

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2012 - 2013



Association de la fibromyalgie — Région Montérégie

Cette publication a été réalisée avec la collaboration de tout le personnel de l'AFRM et des membres du conseil d'administration. Les données présentées dans ce rapport, sauf indication contraire, font état des activités de l'AFRM, pour la période du 1<sup>er</sup> avril 2012 au 31 mars 2013.

#### COORDINATION

Annie Proulx

#### RÉDACTION

Annie Proulx

Zina Manoka

#### RÉVISION

Anne-Marie-Bouchard

Micheline Gaudette

Cette publication est mise en ligne dans le site Internet de l'AFRM au [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Toute correspondance doit être adressée au :

150, rue Grant, bureau 202  
Longueuil (Québec) J4H 3H6  
Téléphone : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261  
Télécopieur : 450-679-8784  
Courriel : [info@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)  
Site Internet : [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Dépot légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, 2013

# TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES.....	2
MOT DE LA PRÉSIDENTE.....	4
MOT DE LA DIRECTRICE/COORDONNATRICE.....	5
L'ASSOCIATION.....	6
PRÉSENTATION.....	7
Structure de l'organisation.....	7
Équipe de travail.....	7
Les points de services.....	8
Historique.....	8
Mission de l'Association.....	9
Objectifs.....	9
Valeurs.....	9
Défis de l'Association.....	9
Regroupements dont l'Association est membre.....	10
FAITS SAILLANTS.....	11
Inauguration des nouveaux locaux.....	11
Subvention de la Ville de Longueuil.....	11
Lancement du site Internet.....	11
Levée de fonds.....	12
Projet de recherche Feldenkrais.....	12
Nouveau point de services St-Hyacinthe.....	13
Oasis Fibro.....	13
Fusion AQF et FQF.....	13
L'AFRM DANS LA COMMUNAUTÉ.....	14
Rencontre Châteauguay.....	14
Journée internationale de la fibromyalgie 2012.....	14
Noël de nos députés fédéraux.....	14
AGA Maison Gisèle-Auprix-Saint-Germain.....	14
FORMATION.....	15
Forum entraide de Montréal 2012.....	15
L'AFRM DANS LES MÉDIAS.....	16
Entrevue à TVR-9 Vallée-du-Richelieu.....	16
TV COGECO St-Hyacinthe —Johanne Lagacé.....	16
Article Marie-Josée Rivard.....	16
Article Louise O'Donnell — Granby.....	17
Publicité des activités.....	17

NOS SERVICES.....	19
Écoute active, information et références.....	19
Bulletin Fibro-Montérégie.....	21
Site Internet.....	21
Centre de documentation.....	23
COURS, ATELIERS, CONFÉRENCES.....	25
LES GROUPES D'ENTRAIDE.....	30
VIE ASSOCIATIVE.....	33
Les membres.....	33
Le CA.....	40
Les bénévoles.....	41
Les activités sociales.....	42
Les intervenants.....	42
Les partenaires.....	43

\*\*\*

## **MOT DE LA PRÉSIDENTE**

Je suis extrêmement fière de vous présenter ce rapport d'activités. Vous constaterez à la lecture des pages qui suivent l'ampleur des réalisations de l'année. Il y a peu de temps, il aurait été impossible d'offrir une telle qualité et une telle quantité de services. Je peux affirmer que deux décisions majeures prises par le conseil d'administration ont porté fruit.

Vous vous souvenez il y a 2 ans, à bout de souffle, le conseil d'administration décidait d'embaucher un directeur/coordonnateur. Il s'agissait pour lui de la seule façon de permettre à l'Association de se développer et de répondre à la demande toujours croissante. Pari tenu, pari gagné ! Arrivée en décembre 2011, Annie Proulx dirige et coordonne maintenant l'organisme. Les membres peuvent également compter sur Zina Manoka, notre adjointe. Il s'agit d'une équipe en or ! L'emménagement de l'Association dans ses nouveaux locaux a également représenté un choix gagnant. Cet espace devient un lieu privilégié de rencontres et d'activités.

Maintenant que la gestion de l'Association ne repose plus que sur les épaules du conseil d'administration, les administratrices ont eu à revoir leurs mandats et tâches. Nous remercions le CSSS Pierre Boucher du support accordé. En effet, M<sup>me</sup> Noëlline Lagacé, organisatrice communautaire, nous a accompagnés tout au long de l'année et nous a, entre autres, aidés à nous définir autrement et à répartir les rôles et les responsabilités du CA et de la direction.

Je voudrais aussi remercier les députés, M<sup>me</sup> Marie Malavoy, députée de Taillon et M. Bernard Drainville, député de Marie-Victorin qui nous ont soutenus avec conviction dans nos démarches auprès de l'Agence de la Santé et des Services sociaux de la Montérégie.

Je ne peux terminer ce mot sans souligner également le travail des bénévoles. Que ce soit au sein du conseil d'administration ou d'un comité, dans un point de services, ou lors d'une aide ponctuelle, la présence de bénévoles est essentielle au bon développement de l'Association. Un grand merci à chacun et chacune!

Bonne lecture,

Micheline Gaudette

## **MOT DE LA DIRECTRICE-COORDONNATRICE**

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons le rapport d'activités 2012-2013. Je suis fière des résultats présentés qui font état des avancées de l'AFRM dans différentes sphères de ses activités.

La dernière année fut riche et mouvementée. Autant les bonnes nouvelles et les événements marquants furent au rendez-vous, autant la conjoncture financière de l'Association a forcé celle-ci à prendre des décisions parfois difficiles. Mais compte tenu des résultats obtenus, surtout en ce qui concerne la croissance du nombre de membres et des activités, nous pouvons dire que l'AFRM est loin de battre de l'aile. Elle est plutôt sur une belle lancée.

Un des faits marquants de l'année est, sans aucun doute, le déménagement de nos bureaux à la Maison Gisèle-Auprix-Saint-Germain. Après seulement une année d'occupation, nous pouvons observer que ce changement a modifié la dynamique de l'Association qui peut enfin recevoir à son aise ses membres dans un espace plus convivial. Le lancement du site Internet de l'Association représente aussi un événement important. C'est l'aboutissement de plusieurs années de travail et de démarches. Ce site permet à nos membres et à toutes personnes concernées par la fibromyalgie d'avoir accès à un outil exhaustif au sujet de la fibromyalgie et des activités de l'Association. Je tiens ici à souligner le travail colossal et minutieux de notre présidente, M<sup>me</sup> Micheline Gaudette, pour la réalisation de notre site Internet. C'est à elle que nous devons cette plateforme de référence d'une grande utilité.

Cette année nous avons aussi eu l'honneur d'accueillir un nouveau groupe parmi nous. Ceci représente une belle percée pour l'AFRM qui compte maintenant six points de services sur son vaste territoire. En effet, l'Association de la fibromyalgie Richelieu-Yamaska (l'AFRY) a fait le choix cette année de se dissoudre en tant qu'organisme et de joindre l'AFRM. C'est avec plaisir que nous les accueillons.

Je ne pourrais terminer ce mot sans vous parler d'un beau projet qui me tient particulièrement à cœur. Il représente l'aboutissement de l'orientation qu'a prise l'Association en choisissant de déménager ses locaux afin d'offrir un lieu de vie pour ses membres. Une subvention accordée par le programme *Nouveaux Horizons pour les aînés* pour notre projet Oasis Fibro nous permettra de concrétiser cet objectif. Ce projet est déjà en branle et projette de mettre en place une équipe de bénévoles, qui tour à tour, pourront offrir des services d'accueil, d'information et d'écoute active aux personnes atteintes de fibromyalgie. Ces services seront offerts sur place ou par téléphone dans le local adjacent au bureau administratif de l'Association. C'est aussi dans ce lieu que des ateliers, des activités et des rencontres seront organisés pour l'ensemble des membres de l'Association. Ce projet permettra d'offrir un milieu de vie aux membres de l'Association et à des bénévoles.

J'aimerais remercier les membres du conseil d'administration pour leur appui exceptionnel et la confiance qu'il me témoigne. Merci à Zina Manoka, mon adjointe à la direction pour la qualité de son travail, son empathie envers les membres et pour son exceptionnelle collaboration. Merci aussi aux membres de l'AFRM pour l'appréciation que vous témoignez à notre équipe de travail. Cela rend notre travail gratifiant, motivant et stimulant.

Annie Proulx,  
directrice/coordonnatrice

## L'ASSOCIATION

Depuis sa fondation en 1996, l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie tente de soutenir du mieux possible les personnes atteintes de la maladie et leurs proches, tout en posant des actions pour sensibiliser la population en général au sujet de la fibromyalgie et des enjeux vécus par les personnes atteintes. Avec les années, la maladie est de plus en plus connue par la population et reconnue parmi le corps médical. D'ailleurs, le nombre de personnes diagnostiquées augmente sans cesse et la plupart des gens connaissent de près ou de loin une personne qui en souffre. Sachant que le taux de personnes atteintes dans les pays occidentaux est estimé à environ 3% à 5%, cela n'est pas surprenant.

Cette maladie chronique affecte principalement la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Les professionnels de la santé s'entendent pour dire que c'est l'adoption d'une approche multidisciplinaire personnalisée qui a le meilleur impact sur l'amélioration de l'état de santé et de la qualité de vie. Malheureusement, plusieurs des traitements ou des méthodes proposés ne sont pas offerts par les services de santé et les services sociaux. Dans ce contexte, les associations de fibromyalgie représentent une ressource inestimable pour pallier au peu de ressources disponibles pour cette clientèle au sein du réseau public. Cependant, les ressources financières dont disposent les associations pour répondre aux besoins de leurs membres sont le plus souvent insuffisantes. À cet égard, l'AFRM ne fait pas exception à la règle. Malgré des ressources financières insuffisantes, l'AFRM tente de répondre le mieux possible à sa mission.

Les activités et les statistiques présentées dans ce rapport témoignent bien des efforts fournis par l'AFRM pour offrir des services diversifiés et personnalisés à ses membres dans le but de les guider vers une meilleure prise en charge personnelle. À cause de l'impossibilité de quantifier plusieurs variables intangibles, les données présentées dans ce rapport ne peuvent à elles seules mesurer l'impact réel de notre action sur l'amélioration de la qualité de vie des personnes qui ont recours à nos services. Toutefois, les échos qui nous parviennent de nos points de services, les commentaires recueillis par nos membres et les changements positifs observés quotidiennement chez les personnes qui participent à nos activités et utilisent nos services, témoignent de la pertinence de notre action.

# PRÉSENTATION

## STRUCTURE DE L'ORGANISATION

---

L'AFRM est administrée par un conseil d'administration composé de sept membres bénévoles, toutes atteintes de fibromyalgie et qui généreusement mettent à contribution pour l'organisme leurs diverses compétences professionnelles et leurs qualités personnelles :

### **PRÉSIDENTE**

Mme Micheline Gaudette : bibliothécaire de formation

### **VICE-PRÉSIDENTE**

Anne-Marie Bouchard : infirmière clinicienne de formation

### **TRÉSORIÈRE**

Sylvie Delorme : comptable agréée

### **SECRÉTAIRE**

Nicole Légaré : agente de relations humaines

### **ADMINISTRATRICES**

Christine Cayouette : policière

Danielle Fournier : répondante pour le point de service de la Haute-Yamaska

Ghislaine Giroux : enseignante de formation

Le conseil d'administration se réunit tous les mois pour échanger et prendre les décisions et les orientations nécessaires au bon fonctionnement et à l'épanouissement de l'organisme. Une assemblée générale annuelle a lieu une fois par année où tous les membres de l'AFRM sont conviés. Lors de cette assemblée, le bilan des activités annuelles est présenté, ainsi que les états financiers et les prévisions budgétaires. S'y déroule aussi, l'élection des membres du conseil d'administration.

## ÉQUIPE DE TRAVAIL

---

Notre équipe de travail est composée de deux employées :

Annie Proulx : directrice/coordonnatrice

Zina Manoka : adjointe à la direction et responsable du service aux membres

## **LES POINTS DE SERVICES**

---

L'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie est présente dans six points de services à travers la région. À l'exception du point de services du Haut-Richelieu, ceux-ci sont coordonnés par des répondantes bénévoles qui, pour l'essentiel, assurent le bon fonctionnement des groupes d'entraide, organisent des activités dans le cadre des rencontres de groupes et s'assurent de publiciser les activités de l'AFRM dans les journaux locaux. Les répondantes peuvent faire appel à d'autres membres bénévoles ou aux employées de l'Association pour les soutenir dans l'accomplissement de leurs tâches.

### **AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL**

Répondante : Josée Théberge avec la collaboration de Zina Manoka

Lieu de rencontre du groupe d'entraide : 150 rue Grant, bureau 203 à Longueuil

### **HAUT-RICHELIEU**

### **HAUTE-YAMASKA**

Répondantes : Jeanne-Mance Champagne et Danielle Fournier

Lieu de rencontre du groupe d'entraide : Centre La Ruche à Granby

### **LES MASKOUTAINS**

Répondante : Dominique Blain

Lieu de rencontre du groupe d'entraide : Centre Andrée-Perrault à Saint-Hyacinthe

### **ROUSSILLON**

Répondante : Francine Avéna

Lieu de rencontre du groupe d'entraide : Restaurant Como Pizzeria

### **VALLÉE DU RICHELIEU**

Répondante : Cécile Bergeron

Lieu de rencontre du groupe d'entraide : IGA Pepin à McMasterville

## **HISTORIQUE**

---

L'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie fut constituée en 1996. Ce sont des bénévoles souffrant de fibromyalgie ou concernés par la maladie qui au départ, se sont regroupés pour créer une association dans l'espoir de venir en aide aux personnes atteintes et à leurs proches. Au cours des premières années, l'AFRM s'est développée grâce à l'engagement de ces bénévoles. Ce n'est qu'en 2007 que l'Association a pu se permettre d'engager une employée à temps partiel comme soutien administratif. Cependant, les administrateurs bénévoles se sont épuisés à la tâche au fil des années. En 2011, le conseil d'administration, à bout de force, a fait le choix, coûte que coûte, d'embaucher une directrice/coordonnatrice pour mener à bien les affaires de l'Association et poursuivre son développement toujours croissant.

## **MISSION DE L'ASSOCIATION**

---

- Offrir aux personnes atteintes de fibromyalgie de l'information, des activités et du support en lien avec les multiples aspects de la maladie, tels les aspects physiologiques, psychologiques et sociaux;
- Sensibiliser l'entourage des personnes atteintes, ainsi que le grand public aux réalités de cette maladie et aux défis auxquels doivent faire face les fibromyalgiques;
- Former des groupes d'entraide dans des villes de la Montérégie afin de permettre aux personnes atteintes de se regrouper pour échanger et pour s'offrir un support mutuel.

## **OBJECTIFS**

---

- Rejoindre le plus grand nombre de personnes, atteintes ou non de fibromyalgie, en ayant le souci de mieux faire connaître la maladie;
- Regrouper les membres autour des points de services et des groupes d'entraide pour leur offrir le meilleur support possible à travers les services et les activités de l'organisme;
- Développer des services et des activités en prenant en considération les besoins exprimés de ses membres et les avis des professionnels de la santé.

## **VALEURS**

---

- L'accueil
- La disponibilité
- La discrétion
- L'empathie
- Le respect de l'autre
- L'écoute
- Le discernement
- La prise en charge personnelle

## **DÉFIS DE L'ASSOCIATION**

---

Par souci de répondre le plus efficacement possible à la demande toujours croissante, l'AFRM fait face à des enjeux de taille. Et ce n'est pas demain que les diagnostics de fibromyalgie diminueront. En effet, nous observons que plus la population et les médecins sont sensibilisés et informés sur la maladie, plus le nombre de personnes diagnostiquées augmente. De plus, sachant que l'incidence de la fibromyalgie augmente avec l'âge et qu'elle touche particulièrement les femmes qui approchent de la ménopause, nous pouvons nous attendre, dans le contexte démographique actuel, à ce que les personnes diagnostiquées soient de plus en plus nombreuses.

Œuvrant sur un large territoire densément peuplé, l'AFRM sera-t-elle en mesure de répondre à l'ampleur de la demande qui s'annonce? Chose certaine, le financement accordé par *l'Agence de la Santé et des Services Sociaux de la Montérégie* pour le financement de base de l'AFRM est très en deçà des besoins financiers minimaux d'un organisme comme le nôtre.

Faire avancer ce dossier, afin de percevoir un financement de base ajusté aux réalités de l'organisme, est une bataille que nous poursuivons déjà depuis quelque temps. Ce dossier est une priorité pour l'Association et son aboutissement sera déterminant pour notre avenir.

D'un tout autre genre, le projet OASIS Fibro sera un autre défi à relever pour l'AFRM durant la prochaine année. Ce projet sera réalisé grâce à l'octroi d'une subvention du gouvernement fédéral dans le cadre de son programme *Nouveaux horizons pour les aînés*. Ce projet de taille permettra d'offrir un lieu de vie à nos membres où plus de services et d'activités leur seront offerts.

## **REGROUPEMENTS DONT L'ASSOCIATION EST MEMBRE**

---

- Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)
- CDC de Longueuil
- Association québécoise de la fibromyalgie (AQF)
- Maison-Gisèle-Auprix-Saint-Germain
- TROC – Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie

## FAITS SAILLANTS

### INAUGURATION DES NOUVEAUX LOCAUX

---



À l'occasion d'une journée porte ouverte qui a eu lieu le 19 juin 2012, l'AFRM a procédé à l'inauguration de ses nouveaux locaux situés au 150 rue Grant à Longueuil, à la Maison Gisèle-Auprix-Saint-Germain. À cette occasion tous les membres, les voisins et les partenaires, sans oublier les élus municipaux, provinciaux et fédéraux furent invités. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, la cérémonie d'inauguration s'est déroulée en présence de près d'une soixantaine d'invités. En compagnie de la

vice-présidente de l'AFRM, M<sup>me</sup> Micheline Gaudette, M<sup>me</sup> Marie Malavoy, députée de Taillon, M<sup>me</sup> Sylvie Parent de la Ville de Longueuil et des représentants des députés provinciaux et fédéraux ont procédé à l'inauguration. Cet événement qui se déroulait au cours de l'après-midi fut suivi de l'assemblée générale annuelle de l'Association et d'un souper pour ses membres à la Salle Sainte-Élisabeth.

### SUBVENTION DE LA VILLE DE LONGUEUIL

---

Pour une deuxième année consécutive, la Ville de Longueuil a accordé une subvention à l'Association, dans le cadre de son *Programme d'aide communautaire*. La mairesse de Longueuil, M<sup>me</sup> Caroline Saint-Hilaire a remis 81 subventions, totalisant un montant de 75 000\$ à des organismes longueuillois. La subvention de 1 000\$ accordée à l'AFRM a servi à une partie de l'aménagement des nouveaux locaux de l'Association.

### LANCEMENT DU SITE INTERNET

---

Le 25 octobre 2012 avait lieu le lancement du site Internet de l'Association. Le site compte plus de 200 pages d'informations toutes plus pertinentes les unes que les autres. Pour les personnes atteintes de fibromyalgie, leur famille ou toutes autres personnes touchées de près ou de loin par la maladie, ce site représente une mine d'or.

Le projet de site Internet a vu le jour il y a plus de 3 ans dans la tête de la présidente actuelle M<sup>me</sup> Micheline Gaudette. C'est essentiellement M<sup>me</sup> Gaudette qui a planifié, bâti et rédigé le site.

La réalisation de ce site est une grande avancée pour l'AFRM. Il représente une source exhaustive d'information sur la fibromyalgie et sur les activités de l'organisme, ainsi qu'un merveilleux outil de promotion pour l'AFRM

## LEVÉE DE FONDS FIBRO-DANSE

Le point de services de la Haute-Yamaska a tenu une activité de financement le 10 novembre 2012. La fibro-danse, soirée rythmée par la musique des années 50 et 60 avec le groupe «The Reminders», a attiré plus de 200 personnes et permis de récolter un joli montant pour les activités du point de services de la Haute-Yamaska et pour l'Association. Soulignons le travail remarquable des bénévoles : M<sup>mes</sup> France Châtelain et Angèle Dionne, M. Yvan Ménard et nos deux répondantes du point de services de Granby, M<sup>mes</sup> Danielle Fournier et Jeanne-Mance Champagne.



## PROJET DE RECHERCHE FELDENKRAIS

L'Université du Québec à Montréal et l'AFRM collaborent depuis l'hiver 2013 à un projet de recherche en lien avec l'approche corporelle Feldenkrais. C'est dans le cadre d'un programme de soutien à la recherche de l'UQAM que l'étude se réalise. La méthode de Feldenkrais est une discipline offerte aux membres par l'Association depuis septembre 2009. Un noyau de participantes fidèles, devenues expertes de l'approche, collabore étroitement avec les praticiennes chercheuses pour cette recherche. Celle-ci a pour but d'identifier et de mettre en pratique des stratégies qui permettront aux personnes atteintes de fibromyalgie et qui pratiquent le Feldenkrais, de s'approprier et d'intégrer plus intimement la méthode afin que les acquis se prolongent au-delà des temps des leçons et puissent être transposés à travers les activités courantes de la vie quotidienne. La recherche se terminera au cours de l'année 2014.

## **NOUVEAU POINT DE SERVICES À SAINT-HYACINTHE**

---

À la suite de pourparlers entrepris il y a environ deux ans entre l'AFRM et l'Association de la fibromyalgie Richelieu-Yamaska (AFRY) dont les activités sont centralisées à Saint-Hyacinthe, l'AFRY a pris la décision de se dissoudre à l'automne 2012 pour se joindre à notre association et devenir un nouveau point de services. Le groupe d'entraide formé précédemment poursuit ses rencontres. Depuis mars 2013, l'AFRM offre des activités sur ce nouveau territoire.

## **OASIS FIBRO**

---

En septembre 2012, l'Association déposait une demande de subvention pour le projet Oasis Fibro, dans le cadre du programme fédéral *Nouveaux Horizons pour les aînés*. Ce projet a été accepté. Il sera réalisé durant la période d'avril 2013 à mars 2014.

Avec Oasis Fibro, l'AFRM souhaite offrir un lieu d'accueil, d'écoute active, d'information, de documentation et d'activités dans le local adjacent au bureau administratif de l'Association. Ce projet sera animé par des bénévoles, pour les membres et toutes personnes atteintes de fibromyalgie. Ce lieu permettra de les accueillir, de les écouter et de les informer, que ce soit en personne ou par téléphone. Des bénévoles formés et compétents se relaieront pour offrir les services. Ces personnes seront recrutées parmi les membres et les non-membres.

Ce projet a été présenté dans le cadre d'une subvention pour les aînés, puisque 77% de nos membres et des personnes qui font appel à nos services se situent dans ce groupe d'âge et que les bénévoles recrutés pour le projet seront majoritairement des aînés.

## **FUSION AQF ET FQF**

---

L'AFRM est membre de l'Association québécoise de la fibromyalgie (AQF). Cette dernière année, elle y a délégué M. Richard Gélinau, ancien membre et président du conseil d'administration (2005 à 2010). Siégeant au sein du conseil d'administration de l'AQF à titre de vice-président, il a reçu le mandat de participer à l'élaboration et à la mise en œuvre d'un projet d'envergure : la création d'un seul organisme provincial en fibromyalgie. D'ici peu, la Société québécoise de la fibromyalgie verra le jour.

Issue du regroupement des deux associations nationales existantes, l'AQF et la Fédération québécoise de la fibromyalgie (FQF), cette nouvelle association aura pour mission de soutenir les associations de la fibromyalgie du Québec, de faire connaître et reconnaître la fibromyalgie, ainsi que de promouvoir la recherche.

Une entente de partenariat est déjà en cours entre les deux associations. Pour mener à bien ce projet, plusieurs comités (règlements généraux – finances et budget – politiques internes – marketing et communications – élections) ont été mis en place et tout se déroule rondement.

# **L'AFRM DANS LA COMMUNAUTÉ**

## **RENCONTRE CHÂTEAUGUAY**

---

Le 15 mai 2012 a eu lieu une rencontre entre l'Association de fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique de Beauharnois-Salaberry (AFSFCB-S) et l'AFRM. La rencontre s'est déroulée au Centre d'action bénévole de Châteauguay en présence de la présidente de l'AFSFCB-S, M<sup>me</sup> Diane Éthier, M<sup>me</sup> Chantal Jeneau de la CDC de Valleyfield et de trois représentantes de l'AFRM, M<sup>me</sup> Micheline Gaudette, alors vice-présidente, M<sup>me</sup> Carole Lamoureux, alors trésorière et M<sup>me</sup> Annie Proulx, directrice/coordonnatrice.

L'initiative de cette rencontre venait de l'AFSFCB-S qui désirait faire part à l'AFRM de son souhait d'entreprendre des démarches auprès de l'Agence de la Santé et des Services sociaux de la Montérégie pour obtenir son accréditation en tant qu'organisme. Étant du même territoire que l'AFRM, il était important que les deux associations se rencontrent pour exposer leurs points de vue et leurs souhaits dans le respect de chacun. Il fut entendu à la fin de la rencontre que l'association de Beauharnois recevrait l'aval de l'AFRM lors du dépôt de sa demande à l'Agence.

## **JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FIBROMYALGIE 2012**

---

En tant que membre de l'Association québécoise de la fibromyalgie (AQF), l'AFRM a délégué M<sup>me</sup> Nicole Légaré, secrétaire du conseil d'administration et M<sup>me</sup> Zina Manoka adjointe à la direction de l'AFRM à participer avec d'autres associations membres à la Journée internationale de la fibromyalgie, organisée par l'AQF, le 5 mai 2012 à Le Gardeur. L'objectif principal était d'outiller les personnes fibromyalgiques et leurs proches pour apprendre à mieux vivre avec la maladie ou, du moins, en amenuiser les impacts sur la vie au quotidien. Pour atteindre l'objectif de la journée, l'AQF a projeté le film documentaire réalisé par l'AFE *La fibromyalgie pas à pas*, suivi de la conférence *Comment vivre avec la fibromyalgie au quotidien* présentée par M. Claude Lalonde, thérapeute. Plus d'une cinquantaine de personnes ont répondu à l'invitation.

## **NOËL DE NOS DÉPUTÉS FÉDÉRAUX**

---

Pour souligner le temps des fêtes et remercier tous les organismes de l'agglomération de Longueuil de leur dévouement quotidien auprès de la communauté, les députés fédéraux Djouida Sellah, Pierre Nantel et Sadia Groguhé ont convié plusieurs organismes communautaires le 17 décembre dernier au Maggia Lounge à Longueuil pour un «5 à 7» de Noël. L'AFRM, était au rendez-vous, représentée par M<sup>me</sup> Annie Proulx, directrice/coordonnatrice et M<sup>me</sup> Zina Manoka, adjointe de direction. Ces rassemblements sont pour l'AFRM l'occasion d'accroître sa visibilité et de créer de nouveaux liens de partenariats avec les organismes du milieu.

## **AGA MAISON GISÈLE-AUPRIX-SAINT-GERMAIN**

---

Pour représenter l'AFRM, M<sup>me</sup> Annie Proulx, directrice/coordonnatrice, a assisté à l'assemblée générale annuelle de la Maison-Gisèle-Auprix-Saint-Germain le 21 novembre 2012 dernier à la Chapelle du Foyer Saint-Antoine. L'AFRM est membre et locataire de la Maison-Gisèle-Auprix-Saint-Germain.

## FORMATION

### FORUM ENTRAIDE DE MONTRÉAL 2012

---

Le 3 octobre 2012, M<sup>me</sup> Annie Proulx, directrice/coordonnatrice de l'AFRM a participé à l'activité de formation *Espoir dans la cité : les groupes d'entraide et de soutien*, forum sur les groupes de soutien et d'entraide d'une durée de 7 heures. Cette formation était offerte dans le cadre du Service de la formation universitaire en région de l'Université du Québec à Montréal, membre institutionnel de la Société de formation et d'éducation continue (SOFEDUC).

L'objectif de l'activité était de sensibiliser et d'informer les professionnels, les intervenants et les étudiants œuvrant dans le domaine de la santé et des services sociaux ainsi que les personnes concernées sur la condition des groupes d'entraide et des groupes de soutien du Grand Montréal. Elle voulait aussi permettre des échanges entre membres et intervenants de groupes d'entraide ou de soutien et les professionnels, les étudiants et le public concerné. La diffusion de cette formation a été assurée par M<sup>me</sup> Ginette Bertheau, professeure à l'École de travail social de l'UQAM et M. Guy Corneau, psychanalyste.

Cette formation a eu lieu à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine en collaboration avec le comité organisation des Forums sur l'entraide et le Centre de Référence du Grand Montréal.

## FORUM SUR L'ENTRAIDE DE MONTRÉAL 2012

*ESPOIR DANS LA CITÉ:*

*LES GROUPES D'ENTRAIDE ET DE SOUTIEN*

**Mercredi 3 octobre 2012**



*CONFÉRENCE D'OUVERTURE de GUY CORNEAU :*  
*S'entraider, le message de la vie*

# L'AFRM DANS LES MÉDIAS

Une de nos grandes priorités est de capter l'attention du plus grand nombre de personnes à travers les médias locaux. Ils sont des outils précieux pour informer, sensibiliser et conscientiser la population aux problématiques des personnes fibromyalgiques. C'est pourquoi l'Association, année après année, tente avec l'aide des médias locaux d'accroître sa visibilité et de mettre en évidence ses activités et ses services. En voici des exemples pour l'année 2012-2013.

## ENTREVUE À TVR-9 VALLÉE-DU-RICHELIEU

Le 17 octobre 2012, la directrice/coordonnatrice de l'AFRM, Annie Proulx a participé à l'émission **.ORG** de la station TVR-9 de la Vallée-du-Richelieu. Animée par Claude-Olivier Fagnant, l'émission a pour mission d'informer la population locale des initiatives communautaires dans leur milieu de vie. À cette occasion, M<sup>me</sup> Proulx a parlé de l'Association et a présenté l'ensemble des activités et des services offerts.

## TV COGECO ST-HYACINTHE – JOHANNE LAGACÉ

Dans le cadre de la semaine québécoise de la douleur chronique qui s'est tenue du 4 au 10 novembre 2012, la chaîne de télévision locale de Saint-Hyacinthe, TV COGECO a sollicité l'AFRM par l'intermédiaire de sa journaliste Émilie Madore pour deux interviews, dont une avec M<sup>me</sup> Johanne Lagacé, membre de l'Association et M<sup>me</sup> Zina Manoka, adjointe de direction.

## ARTICLE MARIE-JOSÉE RIVARD

L'AFRM a invité Mme Marie-Josée Rivard, PH.D, psychologue clinicienne spécialisée en gestion de la douleur et auteur du livre «*La douleur, de la souffrance au mieux-être*» pour une conférence ouverte au public, le 20 mars dernier à Longueuil. À cette occasion, le journal «Le Courrier du Sud», lui a consacré un article dans sa rubrique *Style de vie*, du 13 mars. Par la même occasion, le grand public a pu être sensibilisé à la fibromyalgie.



# ARTICLE LOUISE O'DONNELL À GRANBY

Toujours, dans le souci de sensibiliser le plus grand nombre de personnes à la cause de la fibromyalgie, l'AFRM publicise ses conférences ouvertes à tous. Dans cette optique, le journal «La Voix de l'Est» a consacré un article à M<sup>me</sup> Louise O'Donnell-Jasmin, éditrice et coauteur du livre «Faire équipe, face à la douleur chronique», pour la conférence organisée par l'AFRM, le 17 avril 2012 à Granby.



## PUBLICITÉ DES ACTIVITÉS

Pour l'année 2012-2013, l'AFRM était présente dans les médias locaux :

- Le Courrier du Sud
- Le cahier des 23 ans de la CDC (Corporation de développement communautaire de Longueuil) dans le Courrier du Sud du 31 octobre 2012
- Le Courrier de Saint-Hyacinthe
- La Relève
- Rive Sud-Express
- Le Journal de Chambly
- Le Tout Express
- La Voix de l'Est
- L'Œil Régional
- Le Reflet
- La télévision communautaire TVR-9 à l'émission .ORG
- TV COGECO de Saint-Hyacinthe à l'émission «Autrement-vu»



**À VOTRE SERVICE**

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre le 8 février à 13 h 30, au Centre André-Perrault, 1555, Pratte, St-Hyacinthe. Pour devenir membre de l'association, vous pouvez adhésier sur place au coût de 20\$.

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, un cours de Tai Chi adapté sera offert au centre des loisirs de Ste-Rosalie, les vendredis de 13 h 30 à 14 h 30, à compter du 1er mars. Prochain café-rencontre, le 8 mars à 13 h 30 au centre André-Perrault, 1555 Pratte, St-Hyacinthe. Pour devenir membre de l'association, pour vous inscrire au cours ou pour toutes autres informations, veuillez communiquer au 1-888-928-1261.

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre tous les 2e vendredis du mois, à 13h30, au sous-sol du centre André-Perrault, 1555, Pratte, St-Hyacinthe, un job est membre de l'Association (cotisation 20\$) pour participer aux rencontres. Veuillez noter qu'il y aura une conférence atelier d'ART-THERAPIE, donnée par madame Madeline Start-Jean, le lundi, 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Mail des Loisirs Ste-Rosalie, 5250, Orléans-Côté, Saint-Hyacinthe, prix d'entrée: 25 membres, 5\$ non-membres. Bienvenue à tous.

**Le journal Ciel Régional**

Le groupe d'entraide de la fibromyalgie dans la Vallée-du-Richelieu reprend ses activités le 14 janvier prochain. Les rencontres suivantes auront lieu à toutes les deux semaines, sauf les jours fériés, les 28 janvier, les 11 et 25 février, les 11 et 25 mars, les 8 et 22 avril, le 6 mai, ainsi que les 3 et 17 juin 2015. Toutes les rencontres se déroulent le lundi de 13 heures 30 à 15 heures à la messagerie du Marché ISA Pepee au 20, boulevard Laurier à McMasterville (côté Bernard-Plouffe). Bienvenue à tous et à leur Association de la fibromyalgie 450 918-1201 x.

**Le Courier de saint-Hyacinthe**

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre le 8 février à 13 h 30, au Centre André-Perrault, 1555 Pratte, St-Hyacinthe, un job est membre de l'Association (cotisation 20\$) pour participer aux rencontres. Veuillez noter qu'il y aura une conférence atelier d'ART-THERAPIE, donnée par madame Madeline Start-Jean, le lundi, 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Mail des Loisirs Ste-Rosalie, 5250, Orléans-Côté, Saint-Hyacinthe, prix d'entrée: 25 membres, 5\$ non-membres. Bienvenue à tous.

**Le journal Ciel Régional**

Le groupe d'entraide de la fibromyalgie dans la Vallée-du-Richelieu reprend ses activités le 14 janvier prochain. Les rencontres suivantes auront lieu à toutes les deux semaines, sauf les jours fériés, les 28 janvier, les 11 et 25 février, les 11 et 25 mars, les 8 et 22 avril, le 6 mai, ainsi que les 3 et 17 juin 2015. Toutes les rencontres se déroulent le lundi de 13 heures 30 à 15 heures à la messagerie du Marché ISA Pepee au 20, boulevard Laurier à McMasterville (côté Bernard-Plouffe). Bienvenue à tous et à leur Association de la fibromyalgie 450 918-1201 x.

**Journal L**

100 \$

Journal L, 100 \$

**L'EXPRESS Communautaire**

**Babilard**

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre le 8 février à 13 h 30, au Centre André-Perrault, 1555 Pratte, St-Hyacinthe, un job est membre de l'Association (cotisation 20\$) pour participer aux rencontres. Veuillez noter qu'il y aura une conférence atelier d'ART-THERAPIE, donnée par madame Madeline Start-Jean, le lundi, 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Mail des Loisirs Ste-Rosalie, 5250, Orléans-Côté, Saint-Hyacinthe, prix d'entrée: 25 membres, 5\$ non-membres. Bienvenue à tous.

**22 30102**

**Association de la fibromyalgie de la Montérégie**

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre le 8 février à 13 h 30, au Centre André-Perrault, 1555 Pratte, St-Hyacinthe, un job est membre de l'Association (cotisation 20\$) pour participer aux rencontres. Veuillez noter qu'il y aura une conférence atelier d'ART-THERAPIE, donnée par madame Madeline Start-Jean, le lundi, 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Mail des Loisirs Ste-Rosalie, 5250, Orléans-Côté, Saint-Hyacinthe, prix d'entrée: 25 membres, 5\$ non-membres. Bienvenue à tous.

**Le 2nd Express**

**Danser au profit de la fibromyalgie**

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre le 8 février à 13 h 30, au Centre André-Perrault, 1555 Pratte, St-Hyacinthe, un job est membre de l'Association (cotisation 20\$) pour participer aux rencontres. Veuillez noter qu'il y aura une conférence atelier d'ART-THERAPIE, donnée par madame Madeline Start-Jean, le lundi, 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Mail des Loisirs Ste-Rosalie, 5250, Orléans-Côté, Saint-Hyacinthe, prix d'entrée: 25 membres, 5\$ non-membres. Bienvenue à tous.

**Du soutien pour les personnes handicapées et leurs proches**

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre le 8 février à 13 h 30, au Centre André-Perrault, 1555 Pratte, St-Hyacinthe, un job est membre de l'Association (cotisation 20\$) pour participer aux rencontres. Veuillez noter qu'il y aura une conférence atelier d'ART-THERAPIE, donnée par madame Madeline Start-Jean, le lundi, 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Mail des Loisirs Ste-Rosalie, 5250, Orléans-Côté, Saint-Hyacinthe, prix d'entrée: 25 membres, 5\$ non-membres. Bienvenue à tous.

**Invitation à participer à la fibro-danse**

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre le 8 février à 13 h 30, au Centre André-Perrault, 1555 Pratte, St-Hyacinthe, un job est membre de l'Association (cotisation 20\$) pour participer aux rencontres. Veuillez noter qu'il y aura une conférence atelier d'ART-THERAPIE, donnée par madame Madeline Start-Jean, le lundi, 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Mail des Loisirs Ste-Rosalie, 5250, Orléans-Côté, Saint-Hyacinthe, prix d'entrée: 25 membres, 5\$ non-membres. Bienvenue à tous.

**Devenir l'expert de sa propre douleur**

Association de la fibromyalgie de la Montérégie, groupe d'entraide des Maskoutains, café-rencontre le 8 février à 13 h 30, au Centre André-Perrault, 1555 Pratte, St-Hyacinthe, un job est membre de l'Association (cotisation 20\$) pour participer aux rencontres. Veuillez noter qu'il y aura une conférence atelier d'ART-THERAPIE, donnée par madame Madeline Start-Jean, le lundi, 22 avril de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Mail des Loisirs Ste-Rosalie, 5250, Orléans-Côté, Saint-Hyacinthe, prix d'entrée: 25 membres, 5\$ non-membres. Bienvenue à tous.

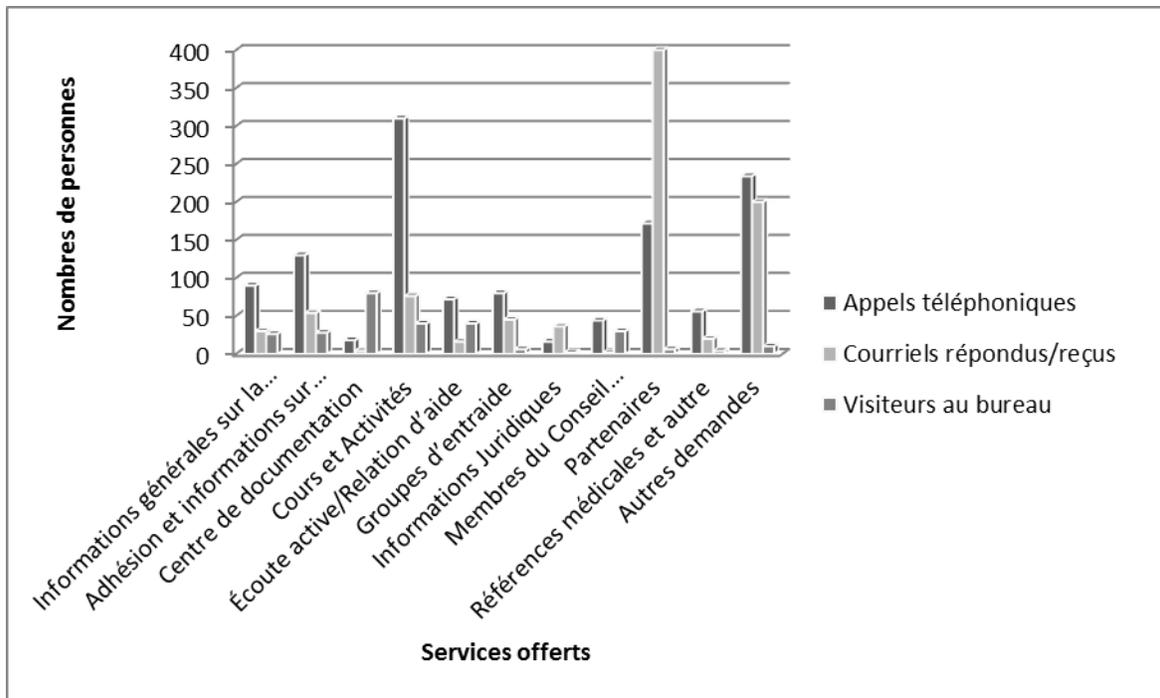
# NOS SERVICES

## ÉCOUTE ACTIVE, INFORMATION ET RÉFÉRENCES

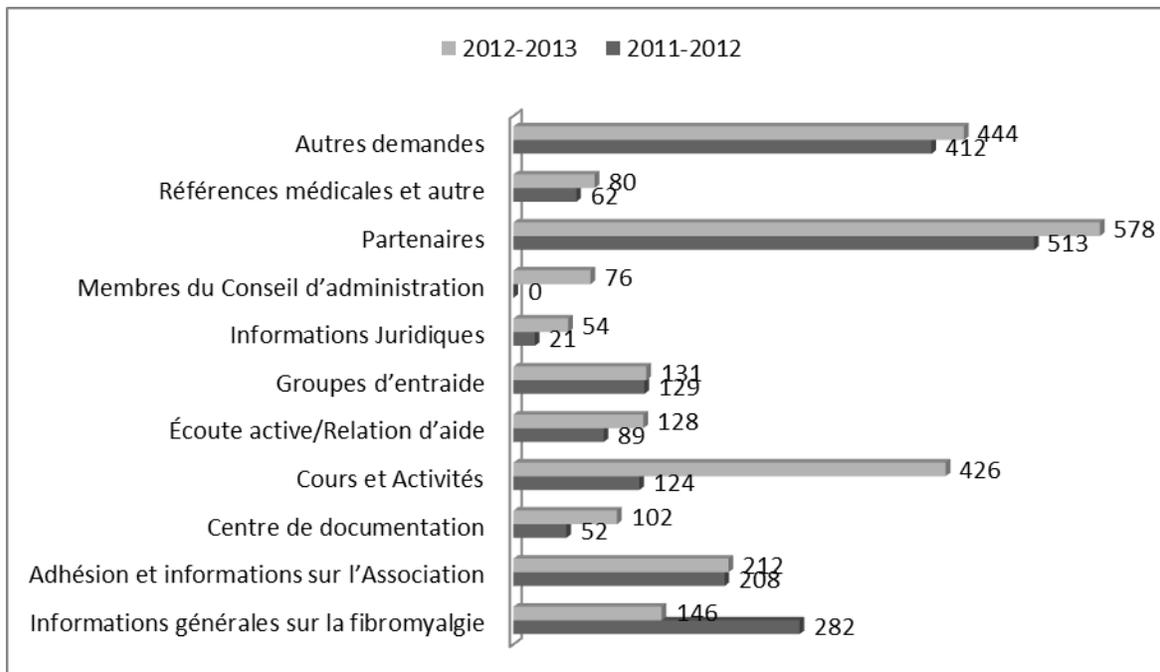
L'AFRM offre à toutes les personnes atteintes de fibromyalgie, membres ou non-membres et leurs proches, des services gratuits, anonymes et confidentiels d'écoute active, d'information et de référence. L'écoute a toujours été au cœur de toutes les activités organisées par l'AFRM et elle est même la pierre angulaire de nos services. Elle permet d'accompagner les gens qui font appel à nous de manière personnalisée pour les aider, les soutenir ou les référer vers des ressources adéquates.

L'Association a répondu ou a accueilli plus de **2377** personnes pour les services d'écoute active, d'information et de référence en 2012-2013. Le temps consacré à chaque personne qui nous appelle, envoie un courriel ou passe au bureau varie de 10 à 60 minutes. Nous prenons le temps pour chaque personne, chacune d'elle est importante pour l'Association.

SERVICES	APPELS TÉLÉPHONIQUES	COURRIELS REÇUS/RÉPONDUS	VISITEURS AU BUREAU	TOTAL
Informations générales sur la fibromyalgie	90	30	26	<b>146</b>
Adhésion et information sur l'Association	130	54	28	<b>212</b>
Centre de documentation	18	4	80	<b>102</b>
Cours et activités	310	76	40	<b>426</b>
Écoute active/ Relation d'aide	72	16	40	<b>128</b>
Groupes d'entraide	80	45	6	<b>131</b>
Informations juridiques	16	36	2	<b>54</b>
Membres du Conseil d'administration	44	2	30	<b>76</b>
Partenaires	172	400	6	<b>578</b>
Références médicales et autres	56	20	4	<b>80</b>
Autres demandes	234	200	10	<b>444</b>
<b>Total</b>	<b>1222</b>	<b>883</b>	<b>272</b>	<b>2377</b>



**COMPARATIF DE SERVICES D'ÉCOUTE ACTIVE, INFORMATION ET RÉFÉRENCES ENTRE 2011-2012 ET 2012-2013**



En 2011-2012 plus de **2091** personnes ont bénéficié de nos services contre **2377** personnes en 2013. Nous constatons une augmentation de **14%**.

# BULLETIN FIBRO-MONTÉRÉGIE

Le **Fibro-Montérégie** est un outil de communication entre les membres et l'AFRM. Il a pour principale caractéristique d'être distribué **trois fois par année** et donc d'offrir aux membres un regard sur les différentes activités de l'Association et les nouveaux avancements médicaux sur la fibromyalgie. En ce sens, il informe, sensibilise et éclaire les membres sur les réalisations de l'AFRM afin d'avoir une vision globale. C'est notamment un des moyens qui permet de renforcer le lien entre l'Association et ses membres.

Les « Fibro-Montérégie » de 2012-2013 :



## SITE INTERNET

Depuis sa mise en ligne, le 22 octobre dernier, le site Internet de l'AFRM a gagné en popularité. Le nombre de visites augmente mois après mois et l'achalandage ne se dément pas. Les premiers mois ont d'abord vu une variation dans le nombre de visites : seules les personnes connaissant l'adresse exacte du site ou étant dirigées par certains répertoires en ligne ou d'autres sites qui le référençaient pouvaient y accéder. Un problème technique empêchait la prise en compte du site par les moteurs de recherche. Dès le moment où ces problèmes techniques ont été résolus, à la mi-février et que Google a pu indexer les pages, les consultations ont fait un bond prodigieux. Des statistiques de consultation du site ont été compilées à partir du 6 novembre 2012. Pour illustrer ces deux périodes, voici quelques chiffres : **1 219 visites** ont été enregistrées entre le 6 novembre et le 17 février, donc durant les 15 premières semaines. Depuis le 18 février et ce, jusqu'au 31 mars 2013, donc pour les 6 semaines suivantes, **1 067 visites** ont été consignées. À lui seul, le mois de mars représente un mois record en franchissant le **cap des 930 visites, dont 700 nouveaux visiteurs**.

Le site Internet propose plus de 200 pages distinctes et sa mise à jour est constante. Il s'agit d'un outil incontournable touchant toutes les facettes de la fibromyalgie. Les pages du menu «*Boîte à outils*» proposent une panoplie de moyens, de ressources et un éventail d'outils dans le but de favoriser une meilleure prise en charge et une amélioration du bien-être des personnes atteintes de fibromyalgie. Le site informe sur les activités offertes par l'Association et ses points de services. Il propose également le «*Fibro-Montérégie*» en ligne et permet la consultation du catalogue de la collection documentaire.

## Statistiques du site Internet de l'AFRM - - - [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

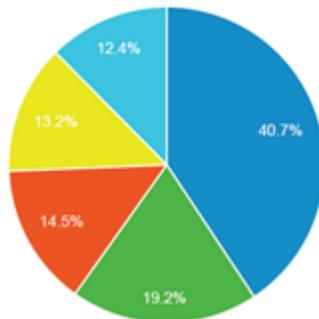
Les données statistiques sur la fréquentation de la plateforme d'information de l'AFRM sont établies selon trois critères d'évaluation :

- Le nombre de visites : une visite correspond à un groupe d'interactions sur le site Web au cours d'une période donnée. Par exemple, une visite peut inclure plusieurs pages vues.
- Le nombre de visiteurs uniques : ce nombre correspond au nombre d'internautes différents ayant consulté le site sur une période donnée.
- Le nombre de pages vues : il s'agit du nombre total de pages consultées.

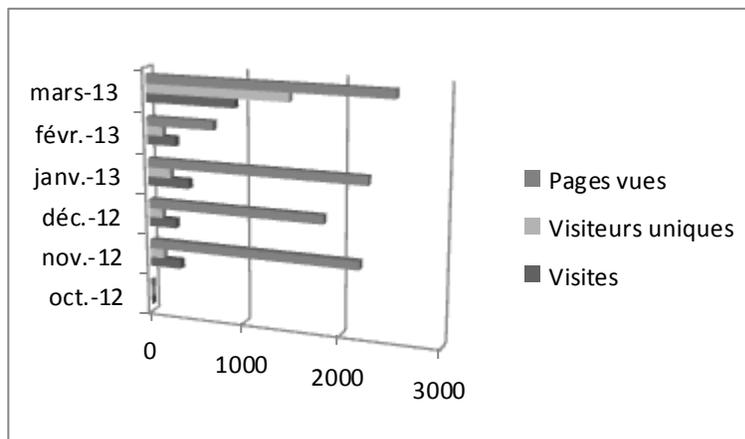
Mois	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Visites	*	332	284	438	302	930
Visiteurs uniques	*	147	139	237	164	700
Pages vues	*	2183	1822	2258	1477	2514

### Visites

■ 201303    ■ 201301    ■ 201211  
■ 201302    ■ 201212



*\* Du 22 octobre au 6 novembre 2012, les données n'ont pas été enregistrées.*



## CENTRE DE DOCUMENTATION

---

L'AFRM s'est affairé durant l'année 2012-2013 à améliorer, à travers diverses actions, sa collection et son offre de services au bénéfice de ses membres.

Parmi ces actions, outre l'enrichissement en continu de la collection, signalons :

- La mise en ligne du catalogue intitulé le «Fibro-Doc», qui permet aux membres de prendre connaissance de l'ensemble des documents que l'Association met à la disposition de ses membres et permet aussi, un accès direct vers les ressources citées (auteurs).
- Une copie papier mise à la disposition des membres au bureau dans le local qui leur est dédié.
- Une liste des ouvrages recommandés aux nouveaux membres pour les inciter à emprunter et à consulter le centre de documentation
- L'acquisition des nouvelles collections par l'intermédiaire des membres sous forme de dons.

### Les acquisitions en 2012-2013

Volumes
<p><b>FIBRO-053</b> <i>«TEACH_ME» : GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR L'ENSEIGNEMENT AUX ÉLÈVES SOUFFRANT D'ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE/SYNDROME DE FATIGUE CRHONIQUE (EM/SFC) ET/OU DU SYNDROME DE FIBROMYALGIE (SFM)</i> Bell, Dr David, Dr Bruce M. Carruthers et le groupe de travail «Teach Me»</p>
<p><b>FIBRO-054</b> <i>LA FIBROMYALGIE : L'IMAGE RÉELLE</i> – Un guide pratique, pour vous informer! Conception originale et rédaction : Chantal Globensky Association de la fibromyalgie de Laval, 2012</p>
<p><b>FIBRO-055</b> <i>LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES 2012 POUR LE DIAGNOSTIC ET LA PRISE EN CHARGE DU SYNDROME DE FIBROMYALGIE</i> Dre Mary-Ann Fitzcharles et al. Centre universitaire de santé McGill, Hôpital général de Montréal, 2012</p>
<p><b>FIBRO-056</b> <i>LA DOULEUR : DE LA SOUFFRANCE AU MIEUX-ÊTRE</i> Marie-Josée Rivard, avec la collab. de Denis Gingras Éditions du Trécarré, 2012</p>
<p><b>FIBRO-057</b> <i>GUÉRIR DE L'INGUÉRISABLE</i> Demers, Jocelyn</p>
<p><b>FORME-014</b> <i>ÉNERGIE ET BIEN-ÊTRE</i> - Nouv. éd. Feldenkrais, Moshe</p>
<p><b>FORME-015</b> <i>LA PUISSANCE DU MOI</i> Feldenkrais, Moshe</p>
<p><b>FORME-016</b> <i>YOGA NIDRA : LE SOMMEIL ÉVEILLÉ</i> Isabelle Cloutier, narratrice et professeure en hatha yoga et yoga thérapeutique</p>
<p><b>FORME-017</b> <i>LE SOMMEIL ET VOUS : MIEUX DORMIR, MIEUX VIVRE</i> Boivin, Diane B.</p>

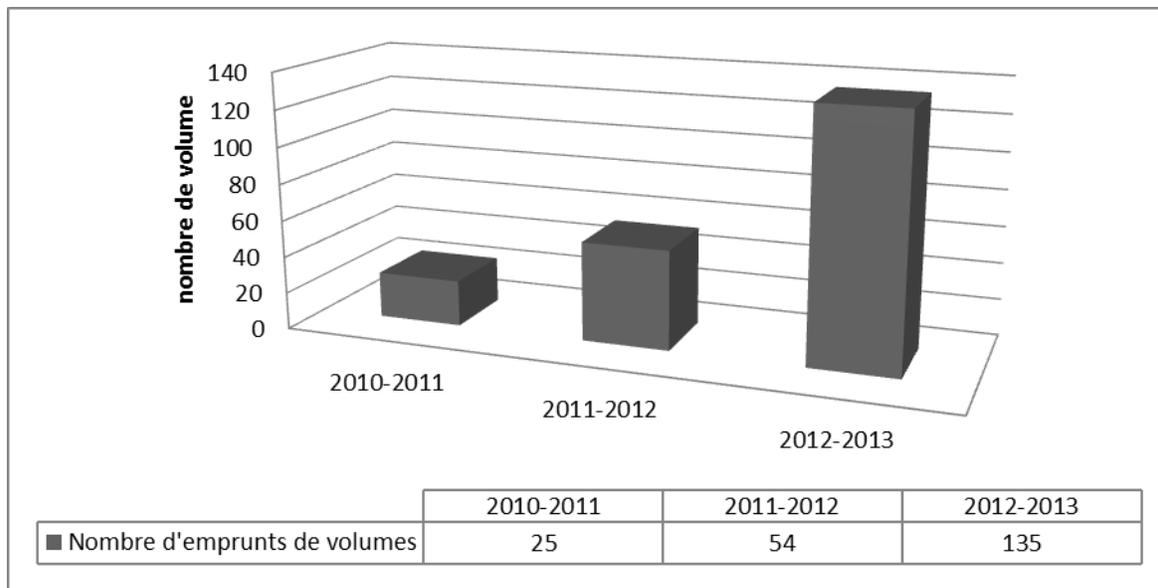
<p><b>NUTRI-014</b>  <i>CUISINER POUR VAINCRE LA DOULEUR ET L'INFLAMMATION CHRONIQUE : RECETTES ET CONSEILS</i>  Lagacé, Jacqueline avec la collab. de Diane Duchesne, Louise Labrèche et Gabrielle Samson</p>
<p><b>NUTRI-015</b>  <i>LE MEILLEUR LIVRE DE RECETTES SANS GLUTEN</i>  Vickery, Phil</p>
<p><b>REALI-012</b>  <i>VIVRE, C'EST GUÉRIR!</i>  Bordeleau, Nicole</p>
<p><b>SMENT-018</b>  <i>ON SE CALME... L'ART DE DÉSAMORCER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ</i>  Lacourse, Louise et Linda Bertrand</p>
<p><b>SANTE-003</b>  <i>COMMENT AMÉLIORER MON MÉDECIN ? LE PATIENT EFFICACE</i>  Fortin, Bruno et Dr Serge Goulet</p>

Au cours de l'année l'AFRM s'est enrichie de **13 nouvelles acquisitions** dont **9** achetées et **4** qui furent remises comme dons par les membres, la faisant passer de 113 à 126 volumes donc une augmentation **11,5%**.

**Les prêts :** Les prêts de volumes sont en hausse par rapport à l'année dernière. Les prêts sont passés de **54 à 135** pour l'année 2012-2013. Cela est dû à toutes les mesures mises en place pour faciliter l'accès au centre de documentation aux membres.

**COMPARATIF DES VOLUMES EMPRUNTÉS ENTRE 2010-2011 / 2011-2012 et 2012-2013**

On note une augmentation de **80%** de volumes empruntés par les membres entre 2010-2011, 2011-2012 et 2012-2013.



## COURS, ATELIERS, CONFÉRENCES

En dehors, de l'écoute active, nos cours, nos ateliers et nos conférences sont aussi les poumons de l'AFRM, soucieuse d'outiller les membres et leurs proches pour mieux gérer la fibromyalgie au quotidien. L'Association propose des cours, des ateliers et des conférences conçus et adaptés aux personnes fibromyalgiques.

**LE CORPS EN MOUVEMENT** : Bouger est important pour tout individu, mais s'avère essentiel pour les personnes souffrant de fibromyalgie. L'exercice physique fait partie intégrante du traitement de base de la fibromyalgie. Faire de l'exercice, c'est améliorer sa flexibilité, sa mobilité, son endurance, sa force. C'est aussi augmenter son énergie, diminuer la douleur, réduire la raideur et les symptômes de fibromyalgie et améliorer sa capacité physique et son sommeil.

### Les cours :

**Yoga thérapeutique ou yoga adapté** : c'est une pratique dont le but premier est d'amener doucement les personnes qui souffrent de fibromyalgie à l'écoute et au respect de leur corps et de leur être intérieur, c'est-à-dire, apprendre à vivre en harmonie avec la maladie et non contre elle. **Intervenantes** : M<sup>mes</sup> Isabelle Cloutier et Yola Figiel.

**Feldenkrais ou La méthode Feldenkrais** : c'est une méthode d'éducation somatique qui débute par une prise de conscience de nos habitudes de mouvements et mène à l'utilisation d'un minimum d'effort vers un maximum d'efficacité. Les stratégies utilisées permettent d'explorer le mouvement, de penser, sentir, bouger et imaginer. Le mouvement corporel améliore la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne fibromyalgique. **Intervenante** : M<sup>me</sup> Nicole Aubry.

**Gymnastique holistique** : c'est une méthode d'éducation corporelle par le mouvement conscient. Elle favorise la détente physique et mentale, redonne mobilité, souplesse et force musculaire, améliore l'équilibre postural, soulage douleurs et malaises. On favorise une respiration libérée et une économie d'énergie. C'est une pratique qui s'intègre bien dans la vie quotidienne et qui permet de retrouver le plaisir de bouger. **Intervenante** : M<sup>me</sup> Diane Thibaudeau.

**Tai Chi** : c'est une discipline corporelle d'origine chinoise qui propose un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec précision et lenteur dans un ordre préétabli. Le Tai Chi met l'accent sur la maîtrise de la respiration. Sa pratique cherche entre autres à améliorer l'équilibre et la souplesse, à augmenter la capacité aérobie et l'amplitude des mouvements, à réduire les risques de chute, à renforcer le système musculo squelettique, à améliorer le sommeil et à maintenir une bonne santé mentale, physique et spirituelle. Son côté méditatif et la grande précision des gestes permettent d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la mémoire et la vivacité d'esprit. Elle pourrait entraîner une meilleure gestion des symptômes de la fibromyalgie et augmenter la qualité de vie. **Intervenants** : M. Yvan Desautels et M<sup>me</sup> Marilyse Carboneau.

L'Association a offert **14 blocs de cours** d'activités physiques adaptés entre le 1<sup>er</sup> avril 2012 et le 31 mars 2013. L'ensemble des cours a recueilli **174** inscriptions.

**L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE :** Un soutien psychologique s'avère nécessaire, car la fibromyalgie implique aussi des facteurs psychologiques, comme l'anxiété, la dévalorisation de soi, le stress, la dépression, etc. Ces facteurs stressants aggravent les symptômes physiques. Sortir de ce cercle vicieux devient l'objectif incontournable de toute personne atteinte de fibromyalgie. Ce dernier implique un passage obligé par le développement personnel visant à trouver un nouvel équilibre physique et psychique dont la définition de ses besoins essentiels, la restauration de l'estime de soi, l'affirmation de soi, etc.

#### **Les ateliers :**

**Le journal créatif** est une approche dynamique du journal intime fondée sur une combinaison des forces de l'art thérapie et de l'écriture créative. Combinant écriture, dessin et collage, la méthode comporte une soixantaine de techniques différentes et les combinaisons entre les techniques sont nombreuses. C'est une façon de tenir son journal qui réveille le processus créateur, aide à moins tourner en rond et donne des trucs concrets pour dépasser les blocages. **Intervenante :** M<sup>me</sup> Josée Robidas.

**L'art thérapie** est une méthode qui consiste à créer les conditions favorables au dépassement des difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices. Ici, l'art est utilisé pour extérioriser des émotions. C'est une forme de thérapie par la création dont le but n'est pas de créer une œuvre, mais de canaliser certaines émotions face à la maladie. C'est aussi une façon de récupérer l'estime de soi. **Intervenante :** M<sup>me</sup> Madeleine Saint-Jean.

**Cultiver sa sérénité**, c'est la combinaison de deux approches : le mouvement conscient et le journal créatif. Ces deux moyens permettent d'aider les personnes à vivre les difficultés de la vie avec plus de sérénité. En collaboration avec l'Association canadienne pour la Santé Mentale – Filiale Rive-Sud. **Intervenantes :** M<sup>mes</sup> Hélène Laramé et Ginette Lisé.

**L'APPROCHE NUTRITIONNELLE :** Il est essentiel de bien choisir ses aliments pour maintenir un mode de vie sain et actif. Il n'existe aucun aliment miraculeux, c'est pourquoi l'AFRM sensibilise ses membres à une alimentation équilibrée, fraîche et peu transformée.

**L'atelier « Sans Gluten »** propose un atelier pour se familiariser à l'alimentation sans gluten avec M<sup>me</sup> Sophie Robidoux du magasin d'alimentation *SANS GLUTEN, SANS LACTOSE*.

L'Association a offert **5 blocs d'ateliers** entre le 1<sup>er</sup> avril 2012 et le 31 mars 2013. L'ensemble des ateliers a recueilli **45** inscriptions.

**LES CONFÉRENCES :** Traiter différentes thématiques, en lien avec la fibromyalgie. Celles-ci sont présentées par divers spécialistes selon leurs champs d'expertise.

**Conférence «Témoignage de son vécu face à la douleur»** avec M<sup>me</sup> Louise O'Donnell-Jasmin, éditrice et coauteure du livre « *Faire équipe face à la douleur chronique* » (Productions Odon, 2010). M<sup>me</sup> O'Donnell-Jasmin a entretenu l'auditoire de sa propre expérience face à la douleur chronique et la façon dont elle a pu se sortir du cercle Douleur – Médication – Effets secondaires. Elle va maintenant mieux et a choisi de consacrer une partie de sa vie à mieux faire connaître la douleur chronique et surtout mieux la faire reconnaître.

**Conférence «Connaître ses droits et recours face à l'assurance-invalidité»** avec Me Jacqueline Bissonnette, avocate chez Poudrier Bradet Avocats, S.E.N.C.

Me Bissonnette défend régulièrement des personnes atteintes de fibromyalgie ou du syndrome de fatigue chronique. Elle a expliqué les différentes notions d'invalidité, les recours possibles, comment préparer son propre dossier. Elle a émis des recommandations sur la bonne façon de participer aux rencontres avec les experts désignés. Elle a commenté de nombreuses causes passées, tout en relevant celles qui ont été gagnées ou perdues.

**Conférence «La douleur, de la souffrance au mieux-être »** Conférence de Marie-Josée Rivard titulaire d'un doctorat en psychologie de la santé à l'UQAM, psychologue clinicienne spécialisée en gestion de la douleur et auteure du livre *«La douleur, de la souffrance au mieux-être»*. Universelle, intimement liée à la condition humaine, la douleur n'en est pas moins mystérieuse. D'où vient-elle? Pourquoi arrive-t-il qu'elle ne parte plus, malgré les efforts pour la chasser? Comment garder espoir d'une vie normale et agréable quand on souffre? Voilà le défi que doivent relever à chaque instant des milliers de personnes aux prises avec une douleur chronique.

**Conférence «Vaincre la douleur par l'alimentation».** M<sup>me</sup> Jacqueline Lagacé, docteure en sciences et auteure des deux ouvrages à succès *«Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation»* et *«Cuisiner pour vaincre la douleur»*, nous livre en toute simplicité ses connaissances en matière d'alimentation et de douleur chronique et répond à nos questions.

**Conférence «Vos questions à votre pharmacien».** Deux pharmaciens sont venus répondre aux questions des membres. M<sup>me</sup> Nathalie Lemonde, pharmacienne propriétaire à Beloeil et M. Jérôme Tremblay, pharmacien à Candiac.

L'Association a offert **5 conférences** entre le 1<sup>er</sup> avril 2012 et le 31 mars 2013. L'ensemble des conférences a réuni **219 participants**.

## **LES CONFÉRENCES –ATELIERS :**

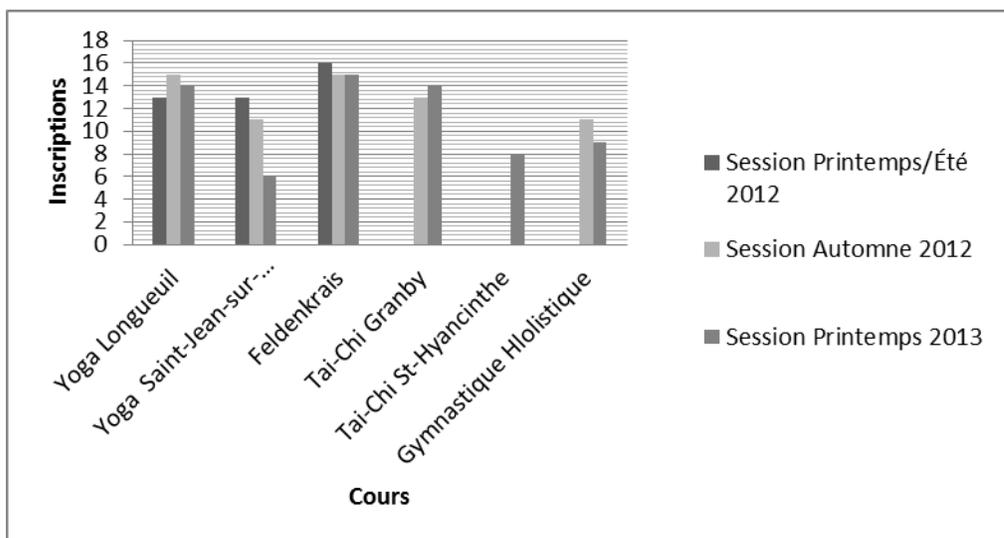
**Conférence-Atelier «Gymnastique holistique»** avec M<sup>me</sup> Diane Thibodeau, éducatrice somatique, artiste et pédagogue. Elle présente la méthode de la Gymnastique holistique qui est basée sur l'amour de soi et le respect du corps. La personne adepte de la Gymnastique holistique apprend à sentir son corps, donc à le connaître mieux. Cette première démarche l'amène à respecter ce corps dans ses possibilités et ses limites. Une fois enrichie de cette connaissance, de cette compréhension d'elle-même, la personne pourra alors, à son rythme, dans un temps plus ou moins long, développer au maximum ses possibilités et dépasser ses limites, sans violence, sans effort douloureux.

**Conférence-Atelier « Boîte à outils » :** M. Jean- François Matte, organisateur communautaire et M<sup>me</sup> Micheline Ouimet, intervenante communautaire ont présenté les différentes ressources (services et organismes) rendues disponibles aux citoyens dans leur milieu. Ces ressources sont parfois méconnues de la population et nombre de services peuvent apporter un soutien aux personnes souffrant de maladies chroniques.

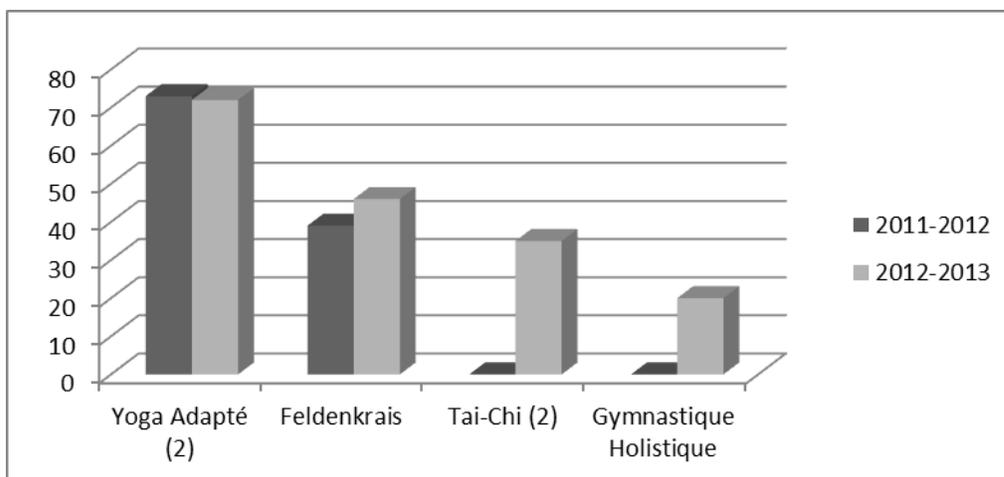
L'Association a offert **3 conférences-ateliers** entre le 1<sup>er</sup> avril 2012 et le 31 mars 2013. L'ensemble des conférences-ateliers a réuni **51 participants**.

## INSCRIPTIONS AUX COURS EN 2012-2013

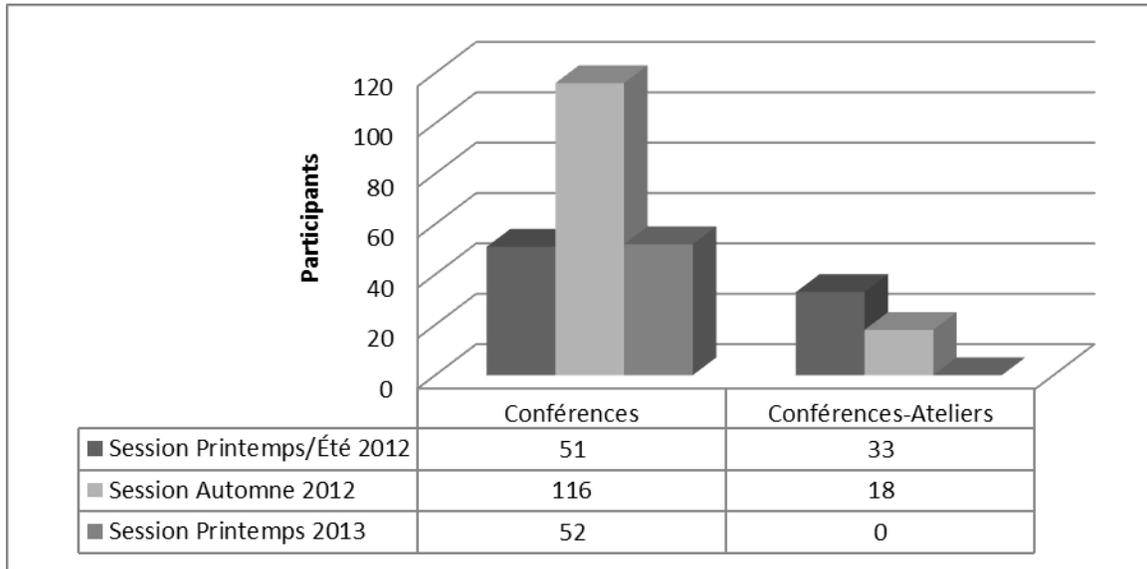
Pour répondre aux demandes de ses membres dans les différentes MRC, trois cours se sont ajoutés au calendrier des activités : le cours de Tai chi qui s'est fait à deux endroits (St-Hyacinthe et Granby) et le cours de Gymnastique holistique qui s'est déroulé à Candiac. Nous sommes passés de quatre sessions à trois sessions. La session d'hiver a été annulée, toutefois, les sessions sont plus longues. Vous remarquerez que le nombre d'inscriptions dans certains cours a baissé en comparaison de l'année 2011-2012, cela s'explique par l'annulation de la session d'hiver à la demande des membres.



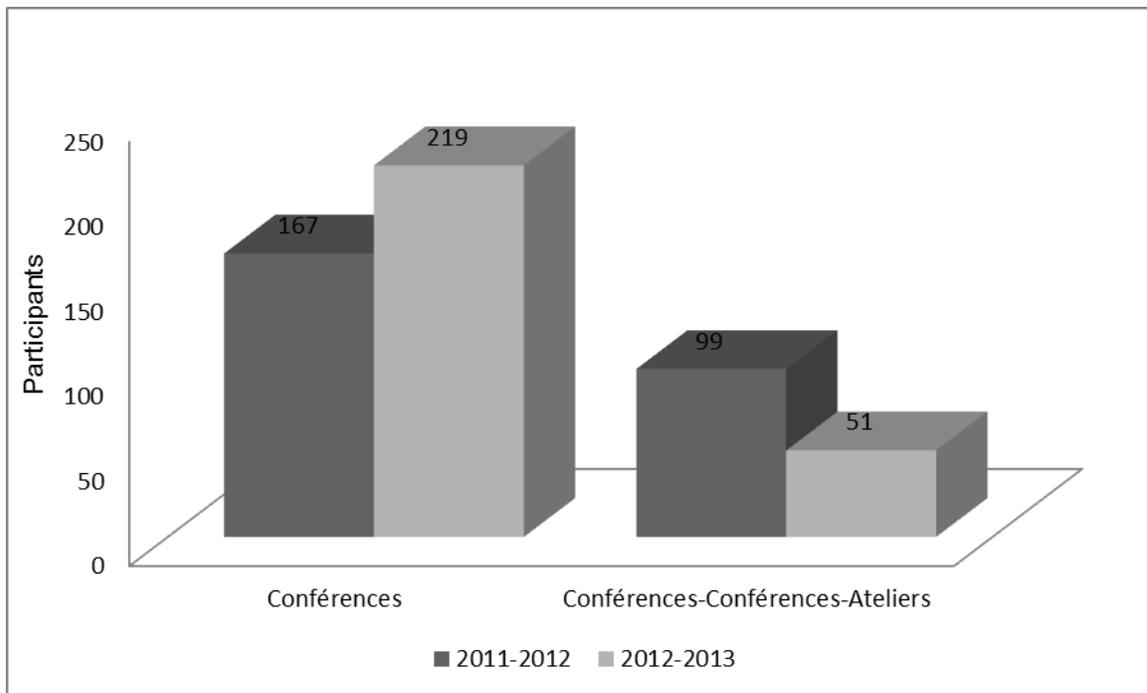
## COMPARATIF DES INSCRIPTIONS ENTRE 2011-2012 / 2012-2013



**INSCRIPTIONS AUX CONFÉRENCES/CONFÉRENCES-ATELIERS EN 2012-2013**



**COMPARATIFS DU NOMBRE DE PARTICIPANTS AUX CONFÉRENCES/CONFÉRENCES-ATELIERS ENTRE 2011-2012 / 2012-2013**

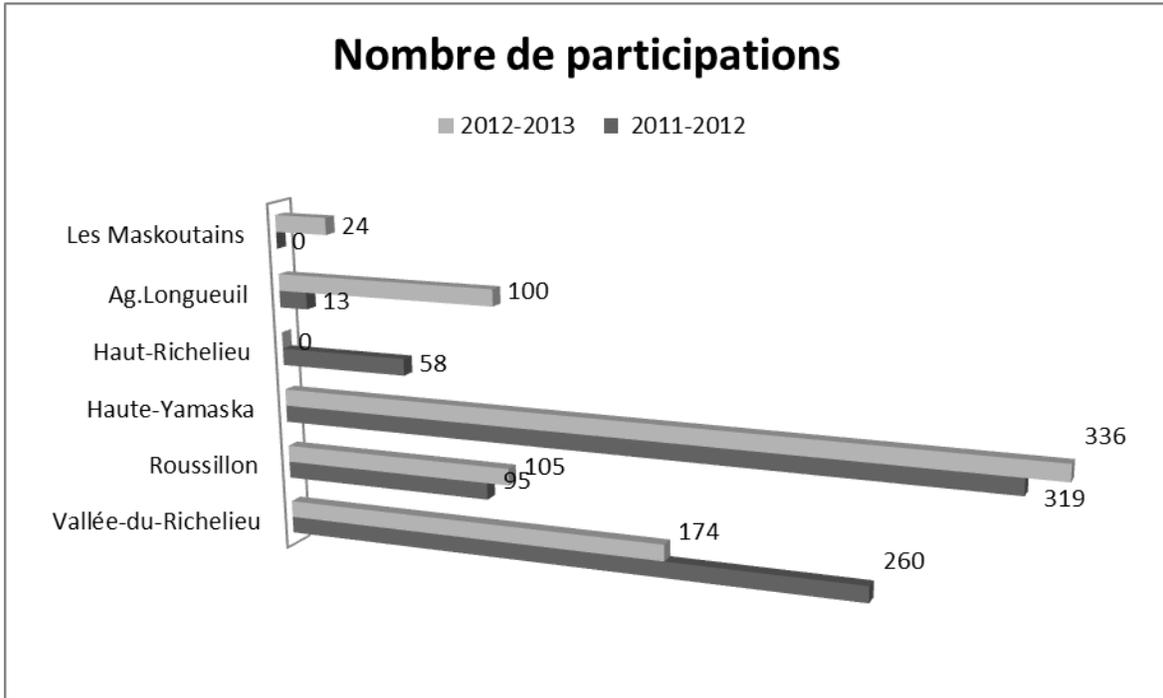


## LES GROUPES D'ENTRAIDE

Les groupes d'entraide de l'AFRM regroupent des personnes atteintes de fibromyalgie et qui, par l'écoute, le soutien, le partage et l'action tentent ensemble de remédier ou d'apprendre à mieux vivre avec la fibromyalgie. Les rencontres sont animées par des membres bénévoles de l'Association. Pour l'année 2012-2013, nous avons eu **65 rencontres** réparties dans nos différents points de services et **712 participations** des membres.

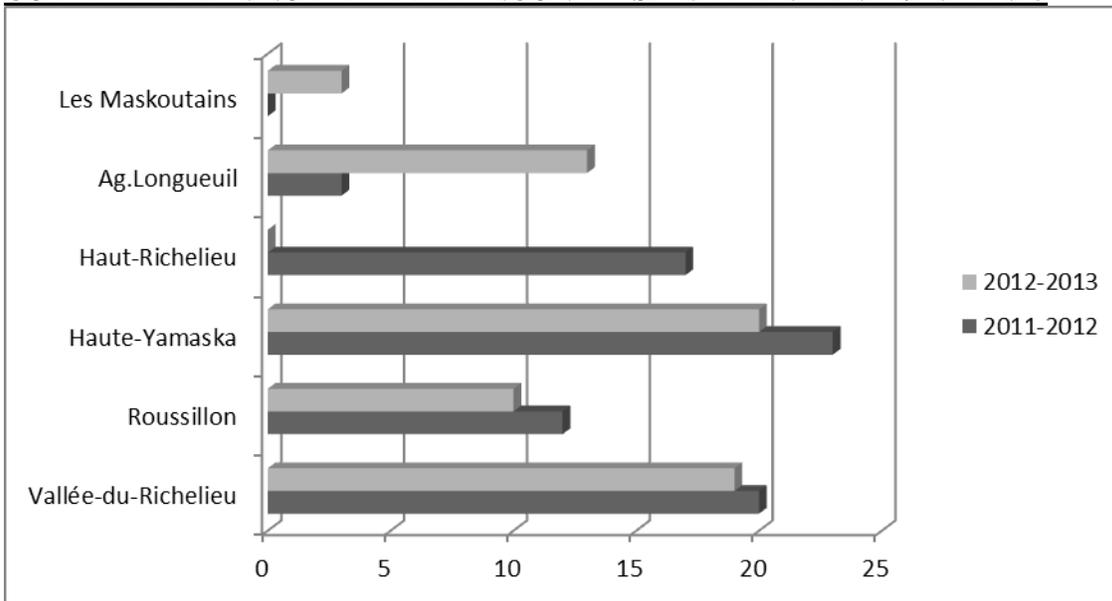
MRC/AGGL.	Répondantes	Lieu	Nombre de rencontres	Nombre de participations
<b>Vallée du Richelieu</b> McMasterville	Cécile Bergeron	Au marché IGA Pepin 20 boulevard Sir Wilfrid-Laurier	19	147
<b>Roussillon</b> Delson	Francine Avéna	Au restaurant Como Pizzeria 3, rue Principale Sud, Delson	10	105
<b>Haute-Yamaska</b> Granby	Danielle Fournier et Jeanne-Mance Champagne	À la Ruche 279, rue principale, local 207	20	336
<b>Haut-Richelieu</b> Saint-Jean-sur- Richelieu	N/A	N/A	N/A	N/A
<b>Agglomération de Longueuil</b> Vieux Longueuil	Josée Théberge	À L'AFRM 150, rue Grant, bureau 203, Longueuil	13	100
<b>Les Maskoutains</b> St-Hyacinthe	Dominique Blain	Au Centre Andrée Perreault 1955 Pratte, St-Hyacinthe	3	24
<b>Total</b>			<b>65</b>	<b>712</b>

**COMPARATIF EN NOMBRE DE PARTICIPATIONS DANS LES GROUPES D'ENTRAIDE 2011- 2012 / 2012-2013**



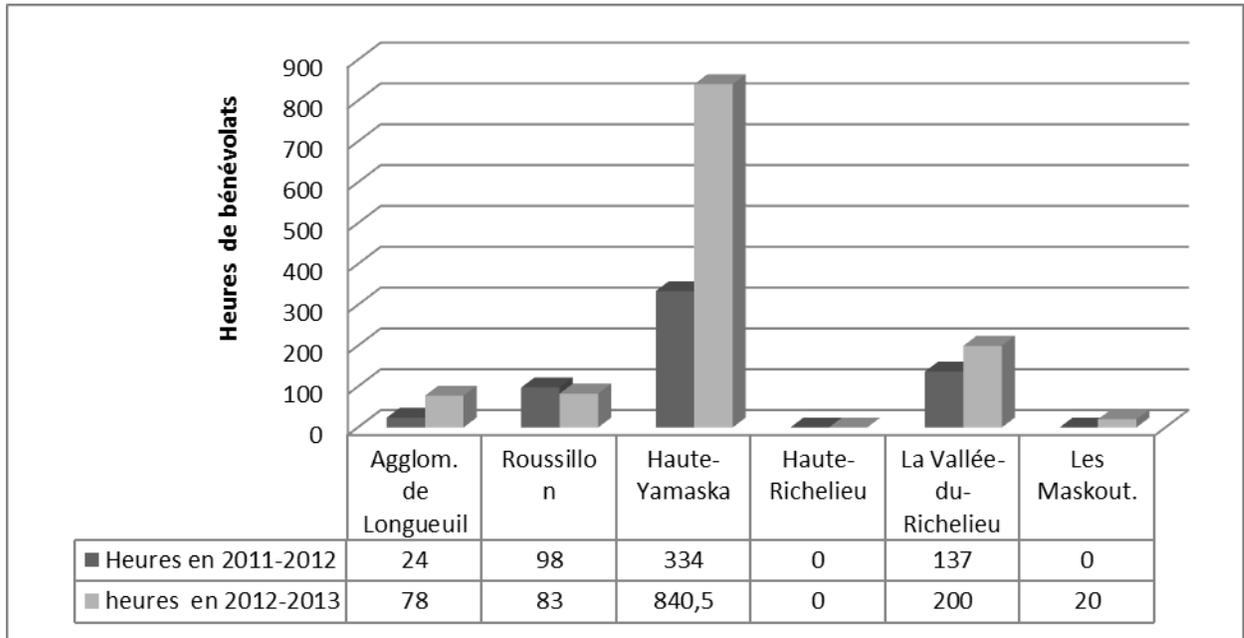
Vous remarquez que le nombre de participations à nos groupes d'entraide est en augmentation, à l'exception du Haut-Richelieu et de la Vallée-du-Richelieu. Cette baisse de fréquentation dans le Haut-Richelieu est due à la suspension pour l'année par manque de répondante. Dans la Vallée-du-Richelieu, plusieurs facteurs peuvent l'expliquer : un calendrier riche en activités, le début d'un groupe d'entraide de Longueuil, etc.

**COMPARATIF EN NOMBRE DE RENCONTRES ENTRE 2011-2012 / 2012-2013**



**HEURES DE BÉNÉVOLAT INVESTIES PAR LES RÉPONDANTES DES GROUPES D'ENTRAIDE/CAFÉS-RENCONTRES.**

**COMPARATIF DES HEURES DE BÉNÉVOLAT DES RÉPONDANTES ENTRE 2011-2012 / 2012-2013**



# VIE ASSOCIATIVE

## LES MEMBRES

Un membre de l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie, c'est toute personne atteinte ou non de la fibromyalgie qui soutient la cause et veut la faire connaître et reconnaître auprès de la population. C'est aussi, tout organisme sensibilisé à la problématique.

Nous distinguons trois catégories de membres :

**Membre actif** : Le membre actif correspond à toute personne atteinte ou toute personne sensibilisée à la maladie.

**Membre auxiliaire** : Le membre auxiliaire est une personne en étroite relation avec un membre actif; ce peut être un conjoint, un parent, un ami.

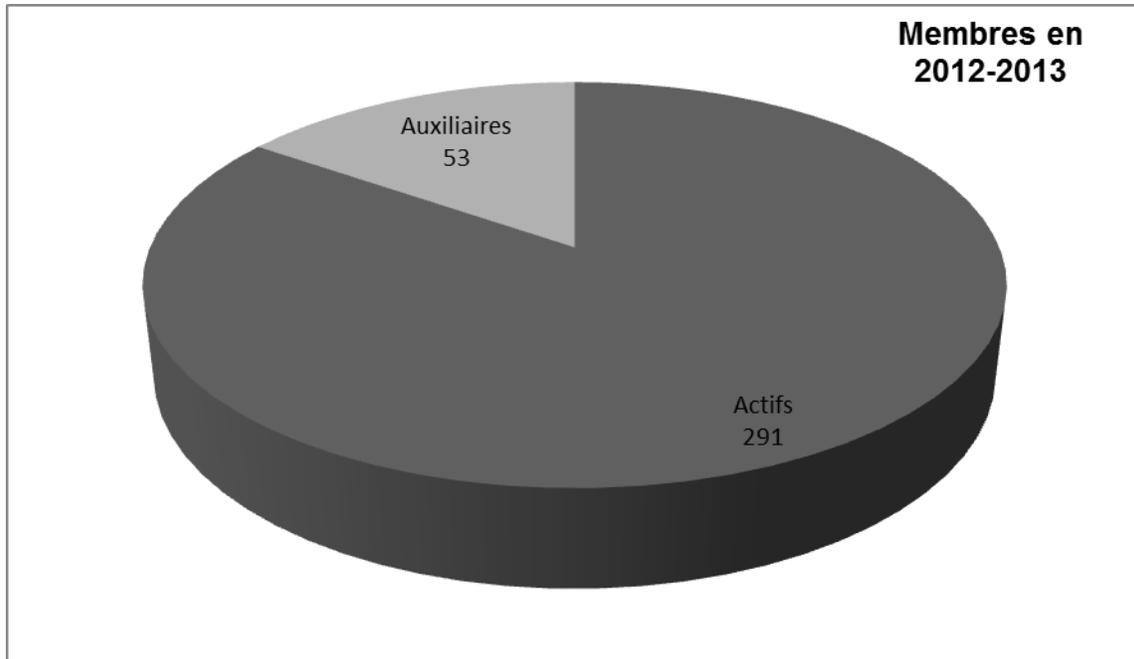
**Membre corporatif** : Est membre corporatif tout organisme ou toute institution parapublique qui adhère aux objectifs de l'Association et souhaite lui apporter un appui tangible.

### PROFIL DE NOS MEMBRES

Entre la période du 1<sup>er</sup> avril 2012 au 31 mars 2013, 344 personnes ont été membres de l'AFRM.

### RÉPARTITION DES MEMBRES SELON LA CATÉGORIE DE MEMBRES

(\* À ce jour, nous n'avons pas de membre corporatif).



## RÉPARTITION DES MEMBRES SELON LE SEXE

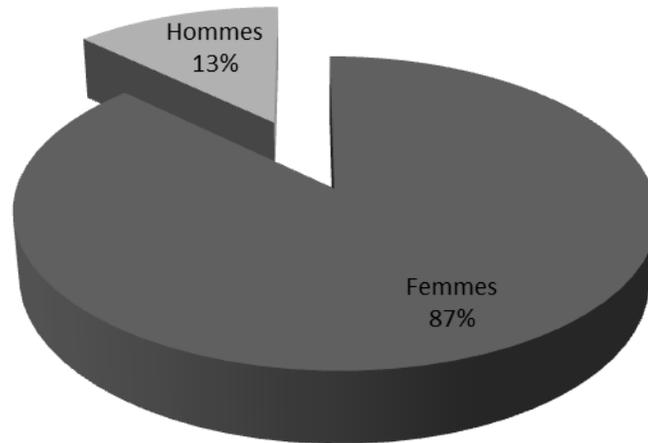


300 membres femmes

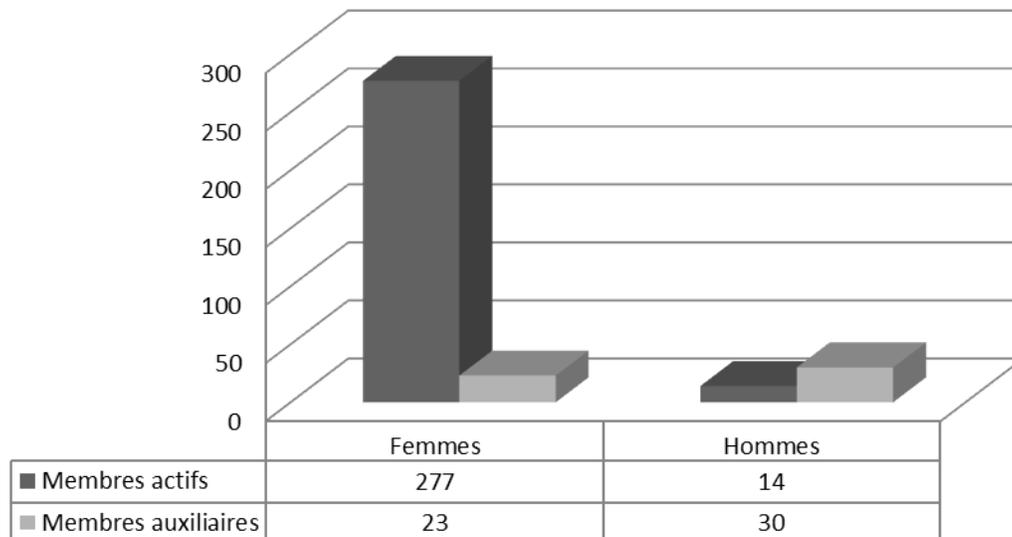


44 membres hommes

### Membres par sexe

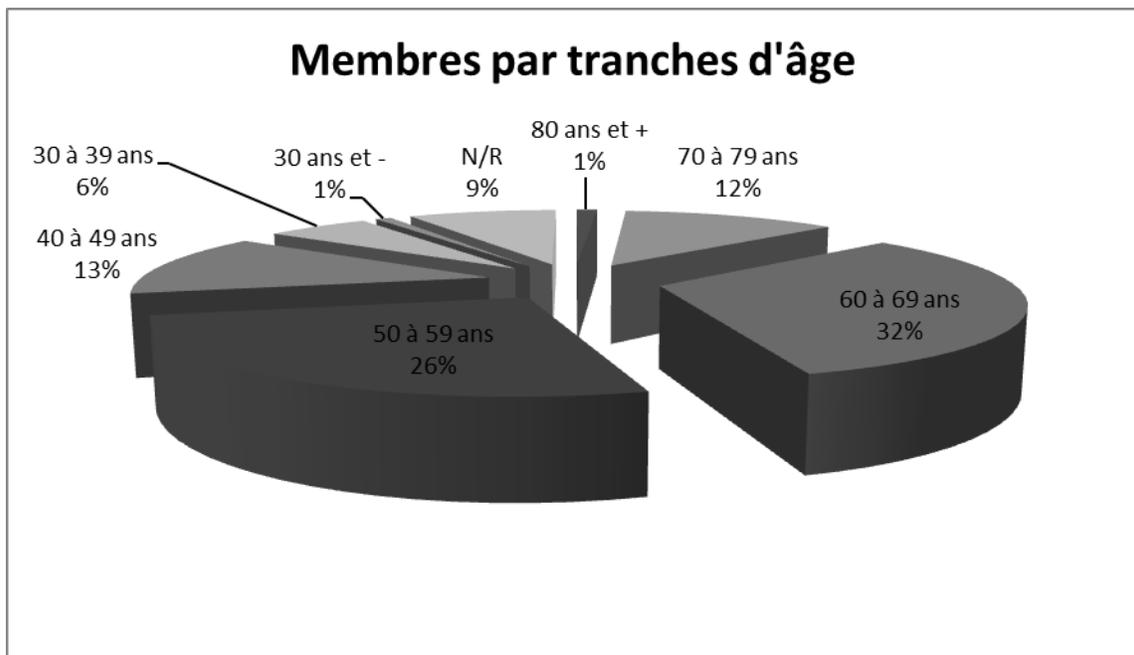


### Catégorie des membres par sexe

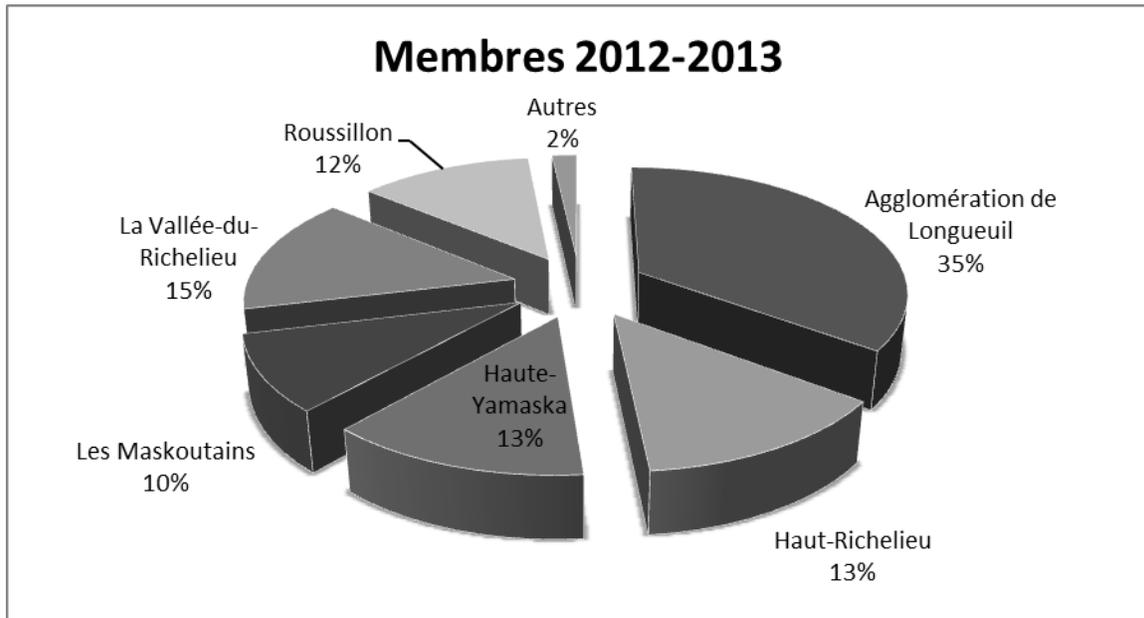


## RÉPARTITION DES MEMBRES PAR TRANCHES D'ÂGE

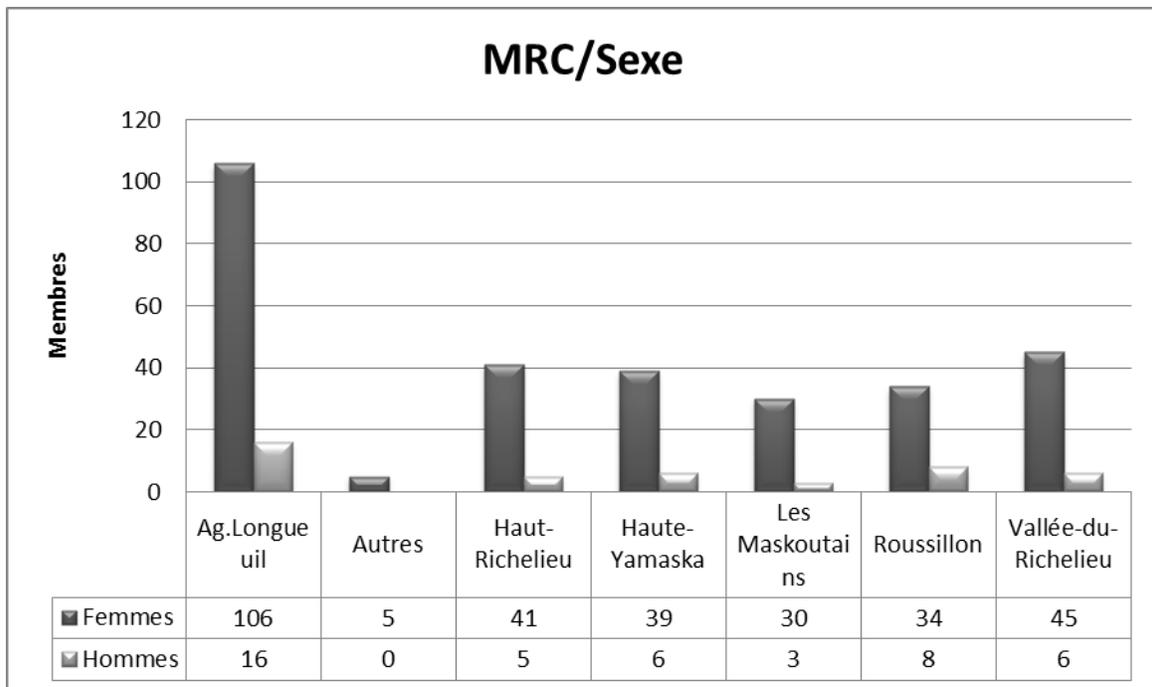
Tranches d'âge	Nombre de membres
80 ans et +	4
70 à 79 ans	42
60 à 69 ans	110
50 à 59 ans	90
40 à 49 ans	46
30 à 39 ans	20
30 ans et -	3
Non répondu	29



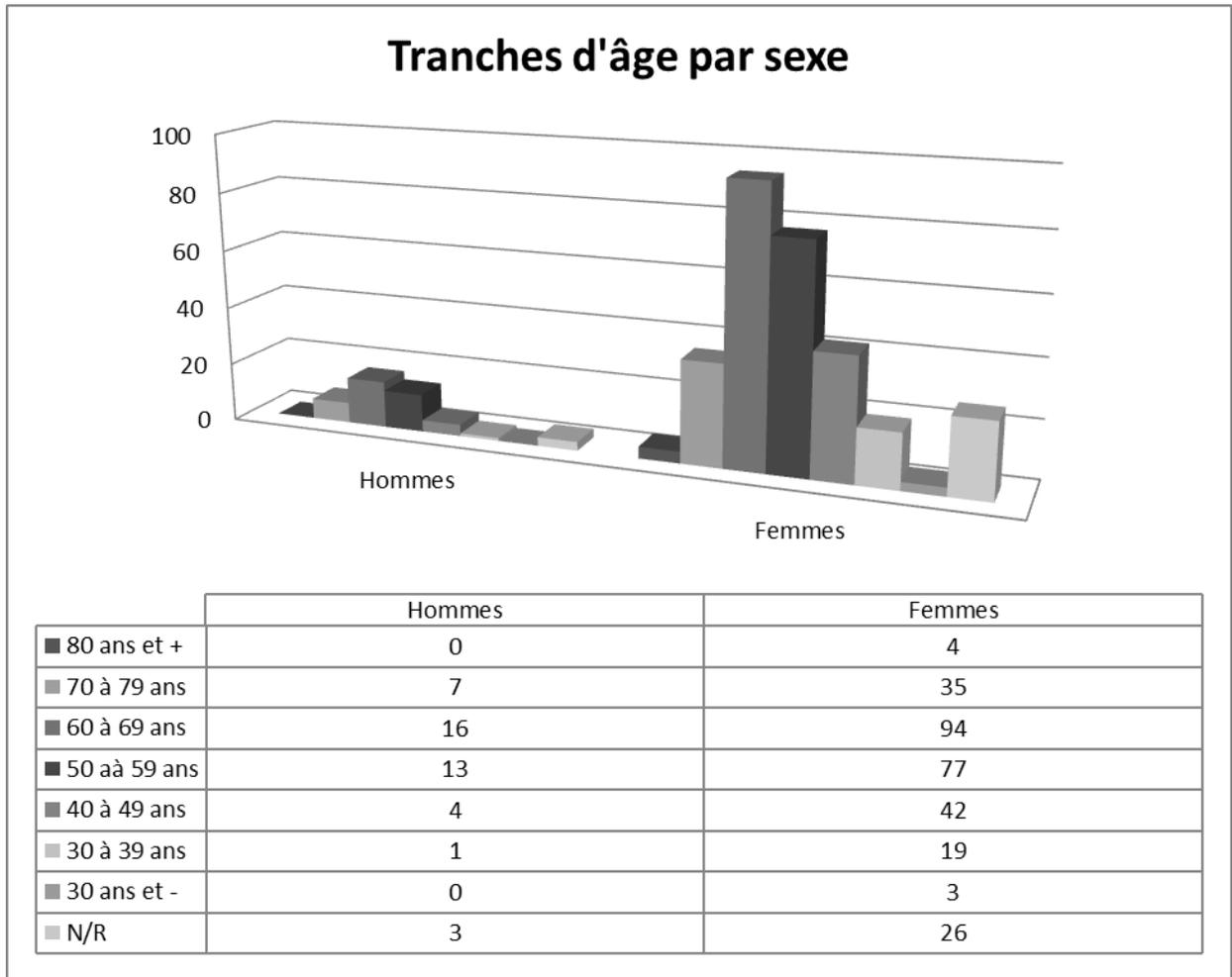
**RÉPARTITION DES MEMBRES SELON LES TERRITOIRES DE MRC/ AGGLOMÉRATION (en %)**



**RÉPARTITION DES MEMBRES SELON LEUR SEXE DANS LES TERRITOIRES DE MRC/ AGGLOMÉRATION**



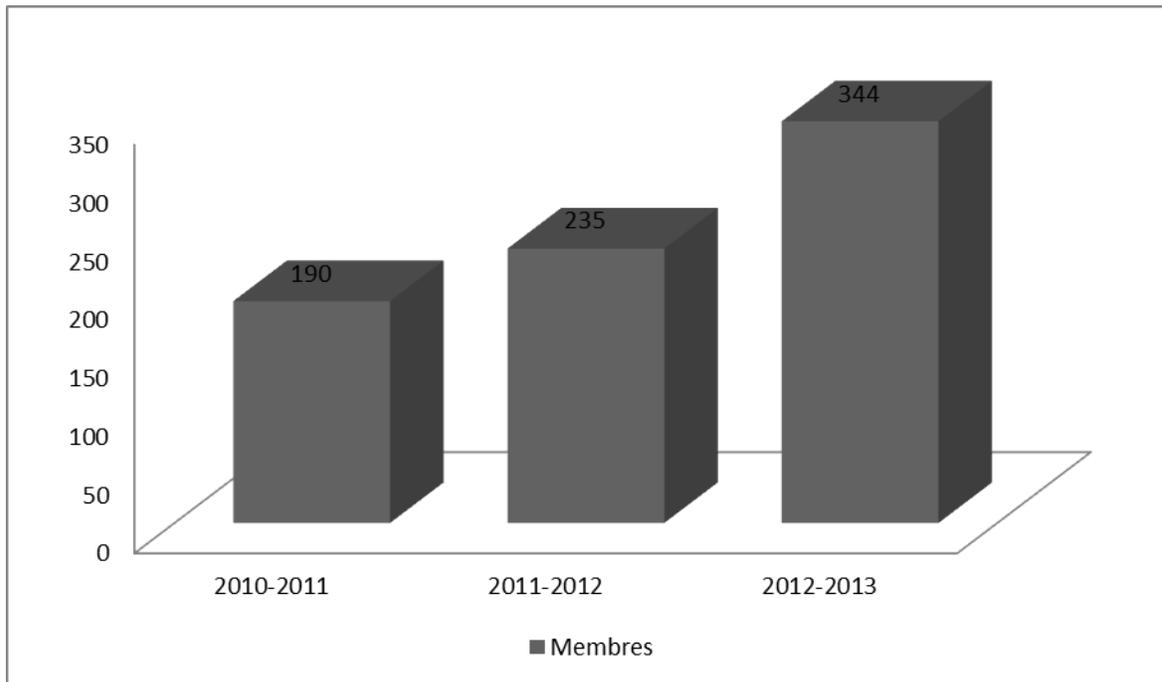
**RÉPARTITION DES MEMBRES DANS LES DIFFÉRENTES TRANCHES D'ÂGES SELON LEUR SEXE**



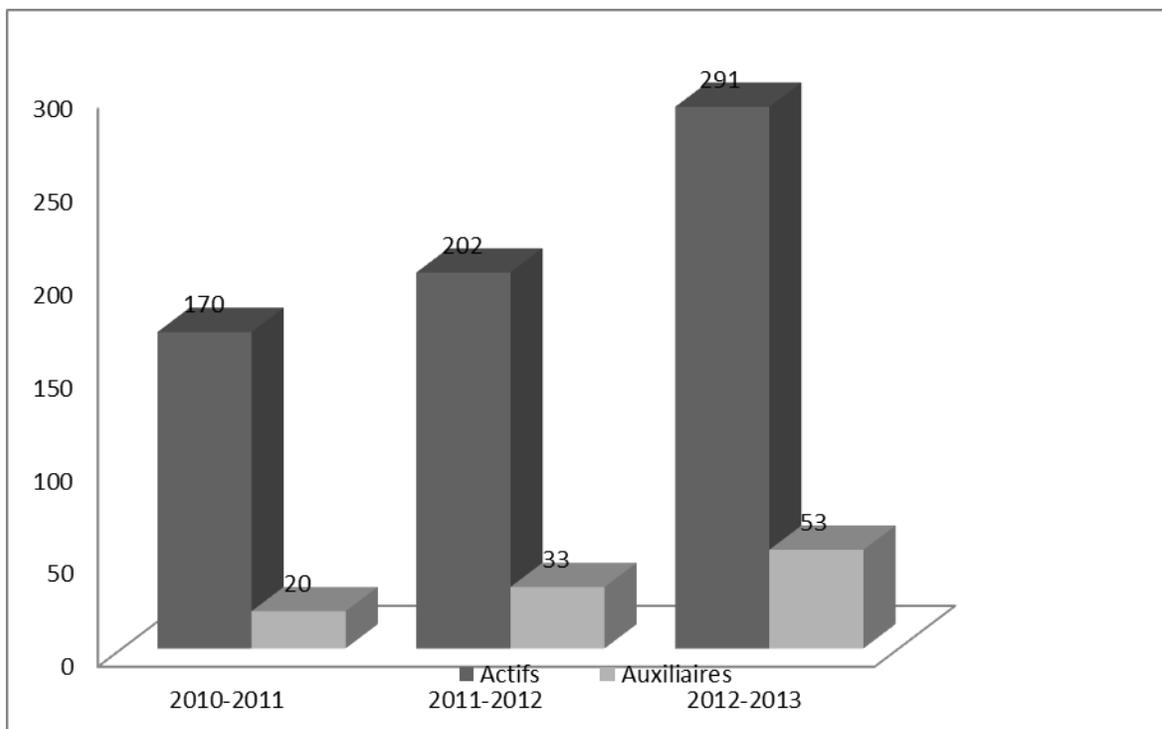
**COMPARATIF DES MEMBRES**

On remarque un accroissement de **46%** des membres. Plusieurs facteurs expliquent cette augmentation par rapport à l'année précédente : l'emménagement dans les nouveaux locaux, dont un local dédié spécialement aux membres, un personnel permanent au bureau, le groupe d'entraide de Longueuil mis en place dès octobre dernier, la dissolution de l'AFRY dont les membres ont rejoint l'Association, une présence accrue dans les médias locaux et la mise en ligne du site Web de l'AFRM peuvent expliquer cette augmentation des membres pour l'année 2012-2013. Nous pouvons ajouter aussi la sensibilisation petit à petit de la population en général à la fibromyalgie grâce à des émissions télévisées grand public où on invite des docteurs et des personnes fibromyalgiques qui en parlent.

**COMPARATIF DES ADHÉSIONS ENTRE 2010-2011 / 2011-2012 / 2012-2013**



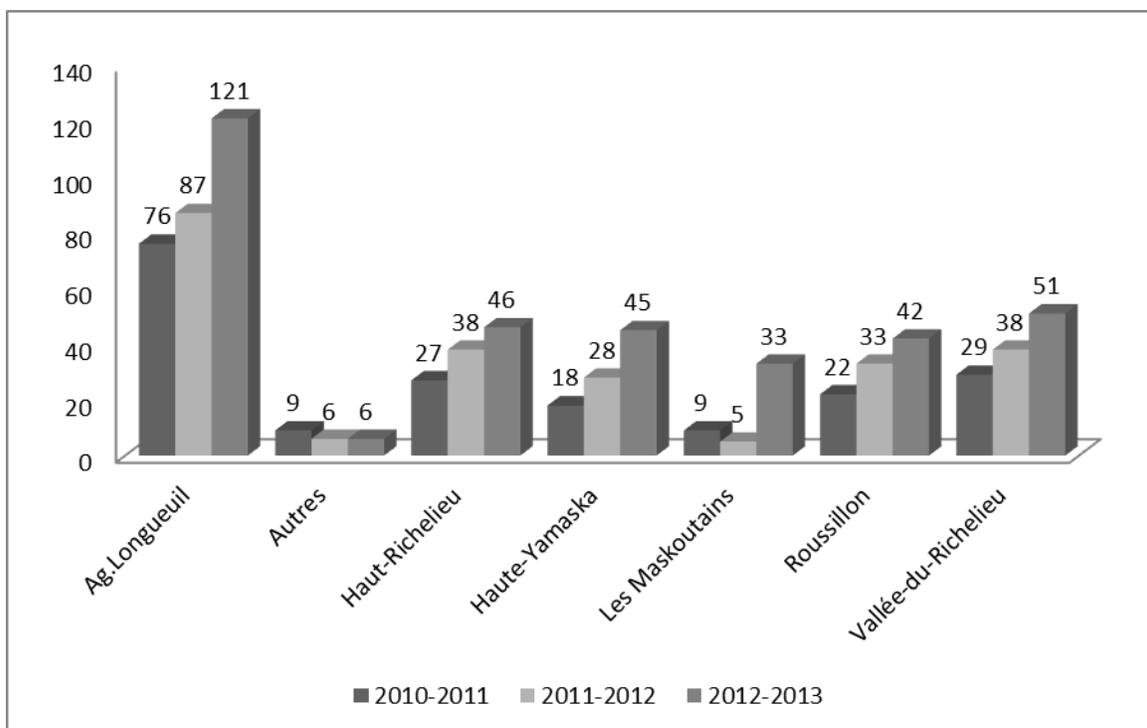
**COMPARATIF PAR CATÉGORIE DES MEMBRES 2010-2011 / 2011-2012 / 2012-2013**



**TABLEAU COMPARATIF DU NOMBRE DE MEMBRES PAR MRC/AGGLOMÉRATION ENTRE 2011-2012 / 2012-2013**

<b>MRC/Agglomération</b>	<b>2011-2012</b>	<b>2012-2013</b>	<b>Augmentation %</b>	<b>Diminution %</b>
Agglomération de Longueuil	87	121	39%	-
Autres	6	6	0%	-
Haut-Richelieu	38	46	21%	-
Haute-Yamaska	28	45	60%	-
Les Maskoutains	5	33	66%	-
Roussillon	33	42	27%	-
Vallée-du-Richelieu	38	51	34%	-
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>344</b>	<b>46%</b>	<b>0%</b>

**COMPARATIF DU NOMBRE DE MEMBRES PAR MRC/AGGLOMÉRATION 2010-2011 / 2011-2012 / 2012-2013**

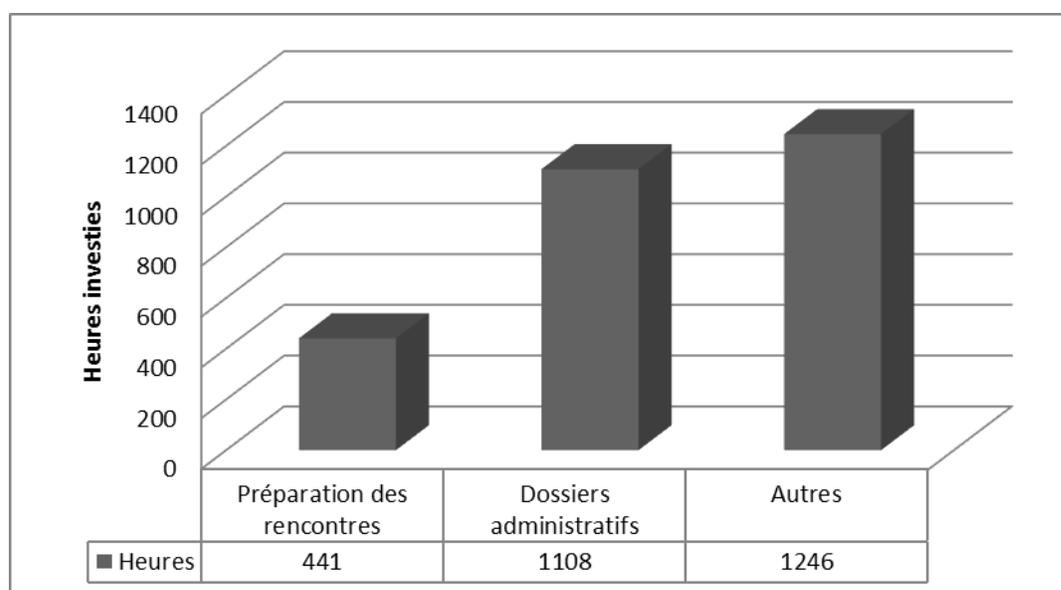


## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

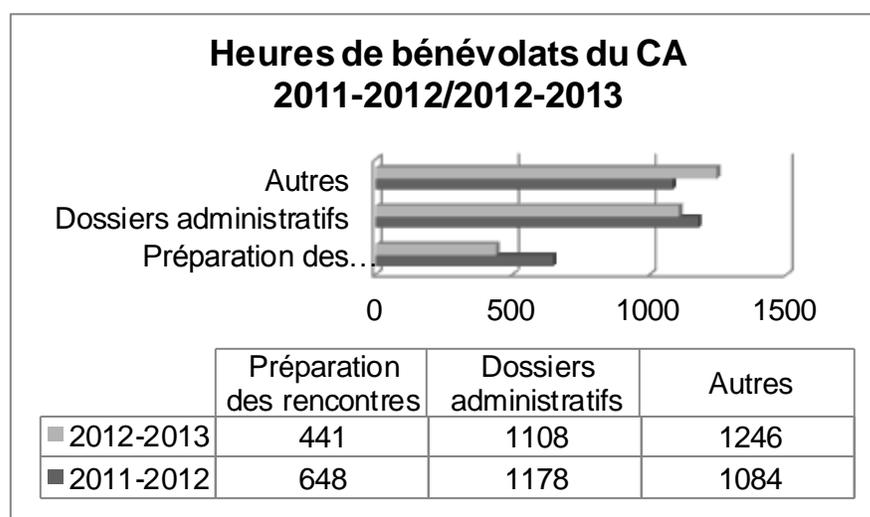
Les sept membres du conseil d'administration jouent un rôle extrêmement important au sein de l'Association. En plus de déterminer les grandes orientations de l'organisme lors des séances du CA, elles travaillent toutes bénévolement sur différents dossiers, comités ou événements. Leur travail est colossal et leurs nombreuses compétences sont mises à profit pour soutenir l'équipe de travail. Cette année, deux dossiers particulièrement importants ont été confiés à des administratrices qui ont travaillé de nombreuses heures pour en venir à bout : l'achèvement et la mise en ligne du site Internet et la restructuration du système de comptabilité de l'organisme.

### Heures de bénévolat du conseil d'administration

#### IMPLICATION EN HEURES DES MEMBRES DU CA POUR 2012-2013



#### COMPARATIF DES HEURES DE BÉNÉVOLAT DU CA ENTRE 2011-2012 / 2012-2013



## **LES BÉNÉVOLES**

---

Plus de **25** bénévoles participent aux activités de l'AFRM sur une base régulière. Leur aide est inestimable pour renforcer les capacités de l'organisme à bien fonctionner.

L'AFRM tient à souligner l'implication des bénévoles qui permettent de réaliser des projets qui ne pourraient être envisagés sans leur aide. Pour l'année 2012-2013, les activités suivantes ont été réalisées grâce à leur collaboration:

### **Site Internet**

Micheline Gaudette, Anne-marie Bouchard, France St-Jean, Carole Lamoureux et Doris St-Pierre.

### **Traditionnel Souper de Noël 2012**

Nicole Légaré, Anne-Marie Bouchard, Sylvie Delorme, Ghislaine Giroux, Laurent Lanthier et trois étudiantes de l'école secondaire St-Edmond de Greenfield Park.

### **Souper d'été 2012/ Porte ouverte**

Nicole Légaré, Nancy Gilbert, Micheline Gaudette, Ghislaine Giroux, Danielle Fournier, Valérie Labrecque et Laurent Lanthier.

### **Fusion AQF et FQF**

Richard Géliveau (délégué de l'AFRM).

### **Levée de fond «Fibro-danse»**

Yvan Ménard et son groupe « The Reminders», France Châtelain, Danielle Fournier, Jeanne-Mance Champagne et Angèle et Robin Dionne.

### **Les activités dans nos différents points de services :**

#### **Agglomération de Longueuil**

Lucie Tremblay et Josée Théberge

#### **Les Maskoutains**

Dominique Blain et Christine Cayouette

#### **Roussillon**

Francine Avéna, Ghislaine Giroux et Line Serres

#### **Vallée-du-Richelieu**

Cécile Bergeron et Carole Lamoureux

#### **Haute-Yamaska**

Danielle Fournier, Jeanne-Mance Champagne, Angèle Dionne et Hélène Beaudoin

## LES ACTIVITÉS SOCIALES

---

Les activités sociales sont des occasions où l'AFRM rassemble tous les membres et leurs proches pour des rencontres annuelles pour célébrer, soit un événement, comme le traditionnel souper de Noël, ou simplement pour visiter un endroit ou passer un moment agréable autour d'un bon repas. Les activités sociales 2012-2013 ont rejoint plus de **103 personnes**. Nous remarquons que lors de nos activités sociales ou autres, plusieurs proches de nos membres les accompagnent.

**Souper d'été** : Le 19 juin dernier, l'AFRM a organisé un souper pour clôturer l'année. Le souper a eu lieu dans la salle Saint-Élizabeth de la Maison Gisèle-Auprix-Saint-Germain. Le buffet a été préparé par le traiteur *Charcuterie du Vieux-Longueuil*. Le souper sous le thème de *Bonjour l'Été* a rassemblé plus de **43 personnes**.

**Souper de Noël** : Le 2 décembre dernier, l'AFRM a convié les membres et leurs proches pour un repas de Noël dont le buffet fut préparé par le traiteur *Le Goûtillon*. Plus de **60 personnes** ont répondu présent. Soulignons la participation de **3 élèves bénévoles** de l'école secondaire de St-Edmond de Greenfield Park pour assurer le service.

## LES INTERVENANTS

---

L'AFRM a fait appel à plusieurs intervenants, professeurs, animateurs et conférenciers pour l'animation de ses activités. En voici la liste :

Nicole Aubry, praticienne Feldenkrais  
Jacqueline Bissonnette, avocate et conférencière  
Marie-Lise Carbonneau, professeure de Tai chi, Yoga, Qiqong  
Isabelle Cloutier, professeure de Yoga  
Yvan Désautels, professeur de Tai chi  
Nadine Desjardins, intervenante communautaire, CLSC Samuel de Champlain  
Yola Fielgel, professeure de Yoga  
Jacqueline Lagacé, docteure en biologie, chercheure et conférencière  
Noëlline Lagacé, organisatrice communautaire, CSSS Pierre-Boucher  
Hélène Laramée, praticienne en Approche globale du corps  
Nathalie Lemonde, pharmacienne, conférencière  
Martine Leroux, infirmière, animatrice de l'atelier *En Santé après 50 ans*  
Jean-François Matte, organisateur communautaire, CLSC Kateri  
Louise O'Donnell-Jasmin, conférencière  
Marie-Josée Rivard, psychologue, conférencière  
Josée Robidas, animatrice en Journal Créatif  
Sophie Robidoux, animatrice *Atelier Sans Gluten*  
Chantal Roy, infirmière, animatrice de l'atelier *En Santé après 50 ans*  
Madeleine Saint-Jean, psychologue et animatrice en Art thérapie  
Diane Thibaudeau, éducatrice somatique et professeure de Gymnastique holistique  
Jérôme Tremblay, pharmacien, conférencier

## LES PARTENAIRES

---

La collaboration de nos partenaires, tant financiers que de services, est essentielle à la bonne marche de l'Association. Nous tenons à les remercier pour leur soutien et leur précieuse collaboration.

- **Agence de la Santé et des Services sociaux de la Montérégie**
- **Gouvernement fédéral (programme *Nouveaux Horizons pour les Aînés*)**
- Association canadienne pour la Santé mentale – filiale Rive-Sud
- Association de la fibromyalgie de l'Estrie
- Association de la fibromyalgie de Laval
- Bureau du député fédéral de Saint-Jean, Tarik Brahmi
- Bureau du député fédéral de Châteauguay, Sylvain Chicoine
- Bureau du député provincial de Marie-Victorin, Bernard Drainville
- Bureau du député fédéral de Chambly-Borduas, Matthew Dubé
- Bureau de la députée fédérale de Saint-Lambert, Sadia Groguhé
- Bureau de la députée fédérale de Verchères-Les Patriotes, Sana Hassainia
- Bureau de la députée provinciale de Taillon, Marie Malavoy
- Bureau de la députée fédérale de Saint-Hyacinthe, Marie-Claude Morin
- Bureau du député de Longueuil-Pierre Boucher, Pierre Nantel
- Bureau de l'ex-députée provinciale de Marguerite d'Youville, Monique Richard
- Bureau de la députée fédérale de Saint-Bruno-Saint-Hubert, Djaouida Sellah
- Caisse Desjardins de Longueuil
- CLSC de la Haute-Yamaska
- CLSC des Patriotes
- CLSC Samuel-de-Champlain
- CSSS Pierre-Boucher
- Corporation de développement communautaire de Longueuil (CDC)
- Épicerie IGA Pepin de McMasterville
- Les Surgelés JLM
- Maison-Gisèle-Auprix-Saint-Germain
- Programme ACCORD (Application Concertée des Connaissances et Ressources en Douleur)
- Table de regroupement des organismes communautaires de la Montérégie (TROC-M)
- Ville de Boucherville
- Ville de Candiac
- Ville de Granby
- Ville de Longueuil
- Ville de Saint-Hyacinthe
- Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu