



ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI



N° 31 | 2017

www.suisse-fibromyalgie.ch

Membres du comité | Vorstandsmitglieder Membro del comitato

	Henri P. Monod Président	Présidence générale Trésorerie Média PR Personnel/administration	Generalpräsidium Kassenführung Medien PR Personal/Administration	Presidenza generale Tesoreria Media PR Personale/Amministrazione
	Dr Jean-Philippe Richter Vice-président Suisse romande			
	Agnes Richener Vizepräsidentin Deutschschweiz			
	Dr Nicola Keller Vice presidente Svizzera italiana			
	Liliane Ruch Membre	Coordination générale groupement romandie Thérapie/projets	Allgemeine Koordination der französischen Schweiz Therapie/Projekte	Coordinazione generale della Svizzera francese Terapia/Progetti
	Dersim Avdar Membre	Coord. Suisse alémanique Divers projets	Koordination Deutschschweiz Verschiedene Projekte	Coord. Svizzera tedesca Progetti diversi
	Florence Tercier Membre	L'envol	L'envol	L'envol
	Marion Burkhardt Membre	L'envol	L'envol	L'envol
	Hosan Zilan Avdar Membre	Coordination Tessin Responsable multimédia Divers projets	Koordination Tessin Multimedia Verschiedene Projekte	Coordinazione Ticino Multimedia Progetti diversi
	Christiane Meroni Membre	Coordination groupes et relations publiques Conseil journalistique	Koordination Öffentlichkeitsarbeit und Förderung Journalistische Beratung	Coordinazione Relazione pubbliche e promozione Consulenza giornalistica

	Bernadette Hiller Membre	Coord. Suisse alémanique Responsable groupes d'entraide Suisse allemande	Koordination Deutschschweiz Verantwortliche SHG Deutschschweiz	Coord. Svizzera tedesca Responsabile gruppo di auto-aiuto svizzera tedesca
	Dr. phil. Britta Pollmann Membre	Coord. Suisse alémanique Correction de traductions	Koordination Deutschschweiz Korrektur von Übersetzungen	Coord. Svizzera tedesca Correzione traduzioni
	Didier Andreotti Membre	Coordination Tessin Tâches spontanées	Koordination Tessin Verschiedenes	Coordinazione Ticino Attività spontanee
	Maria Piazza Membre	Coordination Tessin Traductions italien	Koordination Tessin Übersetzungen italienisch	Coordinazione Ticino Traduzione italiano

Impressum

Une publication de l'Association Suisse des Fibromyalgiques
Tirage: 1'500 exemplaires

Secrétariat central / Zentralsekretariat / Segreteria centrale Yverdon-les-Bains

Béatrice Rubeaud: secrétaire administrative (f/d) 50%

Sandrine Frey: secrétaire comptable (f) 50%

Groupe médico social / Medizinisch soziale Beratung / Gruppo medico sociale

Personnes répondantes dans les domaines suivants: Rhumatologie, psychiatrie, anesthésie, thérapie interventionnelle de la douleur, micro nutrition, angiologie, rééducation physique, ostéopathie, médecine traditionnelle chinoise, acupuncture, naturopathie, hypnose et autohypnose, thérapie cognitivo-comportementale, réflexologie, aromathérapie, Reiki, et autres à venir.

In folgenden Bereichen: Rheumatologie, Psychiatrie, Anästhesie, Interventionelle Schmerztherapie, Mikroernährung, Angiologie, Rehabilitation, Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Naturheilkunde, Hypnose und Autohypnose, Verhaltenstherapie, Reflexzonentherapie, Aromatherapie, Reiki. Weitere folgen.

Personne competente nei seguenti ambiti: reumatologia, psichiatria, anestesia, terapia interventenzionale del dolore, micro nutrizione, angiologia, rieducazione fisica, osteopatia, medicina tradizionale cinese, agopuntura, naturopatia, ipnosi ed autoipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, riflessologia, aromaterapia, Reiki, ed altre in futuro.

Service Juridique / Rechtsdienst / Servizio giuridico

Nadine Frossard

Informatique / Informatik / Informatica

PC Mania

Traductions / Übersetzungen / Traduzione

Maria Piazza, Myriam Grob, Alexandra Cinter

Membre d'honneur / Ehrenmitglied / Membro d'onore

Cécile Barman

L'équipe «L'envol» / Das Team «L'envol» / Gruppo «L'envol»

Henri P. Monod, Béatrice Rubeaud, Marion Burkhardt, Florence Tercier, Christiane Meroni, Daniela Perren

Conseil journalistique / Journalistische Beratung / Consulenza giornalistica

Christiane Meroni

Photos / Fotos / Fotografie

Henri P. Monod, Cristina Malerba, Heidi Henzi-Haab, Erik Janssen

Conception, réalisation graphique / Graphische Gestaltung / Grafica

Daniela Perren

Impression / Druck / Stampa

Jordi AG, 3123 Belp

Sommaire

L'envol

N° 31 | Février 2017

- 05** Mot du Président
- 06** Un monde de douleurs,
de douceur, de joie de vivre
- 07** Nouvelle jurisprudence
du Tribunal fédéral
- 08** Qu'est-ce qu'un groupe
d'entraide?
- 09** Autohypnose
- 10** Rire dans la douleur
Indécence ou libération?
- 28** Groupes d'entraide
- 30** Divers

PARTENAIRES

Info-Entraide BE – Bienné
Info-Entraide NE – Neuchâtel
Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delémont
Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne
RéseauBénévolatNetzwerk – Fribourg
Association Suisse du Lupus Erythémateux
touché.ch

Agenda 2017

Conférence par le Dr Jean-Philippe Richter
«Le rôle du fer: de la dépression au burnout en passant par la fatigue»

Le 29 mars 2017 à 19h à l'Hôpital de Morges.

Entrée Fr. 20.- (gratuite pour les membres de l'ASFM).
Verre de l'amitié après la conférence.

Assemblée générale de l'ASFM

Le 29 avril 2017 à la Friedenskirche,
Reiserstrasse 91, 4600 Olten.

Formulaire d'inscription comme d'habitude.

Séminaire «Mieux vivre avec la fibromyalgie» 2x3 jours

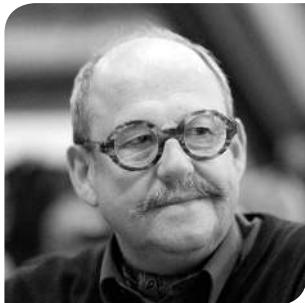
Du 18 au 20 mai et du 4 au 6 octobre 2017.
Centre Pro Natura, Yverdon-Champ-Pittet.

Formation des responsables de groupes d'entraide

Samedi 11 novembre 2016 à l'école supérieure ARPIH.
Avenue des Sports 26, 2^e étage, 1400 Yverdon-les-Bains.

Consultez notre site internet
www.suisse-fibromyalgie.ch

**Plusieurs conférences et manifestations sont
en cours de préparation.**



Chers Membres, chers Amis de l'ASFm,

La nouvelle équipe responsable fonctionne bien et c'est un exemplaire de «L'envol» 2017 particulièrement soigné que nous avons le plaisir de vous faire parvenir.

Vous constaterez que nous essayons de vous tenir au courant des nouveautés juridiques et également de vous faire bénéficier des expériences des personnes ayant activement influencé nos deux séminaires de 2016.

Parlant de ces séminaires, il est plus que réjouissant de constater qu'à chaque fois nous devons refuser des demandes de participation, faisant le plein très rapidement. Il faut comprendre qu'il ne nous est pas possible d'accepter plus de 12 à 16 personnes afin d'assurer un déroulement optimal.

Que de travail, que de soucis, pour mettre en place ces deux fois trois jours de séminaire. Un très grand merci à Liliane Ruch et à nos Dames du bureau.

Concernant la vie de notre belle association, il est à relever l'excellente collaboration avec nos amies suisse-alémaniques. C'est un réel plaisir que de collaborer avec Agnes, Bernadette et Britta. Qu'elles en soient ici remerciées.

Notre comité, ainsi que vous pouvez le constater, est bien garni et permet donc de travailler sereinement.

Vous remarquerez que je suis toujours à la présidence de l'ASFm alors que j'avais annoncé mon désir d'être remplacé à la suite de l'Assemblée Générale de 2016 à Berne.

J'ai décidé de prolonger d'au maximum deux ans car il m'a semblé que ce n'était pas le bon moment de quitter au vu des avancées réjouissantes de nos nouvelles aventures avec nos amis-es suisse-alémaniques.

Nous cherchons donc une personne pour prendre ma place dès que possible mais au plus tard après l'Assemblée Générale de 2018. Il serait vraiment bien de pouvoir travailler ensemble pendant 6 mois afin d'assurer une continuité avant l'apport d'idées nouvelles propres à tout nouveau président ou présidente.

Nous continuons à nous battre pour faire avancer les choses que ce soit du côté de la connaissance et donc la reconnaissance de la fibromyalgie, que du côté de l'acceptation de cette dernière par l'AI.

Je répète mon mot d'ordre: En parler, en parler, en parler!

Je vous souhaite une année 2017 magnifique et pleine de choses positives.

Votre Président
Henri P. Monod

Je répète mon
mot d'ordre:
En parler!

**En
parler!**

En parler...

Un monde de douleurs, de douceur, de joie de vivre

Claire, une jeune femme fibromyalgique
dont la vie ne ressemble pas tous les jours
à un conte de fée mais dont la volonté est
capable de renverser des montagnes.

Claire, ton prénom coule de source. C'est une des raisons qui m'autorise à te tutoyer. Je sais que tu n'en prendras pas ombrage.



Rappelles-toi la première fois que nous nous sommes rencontrées

Nous mangions, nous discutions, nous riions. Et toi, tu te levais. Presque naturellement. Tu faisais quelques pas, te rasseyaïs. Tu grimaçais certes un peu mais tu gardais le sourire. Et moi, comme la plupart des gens que tu côtoies journellement, je n'ai rien compris. Il a bien fallu, à un moment, que tu me racontes ta vie. En diagonale bien sûr. Tu es encore si jeune que j'ai presque un peu douté de la véracité de ton histoire. Il a juste suffit que je capte ton regard pour enfin comprendre. Un regard pourtant si franc. Si **claire**. Si vivant. Tu as sorti une liste de noms, de dates, de douleurs. Et tu m'as expliqué les étapes. Sans jamais te plaindre.

Tout a commencé par des migraines

C'était en 2001. Tu as alors appris à connaître les médecins. A la suite, à la pelle. Les dentistes aussi. La plupart t'ont écoutée, t'ont aidée. D'autres pas. Et puis, un beau matin, tu ne t'es tout simplement plus levée. Tes articulations étaient bloquées. Tu as débuté la danse des spécialistes. Des hôpitaux desquels tu ressortais la plupart du temps avec un plâtre. Normal, tu n'arrêtais pas de tomber!

Comme rien n'est jamais simple, et que tu t'étais séparée du père de ton fils quelques années auparavant, tu continues à vivre, à ne rien montrer, à faire semblant. Tu refais une nouvelle formation, tu enchaînes les boulot et tu tombes enfin sur le bon job. Ton regard s'allume soudain. Normal, tu me racontes l'enseignement. Une véritable vocation. Celle qui te pousse tous les matins, ou presque, à te lever. Transmettre ressemble au maître mot de ta vie. Il te suffit d'en parler pour que ton regard s'allume, avec intensité, amour, passion. Je ne te parle pas de vertiges. C'est un mot que tu épouses quasi tous les jours. Dans le train, au milieu du monde, au milieu de ta classe.

«J'entends très souvent les choses que je refuse de me dire», lances-tu soudain. La douleur empêche ton cerveau de te suivre. Tu te lèves encore une fois, tu fais semblant. Tes yeux deviennent malicieux, puis débordant de tendresse. Même si ton corps d'athlète renferme des articulations d'artichauts.

On reprend les dates, les médecins, les ergothérapeutes, les physiothérapeutes, la réflexologie, l'acupuncture, la liste imposante des médicaments que tu engloutis encore et toujours.

Tu as tout fait, tout tenté, tout goûté pour faire fuir la douleur. Mais la garce s'accroche à toi. Tu as perdu des amis. Tu en as retrouvé d'autres. Ceux qui arrivent à comprendre qu'il t'est parfois tout bonnement impossible de te rendre à un rendez-vous, fût-il galant.

L'incalculable, c'est de ne pas pouvoir s'ouvrir aux autres

Surtout pas aux employeurs. Comment leur expliquer des douleurs qui se déplacent. Qui s'installent quand on ne sait ni le jour ni l'heure? Et surtout quand on doit

élever un enfant, qu'on est seule et qu'il faut impérativement gagner sa vie. Tu refais de nouvelles formations. Tu accompagnes le tout d'un burnout. Tu luttes, tu continues d'y croire et d'aller de l'avant. L'AI, il y a belle lurette que tu as oublié d'espérer. Tu préfères jouer l'autiste dans le domaine. Cela te fait même marrer. On n'est jamais aussi bien servi que par soi-même pourrait être ta devise. Même si tu as accepté que la douleur t'accompagne, ta seule vraie bulle, c'est ton chez toi. Ton petit bout de jardin. Tu aimes tellement gratter la terre. Elle a le mérite de te faire oublier, un peu quand même, ta douleur et le vide où elle est capable de t'entraîner.

Il est temps qu'on se quitte

On traverse la place du Marché. Neuchâtel est baigné d'un superbe soleil d'été. «Tu sais», me dis-tu en essayant de ne pas te tordre les pieds entre les pavés, «je dois encore t'avouer qu'une telle saloperie m'a permis de retirer de la sagesse!»

Ne change jamais Claire. Guéris. C'est tout ce que tu mérites.

Christiane Meroni
Journaliste

7

Nouvelle jurisprudence du Tribunal fédéral



Nombreuses sont les personnes atteintes de fibromyalgie qui ne sont pas prises en compte par notre système social, qu'il s'agisse de l'assurance invalidité, des assurances perte de gain ou simplement d'une compréhension générale.

Nombreux également sont ceux qui fondent de grands espoirs sur la nouvelle jurisprudence du Tribunal fédéral (TF) du 3 juin 2015.

Justement, au sujet de cet arrêt du TF, mieux vaut ne pas s'embarrasser. Certes, il améliore la prise en compte des fibromyalgiques, mais il ne règle pas encore toutes les problématiques. Il reste encore bien des points à clarifier et des batailles à mener.

Vision plus humaine

La nouvelle vision du Tribunal fédéral est porteuse d'espoir et elle ouvre des perspectives. Ce qui change avec cette décision, c'est qu'on considère un peu plus les fibromyalgiques comme des êtres humains. Ils et elles sont pris en compte, ils et elles sont vus comme un ensemble, avec ses forces et ses faiblesses. On ne part plus de l'idée qu'ils et elles sont capables de faire un effort pour surmonter leurs douleurs, mais que chaque personne a ses propres

caractéristiques, qu'il s'agit de définir par l'examen de divers points clairement énoncés.

Ainsi, les experts doivent suivre un cheminement bien établi, répondre à plusieurs questions, qui doivent permettre de dire, plus précisément qu'avant, de quoi exactement souffre la personne concernée, quelles sont ses ressources et quelles sont ses incapacités. On ne cherche plus à lisser l'image du fibromyalgique-type, mais à déterminer pour chacun et chacune ses véritables possibilités, compte tenu de sa situation propre. Ce qui rendra cette visibilité possible, bien entendu, reste toujours le fait que la personne concernée elle-même se rende visible et permette aux experts de voir et de percevoir sa situation et son état de santé réels.

Pour autant, rien ne change dans le traitement du dossier par l'AI. En effet, sans des éléments nouveaux clairement établis, il n'est pas utile de demander la réouverture du dossier. Il faut qu'il y ait une vraie évolution dans l'état de santé pour justifier une nouvelle évaluation par l'Office AI.

En conclusion, cette nouvelle jurisprudence n'est pas encore la panacée, mais l'être humain est déjà bien mieux pris en compte, et c'est déjà une évolution louable! La suite reste à construire...

Nadine Frossard
Juriste-conseil

Qu'est-ce qu'un groupe d'entraide ?

Un groupe d'entraide (GE), c'est la réunion de plusieurs personnes concernées par une même problématique. On parle d'entraide à partir du moment où les personnes s'apportent un soutien mutuel pour affronter un problème similaire.

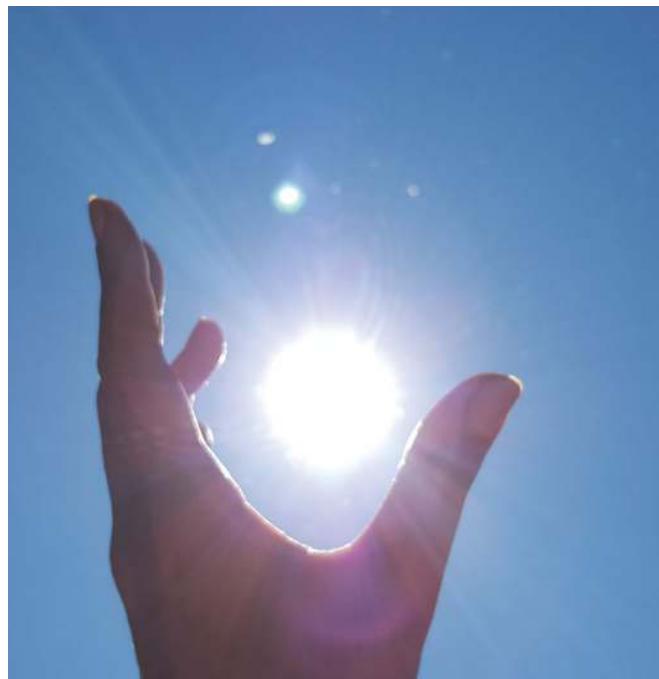
Les groupes d'entraide n'ont pas de forme organisationnelle particulière. Le sentiment d'appartenance à une communauté, qui se crée par des contacts réguliers, est une condition essentielle à la cohésion du groupe et à la réalisation des objectifs fixés.

Important: il existe certaines règles, normes, et valeurs assurant le respect de l'orientation choisie par le groupe, de l'équité et de la considération mutuelle. Celles-ci doivent donc être respectées par tous les membres. Ce sont elles qui permettent au groupe de définir ses objectifs et de les atteindre.

Si vous envisagez de participer à un GE, voici les questions que vous devriez vous poser

- Ai-je la disponibilité pour participer régulièrement aux réunions du groupe et suis-je prêt à le faire?
- Ai-je la disponibilité pour écouter et supporter également les problèmes des autres?
- Est-ce bien l'échange au sein d'un groupe avec des personnes concernées que je recherche, et non pas un conseil de la part d'un spécialiste?
- Est-il clair pour moi que le groupe d'entraide ne remplace pas une thérapie ou un suivi médical?
- Ai-je envie de participer à un groupe d'entraide qui va de l'avant, dans lequel je ne me sente pas uniquement conforté dans mon rôle de victime et mon auto-complaisance, mais qui me permette également d'avancer?
- Suis-je prêt à utiliser la marge de manœuvre dont je dispose et à provoquer les changements qui permettront d'améliorer ma situation?

En cas de besoin, il convient de s'adresser à des spécialistes à l'extérieur du GE. Chacun en est responsable individuellement, et non pas le groupe. Les membres de celui-ci peuvent en revanche s'entraider en s'échangeant des adresses de spécialistes compétents ou en se faisant part de leur expérience personnelle avec telle thérapie ou tel thérapeute.



Concours photo, 1^{er} prix: Cristina Malerba

Les règles importantes pour qu'un groupe d'entraide fonctionne

1. Se rencontrent exclusivement des personnes concernées par la problématique.
2. Tout le monde est sur un pied d'égalité, il n'y a pas de hiérarchie.
3. Rien n'est communiqué à l'extérieur (discrétion).
4. Le GE n'a pas besoin d'argent pour fonctionner, ou alors de très peu (location de locaux).
5. Le groupe ne doit pas être trop grand (pas plus de 12 personnes).
6. Les participants doivent avoir envie d'atteindre ensemble un objectif, qu'ils se fixent eux-mêmes.
7. La participation à un groupe d'entraide implique toujours de donner et de recevoir (réciprocité).

Je souhaite à tous les groupes d'entraide beaucoup de plaisir, de rires, et un plein succès!

Agnes Richener
Vice-présidente ASFM Suisse alémanique

Anne et moi pratiquons depuis longtemps le métier d'infirmier-ère qui nous a permis de rencontrer de nombreuses personnes de tous milieux socio-économiques.

A travers une promiscuité bienveillante, nous avons pu approcher rapidement l'intimité (physique, psychique et sociale) des patients confrontés à leur souffrance.

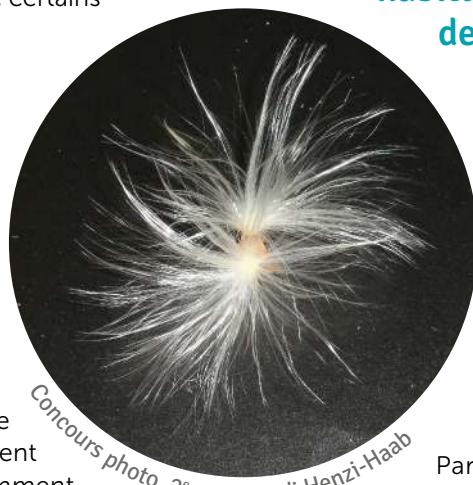
Nous aimons pratiquer notre métier en tenant compte de l'entité de la personne soignée que nous découvrons durant un moment donné de sa vie. Nous avons aussi été confrontés aux limites de la médecine, du cerveau et de la compréhension scientifique de certains symptômes en 2016.

L'hypnose, est l'un de ces états de conscience modifiée qui complète la prise en charge globale d'une personne

C'est un outil qui fait le lien entre la psyché et le somatique. Rien n'est absolu en médecine! Mais, tout comme vous, nos observations nous démontrent depuis longtemps, qu'il existe évidemment des liens psychosomatiques conscients ou non. Dans «Le cri d'Archimède», Koestler écrit: «découvrir, c'est bien souvent dévoiler quelque chose qui a toujours été là, mais que l'habitude cachait à nos regards.»

L'hypnose est un état que nous avons déjà rencontré sans le savoir

Nous utilisons l'hypnose pratiquée par le médecin psychiatre américain Milton Erickson (1901-1980). Le but est de contourner notre réflexion, notre raison pragmatique, pour accéder à l'inconscient. Là, Anne et moi, sommes persuadés qu'il y réside des ressources naturelles pouvant aider à amener des changements dans la vie de tous les jours. En effet, depuis que nous vivons, (notre enfance, adolescence, nos amours, nos métiers, nos conflits, nos amis, la culture, nos traumas, nos activités de la vie quotidienne (manger, bouger, etc.)), nous nous construisons. Notre personnalité évolue en fonction de notre environnement. Nos comportements, sensations, pensées peuvent être inconsciemment modifiés pour apporter une réponse à un problème, pour adhérer à un groupe social etc. C'est tout



Concours photo, 2^e prix: Heidi Henzi-Haab

notre être qui se façonne au fil du temps. Mais, parfois, ces adaptations peuvent se révéler finalement inadaptées sur du long terme pour se muer... en symptômes. Un thérapeute peut guider la personne, non pas pour connaître l'origine des maux, mais pour élaborer un objectif précis. Il aide la personne à formuler la solution à ingérer, humble, réaliste.

L'hypnose utilise pleinement les ressources naturelles du cerveau pour aider la personne à s'ouvrir à de nouvelles habitudes, de nouvelles façons de voir les choses

Le cerveau peut apprendre mais ne sait pas «désapprendre»! Et c'est en «forgeant qu'on devient forgeron»! L'autohypnose doit être pratiquée de façon rigoureuse dans la fréquence, comme une posologie de médicament pour constater l'efficacité. Elle dynamise les neurones et leurs connexions grâce à la répétition de cette expérience.

Par ailleurs, il est aussi important de canaliser certaines émotions trop envahissantes et de diminuer l'état anxieux. Le mindfulness ou la méditation de pleine conscience est un outil complémentaire à l'hypnose qui lui ressemble. Se forcer à ne plus penser au passé ou au futur pour ne penser qu'à l'instant présent en se concentrant sur les stimuli d'UN de nos sens.

Ces outils font partie de l'arsenal qui vous est proposé contre ces satanées douleurs. Ces deux traitements permettent aussi de sortir du cycle qui entretient la pensée du ressenti de la douleur.

La thérapie deviendra alors une agréable habitude de vie!

Méditation de pleine conscience de 15 minutes sous:
www.youtube.com/watch?v=v=93vZx-QOuk0

Jérôme Veillerot
Infirmier Unité de soins aux migrants. PMU
Anne Smit
Infirmière en Antalgie. EHC Morges

Rire dans la douleur

Indécence ou libération ?

Pas un mois ne s'écoule sans qu'on ne parle des bienfaits du rire sur la santé

Eh oui! Le rire est le petit dernier qui, aujourd'hui, peut jouer dans la cour des grandes thérapies. A savoir que les bénéfices de se décrocher la mâchoire en rythme, se font sentir au niveau mental: recul par l'humour, dédramatisation, anti-stress... mais aussi physique. En effet, dans ce tonifiant ballottement du diaphragme, notre corps produit des endorphines, de la sérotonine et de la dopamine. Un feu d'artifice hormonal, un bouquet coloré de neurotransmetteurs qui change votre tempérament vers le plus jovial, vous donne un sentiment de légèreté et atténue les douleurs, sans oublier une consolidation de votre système immunitaire (cf. étude du docteur Lee Berk, Linda University). Retenons cet apaisement de la douleur.

Oui, mais alors comment rire ?

Pendant le téléjournal de 19h30? Mauvais exemple!

Le jour de paie? Avec les années, on rit de moins en moins ce jour-là.

Alors avec le divertissement comique? Spectacles, fous rires entre amis, chatouilles, jeux hilarants? Oui, on y est presque, car encore faudrait-il ne se bidonner qu'aux moments où notre douleur est la plus vive.

Je vous donne un indice

Si le rire est thérapeutique, il ne doit pas être considéré uniquement comme un divertissement mais aussi comme une ressource prête à réveiller, au cœur même d'un corps souffrant, une situation qui vous pousserait à toutes les



extrémités... sauf à rire. Pour certains d'entre vous, rien que cet article, à vouloir faire côtoyer rire et douleur relèverait de l'indécence, d'une froideur loin de l'empathie.

Alors j'irai droit au but, cassant la glace

Une expérience montre que si vous pratiquez 20 minutes de yoga du rire et que tout de suite après vous plongez votre main dans l'eau glacée, vous tenez en moyenne deux fois plus longtemps. Cette performance tient de la conjonction de plusieurs facteurs. Les exercices de yoga du rire stimulent à la fois le tonus, sécrètent l'endorphine, assouplissent votre diaphragme, dynamisent votre respiration, augmentent la tolérance à la douleur, et... c'est marrant!

Comment est-ce possible ?

En tant qu'animateur des ateliers de Yoga du Rire Genève, c'est bien souvent la première question que me posent les participants avant la leçon d'essai l'air un peu effrayé. Et pour cause, ils s'attendent à des joutes d'humour, des jeux comiques, un spectacle, rien de tout cela. De quoi terroriser l'Occidental qui a besoin d'une raison concrète pour s'esclaffer.

Tout l'art réside dans l'enchaînement d'exercices corporels, de respirations, d'étirements, de vocalisations et de relaxation, qui amènent progressivement à une joie sereine aboutissant en fin de séance à glousser sans raison, par contagion. A ce propos, pour la plupart d'entre nous, nous rions toutes les semaines quelques secondes simplement à la vue ou à l'écoute d'une personne qui se bidonne. Imaginez que dans les ateliers de yoga du rire, ces secondes se transforment en longues et savoureuses minutes. C'est précisément ce qu'ont vécu les participants à une session organisée par l'ASFm il y a quelques semaines. Impossible dans cet article d'effleurer la subtilité de cette pratique millénaire.

Prêt(e) pour une régression dans votre Rire Primal ?

Peut-être que cela ne se passera pas comme prévu? Pas de problème. Relisez simplement une fois encore cet article! Hohohahaha!

Voici quelques astuces que je vous souffle entre les pâquerettes

1. Position debout, genoux pliés presque à angle droit (si vous pouvez), tapez deux fois sur vos cuisses dans cette vocalisation: ho-ho! Puis trois fois dans les mains: ha-ha-ha! Style équipe de rugby de Nouvelle-Zélande. La voix vient du ventre en amplitude maximale, pas d'une gorge serrée. Répétez cette séquence à la suite, au moins 10 fois, d'une voix puissante (attention aux voisins). C'est le cri de joie qui se pratique dans les milliers de clubs de rire autour de la planète. Alliance d'un chant du Rire Primal, d'un mouvement dynamique du diaphragme, d'une gestuelle vive et rythmée, d'une humeur enjouée. Vous êtes votre propre tambour en stimulation. Après cet exercice, sentez vos états intérieurs. Impossible d'être indifférent. Il y a comme un subtil chatouillis qui ne demande qu'à grandir dans la tiédeur de votre intimité (non, je ne rigole pas).
2. Si vous tapez sur Google «Yoga du rire», ne retenez pas le «rire forcé». Aujourd'hui, plusieurs animateurs ont fait évoluer le style, réservant le rire forcé uniquement pour ceux qui n'ont qu'une crise de fou rire chaque année bissextile.
3. Sur www.yogadurire.ch repérez un atelier près de chez vous et tentez l'expérience quelque soit votre état. Le yoga du rire peut aussi se pratiquer sur une chaise, couché, sous la douche (évitez les trois à la fois pour des raisons de stabilité).

Yvan Aboussouan
Animateur Association Karaclown
Yoga du Rire Genève
www.sagessedurire.org

Inhalt

L'envol

N° 31 | Februar 2017

- 13** Wort des Präsidenten
- 14** Eine Welt der Schmerzen,
der Sanftheit, der Lebensfreude
- 15** Neue Rechtsprechung
des Bundesgerichts
- 16** Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- 17** Autohypnose
- 18** Lachen trotz Schmerzen
Frechheit oder Befreiung?
- 28** Selbsthilfegruppen
- 30** Verschiedenes

PARTNER

Info-Entraide BE – Biel
Info-Entraide NE – Neuenburg
Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delsberg
Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne
RéseauBénévolatNetzwerk – Freiburg
Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung
touché.ch

Kalender 2017

Generalversammlung der ASFM

Am 29. April 2017 in der Friedenskirche,
Reiserstrasse 91, 4600 Olten.

Das übliche Anmeldeformular folgt.

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung: Workshop über Alternativ-Therapien

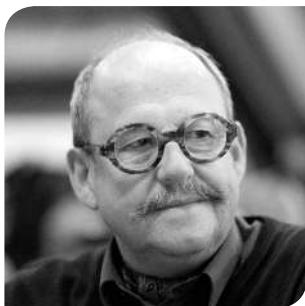
4. November 2017 im Grossraum Zürich.

Weitere Informationen folgen baldmöglichst

*Événements organisé par nos organisations partenaires
Veranstaltungen unserer Partnerorganisationen
Eventi organizzati dalle nostre organizzazioni partner*

**Beachten Sie unsere Internetseite
www.suisse-fibromyalgie.ch**

**Mehrere Konferenzen und Veranstaltungen
sind in Vorbereitung.**



Liebe Mitglieder, liebe Freunde der ASFM,

Das neue Führungsteam funktioniert gut und wir freuen uns, Ihnen mit dem «L'envol» 2017 eine besonders schöne Ausgabe zu kommen zu lassen.

Sie werden sehen, dass wir einerseits versuchen, Sie über die juristischen Neuigkeiten auf dem Laufenden zu halten, Sie aber andererseits auch von den Erfahrungen der Personen profitieren zu lassen, die unsere zwei Workshops 2016 geprägt haben.

Was diese Workshops anbelangt, ist es mehr als erfreulich, festzustellen, dass wir jedes Mal Anmeldungen ablehnen müssen, weil wir sehr schnell ausgebucht sind. Um den optimalen Ablauf unserer Seminare gewährleisten können, sind leider nicht mehr als 12 bis 16 Personen zugelassen und wir bitten Sie um Verständnis dafür.

Die Organisation dieser zweimal drei Tage bringt viel Arbeit und manchmal Kopfzerbrechen mit sich. Ein riesengrosses Dankeschön an Liliane Ruch und unsere Mitarbeiterinnen im Büro.

Was das Vereinsleben betrifft, möchte ich die hervorragende Zusammenarbeit mit unseren Deutschschweizer Freunden hervorheben. Es ist eine wahre Freude, mit Agnes, Bernadette und Britta zusammenzuarbeiten – ihnen sei an dieser Stelle gedankt.

Wie Sie sehen, kann unser Vorstand auf viele Mitglieder zählen, und das erlaubt uns, gelassen und zuversichtlich zu arbeiten.

Ich bin immer noch Präsident der ASFM, obwohl ich angekündigt habe, dass ich nach der Generalversammlung 2016 in Bern abtreten würde. Es schien mir nicht der richtige Zeitpunkt für einen Rücktritt zu sein und zwar vor allem angesichts der erfreulichen Fortschritte mit unseren Deutschschweizer Freunden und ich habe entschieden, noch höchstens zwei weitere Jahre zu bleiben.

Wir suchen also nach einer Person, die sobald wie möglich, spätestens aber nach der Generalversammlung 2018, die Präsidentschaft übernehmen möchte. Es wäre wirklich gut, sechs Monate lang gemeinsam zu wirken, um eine Kontinuität garantieren zu können, bevor die neuen Ideen zum Tragen kommen, die jede neue Präsidentschaft mit sich bringt.

Wir kämpfen weiterhin dafür, etwas in Bewegung zu bringen, sei es was das Wissen über die Fibromyalgie und deren Akzeptanz anbelangt, oder im Hinblick auf die Anerkennung durch die IV.

Ich wiederhole mein Motto: Darüber sprechen, sprechen, sprechen!

Ich wünsche Ihnen ein wundervolles 2017.

Euer Präsident
Henri P. Monod



Eine Welt der Schmerzen, der Sanftheit, der Lebensfreude

Claire, eine junge Frau mit Fibromyalgie, deren Leben nicht immer einem Märchen gleicht, deren Wille aber Berge versetzen kann.

Claire, dein Name ist klar. Das ist einer der Gründe, weshalb ich mir erlaube, dich zu duzen. Ich weiss, dass es dich nicht stört.

Erinnerst du dich noch, wie wir uns zum ersten Mal trafen?

Wir assen, diskutierten, lachten miteinander. Und du standst auf, es wirkte fast natürlich. Du gingst ein paar Schritte, setzttest dich wieder hin. Du verzogst zwar ein bisschen das Gesicht, behielst aber dein Lächeln. Und ich, ich habe nichts verstanden – wie die meisten Leute, mit denen du täglich zu tun hast. Du musstest mir schliesslich deine Geschichte erzählen. Zusammengefasst, natürlich. Du bist noch so jung, dass ich beinahe ein bisschen daran gezweifelt habe, dass das alles stimmen kann. Es hat aber gereicht, deinem Blick zu begegnen, um endlich zu verstehen. Ein so direkter Blick. So **klar**. So lebendig. Du hast eine Reihe von Namen, von Daten, von Schmerzen aufgezählt. Du hast mir die verschiedenen Etappen erklärt. Ohne dich jemals zu beklagen.



Alles hat mit Migräneattacken begonnen

Das war 2001. Du hattest deine ersten Kontakte mit Ärztinnen und Ärzten. Massenweise. Auch mit Zahnärzten. Die meisten haben dir zugehört, dir geholfen. Andere nicht. Und dann, eines schönen Tages, bist du einfach nicht mehr aufgestanden. Deine Gelenke waren steif. Das Spezialistenkarussel begann sich zu drehen. Auch das der Spitäler, die du meist mit einem Gips verliessest. Logisch, denn du fielst immer wieder hin!

Weil das Leben nicht immer einfach ist und du dich einige Jahre zuvor vom Vater deines Sohnes getrennt hast, machst du einfach weiter, zeigst nichts, tust so, als wäre alles in Ordnung. Du machst eine neue Ausbildung, reihst die Anstellungen aneinander, bis du schliesslich einen guten Job findest. Deine Augen beginnen plötzlich

zu leuchten. Logisch, denn du erzählst vom Unterrichten! Eine richtiggehende Berufung, die dich jeden Morgen – oder beinahe – dazu bewegt, aufzustehen. Vermitteln scheint das Leitmotiv deines Lebens zu sein. Es genügt, dich darauf anzusprechen, und deine Augen beginnen zu strahlen, voller Liebe und Leidenschaft. Ich spreche dich nicht auf die Schwindelattacken an. Das ist ein Wort, mit dem du beinahe jeden Tag in Berührung kommst. Im Zug, inmitten anderer Menschen, inmitten deiner Schulklasse.

«Ich höre sehr oft Sachen, die ich mir selbst verbiete, zu denken», sagst du plötzlich. Die Schmerzen hindern dein Gehirn daran, dir zu folgen. Du stehst ein weiteres Mal auf, tust so, als wäre alles in Ordnung. Deine Augen blicken plötzlich verschmitzt, dann überborden sie vor Zärtlichkeit. Das alles, obwohl dein durchtrainierter Körper so zarte, empfindliche Gelenke verbirgt.

Wir kommen zurück auf die Daten, die Ärzte, die Ergotherapie, die Physiotherapie, die Reflexzonenmassage, die Akupunktur, die eindrückliche Liste von Medikamenten, die du immer und immer wieder schluckst. Du hast alles getan, alles probiert, alles versucht, um die Schmerzen zu vertreiben. Aber das Biest ist hartnäckig, klammert sich fest. Du hast Freundinnen und Freunde verloren. Du hast andere gefunden. Solche, die verstehen, dass du manchmal schlicht und einfach nicht zu einem Treffen kommen kannst, und sei es romantischer Natur.

Die Unsicherheit besteht darin, sich den andern nicht öffnen zu können, vor allem nicht den Arbeitgebern

Wie sollst du ihnen die Schmerzen erklären, die im Körper wandern? Die plötzlich auftauchen, ohne dass man weiss, wann? Und vor allem, wenn man allein ist, ein Kind grosszieht, und dringend für seinen Lebensunterhalt aufkommen muss. Du machst neue Ausbildungen. Du fügst dem Ganzen ein Burn-Out hinzu. Du kämpfst, du behältst den Mut und gehst deinen Weg weiter. Die IV... Du hast schon lange aufgehört, dir etwas von ihr zu erhoffen. Du stellst dich lieber taub, was das anbelangt. Du kannst sogar darüber lachen. «Man kann sich nur auf sich selbst verlassen» könnte dein Lebensmotto

sein. Auch wenn du akzeptiert hast, dass die Schmerzen dich ständig begleiten, so hast du doch einen wirklichen Rückzugsort: dein Zuhause. Dein kleines Stück Garten. Du bist so gern mit den Händen in der Erde. Sie hilft dir dabei, deine Schmerzen zu vergessen und den Abgrund, in den sie dich stürzen können.

Es ist Zeit, sich zu verabschieden

Wir überqueren den Marktplatz. Neuenburg ist in das wunderbare Licht der Sommersonne getaucht. «Weisst du», sagst du und versuchst, dir nicht die Füsse an den

Pflastersteinen zu verletzen, «ich muss dir noch etwas gestehen: Dank diesem ganzen Übel bin ich sogar ein bisschen weiser geworden!»

Bleib, wie du bist, Claire.
Werd gesund. Du verdienst es so sehr.

Christiane Meroni

Journalistin

15

Neue Rechtsprechung des Bundesgerichts



Zahlreich sind die Menschen mit Fibromyalgie, die von unserem Sozialsystem nicht berücksichtigt werden – von der Invalidenversicherung, von der Erwerbsersatzversicherung oder allgemein, weil das grundlegende Verständnis für ihre Situation fehlt.

Zahlreich sind auch die Menschen, die sich von der neuen Rechtsprechung des Bundesgerichts vom 3. Juni 2015 viel erhoffen.

Nur sollte dieses Bundesgerichtsurteil besser nicht zu begeistert aufgenommen werden. Es führt zwar dazu, dass Menschen mit Fibromyalgie besser berücksichtigt werden, aber es löst noch nicht alle Probleme. Es müssen immer noch viele Punkte geklärt und viele Kämpfe ausgefochten werden.

Eine menschlichere Sichtweise

Die neue Vision des Bundesgerichts gibt Anlass zu Hoffnung und eröffnet neue Perspektiven. Mit diesem Entscheid werden von Fibromyalgie betroffene Personen nun ein bisschen mehr als Menschen wahrgenommen. Sie werden berücksichtigt, sie werden als Ganzes erkannt und wahrgenommen, mit ihren Stärken und ihren Schwächen. Man geht nicht mehr davon aus, sie könnten ihre Schmerzen mit einer Willensanstrengung überwinden, sondern erkennt, dass die Situation jeder Person einzigartig ist und anhand von klar definierten Kriterien beurteilt werden muss.

So müssen die Expertinnen und Experten einem klar vorgegebenen Untersuchungsschema folgen und verschiedene Fragen beantworten, die es erlauben, präziser als früher festzustellen, an was die betroffene Person leidet, welche Ressourcen sie hat und zu was sie nicht fähig ist. Man versucht nicht mehr, das Bild des typischen Menschen mit Fibromyalgie aufrecht zu erhalten, sondern die wirklichen Fähigkeiten jeder Person individuell zu beurteilen und ihre persönliche Situation miteinzubeziehen. Weiterhin wird all dies aber nur wahrgenommen, wenn die betroffene Person sich selbst zu erkennen gibt und den Expertinnen und Experten ermöglicht, ihren tatsächlichen Gesundheitszustand und ihre reale Situation zu sehen und wahrzunehmen.

Doch die Beurteilungspraxis der IV ändert dennoch nicht. Denn wenn nicht klar bewiesen werden kann, dass neue Elemente hinzugekommen sind, ist es aussichtslos, eine Neubeurteilung seiner Situation zu verlangen. Es braucht eine substantielle Veränderung des Gesundheitszustands, um eine neue Abklärung durch die IV-Stelle zu rechtfertigen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass diese neue Rechtsprechung noch kein Allheilmittel ist. Aber die menschliche Seite wird nun mehr berücksichtigt, und das ist schon eine erfreuliche Entwicklung! Nun gilt es, daran anzuknüpfen...

Nadine Frossard

Juristischer Beirat

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe (SHG) tun sich Menschen mit den gleichen Problemen zusammen. Wenn sich Menschen gegenseitig bei der Bewältigung ähnlicher Problematiken zur Seite stehen, so ist dies schon als Selbsthilfe zu verstehen.

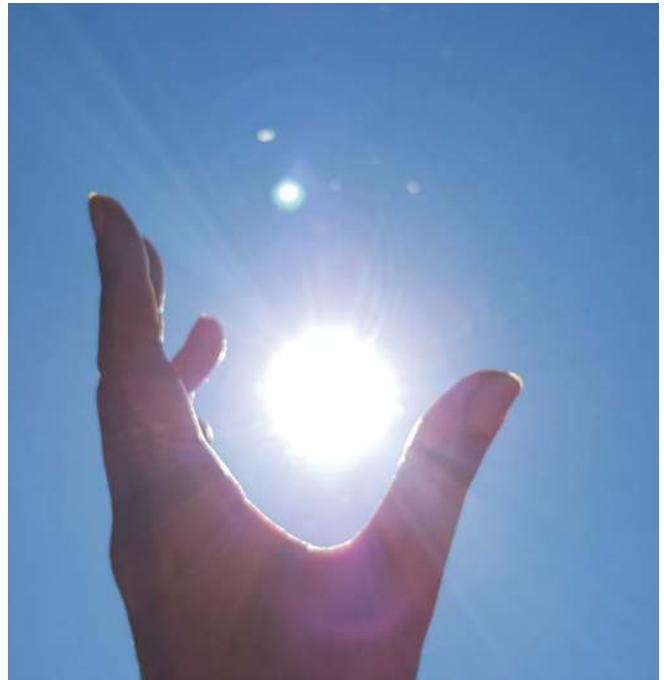
Eine Selbsthilfegruppe braucht keine spezielle Organisationsform. Das Zusammengehörigkeits- oder Wir-Gefühl entsteht durch regelmässigen Kontakt und ist für den Zusammenhalt und die Erreichung der gesetzten Ziele eine Grundvoraussetzung.

Wichtig ist: Es gelten gewisse Normen, Werte und Regeln, die der Orientierung, der Fairness und dem Respekt untereinander dienen. Deshalb sollten sie von allen Mitgliedern beachtet werden. Mit ihrer Hilfe können Gruppenziele definiert und erreicht werden.

Wer an einer SHG teilnehmen möchte, sollte sich folgende Fragen stellen

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmässig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich in der Lage, mir auch die Probleme anderer anzuhören und zu ertragen?
- Möchte ich den Austausch in einer Gruppe mit Betroffenen und nicht eine Beratung durch eine Fachperson?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass die Selbsthilfegruppe kein Ersatz für Therapie und ärztliche Betreuung ist?
- Möchte ich in einer Selbsthilfegruppe mitmachen, die nach vorne schaut und mich nicht nur in meiner Opferrolle und im Selbstmitleid bestätigt fühlen, sondern ebenfalls nach vorne blicken?
- Bin ich bereit, meinen Spielraum zu nutzen und Veränderungen herbeizuführen, die meine Situation verbessern?

Fachpersonen sollten bei Bedarf ausserhalb der SHG aufgesucht werden. Dafür ist jeder einzelne und nicht die SHG verantwortlich. Die Selbsthilfegruppe kann aber durch die Weitergabe von Adressen betreffender Fachstellen oder z.B. durch Berichte Betroffener über die eigenen Erfahrungen mit bestimmten Therapien/Therapeuten weiterhelfen.



Fotowettbewerb, 1. Preis: Cristina Malerba

Wichtige Regeln für eine funktionierende Selbsthilfegruppe sind

1. Es treffen sich ausschliesslich Betroffene.
2. Alle sind gleichgestellt.
3. Nichts geht nach aussen (Diskretion).
4. Die SHG-Teilnehmer benötigen kein oder wenig Geld (Raummiete).
5. Die Gruppe sollte nicht zu gross sein (nicht mehr als 12 Personen).
6. Die Teilnehmer sollten miteinander ein Ziel anstreben, welches Sie sich selbst setzen.
7. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bedeutet immer Geben und Nehmen!

Ich wünsche allen SHG viel Freude, Humor und ein gutes Gelingen!

Agnes Richener
Vizepräsidentin ASFM Deutschschweiz

Anne und ich arbeiten schon lange als Pflegefachpersonen. Dies hat uns erlaubt, zahlreiche Menschen aus allen sozioökonomischen Schichten kennenzulernen.

Durch eine wohlwollende Nähe haben wir schnell die (körperliche, psychische und soziale) Intimität der Patienten, die mit ihrem Leiden konfrontiert sind, wahrnehmen können.

Wir möchten unseren Beruf ausüben, indem wir das gesamte Wesen der Person, die wir während eines bestimmten Moments ihres Lebens antreffen, mit-einbeziehen. Im 2016 waren wir auch mit den Grenzen der Medizin, des Gehirns und des wissenschaftlichen Verständnisses einiger Symptome konfrontiert.

Die Hypnose ist ein Zustand veränderten Bewusstseins

Sie vervollständigt die umfassende Pflege einer Person und ist ein Werkzeug, das eine Verbindung zwischen Psyche und Körper herstellt. Nichts ist absolut in der Medizin! Aber wie ihr auch selbst feststellt, beobachten wir seit langem, dass es offensichtlich bewusste oder unbewusste psychosomatische Verbindungen gibt. In «Der göttliche Funke» schreibt Koestler, etwas zu entdecken heisse oft, etwas zu finden, das schon immer da war, das die Gewohnheit aber vor unseren Blicken versteckte.

Die Hypnose ist ein Zustand, den wir schon erlebt haben, ohne es zu wissen

Wir wenden die Hypnose an, die vom amerikanischen Psychiater Milton Erickson (1901-1980) praktiziert wurde. Ziel ist es, unser Denken, unseren pragmatischen Verstand zu umgehen, um zu unserem Unterbewusstsein zu gelangen. Denn da, davon sind Anne und ich überzeugt, befinden sich natürliche Ressourcen, die dabei helfen können, Veränderungen in unserem Alltag herbeizuführen. Denn, seit wir leben (unsere Kindheit, Jugend, unsere Lieben, Berufe, Konflikte, Freundinnen und Freunde, die Kultur, unsere Traumata, unsere alltäglichen Aktivitäten (essen, sich bewegen, ...) usw.), entwickeln wir uns weiter. Unsere Persönlichkeit verändert sich unter dem Einfluss unserer Umgebung. Unser Verhalten, unsere



Empfindungen, unsere Gedanken können sich unbewusst ändern, um ein Problem zu lösen, usw. Unser gesamtes Wesen entsteht im Laufe der Zeit. Diese Anpassungen können sich jedoch manchmal langfristig als ungeeignet erweisen und sich verwandeln... in Symptome.

Ein Therapeut kann die Person unterstützen – nicht, um den Ursprung der Probleme zu erkennen, sondern um ein genaues Ziel zu formulieren. Er hilft der Person, die benötigte Lösung zu benennen, Einfach und realistisch. Die Hypnose nutzt die natürlichen Ressourcen des Gehirns, um der Person dabei zu helfen, sich für neue Gewohnheiten, neue Sichtweisen zu öffnen. Das Gehirn kann lernen, weiß aber nicht, wie das Gelernte zu «vergessen»!

Und Übung macht den Meister!

Die Selbsthypnose muss diszipliniert genügend häufig praktiziert werden, um ihre Wirkung zu spüren. Etwa so wie bei der Einnahme eines Medikamentes. Sie aktiviert die Neuronen und ihre Verbindungen über die Wiederholung dieser bestimmten Erfahrung.

Es ist aber auch wichtig, gewisse Emotionen, die zu viel Platz einnehmen, zu kanalisieren und den Stresszustand zu verringern. Die «mindfulness» oder Achtsamkeit ist ein Mittel, das der Hypnose ähnelt und komplementär zu ihr ist: Sich dazu zwingen, nicht mehr an die Vergangenheit oder an die Zukunft zu denken, sondern nur noch an den gegenwärtigen Moment, indem man sich auf die Impulse EINES unserer Sinne konzentriert. Diese Werkzeuge gehören zu den Mitteln, die euch gegen diese verflixten Schmerzen zur Verfügung stehen. Diese zwei Behandlungen erlauben es auch, dem Kreislauf zu entkommen, den das Denken an das Schmerzempfinden unterhält. Die Therapie wird so zu einer angenehmen Gewohnheit!

Jérôme Veillerot

Pflegefachmann in der Pflegeeinheit für Migranten.
Medizinische Poliklinik Universitätsspital in Lausanne

Anne Smit

Pflegefachfrau Schmerzbehandlung. EHC Morges

Lachen trotz Schmerzen

Frechheit oder Befreiung?

Kein Monat vergeht, ohne dass man hört, wie gut Lachen für die Gesundheit sei

Jawohl! Das Lachen ist der kleine Nachzügler, der nun auch am Reigen der grossen Therapien teilnehmen darf. Ein herhaftes Lachen wirkt sich nämlich positiv auf den Geist aus: mehr Distanz durch Humor, Entdramatisierungen, weniger Stress... aber auch auf den Körper. Tatsächlich schüttet unser Körper während dieses belebenden Durchschüttelns des Zwerchfells Endorphine, Serotonin und Dopamin aus... ein hormonales Feuerwerk, ein bunter Strauss von Neurotransmittern, die Ihre Stimmung richtig fröhlich werden lassen, Ihnen ein Gefühl der Leichtigkeit vermitteln, Schmerzen lindern und nicht zuletzt das Immunsystem stärken (wie eine Studie von Dr. Lee Berk von der Linda University zeigt). Behalten wir diese Linde rung der Schmerzen im Kopf.

Ja, aber worüber soll man denn lachen?

Während der Tagesschau? Schlechtes Beispiel!

Am Zahltag? Mit der Zeit ist einem an diesem Tag immer weniger zum Lachen zumute.

Über Komik also? Veranstaltungen, mit Freundinnen und Freunden Lachen bis man sich den Bauch hält, Kit zeln, amüsante Spiele? Ja, wir haben die Antwort schon fast gefunden, aber man müsste sich vor Lachen kugeln können in den Momenten, in denen die Schmerzen am stärksten sind.

Ich gebe Ihnen einen Hinweis

Wenn man davon ausgeht, dass Lachen therapeutische Eigenschaften hat, dann macht es nicht nur Spass, sondern ist auch eine Ressource, die im leidenden Körper selbst geweckt werden kann, in einer Situation, die Sie an Ihre Grenzen bringt... bloss nicht an die zum Lachen. Für einige von Ihnen stellt vielleicht nur schon dieser Artikel, die Idee, Lachen und Schmerzen zusammenzubringen, eine Frechheit dar, zeugt von einer Gefühlskälte fern aller Empathie.

Also komme ich gleich zum Punkt und breche das Eis

Ein Experiment hat gezeigt, dass wenn Sie 20 Minuten lang Lachyoga praktizieren und unmittelbar danach Ihre Hand in eiskaltes Wasser tauchen, Sie es durchschnittlich doppelt so lange aushalten. Das hängt mit verschiedenen

Faktoren zusammen: Die Lachyogaübungen stimulieren den Muskeltonus, schütten Endorphine aus, lockern das Zwerchfell, regen die Atmung an, erhöhen die Schmerztoleranz und... es ist lustig!

Wie ist das möglich?

Das ist häufig die erste Frage, die mir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Lachyoga-Kurse in Genf vor der Schnupperktion stellen... ein bisschen verängstigt. Und zu recht: Sie erwarten humorvolle Schlagabtausche, lustige Spiele, ein Spektakel... und nichts davon trifft zu. Das kann Menschen aus dem Westen, die einen konkreten Grund brauchen, um in Lachen auszubrechen, schon mal Angst machen.



Die Kunst besteht darin, Körper-, Atem-, Dehn-, Stimm- und Entspannungsübungen aneinanderzureihen, bis man langsam heitere Freude empfindet und dann am Ende der Stunde grundlos kichert, weil man angesteckt wurde. Übrigens lachen die meisten von uns jede Woche mehrere Sekunden, nur weil sie jemanden sehen oder hören, der sich vor Lachen den Bauch hält. Stellen Sie sich vor, dass sich diese Sekunden in den Lachyogakursen in lange, genussvolle Minuten verwandeln. Genau das haben die Personen erlebt, die vor einigen Wochen an einem vom ASFM organisierten Workshop teilgenommen haben. In einem Artikel die Subtilität dieser jahrtausendealten Kunst auch nur annähernd wiederzugeben ist jedoch unmöglich.



Sind Sie bereit, zu Ihrem Primären Lachen zurückzufinden?

Falls es nicht so läuft, wie erwartet? Kein Problem. Lesen Sie ganz einfach noch einmal diesen Artikel! Hohohahaha!

Hier also ein paar Tipps, die ich euch mit auf den Weg gebe

1. Stehend, die Knie fast rechtwinklig gebeugt (wenn Sie können). Schlagen Sie sich zwei Mal auf die Oberschenkel und sagen Sie: ho-ho! Dann drei Mal in die Hände klatschen: ha-ha-ha! Ein bisschen wie die Neuseeländische Rugbymannschaft. Die Stimme kommt so tief wie möglich aus dem Bauch, nicht aus einer zugeschnürten Kehle. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10 Mal mit lauter Stimme (geben Sie Acht auf die Nachbarn). Das ist der Freudenschrei, der in Tausenden von Lachklubs auf der ganzen Welt ertönt. Eine Mischung aus Gesang und ursprünglichem Lachen, einer dynamischen Bewegung des Zwerchfells, einer lebendigen und rhythmischen Gestik und guter Stimmung. Sie sind Ihre eigene stimulierende Trommel. Fühlen Sie, wie es Ihnen nach dieser Übung geht. Unmöglich, nichts zu empfinden. Da gibt es so etwas wie ein sanftes Kitzeln, das nur danach verlangt, in ihrem sich wohl anführenden Innern grösser zu werden (ich mache mich nicht lustig).
2. Wenn Sie auf Google nach «Lachyoga» suchen, vermeiden Sie das «erzwungene Lachen». Das Yoga hat sich heute weiterentwickelt und das erzwungene Lachen wird von vielen Kursleiterinnen und -leitern nur noch bei denjenigen Menschen verwendet, die bloss jedes Schaltjahr einen Lachanfall haben.
3. Schauen Sie sich auf Lachyoga.ch nach einem Workshop in Ihrer Nähe um und wagen Sie das Abenteuer, egal wie es Ihnen geht. Lachyoga kann auch sitzend, liegend, unter der Dusche praktiziert werden (aus Sicherheitsgründen nicht alle drei gleichzeitig).

Yvan Aboussouan
Kursleiter Association Karaclown
Yoga du Rire Genève
www.sagessedurire.org

Sommario

L'envol

N° 31 | Febbraio 2017

- 21** Parola del Presidente
- 22** Un mondo di dolori,
dolcezza di vivere
- 23** Nuova giurisprudenza
del Tribunale federale
- 24** Che cos'è un gruppo
di auto-aiuto?
- 25** Autoipnosi
- 26** Ridere nel dolore
Indecenza o liberazione?
- 28** Gruppi di auto-aiuto
- 30** Varie

PARTNER

Info-Entraide BE – Bienna
Info-Entraide NE – Neuchâtel
Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delémont
Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne
RéseauBénévolatNetzwerk – Fribourg
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso
touché.ch

Agenda 2017

Conferenze della Dr.ssa med. Ferrera Fibromialgia : quali benefici dall'ipnosi medica ?

Giovedì 23 marzo 2017 ore 20.00
nella sala multiuso di Paradiso (via delle Scuole).

Giovedì 6 aprile 2017 alle ore 20.00
nella sala multiuso di Sant'Antonino.

Assemblea generale de l'ASFM

Il 29 aprile 2017 a Friedenskirch,
Reiserstrasse 91, 4600 Olten.

Ci sarà il solito modulo.

Corsi di ginnastica specifici per fibromialgici che si tengono

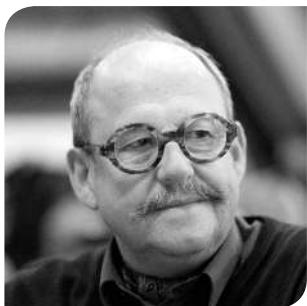
Per il Mendrisiotto a Mendrisio il giovedì, per il
Luganese a Cassarate il giovedì, per il Locarnese a
Losone il martedì e il giovedì, per il Bellinzonese a
Sementina il martedì e il mercoledì.

Per informazioni dettagliate rivolgersi a Maria Piazza.
Tel. +41 91 683 60 63 - Lu, ma, me / 09h-11h

Didier Andreotti Tel. 079 830 79 03
Ltcr Bellinzona Tel. 091 825 46 13

**Visitate il nostro sito
www.suisse-fibromyalgie.ch**

Diverse conferenze e manifestazioni sono
in programmazione.



Cari Membri, cari Amici dell'ASFM,

Il nuovo gruppo responsabile lavora bene, lo dimostra quest'esemplare dell'envol 2017 particolarmente curato, che abbiamo il piacere di inviarvi.

Constaterete che cerchiamo di tenervi aggiornati sulle novità legali ed anche di farvi beneficiare delle esperienze di persone che hanno attivamente influenzato i nostri due seminari del 2016.

Parlando di questi seminari, è più che gratificante constatare che ogni volta siamo costretti a rifiutare

domande di partecipazione, perché raggiungiamo rapidamente il numero stabilito. Purtroppo, non possiamo accettare più di 12/16 persone alfine di garantire uno svolgimento ottimale.

Organizzare per due volte un seminario di tre giorni, richiede un notevole lavoro e non mancano le preoccupazioni, perciò diciamo un grandissimo grazie a Liliane Ruch ed alle nostre Signore dell'ufficio.

Per quanto riguarda la vita della nostra bella associazione, va segnalata l'eccellente collaborazione con i nostri Amici svizzero - tedeschi. È un vero piacere collaborare con Agnes, Bernadette e Britta. A loro vada il nostro ringraziamento.

Il nostro comitato, come potete constatare, è formato da un bel gruppo e permette di lavorare serenamente.

È evidente che sono sempre alla presidenza dell'ASFM, mentre avevo espresso il desiderio d'essere sostituito dopo l'Assemblea Generale del 2016 a Berna. Ho deciso di prolungare di due anni al massimo perché m'è sembrato che non fosse il momento giusto per lasciare, alla luce degli incoraggianti progressi delle nostre nuove avventure con gli Amici svizzero - tedeschi.

Cerchiamo pertanto una persona che prenda il mio posto prima possibile, o al più tardi, dopo l'Assemblea Generale del 2018. Sarebbe davvero bello poter lavorare insieme per 6 mesi alfine di garantire una continuità prima dell'apporto di nuove idee, proprie di ogni nuovo presidente, che sia uomo o donna.

Noi continuiamo a batterci per far avanzare le cose, dal lato della conoscenza e dunque del riconoscimento della fibromialgia, ma anche dell'accettazione da parte dell'AI.

Ripeto la mia parola d'ordine: parlarne, parlarne, parlarne!

Vi auguro un 2017 magnifico e pieno di cose positive.

Il vostro Presidente

Henri P. Monod

**Ripeto la mia
parola d'ordine:
Parlarne !**

Parlarne !

Parlarne...

Un mondo di dolori, dolcezza di vivere

Claire, una giovane donna fibromialgica la cui vita quotidiana non è certo una favola, ma la cui volontà, è in grado di spostare le montagne.

Claire, il tuo nome parla da solo. È una delle ragioni che mi autorizza a darti del tu. So che non te la prenderai.

Voglio ricordarti la prima volta che ci siamo incontrate. Abbiamo mangiato, discusso, riso. Ti alzavi. Quasi naturalmente. Facevi qualche passo e ti risedevi. Facevi qualche smorfia, certo, ma continuavi a sorridere. Ed io, come la maggior parte delle persone che avvicini giornalmente, non ho capito niente. C'è voluto, ad un certo punto, che tu mi raccontassi la tua vita. Sinteticamente, certo. Tu sei ancora così giovane, che ho quasi dubitato della veridicità della tua storia. Ma mi è bastato captare il tuo sguardo per capire finalmente. Uno sguardo ancora così schietto. Così **chiaro**. Così vivo. Mi hai fatto un elenco di nomi, date, dolori. Mi hai spiegato i passaggi. Senza mai lamentarti.

Tutto è iniziato con alcune emicranie

È stato nel 2001. Tu allora, hai imparato a conoscere i medici. In serie, uno dietro l'altro. Anche i dentisti. La maggior parte di loro ti ha ascoltata, aiutata. Altri, non lo hanno fatto. Poi, un bel mattino, semplicemente non ti sei più alzata. Le tue articolazioni erano bloccate. Hai così iniziato il giro degli specialisti. Degli ospedali, dai quali uscivi il più delle volte con un'ingessatura. Normale, continuavi a cadere!

Siccome mai niente è semplice, ti eri separata dal padre dei tuoi figli alcuni anni prima, ma tu continuavi a vivere, a non mostrare niente, a fare finta. Intraprendi una nuova formazione, cambi numerosi posti e finalmente t'imbatti in un buon lavoro. Improvvisamente i tuoi occhi si illuminano. Normale, mi parli dell'insegnamento. Una vera vocazione. Quella che ti spinge ad alzarti ogni mattina, o quasi. Trasmettere sembra la parola d'ordine della tua vita. Ti basta parlarne perché il tuo sguardo s'illumini, con intensità, amore, passione. Non ti parlo di vertigini. È una parola che sposi quasi ogni giorno. In treno, in mezzo alla gente, alla tua classe.



«Molto spesso sento le cose che rifiuto di dirmi», dici improvvisamente. Il dolore impedisce al tuo cervello di seguirti. Ti alzi ancora una volta, fingi. I tuoi occhi diventano maliziosi, poi traboccati di tenerezza. Anche se il tuo corpo d'atleta racchiude delle articolazioni fragili come il cuore di un carciofo.

Ricominci gli appuntamenti, i medici, gli ergoterapisti, i fisioterapisti, la riflessologia, l'agopuntura, l'impressionante elenco di farmaci che tu ingoi ancora e sempre. Hai fatto tutto, tentato tutto, preso tutto per scacciare il dolore. Ma la strega è aggrappata a te. Hai perso degli amici. Ne hai trovati altri. Quelli che capiscono che a volte ti è semplicemente impossibile andare ad un appuntamento, fosse anche galante.

L'incalcolabile è non potersi aprire agli altri

Soprattutto non hai datori di lavoro. Come spiegare loro dei dolori che migrano. Che arrivano senza sapere né il giorno né l'ora? Soprattutto quando si deve crescere un bambino da soli e bisogna imperativamente guadagnarsi da vivere. Rifai una nuova formazione. Il tutto accompagnato da burnout. Lotti, continui a crederci ed andare avanti. Nell'AI, è un pezzo che hai dimenticato di sperare. Tu preferisci ignorare. Questo ti fa anche divertire. Ci si aiuta meglio da soli, potrebbe essere il tuo motto. Anche se accetti che il dolore ti accompagni, la tua sola vera oasi, è la tua casa. Il tuo piccolo pezzo di giardino. Ti piace così tanto raschiare la terra. Ha il merito di farti dimenticare, almeno un po', il dolore ed il vuoto nel quale è in grado di trascinarti.

È il momento di lasciarci

Attraversiamo la piazza del Mercato. Neuchâtel è baciata da un superbo sole d'estate. «Sai», mi dici cercando di non prendere una storta nel pavé, «io ti devo ancora confessare che una tale porcheria mi ha permesso di trarre della saggezza!»

Non cambiare mai Claire. Guarisci. È quello che ti meriti.

Christiane Meroni
Giornalista



Nuova giurisprudenza del Tribunale federale

Sono molte le persone colpite dalla fibromialgia che non sono prese in considerazione dal nostro sistema sociale, che si tratti di assicurazione invalidità, perdita di guadagno o semplicemente una comprensione generale. Molte sono anche coloro che ripongono grandi speranze nella nuova giurisprudenza del Tribunale Federale (TF) del 3 giugno 2015.

Ragionevolmente, su tale sentenza del TF, è meglio non entusiasmarsi. Certo, migliora la presa in considerazione dei pazienti fibromialgici, ma non regola ancora tutte le problematiche e rimangono ancora molti punti da chiarire e battaglie da portare avanti.

Visione più umana

La nuova visione del TF induce a sperare e apre delle prospettive. Quello che cambia con questa decisione, è che i fibromialgici vengono considerati un po' più come esseri umani. Sono presi in considerazione e visti come un intero, con le proprie forze e le proprie debolezze. Non si parte più dall'idea che sono in grado di fare uno sforzo per superare i loro dolori, ma che ogni persona ha le proprie caratteristiche, che vanno definite attraverso l'esame dei diversi punti chiaramente enunciati.

Così, gli esperti devono seguire un percorso ben stabilito, rispondere a parecchie domande che devono permettere di dire, più precisamente di prima, di cosa esattamente soffre la persona interessata, quali siano le sue risorse e quali le incapacità. Non si segue più l'idea del fibromialgico tipo, ma si cerca di determinare le reali possibilità di ciascuno, tenuto conto della propria situazione. Naturalmente, ciò che renderà questa visibilità possibile, resta sempre il fatto che è la persona stessa a doversi rendere visibile e permettere agli esperti di vedere e capire la propria situazione ed il proprio reale stato di salute.

Tuttavia, non cambia nulla nel trattamento del dossier per l'AI. Infatti, senza nuovi elementi chiaramente stabiliti, non è utile chiedere la riapertura del caso. Per giustificare una nuova valutazione da parte dell'ufficio AI, ci dev'essere una vera evoluzione nello stato di salute.

In conclusione, questa nuova giurisprudenza non è ancora la panacea, ma almeno l'essere umano è veramente meglio preso in considerazione, e questa è comunque una lodevole evoluzione. Il resto rimane da costruire...

Nadine Frossard
Consulente legale

Un gruppo di auto-aiuto, è la riunione di più persone coinvolte nella stessa problematica. Si parla di auto-aiuto dal momento in cui le persone si scambiano un sostegno reciproco per affrontare un problema comune. I gruppi di auto-aiuto non hanno una particolare forma organizzativa.

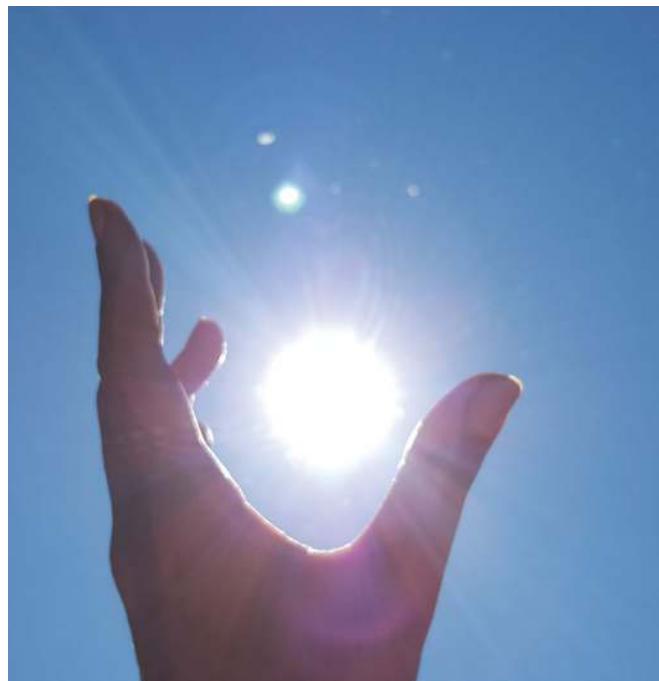
Il sentimento d'appartenenza ad una comunità, che si crea mediante contatti regolari, è una condizione essenziale per la coesione del gruppo ed il raggiungimento degli obiettivi fissati.

Importante: ci sono alcune regole, norme e valori che garantiscono il rispetto dell'orientamento scelto dal gruppo, dell'equità e della considerazione reciproca. Queste devono dunque essere rispettate da tutti i membri. Sono quelle che permettono al gruppo di definire i propri obiettivi e realizzarli.

Se avete intenzione di partecipare ad un gruppo di auto-aiuto, ecco le domande che dovete porvi

- Sono disposto a partecipare regolarmente alle riunioni di gruppo, sono pronto a farlo?
- Sono disposto ad ascoltare e sostenere anche i problemi degli altri?
- È davvero lo scambio all'interno di un gruppo con persone coinvolte quello che io cerco? Non un consiglio da parte di uno specialista?
- È chiaro per me che il gruppo di auto-aiuto non rimanda una terapia o un trattamento medico?
- Desidero partecipare ad un gruppo di auto-aiuto che agisce, nel quale io non mi sento unicamente confortato nel mio ruolo di vittima e nel mio auto-compiacimento, ma che mi permette anche di andare avanti?
- Sono pronto ad utilizzare il margine di manovra di cui dispongo ed a provocare i cambiamenti che permetteranno di migliorare la mia situazione?

In caso di necessità, è opportuno rivolgersi a degli specialisti al di fuori del gruppo di auto-aiuto. Ciascuno è individualmente responsabile in questo ambito, non il gruppo. I membri dello stesso, possono tuttavia aiutarsi mediante lo scambio di indirizzi di specialisti competenti, o comunicando la propria esperienza personale con tale terapia o terapeuta.



Concorso fotografico, primo premio : Cristina Malerba

Regole importanti per il buon funzionamento di un gruppo di auto-aiuto

1. Si incontrano esclusivamente persone coinvolte nella stessa problematica.
2. Ognuno è sullo stesso piano, non esiste una gerarchia.
3. Nulla viene comunicato all'esterno (discrezione).
4. Il gruppo di auto-aiuto non ha bisogno di denaro per funzionare, o comunque di poco (affitto del locale).
5. Il gruppo non deve essere troppo grande (non più di 12 persone).
6. I partecipanti devono avere voglia di raggiungere insieme un obiettivo, che si sono posti.
7. La partecipazione ad un gruppo di auto-aiuto implica sempre di dare e di ricevere (reciprocità).

Auguro a tutti i gruppi di auto-aiuto molta gioia, risate, ed un pieno successo!

Agnes Richener
Vice Presidente ASFM Svizzera tedesca

Anne ed io siamo infermieri da molto tempo, professione che ci ha permesso di incontrare molte persone di ogni ceto socio-economico.

Attraverso una benevola coesistenza, abbiamo potuto avvicinare rapidamente l'intimità (fisica, psichica e sociale) dei pazienti confrontati con la loro sofferenza.

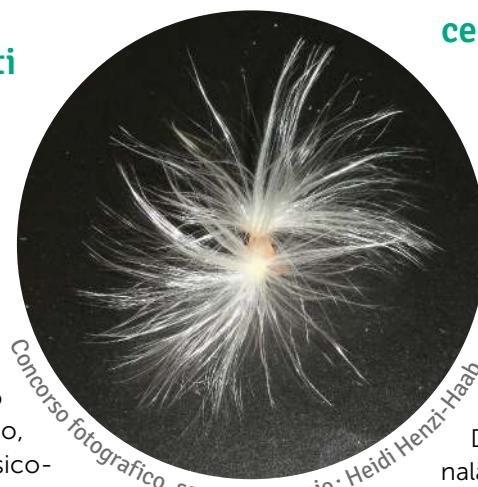
Amiamo il nostro lavoro e lo praticchiamo tenendo conto dell'entità della persona curata che scopriamo in un particolare momento della sua vita. Nel 2016, siamo stati anche confrontati con i limiti della medicina, del cervello e della comprensione scientifica di alcuni sintomi.

L'ipnosi, è uno di quegli stati di coscienza modificata, che completa la presa a carico globale di una persona

È un mezzo che fa da legame tra la psiche e il soma. Niente è assoluto in medicina! Ma, proprio come a voi, le nostre osservazioni ci dimostrano da molto tempo che, coscienti o no, evidentemente esistono dei legami psicosomatici. Nel «Le cri d'Archimède», Koestler scrive: «scoprire, è molto spesso rivelare qualcosa che è sempre stato lì, ma che l'abitudine ha nascosto ai nostri occhi.»

L'ipnosi è uno stato che abbiamo già incontrato senza saperlo

Noi praticchiamo l'Ipnosi secondo il metodo del medico psichiatra americano Milton Erickson (1901-1980). Lo scopo è quello di aggirare il nostro pensiero, la nostra ragione pragmatica, per accedere all'inconscio. Anne ed io, siamo convinti che lì vi risiedano risorse naturali che possono aiutare a portare cambiamenti nella vita di tutti i giorni. In effetti, nell'arco della nostra vita, (infanzia, adolescenza, amori, professioni, conflitti, amici, cultura, traumi, attività della vita quotidiana (mangiare muoversi), ecc,) noi ci costruiamo. La nostra personalità evolve in funzione dell'ambiente che ci circonda. I nostri comportamenti, sensazioni, pensieri, possono essere inconsciamente modificati per dare una risposta ad un problema, per aderire ad un gruppo sociale ecc... È tutto il nostro essere che prende forma nel tempo. Ma talvolta, a lungo



Concorso fotografico, secondo premio: Heidi Henzi-Haab

termine, questi adattamenti possono rivelarsi inadeguati, e trasformarsi... in sintomi.

Un terapeuta può guidare la persona non per conoscere l'origine dei mali, ma per elaborare un preciso obiettivo, per aiutarla a rendere la soluzione ingerita, semplice, realistica.

L'ipnosi fa pieno uso delle risorse naturali del cervello per aiutare la persona ad aprirsi a nuove abitudini, nuovi modi di vedere le cose. Il cervello può imparare ma non sa «disimparare»!

Ed è «la pratica che rende perfetti»! Per constatarne l'efficacia, l'autoipnosi dev'essere praticata con una frequenza rigorosa, come il dosaggio di un farmaco.

Dinamizza i neuroni e le loro connessioni grazie alla ripetizione di questa esperienza.

D'altro canto, è anche importante incanalare alcune emozioni troppo invasive e diminuire lo stato ansioso. Il mindfulness o meditazione in piena consapevolezza è un mezzo complementare all'ipnosi che gli assomiglia. Sforzarsi a non pensare al passato o al futuro per pensare solo al momento presente concentrandosi sugli stimoli di UNO dei nostri sensi.

Questi mezzi fanno parte dell'arsenale che vi viene proposto contro questi diabolici dolori. Questi due trattamenti permettono anche di rompere il ciclo che intrattiene il pensiero che fa sentire il dolore.

La terapia diventerà allora una piacevole abitudine di vita!

**Jérôme Veillerot
Infermiere all'Unità di cure ai migranti. PMU**

**Anne Smit
Infermiera in Terapia del dolore. EHC Morges**

Indecenza o liberazione?

Non passa un mese senza che si parli dei benefici della risata sulla salute

Ebbene sì! La risata è la piccola ultima arrivata, che oggi possiamo annoverare alla corte delle principali terapie. Vale a dire che i benefici del ritmato sganasciarsi dalle risate, si fanno sentire a livello mentale (distanziarsi dall'umorismo, sdrammatizzazione, anti-stress...) ma anche fisico. In effetti, in questo tonificante sballottamento del diaframma, il nostro corpo produce endorfine, serotonina e dopamina... un fuoco d'artificio ormonale, un bouquet variopinto di neurotrasmettitori che cambiano il nostro temperamento rendendolo più gioviale, ci da una sensazione di leggerezza e attenua i dolori, senza dimenticare un consolidamento del nostro sistema immunitario (cf. studio del Dr. Lee Berk, Linda University). Ricordiamo questa attenuazione del dolore.

Si, ma allora come ridere?

Durante il telegiornale delle 19.30? Cattivo esempio!

Il giorno della paga? Col passare degli anni, si ride sempre meno in questa occasione.

Allora seguendo le comiche? Spettacoli, risate fra amici, solletico, giochi esilaranti? Sì, ci siamo quasi, perché bisognerebbe sbellicarsi dalle risate al momento stesso in cui il nostro dolore è più forte.

Vi do un suggerimento: se la risata è terapeutica, non deve essere considerata unicamente come un divertimento ma anche come risorsa per risvegliare nel cuore stesso di un corpo sofferente una situazione che vi spinge a fare qualsiasi cosa... tranne ridere. Per alcuni di voi, è possibile che questo articolo, che affianca risate e dolore, faccia pensare all'indecenza, ad una freddezza lontana dell'empatia.

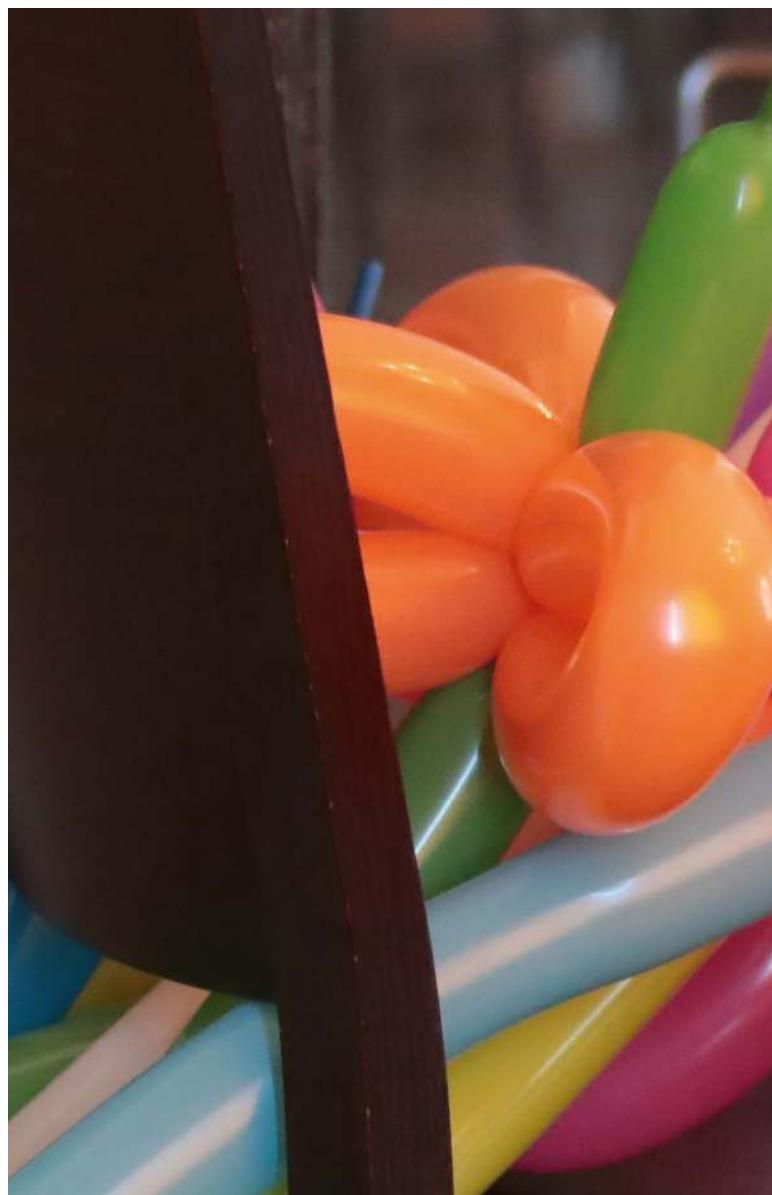
Allora andrò dritto al punto, rompendo il ghiaccio

Un'esperienza dimostra che se praticate 20 minuti di yoga della risata e subito dopo immergete la vostra mano nell'acqua gelata, resistete mediamente il doppio. Questa performance è una combinazione di diversi fattori. Gli esercizi dello yoga della risata stimolano allo stesso tempo il tono, secernono l'endorfina, rilassano il diaframma, dinamizzano la vostra respirazione, aumentano la tolleranza al dolore e... sono divertenti!

Com'è possibile?

In quanto animatore degli ateliers dello yoga della risata a Ginevra, è la prima domanda che frequentemente mi viene posta dai partecipanti prima della lezione di prova... con l'aria un po' spaventata. E giustamente, si aspettano comicità, spettacoli umoristici, giochi divertenti... niente di tutto questo. Di che terrorizzare l'Occidentale che ha bisogno di una ragione concreta per scoppiare a ridere.

L'arte sta nella sequenza di esercizi fisici, respirazioni, stiramimenti, vocalizzi e rilassamento, che gradualmente portano ad una gioia serena che porta, alla fine della seduta,



a ridere a singhiozzi senza ragione, per contagio. A questo proposito, la maggior parte di noi ride tutte le settimane alcuni secondi, semplicemente alla vista o all'ascolto di una persona che ride. Immaginate che durante gli ateliers di yoga della risata, questi secondi si trasformino in lunghi e piacevoli minuti. È precisamente quello che hanno vissuto i partecipanti ad una sessione organizzata per l'ASFM qualche settimana fa. Impossibile in questo articolo sfiorare la sottigliezza di questa pratica millenaria.



Pronti per una regressione nella vostra Risata Primordiale?

Forse non andrà come previsto? Nessun problema. Rileggete semplicemente ancora una volta questo articolo! Hohohahaha!

Yvan Aboussouan
Animatore Association Karaclown
Yoga du Rire Genève
www.sagessedurire.org

Allora, ecco qui alcuni trucchi che vi suggerisco

1. Posizione eretta, ginocchia piegate quasi ad angolo retto (se potete), battere due volte sulle cosce con questa vocalizzazione: ho-ho! Poi tre volte le mani: ha-ha-ha! Stile squadra di rugby della Nuova-Zelanda. La voce proviene dal ventre alla massima estensione, non dalla gola chiusa. Ripetete questa sequenza almeno 10 volte di seguito, con voce potente (attenzione ai vicini). È il grido di gioia che si pratica nelle migliaia di club della risata attorno al pianeta. Alleanza di un canto della Risata Primordiale, di un movimento dinamico del diaframma, di una gestualità viva e ritmata, di un umore brioso. Siete il vostro tamburo nella stimolazione. Dopo questo esercizio, sentite il vostro stato interiore. Impossibile rimanere indifferenti. C'è come un sottile solletico che vuole crescere nel tepore della vostra intimità (no, non sto scherzando).
2. Se digitate su Google «Yoga della risata», non fermatevi sulla «risata forzata». Oggi, molti animatori hanno fatto evolvere lo stile, riservando la risata forzata unicamente a coloro che fanno una risata folle solo ogni anno bisestile.
3. Su yogadurire.ch cercate un atelier nella vostra zona e provate l'esperienza, qualunque sia il vostro stato. Lo yoga della risata può essere praticato anche su una sedia, a letto, sotto la doccia (evitate le tre contemporaneamente per motivi di stabilità).

Groupes d'entraide / Selbsthilfegruppen Gruppi di auto-aiuto

Suisse romande

FRIBOURG

Responsable: Prisca Déneraud
 Tél. 078 670 10 85
 E-mail: groupe.fribourg@hotmail.com
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
 Tous les 2^{èmes} jeudis du mois de 14h - 16h
 Cure Catholique Romaine de Neyruz,
 Route de Romont 5, 1740 Neyruz

JURA AJOIE / PORRENTRUY

Responsable: Florence Detta-Dizerens
 Tél. 079 854 01 69
 E-mail: florence.detta@gmail.com
 A définir à chaque séance.
 Contactez la responsable s.v.p.

JURA BERNOIS / BIENNE

Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
 Responsable: Fabienne Hostettler
 Tél. 032 323 05 55
 E-mail: f.hostettler@infoentraide-be.ch
 Les 2^{èmes} samedis du mois, un mois sur deux, 10h - 12h
 Info-Entraide-BE, Centre de consultation Bienne,
 Rue de la Gare 30, 2502 Bienne

NEUCHÂTEL / CORTAILLOD

Responsable: Martine Belgrano
 Tél. 078 940 31 50
 E-mail: martine2310@hotmail.com
 A définir à chaque séance.
 Contactez la responsable s.v.p.

NEUCHÂTEL / VAL DE TRAVERS

Responsable: Johanna Fragnière
 Tél. 032 861 25 79
 E-mail: jfragniere@gmail.com
 A définir à chaque séance.
 Contactez la responsable s.v.p.

CHABLAIS VALAIS / VAUD / MONTHEY

Responsable: Cécile Barmann
 Tél. 079 662 00 41
 E-mail: asfmbasvalais@gmail.com
 Tous les 2^{èmes} mardis du mois de 19h - 21h
 Vacances en juillet et août
 Café-Restaurant «Le Market»,
 Avenue de la Gare 24, 1870 Monthey

VALAIS / SION-SIERRE-MARTIGNY

Responsable: Christine Michaud
 Tél. 076 585 20 54 (le matin de 9h -11h)
 Tous les 1^{ers} mardis du mois de 14h - 16h30
 Café Concordia,
 Place des Chênes 5A, 1906 Charrat

VAUD / AIGLE

Responsable: Marcelle Anex
 Tél. 024 466 18 50
 Tous les 1^{ers} mardis du mois de 15h - 17h
 Restaurant «Le Café Suisse»,
 Rue de la Gare 28, 1860 Aigle

VAUD / LAUSANNE

Responsable: Michèle Mercanton
 Tél. 021 624 60 50
 E-mail: fripon24@bluewin.ch
 Tous les 1^{ers} lundis du mois de 14h15 - 16h15
 Juillet: pique-nique, décembre: souper,
 janvier et août: vacances
 Café «La Coccinelle»,
 Rue Pichard 18, 1003 Lausanne

VAUD / YVERDON-LES-BAINS

Intendance: Mariette Därendinger
 Tél. 024 534 06 98
 E-mail: info@suisse-fibromyalgie.ch
 Tous les 1^{ers} lundis du mois de 14h - 16h30
 Juillet et août: vacances
 Fondation des Hermitages,
 Av. des Quatre Marronniers 30, Hermitage b, rez,
 1400 Yverdon-les-Bains

PETITE ANNONCE

Nous cherchons des responsables pour la création de groupes d'entraide dans les régions/villes suivantes: Genève (ville et/ou canton), La Côte, Vevey-Riviera, Franches-Montagnes, Martigny-Sion-Sierre, Chablais vaudois. Etes-vous intéressés? Nous nous tenons à votre disposition pour tous renseignements au n° de tél. 024 425 95 75 ou par e-mail à l'adresse info@suisse-fibromyalgie.ch.

KLEINANZEIGE

Wir suchen Verantwortliche um neue Selbsthilfegruppen in folgenden Regionen zu gründen: Kantone Solothurn, Aargau, Bern, Innerschweiz, sowie Stadt Bern und Zürich. Fühlen Sie sich angesprochen? Wir stehen Ihnen gerne für alle Auskünfte unter der Tel. 024 425 95 75 oder per E-Mail unter info@suisse-fibromyalgie.ch zur Verfügung.

ANNUNCIO

Stiamo cercando responsabili per il coordinamento dei gruppi di auto-aiuto in tutte le regioni della Svizzera: Siete interessati? Stiamo a vostra completa disposizione per tutte le informazioni al n° di tel. 024 425 95 75 o all'indirizzo e-mail info@suisse-fibromyalgie.ch.

Deutschschweiz

TELEFONISCHE ERSTBERATUNG IN DER DEUTSCHSCHWEIZ

Agnes Richener
Tel. 061 711 01 40
E-mail: arichener@gmx.ch

BASELLAND / AESCH

Verantwortliche: Bernadette Hiller
Tel. 061 402 02 06
E-mail: bernadette.hiller@intergga.ch
Selbsthilfegruppe «Sunneblume»

Treffen 2017: 4. Januar, 1. Februar, 1. März, 5. April,
3. Mai, 7. Juni, 9. August, 6. September, 4. Oktober,
8. November, 6. Dezember, jeweils von 18h bis 20h30.

Privat in 4147 Aesch

ST. GALLEN / TOGGENBURG

Verantwortliche: Bernadette Hiller
Tel. 061 402 02 06
E-mail: bernadette.hiller@intergga.ch
Selbsthilfegruppe «Sunnestrahl»

Treffen 2017: 9. Januar, 13. Februar, 13. März, 10. April,
8. Mai, 12. Juni, 14. August, 11. September, 9. Oktober,
13. November, 11. Dezember, jeweils vom 14h15
bis 16h15.

Restaurant National, Näppis-Uelistrasse 10,
9630 Wattwil

ZÜRICH / BÜLACH

Verantwortliche: Bernadette Hiller
Tel. 061 402 02 06
E-mail: bernadette.hiller@intergga.ch
Selbsthilfegruppe «Oase»

Treffen 2017: 16. Januar, 20. Februar, 20. März, 17. April,
15. Mai, 19. Juni, 21. August, 18. September, 16. Oktober,
20. November, 18. Dezember, jeweils vom 18h30
bis 20h30.

Alterszentrum Grampen, 8180 Bülach

GRAUBÜNDEN / CHUR

Verantwortliche: Ursula Spörri
Tel. 081 284 33 20

Treffen 2017: 18. Januar, 15. Februar, 21. März,
18. April, 23. Mai, 20. Juni, 15. August, 19. September,
21. November, jeweils vom 14h bis 16h.

Julierweg 7, 7000 Chur

Svizzera italiana

TICINO / BALERNA

Responsabile: Maria Piazza
Tel. 091 683 60 63
E-mail: ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch

Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h alle 11h.

TICINO / SEMENTINA

Responsabile: Didier Andreotti
Tel. 079 830 79 03
E-mail: didier@fisioandreotti.ch

Nouvelle rubrique «Trucs et astuces»

Nous prévoyons une nouvelle rubrique «Trucs et astuces» dans notre prochaine édition et toutes les personnes fibromyalgiques sont invitées à nous donner leurs «trucs» pour gérer leur journée, les douleurs, etc.

Nous attendons très volontiers vos messages à l'adresse e-mail: info@suisse-fibromyalgie.ch
Merci beaucoup!

Neue Rubrik «Dies und das»

Wir möchten ab der nächsten Ausgabe unserer Zeitschrift eine neue Rubrik mit dem Thema «Dies und das» anbieten. Alle von der Fibromyalgie betroffenen Personen sind eingeladen, uns ihr «Ding» zur Bewältigung des Alltags, Umgang mit Schmerzen, usw. zu geben.

Gerne erwarten wir Eure Mitteilung per E-Mail unter:
info@suisse-fibromyalgie.ch
Wir bedanken uns herzlich!

Nuova rubrica «Trucchi e astuzie»

Nella nostra prossima edizione, prevediamo una nuova rubrica: «Trucchi e astuzie», invitiamo pertanto tutte le persone fibromialgiche a comunicarci i «trucchi» per gestire al meglio il quotidiano, i dolori ecc.

Aspettiamo volentieri i vostri messaggi al nostro indirizzo e-mail: info@suisse-fibromyalgie.ch.
Grazie mille!

Concours photo de l'ASFM

Le concours étant aujourd'hui arrivé à son terme, il est temps d'annoncer le nom de nos gagnants.

Certains clichés sont dignes des meilleurs et la sélection ne fut pas aisée. Les trois photos gagnantes sont visibles sur notre site internet www.suisse-fibromyalgie.ch ainsi que dans ce numéro de «L'envol»:

Premier prix: Cristina Malerba
Deuxième prix: Heidi Henzi-Haab
Troisième prix: Erik Janssen

Nos sincères félicitations à ces trois personnes sans oublier tous les autres participants du concours. Un grand merci à tout le monde!

Fotowettbewerb der ASFM

Wir haben viele Fotos erhalten und darunter befinden sich einige absolut bemerkenswerte Klischees. Die Wahl war nicht einfach. Die drei Gewinnerfotos veröffentlichen wir auf unserer Homepage www.suisse-fibromyalgie.ch und in dieser Ausgabe des «L'envol»:

Erster Preis: Cristina Malerba
Zweiter Preis: Heidi Henzi-Haab
Dritter Preis: Erik Janssen

Herzliche Gratulation den Gewinnern! Wir möchten uns bei dieser Gelegenheit selbstverständlich bei allen Teilnehmern bedanken!

Concorso fotografico dell'ASFM

Il concorso fotografico è giunto al termine ed è così arrivato il momento di comunicarvi i nomi dei vincitori.

Alcuni scatti degni dei migliori, non ci hanno reso facile la scelta. Le tre foto vincenti sono visibili sia sul nostro sito internet www.suisse-fibromyalgie.ch che in questo numero de «L'envol»:

Primo premio: Cristina Malerba
Secondo premio: Heidi Henzi-Haab
Terzo premio: Erik Janssen

Sincere felicitazioni ai tre vincitori senza dimenticare tutti gli altri partecipanti del concorso. A tutti un grande ringraziamento!





ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

**Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Mitglied der Rheumaliga Schweiz
Membro della Lega svizzera contro il reumatismo**

Association Suisse des Fibromyalgiques
Avenue des Sports 28
CH-1400 Yverdon-les-Bains

Secrétariat / Administration / Comptabilité
Mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 11h30
Sekretariat / Verwaltung / Buchhaltung
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 8h30 bis 11h30
Segreteria / Amministrazione / Contabilità
Martedì, mercoledì e giovedì da 8h30 a 11h30

T +41 24 425 95 75
F +41 24 425 95 76
www.suisse-fibromyalgie.ch
info@suisse-fibromyalgie.ch

Banque Raiffeisen – Yverdon-les-Bains
IBAN CH08 8047 2000 0051 3341 3



Concours photo, 3^e prix:
Fotowettbewerb, 3. Preis:
Concorso fotografico, terzo premio:
Erik Janssen

De chaleureux remerciements sont adressés à tous nos donateurs connus ou anonymes pour leur soutien et particulièrement à:

Wir danken ganz herzlich unseren bekannten und anonymen Spendern für ihre Unterstützung, insbesondere:

Rivolgiamo i più calorosi ringraziamenti a tutti i nostri donatori conosciuti o anonimi per il loro sostegno in modo particolare a:

Avec le soutien de la



**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité