

Pour la nouvelle année, de nouveaux locaux!

DANS CE NUMÉRO :

<i>Mot du président</i>	2
<i>Mot du directeur</i>	3
<i>Chronique des services</i>	3 à 6
<i>Financement</i>	7 à 8
<i>Chronique de Portneuf</i>	8
<i>Chronique de Charlevoix</i>	9
<i>Histoires à partager avec Johanne</i>	10

En bref...

- Déménagement de votre organisme
- Nouveaux membres dans l'équipe du bureau
- Ça bouge au niveau des services
- Activités et événements à venir

Après trente ans dans le sous-sol de l'I.R.D.P.Q. dans près de cinquante mètres carrés de béton, les bureaux de la Société canadienne de la sclé-

rose en plaques de la région de Québec font nouvelle peau en émergeant au s o m m e t d u deuxième étage des Halles Fleur de Lys.

Maintenant, en plus des rayons de soleil qui viennent égayer nos locaux, nous possédons une superficie trois fois plus grande et l'accès à nos bureaux sera maintenant plus facile pour tous. En effet, les excursions au sein du labyrinthe qui menait jadis vers notre caverne sont choses du passé. Maintenant, vous pourrez facilement passer du stationnement des Halles vers le deuxième étage en un clin d'œil. Lorsque vous franchirez la porte d'entrée, vous constaterez un espace beaucoup plus adapté à vos besoins, (suite page 6)



Nos nouveaux bureaux, aux Halles Fleur de Lys.

Un nouveau visage à la coordination des services!



Nom: Makhlof
Prénom : Lara
Sexe : F
Âge : 22 ans
Poste : Coordonnatrice des services

Chers membres,
Quelle belle façon de commencer la nouvelle année avec de nouveaux défis! Sortie tout droit de l'Université Laval avec en poche mon baccalauréat en sciences de l'orientation, je serai votre nouvelle coordonnatrice des services à la Société canadienne de la sclérose en

plaques de la région de Québec.

Je suis une personne dynamique, passionnée et à l'écoute. Au cours de mes années d'études et grâce à mes expériences de travail, j'ai pu développer plusieurs (suite page 3)



LE MOT DU PRÉSIDENT

QUE 2007 SOIT À LA HAUTEUR DE VOS VŒUX, DE VOS ASPIRATIONS ET DE VOS ENGAGEMENTS!

Comme chaque 31 décembre à minuit une seconde, une nouvelle année a débuté à 00 :01 le 1^{er} janvier 2007! La même routine se déroule chaque année, depuis des siècles! Depuis 65 ans, pour ma part!

Entre amoureux, parents, amis, nous échangeons des vœux! De façon générale, ces vœux comprennent la joie, le bonheur, la santé et la prospérité! Dans l'intimité d'un couple ou de conjoints, les vœux peuvent prendre un caractère plus spécifique et être enrobés d'une chaleur amoureuse bénéfique et appréciée.

Le 2 janvier! Au plus tard, le 3!!! On se retrouve de nouveau devant les réalités quotidiennes! À la maison, au travail, dans notre vie professionnelle, dans nos engagements civiques ou sociaux, dans la réalité de notre état de santé et de celle d'un conjoint, d'un parent, d'un ami. Et, déjà, les médias y vont de leurs visions d'avenir! Une vision à très court terme, un an : les perspectives 2007.

Rarement ou jamais, on an-

nonce que la prochaine année sera porteuse d'heureuses nouvelles pour les personnes atteintes de maladies porteuses de limitations physiques, psychiques ou mentales. Les recherches prometteuses profitent d'une mise en évidence parfois fortuite. Afin de combler le temps d'antenne à la télévision et à la radio et quelques pouces de texte dans les médias écrits, on puise dans les archives pour ramener en surface quelques moments d'espoir.

Ce sont sur ces quelques moments d'eSPoir qu'il faut assoir notre confiance en un avenir meilleur!

Toutefois, cet avenir meilleur exige que nous définissions nos aspirations et que nous assumions nos engagements! Ainsi, à la réunion de son conseil d'administration du 23 janvier 2007, la Division du Québec s'est donnée les objectifs suivants pour l'année 2007 :

- Contribuer davantage à la recherche;
- Consolider les services;
- Défendre les droits des membres;
- Renforcer le réseau des sections locales;
- Continuer la sensibilisation du

public;

- Augmenter les revenus.

La section Région de Québec est déjà engagée dans la poursuite de ces objectifs. D'autres informations vous seront fournies dans ce bulletin et dans les autres qui suivront.

Entre-temps, rappelez-vous de vos engagements envers les vôtres et envers votre association. Et, rappelez à vos conjoints, parents, amis et connaissances, les objectifs que nous poursuivons ensemble! Surtout lors des événements de cueillette de fonds pour la recherche, lors des campagnes électorales qui auront lieu au Québec et au Canada en 2007, lorsque les services auxquels vous avez droit se font attendre, faute de budget..., sur une liste d'attente! Informez-les, informez-nous!

Jean Melançon, président du c.a.

LE MOT DU DIRECTEUR



Tout d'abord, je tiens à vous souhaiter une excellente année! À n'en pas douter, 2007 sera formidable à plus d'un égard pour notre organisme. Comme vous l'avez lu précédemment, nous sommes dorénavant situés dans de grands locaux. Ce changement majeur nous permet d'être plus accessible pour nos membres et aussi de leur donner un meilleur service. Et pour le personnel, voilà enfin des conditions de travail décentes et combien plus stimulantes!

Le vent de changement s'est aussi fait sentir au niveau du personnel. En novembre dernier, Steeve Lachance, le coordonnateur du service aux membres et du Vélotour, nous quittait après deux ans et demi de loyaux services. Soulignons au passage son implication et son bon travail. Afin de combler ce départ, Lara Makhoulf a été récemment embauchée à titre de coordonnatrice du service aux

membres. Mentionnons que la dynamique Lara consacrera 100% de son temps et de son énergie (ce qui n'est pas peu dire!) à gérer et à développer les services. Si vous avez des questions, des suggestions ou des commentaires, n'hésitez pas à la contacter. Nous avons également la chance d'accueillir parmi nous Mélissa Dubé. La technicienne en administration travaille deux jours par semaine. C'est elle qui nous aidera à maximiser nos méthodes administratives et plus précisément la comptabilité. J'en profite donc pour leur souhaiter à toutes les deux la meilleure des bienvenues dans notre organisme!

Par ailleurs, les programmes de stages et les subventions pour la main-d'œuvre devraient nous permettre de gonfler le nombre de nos employés jusqu'à six ou sept personnes. La nouvelle équipe sera en mesure de traiter pas moins de *quarante-cinq dossiers* différents durant l'année, que ce soit dans le développement de nouveaux services comme dans l'exploration de

nouveaux modes de financement.

Avant de terminer, je ne pourrais passer sous silence l'excellent travail d'Amélie Verret, votre coordonnatrice aux événements spéciaux responsable de la Campagne de l'œillet, la Marche de l'Espoir, du brunch-bénéfice et, nouvellement cette année, du Vélotour. Merci Amélie!

Cela dit, avec votre implication, le dévouement de tous les bénévoles et le travail de notre nouvelle équipe, l'année 2007 sera, pour la Société canadienne de la sclérose en plaques, celle de tous les espoirs...

Stéphane Badeaux
Directeur

Chronique des services

(suite nouvelle coordonnatrice)

compétences en ce qui a trait à la relation d'aide, l'organisation, le travail d'équipe et le développement de projets. Tout au long de cette nouvelle année, je tenterai avec assiduité de vous permettre de recevoir une pleine satisfaction des services que vous offre la Société canadienne de la sclérose en plaques.

Le poste de coordonnatrice des services aux membres comporte

plusieurs mandats. En effet, je serai responsable de l'organisation, du déroulement et du développement des divers services et activités sociales. Au besoin, je ferai la liaison avec des organismes externes qui vous offrent également des services. Aussi, vous m'apercevrez au sein de comités et durant des événements promotionnels et de sensibilisation. Finalement, je recruterai des bénévoles et des stagiaires qui sont un précieux soutien au bon fonctionnement de

toutes nos activités.

Ainsi, comme vous pouvez le constater, je consacre 100% de ma tâche aux services. Alors, n'hésitez pas à communiquer avec moi, il me fera plaisir de répondre à vos besoins au mieux de mes compétences.

Lara Makhoulf
Coordonnatrice des services

Centre de documentation: Pour vous informer sur divers aspects de la sclérose en plaques

La sclérose en plaques influence plusieurs aspects de la vie des gens qui en sont atteints, mais aussi de ceux qui les entourent. Ainsi, la Société canadienne vous offre l'accès à un centre de documentation pour vous aider à mieux composer avec cette maladie.

Les divers documents (livres, revues, brochures, DVDs et guides) touchent des thèmes comme : La famille (parents, en-

fants et adolescents), les symptômes de la maladie, la psychologie, les connaissances générales de la maladie, les proches, les aidants, les professionnels de la santé, l'activité physique, les organismes offrant d'autres services, etc. Présentement, nous comptons près d'une cinquantaine de publications disponibles.

Les documents sont gratuits pour les membres en comptant un maximum de trois copies par

personne. Il est important de noter que certaines publications ne sont pas gratuites, mais les coûts qui en découlent sont minimes. De plus, une très grande majorité de la documentation est disponible sur notre site web au <http://www.scleroseenplaques.ca/regiondequebec>.

Information: 529-9742

(L.M.)

Séances Espoir et Adaptation : Printemps 2007

Au printemps 2007, nous annoncerons de nouvelles dates pour former un nouveau groupe pour le programme Espoir et Adaptation pour les personnes qui viennent de recevoir un diagnostic de SP ainsi qu'à leur entourage. Quatre séances sont offertes gratuitement et elles abordent les thèmes suivants : *Ce qu'est la sclérose en plaques; Les traitements reliés à la SP; Les aspects psychologiques; Le travail, les assurances, la nutrition, l'exercice, la sexualité, etc.*

Si vous êtes intéressé à participer ou pour avoir de plus amples informations, veuillez communiquer avec Mme **Lara Makhoulouf** au 529-9742 pour être inscrit sur la liste d'attente.

Nouveau service: Les Rencontres individualisées!

La Société canadienne de la sclérose en plaques de la région de Québec est fière de pouvoir offrir un nouveau service à ses membres nouvellement diagnostiqués. Nous savons que l'annonce d'un diagnostic de sclérose en plaques n'est pas une étape facile et on peut très souvent se sentir perdu face à ce grand changement. Grâce aux «**Rencontres individualisées**», les nouveaux membres pourront recevoir de l'information importante à connaître lorsqu'on reçoit un diagnostic de sclérose en plaques, mais surtout un accueil chaleureux et de l'écoute.

Activité physique : Reprise des activités!

Depuis maintenant quatre ans, votre organisme vous offre des séances d'activité physique.

Après une interruption de cette activité à l'automne 2006, pour des raisons hors de notre contrôle, les séances reprennent à l'hiver 2007 avec maintenant l'ajout d'un deuxième groupe vers la fin janvier. Ainsi, nous comptons maintenant une trentaine de membres qui bénéficient de ce service. Également, c'est avec grand plaisir que nous accueillons pour une deuxième session comme animatrice, Mme Claudine St-Cyr Pré-

mont, étudiante en kinésiologie à l'Université Laval.

L'activité se déroule les mardis et jeudis de 10h00 à 12h00 au gymnase de l'IRD PQ.

Nous profitons de l'occasion pour souhaiter, à tous nos sportifs, une agréable session d'hiver!

Pour ceux qui ne peuvent pas bénéficier de ce service en ce moment, nous vous proposons de vous procurer le «*Guide d'assouplissement pour tous*». Ce manuel est destiné aux personnes atteintes

de sclérose en plaques. Il fut créé en 2003 par Mme Janine Fowler en collaboration avec la Société canadienne de la sclérose en plaques (section Calgary).

Vous pouvez vous le procurer au coût de 5\$ en vous présentant à nos bureaux ou en appelant au 529-9724.

(L.M.)

Cabane à sucre 2007

Nous vous invitons à participer à notre activité Cabane à sucre. Celle-ci aura lieu le lundi 19 mars à l'Érablière Mart-L. enr. Vous pouvez vous inscrire auprès de Mme Lise Marois à la salle des loisirs de l'I.R.D.P.Q. tous les mardis entre 13h et 15h ou en appelant au 529-9742 avant le 13 mars.

Venez visiter notre site web!

**[http://www.scleroseenplaques.ca/
regiondequebec](http://www.scleroseenplaques.ca/regiondequebec)**

Bénévoles recherchés

La SCSP de la région de Québec est à la recherche de bénévoles pour occuper des postes de réceptionnistes du lundi au vendredi. Le temps de bénévolat sera réparti en blocs de trois heures. Vous pourrez effectuer diverses tâches relatives au travail de bureau, comme répondre au téléphone, entrer des données à l'ordinateur, trier et préparer le courrier. Si vous êtes intéressé à donner de votre temps veuillez communiquer avec

Mme Lara Makhoulf 529-9742.

(Suite déménagement)

car chaque membre du personnel a son bureau pour vous permettre une interaction favorisant une préservation de la confidentialité et plus d'intimité. Également, nous avons une salle de conférence.

Ainsi, nos visiteurs et nos membres pourront entrer dans un endroit chaleureux, accueillant et facile d'accès.

Pour couronner le tout, une

journée d'accueil sera organisée afin que tous nos membres et collaborateurs puissent venir prendre contact avec notre nouvel espace de travail.

Au plaisir de vous y voir !

(L.M.)

Nouvelle adresse:

245, rue Soumande, Bur. 202
Québec, Qc.
G1M 3H6

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



Activités	Dates	Lieux	Coûts
Les rencontres du mardi	Tous les mardis de 13h00 à 15h00.	Salle des loisirs de l'I.R.D.P.Q.	Gratuit
École d'activité physique	Tous les mardis et jeudis Groupe 1: 11h00 à 12h00 Groupe 2: 10h00 à 11h00	Gymnase de l'I.R.D.P.Q.	35\$/session
Conférence	Printemps (à déterminer)	À déterminer	Gratuit
Cabane à sucre	Lundi, 19 mars	Érablière Mart-L. enr.	12\$ ou 15\$ (pour ceux qui prennent l'auto-bus)

Quoi de neuf du côté du financement et des événements?

Les événements à venir...



Bonjour!

Nous voilà déjà en 2007...une bonne et heureuse année à tous! Il me fait plaisir de vous présenter les événements à venir dans les prochains mois. Tout d'abord, les 10, 11 et 12 mai prochains se tiendra la 31^e édition de la Campagne de l'œillet. De plus, au mois de mai se tiendra une autre édition du brunch-bénéfice qui a été un franc succès en 2006 et qui a permis d'amasser plus de 8000\$.

Aussi, il ne faut pas oublier une autre belle activité qui permettra à tous de se féliciter pour tout le beau travail et l'aide apportée si indispensable à la Société : la Soirée Hommage aux bénévoles 2007, qui aura lieu au mois de juin prochain. En août suivra la dix-huitième édition du Vélotour Rona, qui a attiré 1200 participants l'an dernier! Et pour terminer l'été du bon pied, quoi de mieux que marcher au grand air et profiter de la merveilleuse ambiance de la Marche de l'espoir 2007! Celle-ci aura lieu le 9 septembre prochain.

Si vous avez besoin d'information supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec Amélie Verret au 529-9742. Vous pouvez aussi consulter le site Internet au

<http://www.scleroseenplaques.ca/regiondequebec/>

Au plaisir!

Amélie Verret
Coordonnatrice des événements spéciaux

Partenaires-Santé, une campagne plus que prometteuse

Il y a deux ans, le gouvernement cassait le monopole de Centraide dans sa campagne auprès des fonctionnaires pour permettre à la Croix-Rouge et à Partenaires-Santé, une entité formée de quinze organismes pancanadiens dont la Société canadienne de la sclérose en plaques, d'y participer pleinement. Ainsi voyait le jour la Campagne Entraide.

Votre directeur, Stéphane Badeaux, a donc siégé sur le comité régional de Partenaires Santé

avec les directeurs de la Fondation des Maladies du Cœur et de la Société d'arthrite du Québec. De septembre à novembre dernier, nous sommes ainsi allés faire des présentations auprès de centaines de fonctionnaires provinciaux et fédéraux de la région de Québec, afin de les inciter à prélever chaque semaine sur leur paie un montant pour une des causes que nous présentions.

Soulignons l'implication exceptionnelle de Johanne Landry (qui est aussi chroniqueuse pour

ce journal) à titre de conférencière.

Actuellement, on estimerait que plus de 80 000\$ aurait été amassés spécifiquement pour la SEP au Québec via cette campagne. Nous connaissons le chiffre final en mars. Ce beau partenariat prometteur devrait se poursuivre au moins pour les quatre prochaines années.

(S.B)

Le Grand Bazar SP Un succès pour la première édition



C'est le 10 octobre dernier que voyait le jour la première édition du Grand Bazar SP. Ce grand marché aux puces, qui se tenait à l'auditorium de l'IRDPO, a connu un vif succès avec un bilan financier de plus de 7500\$.

L'événement n'aurait pu être une telle réussite sans la générosité de la centaine de membres et de leurs familles, qui ont alors donné des tonnes de matériels en bon état. Ainsi, plus de soixante-dix tables regorgeaient d'objets de toutes sortes au plus grand plaisir des quelque 800 personnes qui ont participé au Grand Bazar SP.

(S.B.)

Deuxième édition du Grand Bazar SP Préparez vos boîtes!

Accumulez du matériel en bon état pour la deuxième édition du Grand Bazar SP qui aura lieu l'automne prochain.

Aidez-nous à faire de cet événement un autre beau grand succès...!

Pour information : 529-9742

Rubrique de la région de Portneuf

Le 17 novembre dernier avait lieu la première assemblée générale des membres de la Société canadienne de la sclérose en plaques demeurant dans le comté de Portneuf. L'invitation avait été envoyée aux cinquante-trois membres. Une vingtaine de personnes y ont assisté et un comité s'est formé.

Les membres du comité sont :

René Audet et Doris Nolin de Neuville
Geneviève Boilard de Pont-Rouge
Pierre Charest de Portneuf
Léo Sauvageau de Deschambault
Céline Nadeau et François Caron de Portneuf.

De plus, Céline Nadeau et Geneviève Boilard siègent sur le conseil d'administration de la Société canadienne de la sclérose en plaques de la section Québec afin de transmettre les besoins des gens de Portneuf.

Nos objectifs sont de représenter toutes les personnes atteintes de SEP dans Portneuf, de connaître leurs besoins et d'implanter des services aux membres et ce avec l'aide de la section de Québec. Donc, si vous lisez cet article et que vous voulez communiquer vos besoins au Comité de Portneuf, vous pouvez me joindre après 17 hres : Céline Nadeau au 286-4450.

Au plaisir de vous rendre service.

Le Comité de SEP de Portneuf.

La marche de l'espoir de Québec a fêté son 10^e anniversaire cette année. Elle avait lieu le dimanche 10 septembre au Domaine Maizerets. À cette occasion, une équipe de quinze marcheurs Alcoa- Aluminerie de Deschambault a été formée. Une cueillette de dons a été faite sur quatre midis à l'usine de Deschambault auprès des employés et des sous-contractants. Les marcheurs ont aussi sollicité leur entourage pour une commandite.



Également, l'organisation du tournoi de golf "LE ROT " a permis de recueillir un montant supplémentaire de 1013\$ auprès des joueurs lors de leur activité du 7 septembre dernier.

Tout ceci pour un grand total de 5 200\$ qui a été remis à la Société canadienne de la sclérose en plaques.

Merci de votre générosité, les fonds amassés aideront pour faire avancer la recherche et peut-être un jour vaincre cette maladie.

Réjean Chalifour, Réal Jobin, Céline Nadeau, Doris Nolin et René Audet
Pour plus d'info: (418) 876-2686

RUBRIQUE DE LA RÉGION DE CHARLEVOIX

Sclérose en Plaques du Grand Charlevoix Inc.

Au nom de toutes les personnes atteintes de Charlevoix, je vous offre mes meilleurs vœux pour une année 2007 remplie de Joie, de Paix et d'Amour.

Le 28 novembre dernier, nous avons eu une rencontre avec les intervenantes en déficience physique adulte du Centre de Santé et de Services Sociaux de Charlevoix (CSSSC).

Étaient présentes :
CSSC

Madeleine Gadoury, technicienne en éducation spécialisée du Programme de soutien à l'intégration.

Johanne Simard, infirmière coordonnatrice de la Clinique des maladies neuromusculaires

et de sclérose en plaques.

Christine Tremblay et Marie-France Thibodeau, travailleuses sociales dans le cadre du programme de soutien à domicile auprès de la clientèle ayant une déficience physique.

Sclérose en plaques du Grand Charlevoix

Diane Bariteau, secrétaire-trésorière de notre association. Marie-France Perron, représentante des personnes atteintes. Ainsi que moi, Georgette Tremblay, comme présidente.

L'objectif premier de la rencontre était de faire connaître la vocation de chaque service et de voir ce que nous pouvons faire pour

développer au maximum ces services, afin de rendre la vie plus facile à vivre pour nos personnes atteintes.

Également voir comment nous pouvons unir nos efforts afin de s'entraider pour développer davantage les services existants, mais aussi ceux que nous pourrions créer.

Nous pensons que le comité devrait apporter des changements à nos façons de faire. «L'union fait la force», dit un proverbe, nous y croyons. Nous avons prévu d'autres rencontres pour voir l'évolution de notre démarche collective.

Georgette Tremblay, prés.
Sclérose en plaques du Grand Charlevoix

L'équipe du bureau :

Stéphane Badeaux – Directeur :
stephane.badeaux@scleroseenplaques.ca

Lara Makhoulf - Coordonnatrice
des services

Amélie Verret -
Coordonnatrice des événements
spéciaux:
amelie.verret@scleroseenplaques.ca

Tél: 529-9742

Télé : 529-1359

Équipe de rédaction:

Stéphane Badeaux

Lara Makhoulf

Jean Melançon

Johanne Landry

Georgette Tremblay

Amélie Verret

Céline Nadeau

Votre conseil d'administration:

Jean Melançon (président)

Mathieu Olivier (1^{er} v-p)

Jacques Huot (2^{ième} v-p)

Manon Bernard (secrétaire-
trésorière)

André-Louis Lafrenière
(administrateur)

Georgette Tremblay
(administratrice, déléguée Grand-
Charlevoix)

Christian Dion (administrateur)

Lucille St-Denis (administrateur)

Céline Nadeau
(administratrice, déléguée
Portneuf)

Marlène Sinclair (administratrice)

Geneviève Boilard
(administratrice)

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Section Région-de-Québec

« La recherche, notre espoir »



Le bonheur comme pilule. La science et l'indéniable pouvoir de l'esprit sur le corps. Faire son propre **BONHEUR**, quand on est déprimé, le système immunitaire disparaît et on se met à faire des maladies et des infections. Soyez positifs, martèle-t-on à nos proches aux prises avec la maladie. Une attitude positive, l'optimisme, l'espoir, voire la foi pourraient infléchir le cours d'une pathologie et favoriser la santé, entend-on dire... et ce, probablement avec raison, car les scientifiques et les médecins sont de plus en plus nombreux à reconnaître que l'esprit exerce une influence déterminante sur le corps. L'engrenage commence, nos pensées, nos sentiments, nos croyances et nos espoirs ne sont rien de plus que de l'activité chimique et électrique dans les cellules nerveuses de notre cerveau. Ainsi, en modifiant nos pensées, nous changeons notre cerveau et de ce fait, notre biologie, voire notre corps. Le cerveau est comme la première ligne de défense du corps contre la maladie. Ceux qui supportent mieux le stress, ont une attitude plus positive, donc plus d'espoir et l'optimisme, finalement ont un système immunitaire plus fort. Tout ce qui fait qu'une personne est sereine, heureuse et bien dans sa peau a un effet extrêmement important sur sa santé. J'irais

Le pouvoir de l'esprit...

même jusqu'à dire que le meilleur médicament, c'est le bonheur. Si vous êtes heureux, vous allez améliorer plein de choses.

Nos plus grands ennemis; le stress, l'anxiété et la dépression

Ils peuvent causer ou exacerber des maladies. Mais comment nous rendent-ils malade? Différentes régions du cerveau s'activent et libèrent hormones et médiateurs chimiques qui influent sur le système immunitaire et diminuent sa force de frappe contre les envahisseurs. Donc, si vous avez ces ennemis, vous déversez sans cesse dans la circulation sanguine cette hormone anti-inflammatoire que maintient sous silence le système immunitaire, lequel, du coup, devient moins apte à combattre les infections et à guérir. Nous pouvons donc dire que l'esprit peut guérir le corps par le truchement des neurotransmetteurs et des hormones qu'il libère et qui, au bout du compte, affectent le système immunitaire. On comprend donc mieux que les personnes optimistes et déterminées possèdent un système immunitaire plus efficace que celui des gens pessimistes, parce qu'elles réussissent mieux à réduire leur réponse au stress. Mais, il ne faudra surtout pas vous culpabiliser si vous tombez malade! Réduire le stress, l'anxiété et la dépression, ne guérira pas à lui seul une maladie. Des médicaments seront toujours nécessaires. Une vie plus sereine peut aider le corps à mieux guérir quand ces traitements lui

sont administrés. Bien sûr, on ne peut pas espérer surmonter toutes les maladies simplement par nos pensées. Mais une fois qu'on a fait tout ce qui est possible psychologiquement et physiquement, le médical devient la dernière arme. Voir toute l'affection et l'amour que nous témoignons à nos proches et nos amis. Accepter l'aide que notre entourage et la société peuvent nous procurer. Toutes ces choses m'ont aidé à survivre à ma maladie. Ça fait déjà 13 ans, que je suis prise avec la **Sclérose en plaques**, 9 ans en fauteuil roulant. La SEP est une maladie chronique qui touche tous les aspects de la vie.

L'intégration

C'est s'ouvrir à la vie avec les yeux d'aujourd'hui. Vaincre son handicap quel qu'il soit. Vivre sa nouvelle vie. Laissez libre cours à l'imagination d'une nouvelle vocation, celle de la vie nouvelle car elle est encore belle. Faites place à la lumière, cet éclat de vie entière qui se trouve en chacun de nous et libérez-vous. Vivez vos belles idées, vos talents. Redevenez gagnants. Amusez-vous d'un rien, épatez-vous, soyez bien. L'intégration c'est redécouvrir son moi et d'autres facettes de soi. C'est enfin se valoriser, rire, vivre et revivre à satiété. Souriez à la vie chaque jour avec envie d'être bien dans sa peau, parce que vous êtes beaux.

Bonne année!

Amicalement, Johanne