vous encourage personnellement à y être pour connaître davantage votre association et communiquer vos souhaits pour l'avenir.



## Élections ASEPL

De plus, vous pourrez élire trois représentants au conseil d'administration et même poser votre candidature si vous le souhaitez.

D'après ceux qui l'ont fait, ils ont trouvé l'expérience enrichissante et plaisante.

Aucune expérience ou compétence requise! Simplement votre bon sens et votre intérêt envers l'ASEPL. Appelez-moi pour plus de détails, il me fera plaisir de répondre à vos questions.

*Nancy Blouin*

*L'étoile est belle  
parce qu'elle laisse  
deviner l'infini  
dont elle s'entoure.*

-Jacques Salomé

## Avez-vous du temps libre?

Voici une belle suggestion pour vous !

### Devenez collaborateur(trice) au Liaison SP

Collaboration ponctuelle ou régulière, avec votre signature ou un nom de plume.



Plusieurs possibilités selon vos talents et votre inspiration : témoignage, chronique, réflexions, poème, nouvelle ou autre.

Si vous n'êtes pas à l'aise pour écrire, on peut vous aider.

***Les informations publiées devront respecter les valeurs de l'ASEPL.***

**Apportez vos couleurs au journal  
de votre association !**

Pour de plus amples renseignements ou pour donner votre nom  
téléphonez au : 450 753-5545 / 438 494-9900 ou écrivez à : [info@asepl.org](mailto:info@asepl.org)

## MOT DE L'INTERVENANTE



*Bonjour chers membres,*

*Je suis fière de constater que notre association va fêter ses 35 ans d'existence. L'Association sclérose en plaques de Lanaudière a su évoluer tout au long des années selon ses capacités et ce, afin de répondre le mieux possible, au besoin de ses membres.*

On peut la prendre comme modèle et être fiers de nous, de ce que nous sommes, malgré nos imperfections. Tout comme notre organisme qui a appris à vivre selon ses capacités pour accomplir sa mission le mieux possible auprès de vous.

Il n'est pas facile d'accepter les changements qui se forment au fil du temps. Cela est d'autant plus difficile lorsque l'on vit avec la sclérose en plaques. Maladie imprévisible, qui, si nous ne faisons pas attention à nos pensées, nous empoisonne la vie.

En effet, ce sont les pensées que nous entretenons qui nous entraînent vers le bas. Ces pensées qui nous blessent et nous empêchent d'apprécier la vie malgré la maladie.

Cessons de porter attention uniquement aux désagréments de la vie et apprécions ce qu'elle nous offre. Un rire partagé avec une amie, un café si réconfortant lors d'un matin pluvieux, l'air frais qui rentre dans nos poumons et qui, au passage fait frémir nos narines, le vent nous caressant le visage,

la terre humide après la pluie qui ravive nos souvenirs d'enfance, les couleurs chatoyantes des feuilles des arbres à l'automne. Toutes ces sensations sont là pour nous rappeler les bons côtés de la vie.

**Je sens, je ressens, je respire, je vis...**

Mais pour y parvenir, je dois surveiller mes pensées afin de calmer celles qui m'effraient et augmenter l'intensité de celles qui me font du bien.

L'approche émotivo-rationnelle peut nous aider à y parvenir. On y travaille nos pensées désagréables et souvent irréalistes pour les rendre moins inconfortables. Ce qui nous aide à diminuer les souffrances causées par notre propre perception des choses.

Cette approche a été développée, en 1955, par Albert Ellis, psychologue américain. Cette thérapie permet d'identifier les pensées irréalistes et douteuses qui, en général, génèrent des émotions désagréables afin d'aider les gens à modifier leur interprétation

des événements pour ensuite avoir des émotions et des comportements plus appropriés leur permettant de vivre avec une belle sérénité.

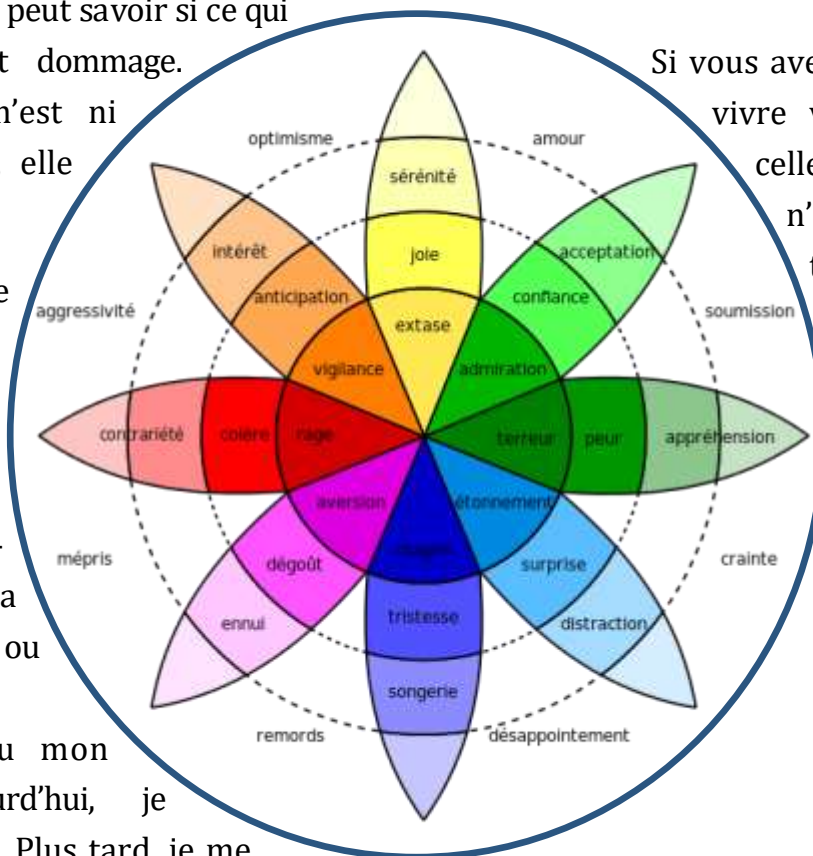
Nos émotions sont généralement causées par des idées fausses. La tristesse est causée par la pensée suivante : *ce qui m'arrive est dommage*. On ne peut savoir si ce qui nous arrive est dommage.

Cette pensée n'est ni vraie ni fausse, elle est douteuse.

Ce que je trouve dommage est actuellement la réalité mais dans quelques temps, je trouverais peut-être cela moins dommage ou plus dommage.

Ex. : J'ai perdu mon emploi. Aujourd'hui, je trouve cela triste. Plus tard, je me trouve un emploi mieux rémunéré et plus valorisant. La perte de mon emploi devient alors une joie. Par la suite, on engage un nouvel employé qui me harcèle au point où je fais un burnout. La perte de mon emploi devient alors vraiment dommage. Je vais consulter un médecin, dans la salle d'attente, je parle avec une personne des plus charmantes. Nous vivons une belle relation amoureuse. La perte de mon emploi devient donc une bénédiction pour moi... et ainsi de suite!

On ne peut savoir si ce qu'on vit est une bonne ou une mauvaise chose car on ne connaît pas l'avenir. On peut juste savoir que pour le moment, on se sent triste. On espère que sous peu, on verra les choses autrement et de façon plus agréable. Il faut donc garder espoir.




Si vous avez des difficultés à vivre votre maladie ou celle de votre proche, n'hésitez pas à me téléphoner. Il me fera plaisir de vous aider à voir votre situation de façon plus constructive.

*Jasmine Martel*

**« Ce qui trouble les hommes ce ne sont pas les choses, mais l'interprétation qu'ils en font. »**

**Épictète**



## LES COUPS DE COEUR D'ÉVELYNE

*Voici deux séries palpitantes qui sauront vous plaire.*



Évelyne Tellier  
Collaboratrice

### **La série NIXVM Le vœu**

Cette série nous présente les expériences vécues par les membres recrutés par un genre de gourou/leader, Keith Raniere, qui veut améliorer le monde. Il donne des séminaires prônant le développement personnel et professionnel. Tous suivent le désir du leader jusqu'au moment où une femme, membre sort du groupe, tente de convaincre d'autres de la suivre. Tout est louche dont l'argent demandé par le maître et ses pratiques menant à l'esclavage sexuel et à marquer certaines femmes au fer rouge. Les anciens font alors tout pour attirer l'attention des gens/médias et pour faire terminer le tout. Ils montent un dossier de presse. Jusqu'au jour de l'arrestation de Raniere et de ses acolytes féminines dont Allison Mack et Claire Bronfman – fille du producteur d'alcool Seagram (surtout là pour leurs fortunes et pour trouver des filles pour le trafic sexuel). Conclusion : Raniere et Mack encourent 15 ans à perpétuité de prison et Bronfman 500,000 \$.

**Histoire vraie divisée en neuf épisodes que l'on retrouve sur la chaîne Investigation.**



### **La série Je serai partie dans le noir**

Michelle McNamara commence à étudier un tueur en série de la Californie prénommé The Golden State Killer qui a fait plus de 50 viols par invasion de domiciles au début et 12 meurtres par la suite dans les années 70 et 80. Elle veut écrire un livre sur le sujet mais plus le temps passe, plus elle s'immerge dans des recherches avec certains acolytes. Ils ont plus d'une trentaine de boîtes pleines de feuilles à étudier et elle commence à éprouver des problèmes de santé, car le sujet la trouble, et à prendre des médicaments pour des problèmes de sommeil. Son mari la trouve morte un matin, suite à la prise d'un mauvais cocktail de pilules. C'est alors que son collègue Paul Holes retrace un morceau de tissu du tueur pour trouver son ADN et reconstituer l'arbre généalogique du meurtrier. Ceci fait en sorte qu'après la mort de Michelle, le tueur-violeur est arrêté et emprisonné (c'était un ancien policier) que le livre de cette dernière est publié. Malheureusement, elle ne pourra jouir de son succès dû à son travail et ses recherches multiples.

**Histoire vraie divisée en 6 épisodes, basée sur le livre de Michelle McNamara, *Et je disparaîtrai dans la nuit*, de la collection Le Livre de Poche paru en juin 2019.**



## UNE PREMIÈRE POLITIQUE POUR LES PROCHEs AIDANTS AU QUÉBEC

### *Politique nationale pour les personnes proches aidantes - Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement*

« ...les proches aidants comptent pour 1,6 million de personnes soit près d'un quart des Québécois dont plusieurs ont de la difficulté à s'identifier comme tels ... »



Madame Marguerite Blais, Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, a, à l'automne dernier, fait adopter la première loi-cadre pour les personnes proches

aidantes.

Le 22 avril 2021, elle l'a fait suivre de la première politique nationale du même nom et à l'automne prochain, un nouveau Plan d'action gouvernemental verra le jour.

Au Québec, les proches aidants comptent pour 1,6 million de personnes soit près d'un quart des Québécois dont plusieurs ont de la difficulté à s'identifier comme tels malgré qu'ils soutiennent un aîné, une personne ayant une déficience intellectuelle ou physique, une personne en situation de dépendance ou d'itinérance, ayant une maladie grave ou chronique, ou en fin de vie. Sans le travail acharné, mais non rémunéré des aidants – majoritairement des femmes –, notre système de santé et de services sociaux, s'écroulerait carrément.

La ministre a annoncé un crédit d'impôt de 2 500 \$ destiné aux proches aidants. Elle a également annoncé un financement à 11 millions de dollars de l'accompagnement psychosocial en raison de la détresse vécue par les proches aidants pendant la pandémie.

Ce dont ces personnes ont besoin, c'est d'une véritable allocation généreuse, a réagi la porte-parole de Québec solidaire (QS) en matière d'aide naturelle, Catherine Dorion. Les personnes proches aidantes offrent des services qui coûteraient 4 à 10 milliards de dollars à l'État québécois. Lors d'un forum sur l'aide naturelle tenu en décembre 2018, la professeure Sophie Éthier, de l'Université Laval, avait soutenu que près de 60 % des proches aidants étaient des femmes. Celles-ci s'occupent généralement des tâches essentielles, comme prodiguer des soins d'hygiène. La majorité des proches aidants perdent en moyenne 16 000 \$ par année.

Considérant que 30% des personnes en emploi au Québec sont aussi proches aidantes, la conciliation proche aidance-travail-étude, dont les mécanismes actuels peinent présentement à permettre un équilibre de vie aux personnes proches aidantes devra être mieux adaptée. »

La ministre a indiqué que cette politique comprend un plan pour la santé et le bien-être des aidants naturels. Ces derniers seront identifiés et référencés pour qu'ils puissent bénéficier de ce plan d'accompagnement. Désormais, ces personnes pourront contacter leur CLSC pour avoir accès à une infirmière ou à une travailleuse sociale. Cela obligerait le réseau de santé et services sociaux à soutenir l'aidant, au même titre que l'« aidé », par un « plan d'accompagnement ». La santé mentale, physique et financière de la personne aidante serait aussi prise en compte.

La Politique nationale pour les personnes proches aidantes (PNPPA) - *Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement* énonce une vision, une définition, des principes directeurs et des orientations qui s'appliqueront à toutes les personnes proches aidantes (PPA),

pour assurer une réponse mieux coordonnée, concertée et adaptée à leurs besoins spécifiques tout au long de leur parcours.

La Politique nationale jette les bases d'une action gouvernementale concertée visant à améliorer la qualité de vie, la santé et le bien-être des PPA, et ce, sans égard à l'âge, au milieu de vie ou à la nature de l'incapacité des personnes qu'elles soutiennent, et en considérant tous les aspects de leur vie.

### Sources :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-835-01W.pdf>  
<https://ranq.qc.ca/pnppa-communique/>  
[https://liferay6.cess-labs.com/documents/60044/150566/PPT\\_Loi+PPA\\_10-03\\_CvPAin%C3%A9s\\_final.pdf/a7155b61-e5b0-40f5-a581-68252662a079?version=1.0](https://liferay6.cess-labs.com/documents/60044/150566/PPT_Loi+PPA_10-03_CvPAin%C3%A9s_final.pdf/a7155b61-e5b0-40f5-a581-68252662a079?version=1.0)  
<https://www.journaldemontreal.com/2021/04/23/enfin-du-respect-pour-les-proches-aidants>  
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1787201/marguerite-blais-politique-proches-aidants>

## Pourquoi une telle loi au Québec?



- Pour reconnaître l'apport considérable des personnes proches aidantes.
- Pour considérer les répercussions significatives du rôle de personne proche aidante sur leur qualité de vie durant et après la période d'aidance.
- Pour permettre aux personnes proches aidantes de se reconnaître et d'être reconnues.

• Pour affirmer la volonté du gouvernement du Québec et de l'ensemble de la société québécoise à réaliser des actions concertées vis-à-vis des personnes proches aidantes.

## **SOUTIEN FINANCIER POUR L'ACHAT DE PRODUITS ET SERVICES SPÉCIALISÉS**

- Vous êtes membre actif en règle de l'ASEPL?
- Vous avez acheté ou loué de l'équipement (déambulateur, climatiseur, etc.), des produits d'incontinence, des services de soutien psychologique ou de médecine douce?
- Ces produits et services ne sont pas couverts par le CISSSL (CLSC) ni par vos assurances personnelles?
- Ces achats ont été effectués entre le 1<sup>er</sup> avril et le 30 septembre 2021?

Déposez votre demande de remboursement, accompagnée des factures **originales** entre le 15 et le 30 septembre 2021 (votre demande doit être reçue au bureau de l'ASEPL, au plus tard, le 30 septembre 2021).

Lors de sa rencontre suivante, le conseil d'administration analysera les demandes en regard des fonds disponibles et du nombre de demandes reçues.

L'ASEPL pourrait vous rembourser un pourcentage de votre demande, possiblement jusqu'à 100 %.

**Pour de plus amples informations:**

**450 753-5545 (Lanaudière Nord)**

**438 494-9900 (Lanaudière Sud)**

Transmettez votre demande en personne ou par la poste à l'adresse suivante :  
ASEPL, 200, rue de Salaberry, bureau 307, Joliette (Québec) J6E 4G1

**C'est grâce à notre campagne de financement annuelle  
qu'il nous est possible de vous offrir  
ce soutien financier.**

***Merci à nos généreux donateurs !***





# RETOUR VERS 1986... IL Y A 35 ANS DÉJÀ !



28 janvier : la navette spatiale américaine Challenger se désintègre à 14 km d'altitude tuant sept personnes.



19 février : début de *Avec un grand A* dramatiques écrites par Janette Bertrand durant 10 ans et diffusées à Radio-Québec.



26 mars : naissance de la White House



26 avril : catastrophe de Tchernobyl en URSS



24 mai : les Canadiens de Montréal remportent la Coupe Stanley.



18 juin : premier film *Le Déclin de l'Amérique*



9 septembre : début de *Lance et compte* à Radio-Canada



1er octobre : le salaire minimum au Québec passe à 4,35 \$/h.

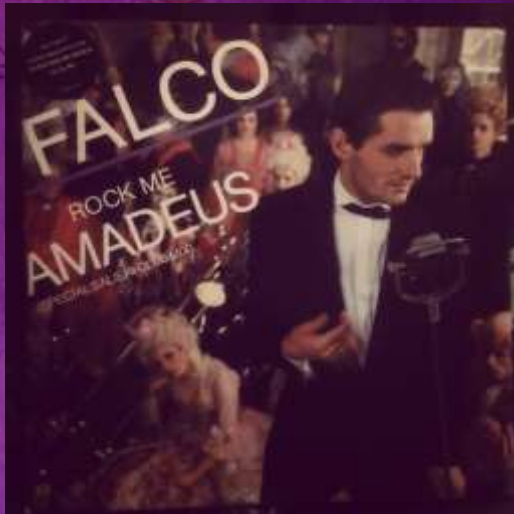


7 novembre : première de *Bach et Botte*





naissance de Debbie Lynch-  
e et de Lady Gaga



29 mars : *Rock Me Amadeus* de  
l'autrichien Falco est la première  
chanson germanophone à  
devenir numéro 1 aux États-Unis.



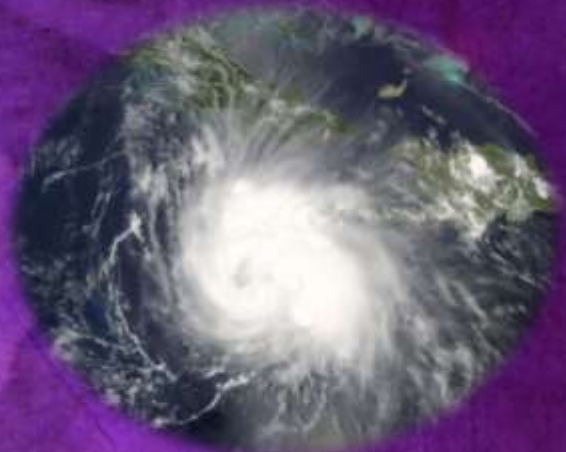
2 avril : la famille Lavigueur  
remporte 7 650 267 \$ à la  
loterie.



première du  
in de l'empire  
ricain



27 juin : annonce par Jean Drapeau  
de son retrait de la vie politique



12-18 août : l'ouragan Charley ravage  
la côte est des États-Unis.



ère du film  
tine



8 décembre : début du téléroman  
Des dames de cœur



23 décembre :  
Fondation de l'ASEPL !



# JEUX

Le père Noël a besoin d'aide pour trouver ses biscuits et son verre de lait. Peux-tu l'aider?



Source : <https://www.pinterest.fr/pin/498844096198725886/>

Mot caché

V	I	E	N	I	U	R	B	R	R
E	E	S	T	I	U	P	U	I	C
R	R	I	O	V	A	L	E	J	A
R	U	G	S	A	S	B	E	C	P
E	S	E	E	I	P	T	P	O	T
S	S	C	S	E	L	T	G	M	A
S	U	A	S	T	A	E	I	P	G
A	O	L	Y	I	T	N	V	T	E
C	B	G	B	E	E	I	R	E	D
A	A	R	A	R	E	C	E	U	I
R	L	L	A	U	D	S	E	R	U
A	C	L	G	S	N	I	S	E	Q
F	E	A	I	O	O	P	O	M	I
E	V	X	U	L	F	E	R	N	L

L'EAU

- |              |          |
|--------------|----------|
| ABYSSES      | LIQUIDE  |
| BAIN         | MER      |
| BRAS         | MINÉRALE |
| BRUINE       | OASIS    |
| BUÉE         | ONDÉE    |
| CAPTAGE      | PISCINE  |
| CARAFE       | PLATE    |
| COMPTEUR     | POT      |
| ÉCLABOUSSURE | PUITS    |
| ÉTIER        | REFLUX   |
| GIVRE        | RESSAC   |
| GLACE        | ROSÉE    |
| JET          | VAGUE    |
| LAC          | VERRE    |
| LAVOIR       |          |

Source : <https://panagrama.com/mots-caches>

Trouvez les 7 erreurs



Source : <https://www.vivenoel.com/jeux/jeu-des-7-differences.htm>

## DES CHERCHEURS CANADIENS DÉCOUVRENT LE PREMIER GÈNE ASSOCIÉ À LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Souvent, la SEP surprend les gens alors que leur carrière est à son apogée ou alors qu'ils ont des projets de famille

Le premier gène associé à la sclérose en plaques a été trouvé par des chercheurs canadiens et permet d'expliquer ce qui était jusqu'à présent inexplicable: pourquoi, dans certaines familles, des membres sont-ils plus susceptibles d'être atteints par la maladie que d'autres?

Une équipe de l'Université de la Colombie-Britannique est à l'origine de cette découverte importante, qui a été récemment publiée dans la revue *Neuron*.

Les chercheurs savaient qu'il existait une composante héréditaire pour cette maladie neurodégénérative. Ils l'ont enfin prouvé avec cette découverte.

Pour y arriver, les chercheurs ont étudié des échantillons sanguins provenant de 2000 familles canadiennes. La mutation a été trouvée plus précisément chez deux familles dont les deux tiers des personnes atteintes ont développé une forme progressive de la maladie.



Les chercheurs ont eu accès à un registre contenant des échantillons de sang prélevés chez 4 400 personnes diagnostiquées avec la sclérose en plaques et chez 8600 membres de leur famille biologique depuis 1993. Il s'agit de la plus grande banque d'échantillons de ce genre au monde.

Rappelons que chez les personnes atteintes de sclérose en plaques, le système immunitaire attaque la myéline, qui protège les fibres nerveuses. Les chercheurs ont découvert que la mutation se trouve dans le gène NR1H3, qui produit une protéine qui est centrale dans la création de la myéline. L'inflammation et l'immunité sont notamment modulées par cette protéine.

*Si vous avez cette mutation génétique, vous avez de grandes chances de développer la sclérose en plaques et votre santé se détériorera rapidement.*

Une citation de : Anthony Traboulsee, un des auteurs de la recherche

*« Cette découverte nous donnera une chance de traiter ou de stopper la maladie à ses débuts. Jusqu'à maintenant, nous n'avons pas les moyens d'y arriver »,* explique le Dr Anthony Traboulsee, un des auteurs de la recherche, dans un communiqué de presse.

### Source :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/785849/gene-sclerose-plaques-heredite-nr1h3-universite-colombie-britannique>



# Appel à tous!

Vous aimeriez vivre une expérience enrichissante.  
Vous désirez vous sentir utile, sentir que vous faites une différence dans la vie des autres.  
Vous aimeriez mettre sur pied des activités attrayantes qui correspondent aux besoins de tous les membres de l'association.  
Ça tombe bien!

## Nous avons besoin de vous!

En effet, le Comité activités sociales de l'ASEPL aimerait voir, en septembre, de nouveaux membres autour de sa table afin d'avoir pleins d'idées intéressantes. Vous participerez, avec l'équipe des travailleuses, de une à trois rencontres et ce, sous le signe de la bonne humeur.



Lieu à déterminer selon la provenance des participants au comité.

Venez échanger et proposer vos idées. L'ASEPL fournit le café et les biscuits !

Pour de plus amples renseignements ou pour donner votre nom téléphonez au :450 753-5545 / 438 494-9900  
ou écrivez à : [info@asepl.org](mailto:info@asepl.org)

**Merci de nous aider à vous aider!**

## FERMETURE DU BUREAU

- Fête du Travail : 6 septembre 2021
- Action de grâces : 11 octobre 2021
- Congé de Noël : du 20 au 31 décembre inclusivement

**Veillez prendre note que le bureau sera fermé et que les activités seront annulées lorsque les écoles de la Commission scolaire des Samares seront fermées en cas intempérie.**



## SAVIEZ-VOUS QUE ... ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS AVEC LE JOURNAL CRÉATIF

*Saviez-vous que le journal créatif est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative.*

Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie, de journal-thérapie et de créativité; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative et d'autres, issues du journal d'artiste.

### EXERCICE EN SOLO

#### Objectifs

- Prendre conscience de son expérience émotionnelle.
- Observer et accueillir ses émotions.
- Développer son vocabulaire émotionnel avec créativité.

#### Matériel requis

- Cahier à pages non lignées.
- Matériel d'art varié : pastels, crayons de couleur, feutres, magazines, ciseaux, colle, etc.



Le journal créatif, c'est surtout la magie de l'interaction entre le désir d'être en contact avec soi-même et l'intervention de différents médias de création pour y arriver.

Nul besoin de talent particulier pour en profiter pleinement.

En effet, le journal créatif a pour objectif non pas le développement de capacités littéraires ou artistiques, mais le développement général de la personne.

C'est un outil facile à utiliser et accessible à tous.



## Consignes

- Sur une page de votre cahier, tracez d'abord une forme simple vous représentant – cela peut-être un cercle, par exemple – puis fermez les yeux. Inspirez lentement en gonflant le ventre et expirez lentement. Refaites cet exercice respiratoire 3 fois, puis prêtez attention à ce qui se passe en vous posant les questions suivantes :

› **Qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment ?**

› **Quelles couleurs, quelles formes me viennent à l'esprit ?**

- Remplissez la forme que vous avez tracée avec des lignes, des taches de couleur, des symboles et des dessins évoquant ce que vous vivez en ce moment. Cela peut être agréable ou désagréable, cette forme peut tout contenir.

Prenez votre temps, remplissez-la en ajoutant des mots si vous le désirez.

- Identifiez ensuite une émotion qui émerge quand vous regardez cette forme.

- Sur une nouvelle page, exprimez cette émotion : faites sortir son énergie par des taches, des lignes, des couleurs, des symboles et faites-la parler en commençant par :

› **Je suis ta... (colère, peine, joie, bonne humeur, etc.)**

› **Je veux te dire...**

- Pour finir, décrivez sur une nouvelle page, en images et en mots, le ou les besoins qui émergent.

- Quand tout est terminé, parcourez les pages remplies et notez vos réflexions.

› **Qu'est-ce que je tire de cet exercice ?**

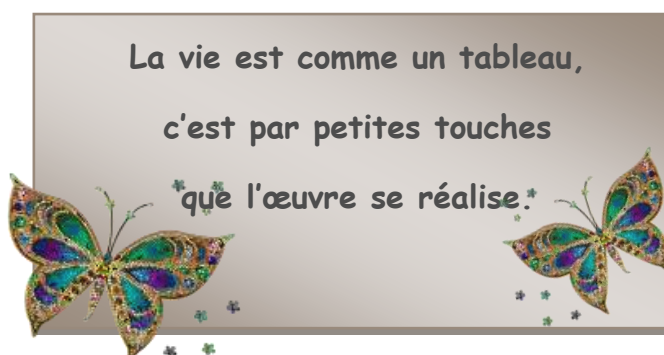
› **Est-ce que je vois mon émotion autrement ?**

- Concluez cet exercice à votre façon.

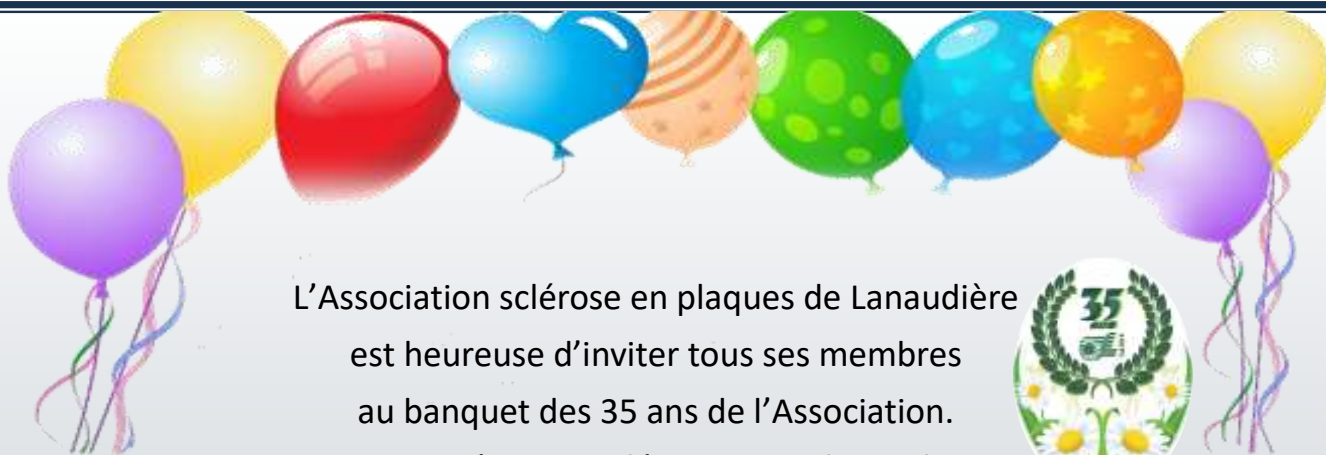


### Source :

Fiche d'animation, **RESSENTIR c'est recevoir un message** Coffre à outils, mouvement santé mentale Québec — Anne-Marie Jobin, 2019







L'Association sclérose en plaques de Lanaudière  
est heureuse d'inviter tous ses membres  
au banquet des 35 ans de l'Association.

Cette activité est jumelée au Party de Noël 2021.

Cet anniversaire sera donc souligné à La Distinction qui vous accueillera  
avec élégance sur son site exceptionnel par un cocktail de l'amitié.

Un banquet 4 services d'une fine cuisine gastronomique vous sera servi.



Après le souper, il y aura,  
entre autres, une animation musicale.  
Les plus braves auront alors le plaisir  
de chanter...

On vous attend avec impatience!

## Cette activité est gratuite!

**Date :** Samedi 18 décembre 2021

**Lieu :** La distinction,  
1505, Boul. Base-de-Roc, Joliette.

**Heures :** 17h00 à 22h00

**Tirages :** prix de présences et 1/2-1/2  
auront lieu à 20h30.



**Inscription obligatoire avant  
le samedi 11 décembre 2021**

**Places limitées à 40 personnes**

**Inscription / information**

450 753-5545 / 438 494-9900

Courriel : [info@asepl.org](mailto:info@asepl.org)

*\*Service de bar sur place à vos frais*

*Si vous êtes végétarien ou avez des allergies, veuillez le mentionner lors de votre inscription. Merci!*



# LA LÉGENDE DES DEUX LOUPS

## *Voici un conte initiatique de la culture amérindienne*

Un soir, un vieil indien voit son petit-fils en colère, suite à une dispute avec son ami. Il vient vers lui, et lui raconte une histoire, celle d'un combat ordinaire – celui que mène chaque être humain sur Terre.

« Parfois, » dit-il: « il m'arrive également de ressentir de la haine contre ceux qui se conduisent mal. Cette colère ne blesse pas mon ennemi, et elle m'épuise. C'est comme avaler du poison et désirer que ton adversaire en meure. Souvent, j'ai combattu ce sentiment. En fait, un constant combat a lieu, tous les jours, à l'intérieur de moi-même. Et ce entre deux loups. »

« Deux loups, grand-père ? »

« Oui, deux loups.

**Le premier est bon** et ne fait aucun tort. Il connaît la paix, l'empathie, l'amour, la bienveillance. Il vit en harmonie avec tous ceux qui l'entourent et ne s'offense pas lorsqu'il n'y a pas lieu de s'offenser. Il combat uniquement lorsqu'il est juste de le faire, et il le fait de manière juste.

**Mais l'autre loup... celui-là est plein de colère, de jalousie, de tristesse.** La plus petite chose le précipite dans des accès de rage. Il se bat contre n'importe qui, tout le temps et sans raison. Il est incapable de

penser parce que sa colère et sa haine prennent toute la place. Il est désespérément en colère, et pourtant sa colère ne change rien.

Et je peux t'avouer, qu'il m'est encore parfois difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi, parce que tous les deux veulent avoir le dessus."

Intrigué, le petit-fils réfléchit et demande:

« A la fin, grand-père, quel loup remporte ce combat ? »

Aussitôt, le vieux Cherokee se tourne vers son petit-fils, le regarde dans les yeux, et lui répond :

« **Celui que tu nourris. Celui que tu décides de nourrir.** »

**Voici une leçon de vie précieuse à méditer.** Nous ressentons tous régulièrement ce conflit intérieur mais aviez-vous déjà pensé que vous étiez maître de vos émotions, à l'image de ces deux loups, que vous nourrissez au gré du temps et de votre vie. Ainsi, en effet, vous êtes le maître ! Non pas dans le sens où vous les maîtrisez, mais dans le sens où elles vous obéissent. Cela donne à réfléchir !

Source :

<http://zenetzebrevre.fr/la-legende-des-deux-loups/>

## SOLUTIONS DES JEUX DES PAGES 15

**MOT CACHÉ :** irrigation

**LES 7 ERREURS :** L'image de droite : -A 4 étoiles en haut au centre au lieu de 3. -N'a pas de traîneau devant la lune. -A, à sa gauche 2 sapins au lieu de 3. -n'a pas d'étoile au sommet du sapin de Noël. -Sa fenêtre du haut est ronde au lieu de carré. -Il lui manque un cadeau. -Il lui manque un fruit rouge aux feuilles de houx.

## ACTIVITÉS AUTOMNE 2021

Nos activités en présentiel sont de retour!  
Nous devons cependant respecter les règles sanitaires en vigueur.

*Vous pouvez participer à toutes les activités sans égard à votre lieu de résidence.*

### Nouveauté!

#### Le petit café de l'ASEPL

Venez bavarder tout en lisant le journal et en prenant un bon café avec des toasts-confiture et ce, gratuitement.

Tous les lundis de 9 h à 11 h

À compter du 13 septembre 2021

Lieu : au 200, rue Salaberry, Joliette (salle le Murmure).

On a hâte d'enfin vous revoir !



#### Joyeux dîners de L'ASEPL

*Seules les personnes inscrites recevront un bon rabais de 10 \$.*

De 11 h 30 à 14 h 30

**JOLIETTE :** Chez Benny, 515, boul. Dollard, Joliette.

**Mardi 5 octobre :**

*On fait connaissance!*

**Mardi 7 décembre :**

*Échange avec l'organisme Carrefour pour souffler à tête reposée.*

**TERREBONNE :** Resto La gaspésienne, 1248 Rue Yves-Blais, Terrebonne (près de l'hôpital Pierre LeGardeur).

**Mardi 7 septembre :**

*On fait connaissance!*

**Mardi 2 novembre :**

*Échange avec l'organisme Carrefour pour souffler à tête reposée.*

**Places limitées**  
**Date limite d'inscription le vendredi précédent l'activité.**

#### Cafés-rencontres

Vous aimeriez partager avec d'autres ce que vous ressentez et vivez en lien avec la sclérose en plaques.

Bienvenue!



De 13 h 30 à 15 h 00

**JOLIETTE :** au 200 rue de Salaberry, (salle La Causerie au 2e étage)

**Mercredi 22 septembre :**

*Comment dire non?*

**Mercredi 24 novembre :**

*Comment prendre soin de soi?*

**Il faut un minimum de 3 inscriptions, à midi, la veille de l'activité sinon elle sera annulée.**

## Conférence dans le cadre de la semaine des aidants naturels

L'ASEPL invite toutes les personnes vivant avec la sclérose en plaques, ainsi que leur famille et leurs proches à la conférence :

### De la résistance au changement au lâcher prise.

Conférence donnée par Lyne Turgeon, formatrice.

Date : Samedi 6 novembre 2021

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : Au 200, rue de Salaberry, Joliette, salle le Murmure

**Prix : Gratuit**



## Spectacle André-Philippe Gagnon

### *Monsieur tout le monde*



Samedi 15 janvier 2022 à 20 h, au Théâtre Hector-Charland, à L'Assomption.

Seulement 10 billets disponibles à prix réduit selon votre catégorie de membre dont 2 pour personnes en fauteuil roulant.

#### **Prix des billets :**

- membres actifs et associés 27.75 \$
- membres supports 33,75 \$
- Accompagnateurs : gratuit (selon la politique de l'ASEPL)

### **À NOTER**

Lors des activités, il est primordial pour l'organisation de celles-ci, d'avoir une confirmation de votre présence ou de votre absence après inscription. Si vous ne pouvez être présent, vous devez nous en aviser **le plus tôt possible** au 450 753-5545 ou 438 494-9900.

Nous sommes une petite équipe de travail et il est important de bien gérer le temps de préparation aux activités ainsi que les coûts engendrés et l'énergie investie. N'oubliez pas qu'annuler une réservation a des conséquences financières pour vous et peut avoir un impact sur les réservations des autres usagers du transport adapté (retards).

***Lorsque les écoles de la Commission scolaire des Samares seront fermées en cas d'intempérie, le bureau fera relâche et les activités seront annulées.***

***Merci de votre collaboration !***





Association  
sclérose en plaques  
de Lanaudière  
*Depuis 1986*

## Les avantages de devenir membre

### Pour garder le contact

- Rencontrer d'autres personnes vivant des situations similaires à la mienne et créer des liens sociaux;
- Recevoir par courriel ou par la poste le journal saisonnier, le Liaison SP;
- Acquérir ou conserver un mode de vie actif en participant aux activités et ainsi préserver mon bien-être physique et psychologique;
- Recevoir de l'information, de l'écoute et des références selon mes besoins.

### Parce que c'est bon pour mes finances

- Participer à des activités sociales et culturelles à des coûts réduits de 50 % pour les membres actifs et associés, et de 25% pour les membres support. De plus, ces activités sont accessibles, adaptées et gratuites pour les accompagnateurs, selon les conditions prévues à la politique;
- Bénéficier du soutien financier pour l'achat de produits et services spécialisés;
- Me faire aider financièrement lorsque j'ai besoin d'accompagnement pour mes loisirs;

### Pour faire entendre ma voix

- Voter lors de l'assemblée générale annuelle et ainsi faire entendre ma voix sur les divers enjeux touchant mes besoins;
- Appuyer l'ASEPL dans ses démarches de défense collective des droits des personnes vivant avec la SP, de représentation et de concertation dans le but ultime d'améliorer ma qualité de vie et celle de mes proches.

#### **Pour de plus amples informations:**

450 753-5545 (Lanaudière Nord)

438 494-9900 (Lanaudière Sud)

