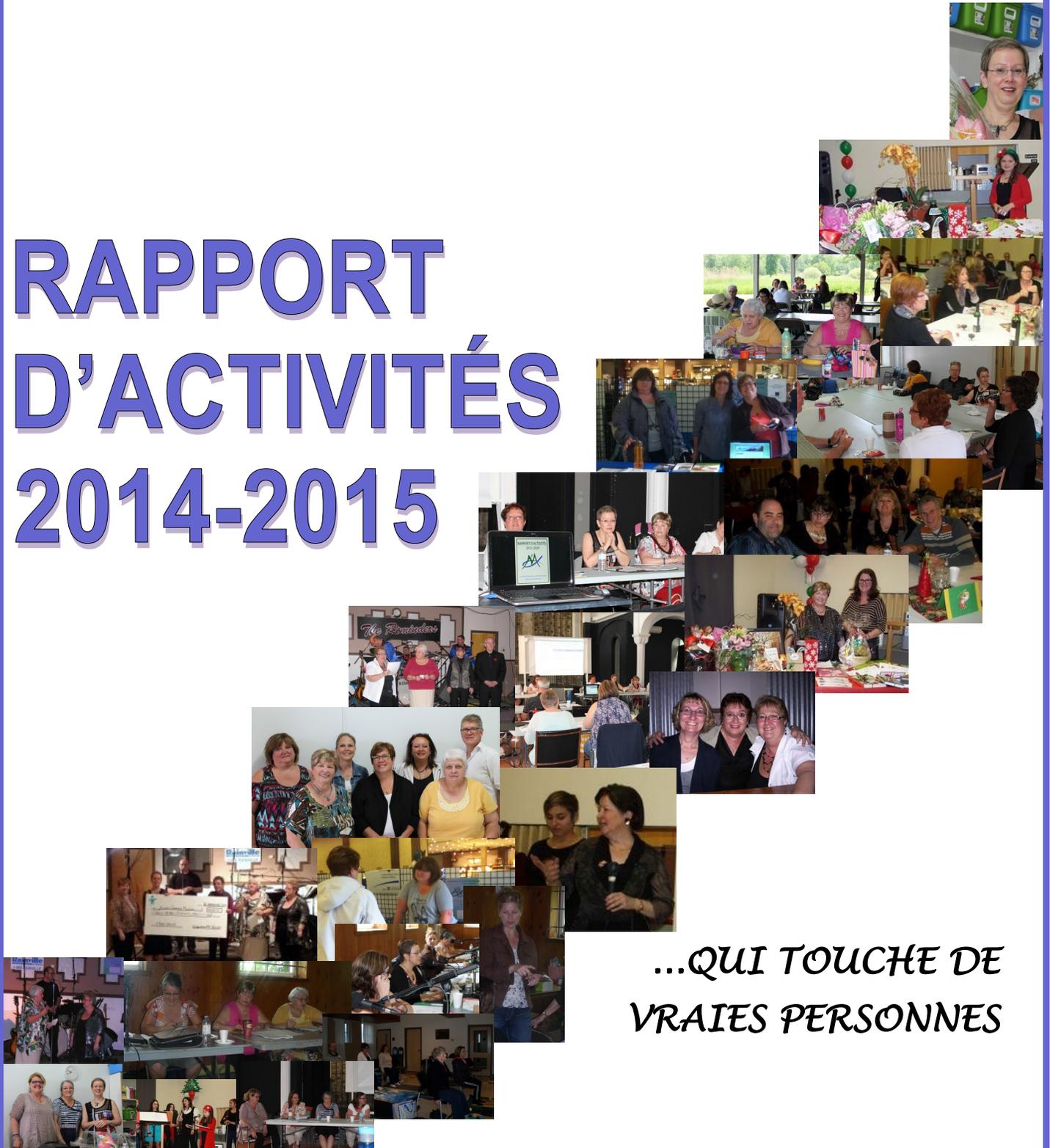




Association
de la
fibromyalgie
Région Montérégie

LA FIBROMYALGIE,
UN MAL INVISIBLE...

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2014-2015



...QUI TOUCHE DE
VRAIES PERSONNES

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 1er avril 2014 au 31 mars 2015.

COORDINATION

Zina Manoka

RÉDACTION

Zina Manoka

Annie Proulx

Christine Cayouette

RÉVISION

Anne Marie Bouchard

Christine Cayouette

Micheline Gaudette

MISE EN PAGE

Anne Marie-Bouchard

Cette publication est mise en ligne dans le site Internet de l'AFRM au www.fibromyalgiemonteregie.ca

Toute correspondance doit être adressée au :

670, rue Saint-Jean

Longueuil (Québec) J4H 2Y4

Téléphone : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261

Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca

Site Internet : www.fibromyalgiemonteregie.ca

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, 2015

I Table des matières

Page

I Table des matières	3
II Messages	4
-Christine Cayouette, la présidente	4
-Annie Proulx, la directrice-coordonnatrice.....	5
III Perspectives 1994-2015	6
IV L'année 2014-2015, quoi de neuf ?	8
V Structure de l'organisation	10
-Organigramme de l'AFRM.....	10
-L'AGA.....	10
-Le CA.....	11
VI L'Association c'est	14
-Notre mission.....	14
-Nos huit valeurs	15
-Nos six moyens d'interventions.....	16
*Les 6 points de services/groupes d'entraide.....	16
*Le site Internet.....	18
*Le service Oasis-fibro.....	19
*Le Fibro-Montérégie.....	20
*Le Centre de documentation.....	21
*Les activités.....	22
♥Les cours.....	22
♥Les ateliers.....	23
♥L'approche nutritionnelle.....	25
♥Les conférences.....	27
♥Les conférences-ateliers.....	27
♥Les activités sociales.....	29
-On a parlé de nous dans les médias locaux.....	30
-Une importante vie associative.....	31
-Implications dans la communauté.....	33
-Et plus encore.....	33
VII Les réalisations 2014-2015	35
VIII L'AFRM en chiffres	41

«**Ceux qui souffrent de la même maladie compatissent entre eux,
ceux qui ont les mêmes soucis s'entraident.**»

Proverbe chinois

II MESSAGES

CHRISTINE CAYOUCETTE, la présidente

Je dis un gros **WOW** bien sonné! Voilà maintenant un an que j'ai la chance et le bonheur de côtoyer des personnes extraordinaires (extraordinaire : qui, par ses qualités, sort de la moyenne). Et il faut franchement le dire, notre association existe et fonctionne grâce à ces personnes extraordinaires. Ce sont des personnes passionnées solidairement engagées et fondamentalement convaincues de l'importance d'une association comme la nôtre. Des gens qui sont liés à l'Association par des intérêts communs.

Imaginez : le bulletin Fibro-Montérégie (recherche, rédaction, mise en page), l'animation des groupes d'entraide au sein des points de services, le centre de documentation (achat et gestion des volumes), l'administration (exigences et retours au niveau gouvernemental, subventions, etc.), le site Internet (gestion, mise à jour et actualisation), l'organisation des activités trimestrielles et sociales, les demandes de financement...

Je redis **WOW!** Car cette année tout ce que notre association a pu réaliser s'est fait malgré les contraintes imposées par les mesures d'austérité du gouvernement. Il faut souligner – surligner (!) – que ces personnes extraordinaires ce sont nos deux employées, ce sont nos répondantes et/ou animatrices, ce sont les membres du conseil d'administration (qui m'ont beaucoup impressionnée par leur grande implication), mais ce sont aussi LES membres. En effet, plusieurs de nos membres donnent beaucoup de temps.

Vous savez, le mot bénévolat vient du mot latin *benevolus* qui signifie «bonne volonté». Le bénévolat, c'est le don de soi librement consenti et gratuit. Quel beau mot. Sur la page Web du site *Associath que* on parle des bénévoles comme «des acteurs de renouvellement et de complément de soutien ou d'innovation». **Wow!** Merci à tous nos bénévoles.

D'ailleurs, le présent rapport reflète bien toute l'implication des membres bénévoles et le travail des employées. De plus, je ne peux passer sous silence une autre personne qui occupe un rôle important. Je tiens à remercier Madame No lline Lagacé, organisatrice communautaire du CSSS Pierre Boucher pour tout le support et les conseils donnés. Son expertise nous est précieuse.

Cette année, comme bien d'autres, de nombreuses décisions ont été prises. Parmi elles, celle d'effectuer une tournée des points de services. Quelle belle décision! D'abord pour se présenter, mais ensuite pour connaître ce qu'apprécient et veulent nos membres. Cette tournée, j'appelle  a une idée géniale, se réalise grâce à l'union de plusieurs personnes extraordinaires qui cogitent et s'impliquent du mieux qu'elles le peuvent. Voilà le secret je pense, faire du mieux qu'on peut. D'ailleurs, voici une de mes citations préférées de Theodore Roosevelt : « Faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez, là où vous vous trouvez ». Ainsi, on est à notre mieux, là, maintenant !

Une autre décision importante est celle du déménagement de nos locaux en avril dernier. Une décision de nécessité avant tout, mais aussi de renouveau qui vient avec le printemps; plus d'espace, moins de coûts, quoi de mieux.

Je terminerai en réfléchissant au fait que d'autres personnes extraordinaires sont probablement en train de se découvrir, de se développer ou simplement en attente du bon moment. Le temps venu, cognez à notre porte et ce sera avec grand plaisir que nous vous accueillerons pour faire exister notre association. Car la relève est importante. Je suis fière du travail accompli et souhaitons-nous longue vie. Bonne lecture!

Christine Cayouette, Présidente de l'AFRM

ANNIE PROULX, la directrice/coordonnatrice

Chers membres et partenaires,

L'année 2014-2015 a commencé et s'achève avec la venue de bien des changements à l'AFRM. Dans un premier temps, trois de nos administratrices nous ont quittés lors de l'AGA en juin dernier. De plus, pour économiser encore davantage, l'AFRM a pris la décision en janvier dernier de déménager ses bureaux dans des locaux plus abordables. L'AFRM entreprend donc son année 2015-2016 au 670, rue Saint-Jean à Longueuil. Nous souhaitons que ce lieu soit aussi, sinon plus, chaleureux et accueillant pour les membres. Mon départ de l'Association à la fin du mois d'avril 2015 annonce aussi des changements. Une nouvelle direction prendra place et avec celle-ci, sûrement, des changements. Malgré la tristesse que je ressens de laisser ma collègue Zina Manoka et vous, les membres, avec qui j'ai établi des liens sincères et chaleureux, je pars en sachant que les changements apportent toujours un vent de fraîcheur et de renouveau.

La dernière année ne fut pas la plus facile pour l'Association. Plusieurs ont dû mettre les bouchées doubles, autant les bénévoles que les employées pour permettre à l'AFRM de continuer à vous offrir les meilleurs services possibles. Le climat social actuel ne favorise pas particulièrement la bonne marche des organismes communautaires. Chacun doit mettre du sien afin de poursuivre la route. Je sais que dans l'avenir l'AFRM fera tout en sorte pour continuer de vous donner le plus de soutien et de vous offrir une vie associative rassembleuse.

Longue vie à l'AFRM. J'ai vécu des années merveilleuses parmi vous. Merci de m'avoir fait confiance.

Annie Proulx, directrice/coordonnatrice

III PERSPECTIVES 1994-2015

En 1994...

L'Association a obtenu ses lettres patentes en avril 1996. Mais avant son existence légale, c'est en 1994 qu'un regroupement était né. Une dame, chez qui on avait diagnostiqué une fibrosite, avait décidé de réunir autour d'elle des personnes qui, comme elle, souffraient de ce mal. Même si le nom de fibromyalgie n'existait pas encore, le syndrome était toutefois bien réel et les ravages importants. Les cafés-rencontres, mis sur pied à ce moment, ont permis aux participants d'échanger, de s'encourager mutuellement et de partager leurs expériences.

Faire tourner une association uniquement avec des bénévoles, atteints de fibromyalgie en plus, s'est avéré une tâche ardue, au point où la survie de l'Association était en jeu. Avec le support d'un travailleur communautaire du CLSC, un nouveau conseil d'administration a alors pris la relève. L'Association fonctionnait avec les moyens du bord, alors que le siège social était installé au domicile de la présidente. Quelques années plus tard, l'Association a pu obtenir sa première subvention provenant du *Programme de soutien aux organismes communautaires* (PSOC). Cet argent a permis de donner un nouveau souffle à l'Association avec un bureau et du personnel. On ne parlait ici que de quelques heures semaines, mais c'était déjà une grande amélioration.

En 2015...

Depuis sa fondation en 1996, l'Association de la fibromyalgie—Région Montréal 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 par le corps médical. D'ailleurs, le nombre de personnes diagnostiquées augmente sans cesse et une bonne partie de la population connaît, 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 déficientes, 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. Vue 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.

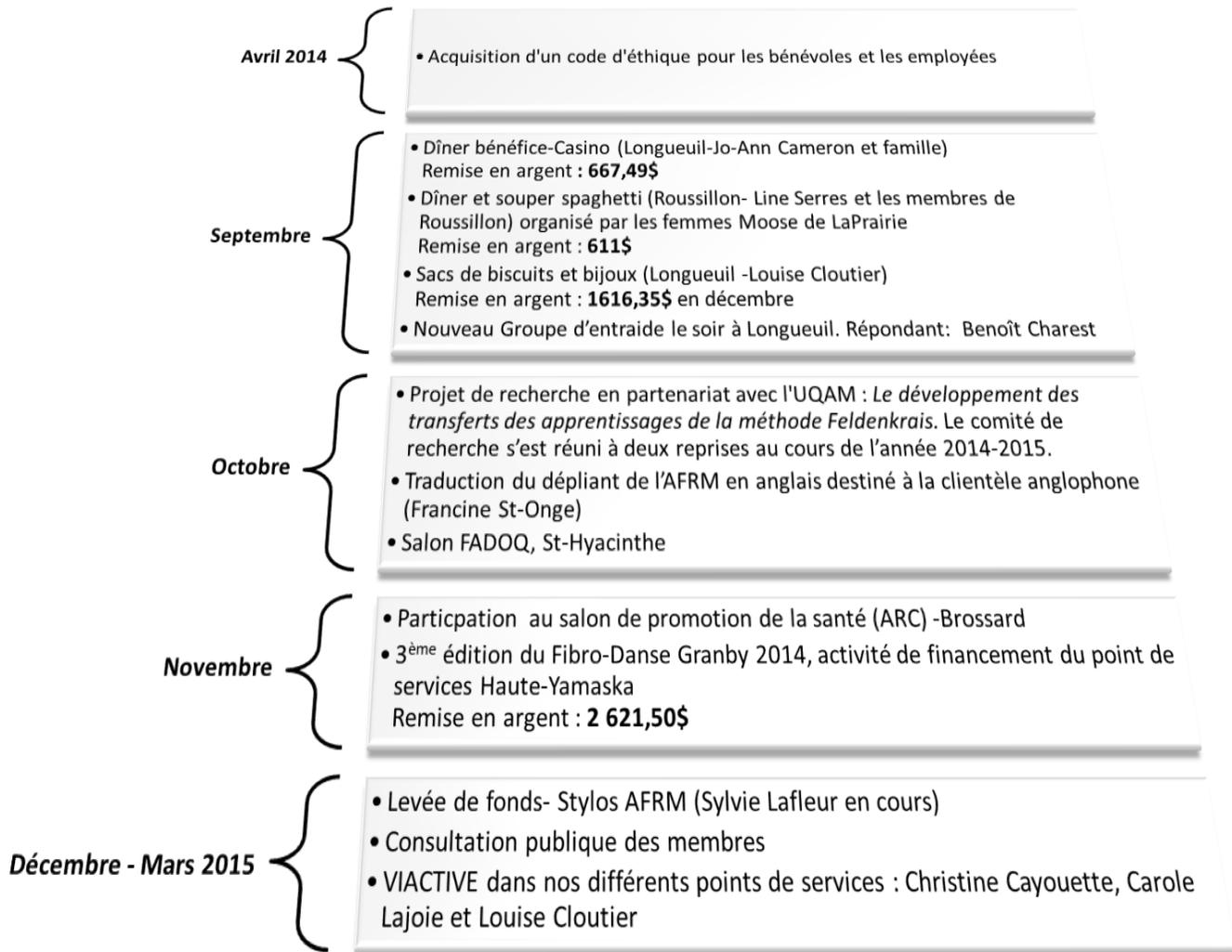
Le futur...

Dans le contexte social qui règne présentement, avec toutes les mesures d'austérité adoptées par le gouvernement Couillard et l'impact que cela signifie pour l'AFRM, les défis sont grands. Nous ne sommes pas les seuls à être directement victimes de la situation et tout comme nous, plusieurs organismes communautaires doivent diversifier leurs sources de financement afin de joindre les deux bouts pour maintenir leurs services. Ceci crée une augmentation de demandes auprès de bailleurs de fonds potentiels et une surabondance de campagnes de financement; de toutes parts les gens sont de plus en plus sollicités pour soutenir les organismes. Ce désinvestissement de l'État auprès des OSBL touche directement les citoyens les plus démunis : les personnes malades, les personnes âgées, les personnes à faibles revenus.

Comme tous les Québécois l'AFRM devra dans les prochaines années faire des choix quant à ses priorités afin de pénaliser le moins possible ses membres. Quels seront ses choix? Plusieurs scénarios sont possibles et cela reviendra aux représentants des membres, c'est-à-dire le conseil d'administration, de faire en sorte que l'Association demeure bien vivante.

IV L'ANNÉE 2014-2015, QUOI DE NEUF ?

La plupart du temps il est difficile de présager le fil des événements. La monotonie n'est pas dans les habitudes de l'AFRM. La dernière année n'aura pas fait exception et nous aura effectivement réservé quelques surprises pour faire entendre encore les voix de nos membres.



Une tournée de consultation publique auprès des membres

En mars 2015, l'équipe de l'AFRM a entrepris une tournée de consultation auprès des membres. Cette tournée a deux objectifs précis : le premier est de créer un rapprochement entre l'équipe de travail de l'Association régionale et les membres des différents points de services et le deuxième objectif est de consulter les membres afin de mieux identifier leurs besoins et leurs attentes à l'égard de leur association. Dans le contexte politique actuel et sachant que les mesures sévères adoptées par le gouvernement en matière de financement ont un impact direct sur le financement de notre organisme, il a semblé important pour le conseil d'administration et la direction de connaître l'opinion des membres afin d'orienter ses décisions futures en fonction de leurs priorités.

Les rencontres de consultation ont eu lieu en mars et avril 2015 dans 5 points de services :

À McMasterville, le 9 mars 2015

À Saint-Hyacinthe, le 13 mars 2015

À Delson, le 17 mars 2015

À Granby, le 1^{er} avril 2015

À Longueuil, le 16 avril 2015

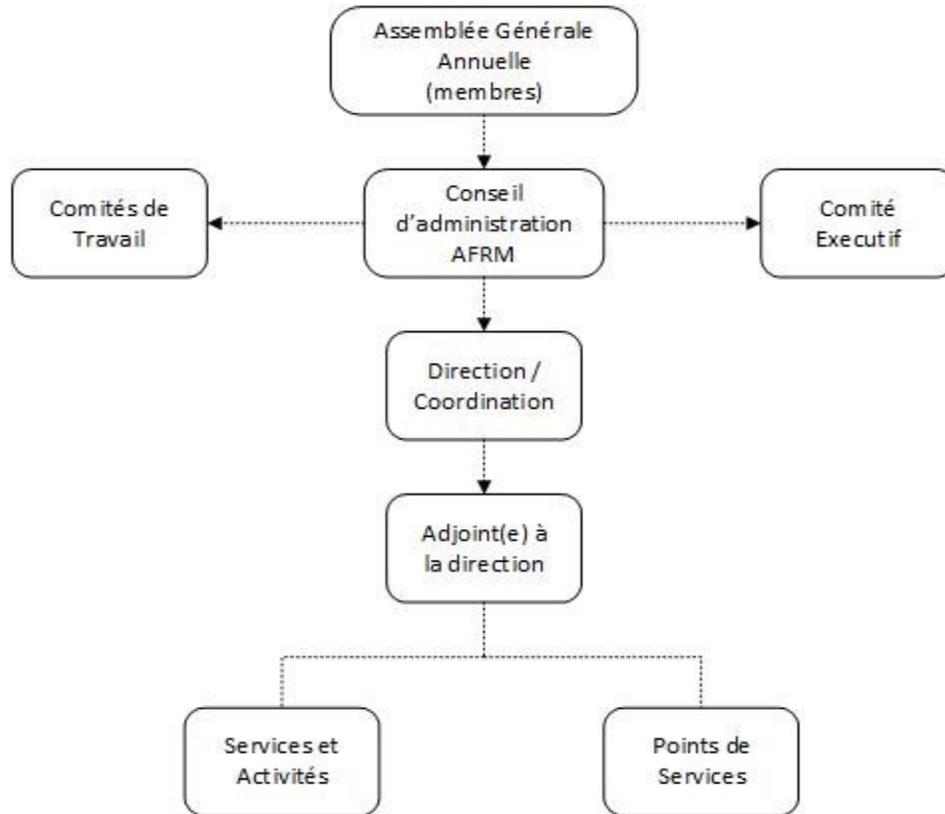
Les membres qui n'ont pas pu se rendre aux rencontres ont été consultés via un questionnaire envoyé par courriel.

La directrice, Annie Proulx et l'adjointe à la direction Zina Manoka accompagnées d'un membre du CA ne faisant pas partie du groupe visité se sont rendues dans les points de services. La rencontre débutait par une présentation de l'AFRM (historique, mission, organigramme, rôle de l'AFRM et des points de services) suivie de la consultation. Annie Proulx animait la rencontre et les notes étaient prises par l'adjointe à la direction et le membre du CA accompagnateur.

Ces rencontres ont permis à l'équipe de travail de mettre des visages sur des noms, de mieux saisir les différentes dynamiques des groupes, de connaître leur lieu de rencontres et d'établir des liens plus solides avec les membres. Ces rencontres ont été très fructueuses en récolte d'informations et le rapport faisant état des résultats de la consultation sera un outil essentiel pour permettre au conseil d'administration de prendre des décisions éclairées.

V STRUCTURE DE L'ORGANISATION

Organigramme de l'AFRM...



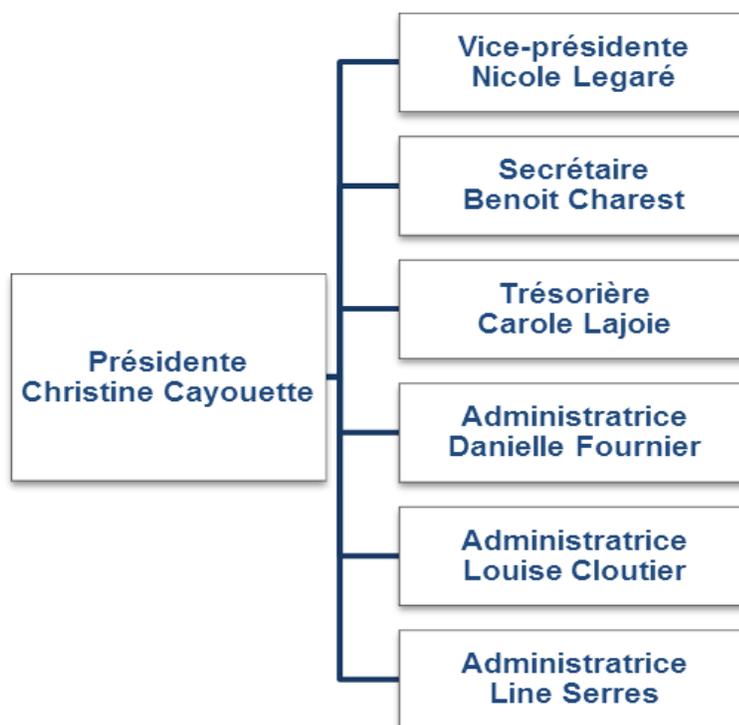
L'AGA (Assemblée générale annuelle)

L'Assemblée générale annuelle de l'AFRM est l'instance où sont adoptées les grandes décisions pour la vie de l'association. C'est la possibilité d'en connaître davantage sur l'organisation, son fonctionnement et ses membres. C'est un moment fort de la démocratie où les membres élisent les personnes qui vont les représenter au sein du conseil d'administration C'est un lieu public ouvert à tous, membres et non membres, où chacun est invité à participer. Lors de cette assemblée plusieurs rapports sont présentés aux participants : le rapport financier, le rapport des activités, le plan d'action et les prévisions budgétaires pour la nouvelle année. Ce qui permet à nos membres, partenaires et public :

- d'être informés sur la situation financière et les activités de l'association;
- de pouvoir valider les orientations à venir et voter le budget;
- de présenter les actions de l'association à des partenaires extérieurs;
- d'approuver les comptes de l'association;
- de délibérer sur les perspectives de l'association;
- de désigner et révoquer les dirigeants de l'association.

Le conseil d'administration ...

Le conseil d'administration est composé de sept membres bénévoles, dont une présidente, une vice-présidente, un secrétaire, une trésorière et trois administratrices, ils sont tous atteints de fibromyalgie. Ils sont tous nommés et approuvés par les membres lors de l'Assemblée générale annuelle.



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 pour l'année suivante. S'y déroule aussi l'élection des membres du conseil d'administration.

Suite à la démission de Line Serres le 23 janvier dernier, un poste d'administratrice était vacant.

Les réunions du conseil d'administration

Les membres du conseil d'administration ont pris part aux réunions suivantes en 2014-2015 :

Type de réunion	Conseil d'administration	Comité exécutif	Comité de financement	Comité de Noël	Comité de travail	Total
Réunion ordinaire	11	2	1	2	—	16
Réunion spéciale	1	—	—	1	1	3
Réunion virtuelle/ courriel	2	—	—	1	2	5
Total	14	2	1	4	3	24

Le comité exécutif : le comité exécutif s'est réuni à deux reprises pour réorganiser et établir les priorités à travers un plan d'actions dans le fonctionnement au quotidien du bureau afin de soutenir l'adjointe dans son travail en l'absence de la direction. À cet effet, plusieurs propositions ont été soumises au conseil d'administration pour être entérinées.

Le comité financier : les membres de ce comité se sont réunis pour nommer, décrire et prioriser différents projets de levée de fonds/campagnes de financement pour l'AFRM. Plusieurs projets ont retenu leur attention : *FundScrip*, cartes à gratter, vente de sacs de biscuits et de bijoux.

Le comité du souper de Noël : les membres du comité, en collaboration avec l'équipe de travail, se sont réunies à 4 reprises pour planifier, organiser et réaliser le traditionnel souper de Noël de l'AFRM.

Le comité de travail : les rencontres du comité de travail se sont tenues la plupart du temps par courriel pour traiter des points spécifiques et urgents tel que le déménagement du bureau de l'AFRM.

Une équipe au service de ses membres...

Directrice/coordonnatrice :

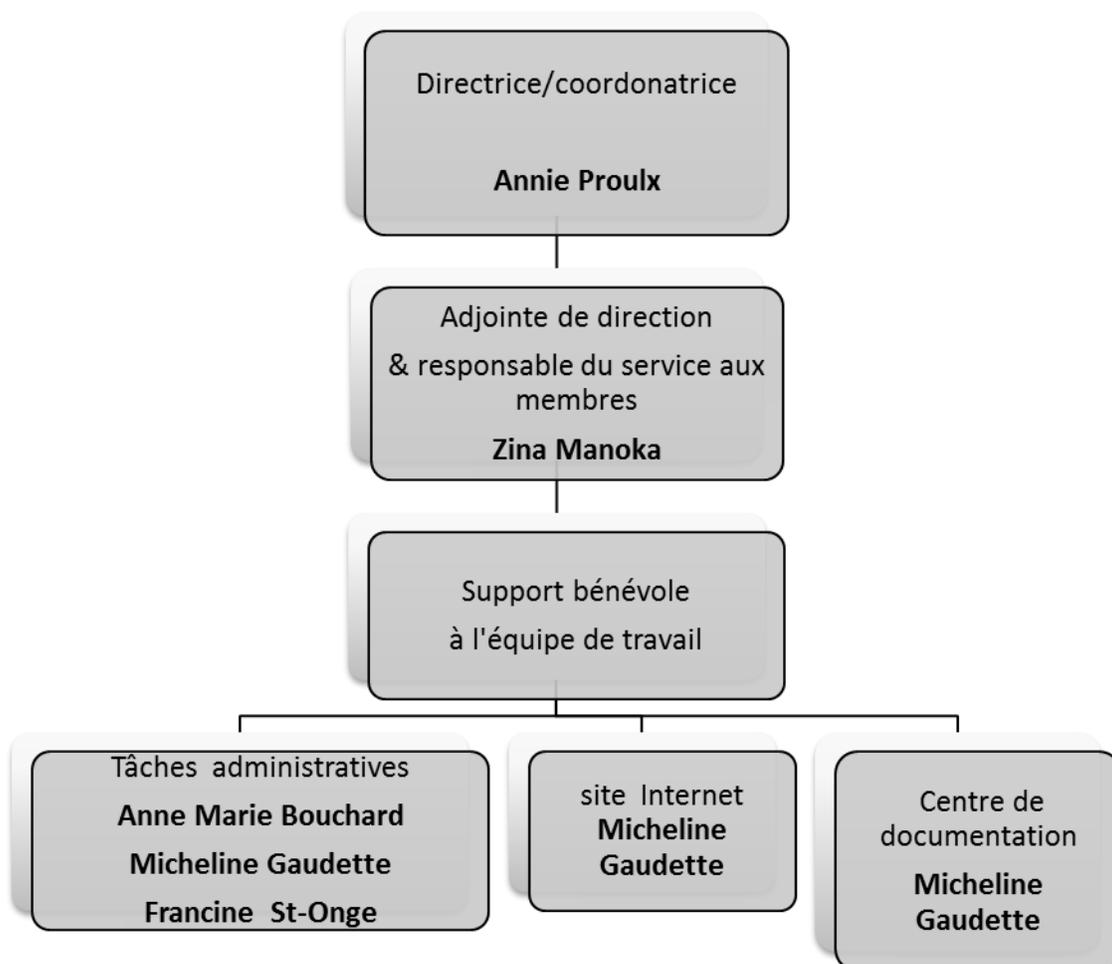
Annie Proulx

Adjointe de direction et responsable du service aux membres :

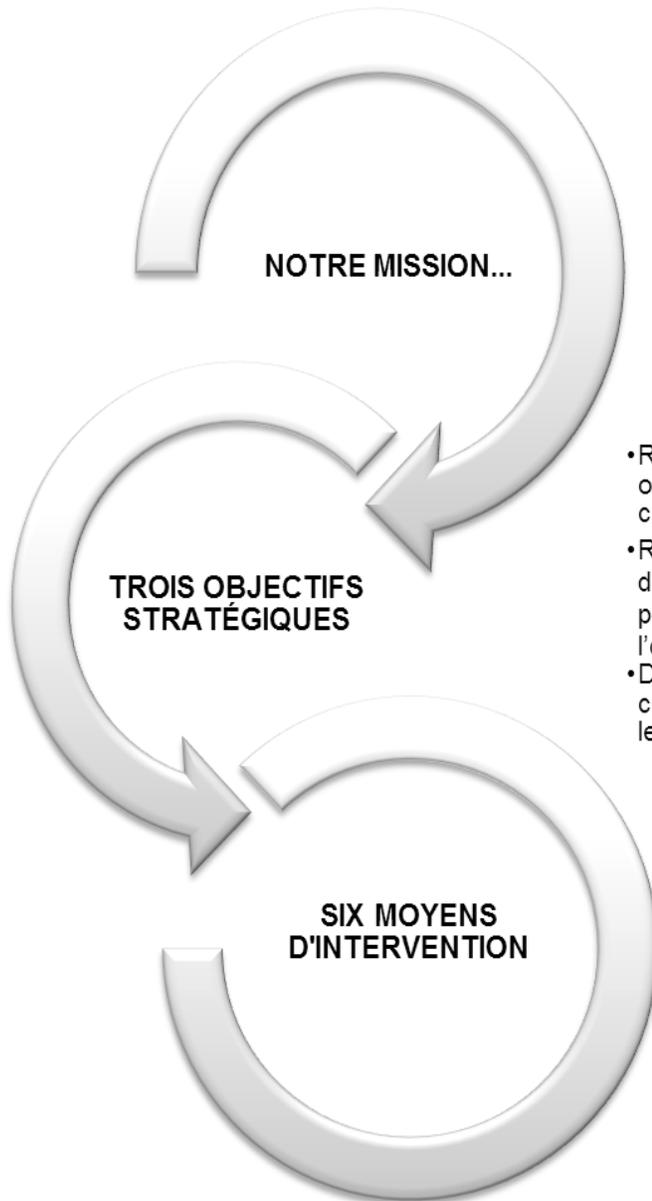
Zina Manoka

Et du monde engagé...

Anne Marie Bouchard, . Micheline Gaudette et Francine St-Onge



VI L'ASSOCIATION C'EST ...

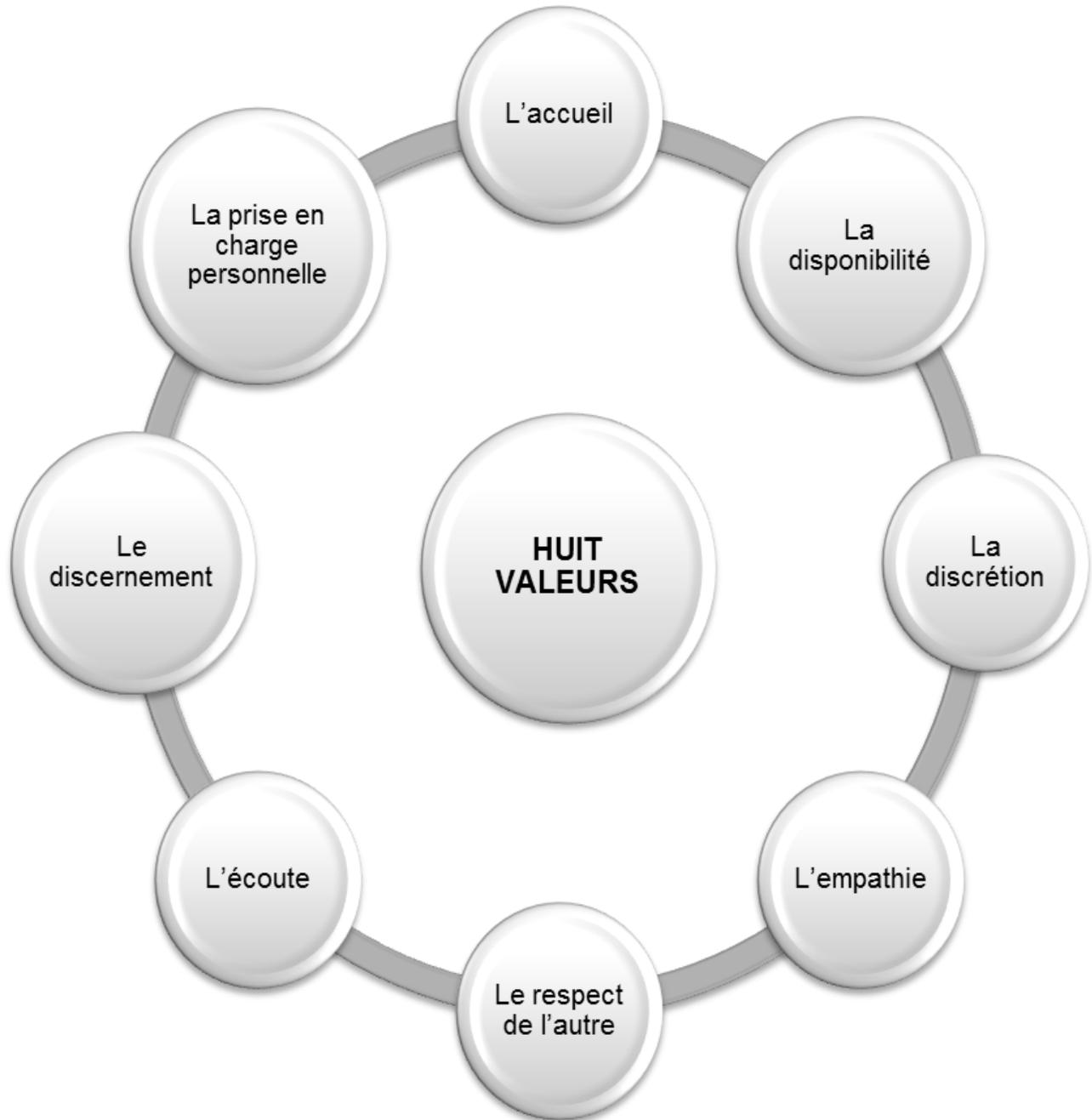


- Offrir aux personnes atteintes de fibromyalgie de l'information, des activités et du support en lien avec les multiples aspects de la maladie, tels les aspects physiologiques, psychologiques et sociaux;
- Sensibiliser l'entourage des personnes atteintes, ainsi que le grand public aux réalités de cette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

- 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 par ses membres et les avis des professionnels de la santé.

- Groupe d'entraide;
- Site internet;
- Service *Oasis fibro*;
- Bulletin *Fibro-Montérégie*;
- Les activités;
- La présence dans les médias locaux et la création de partenariats avec les autres ressources de la communauté.

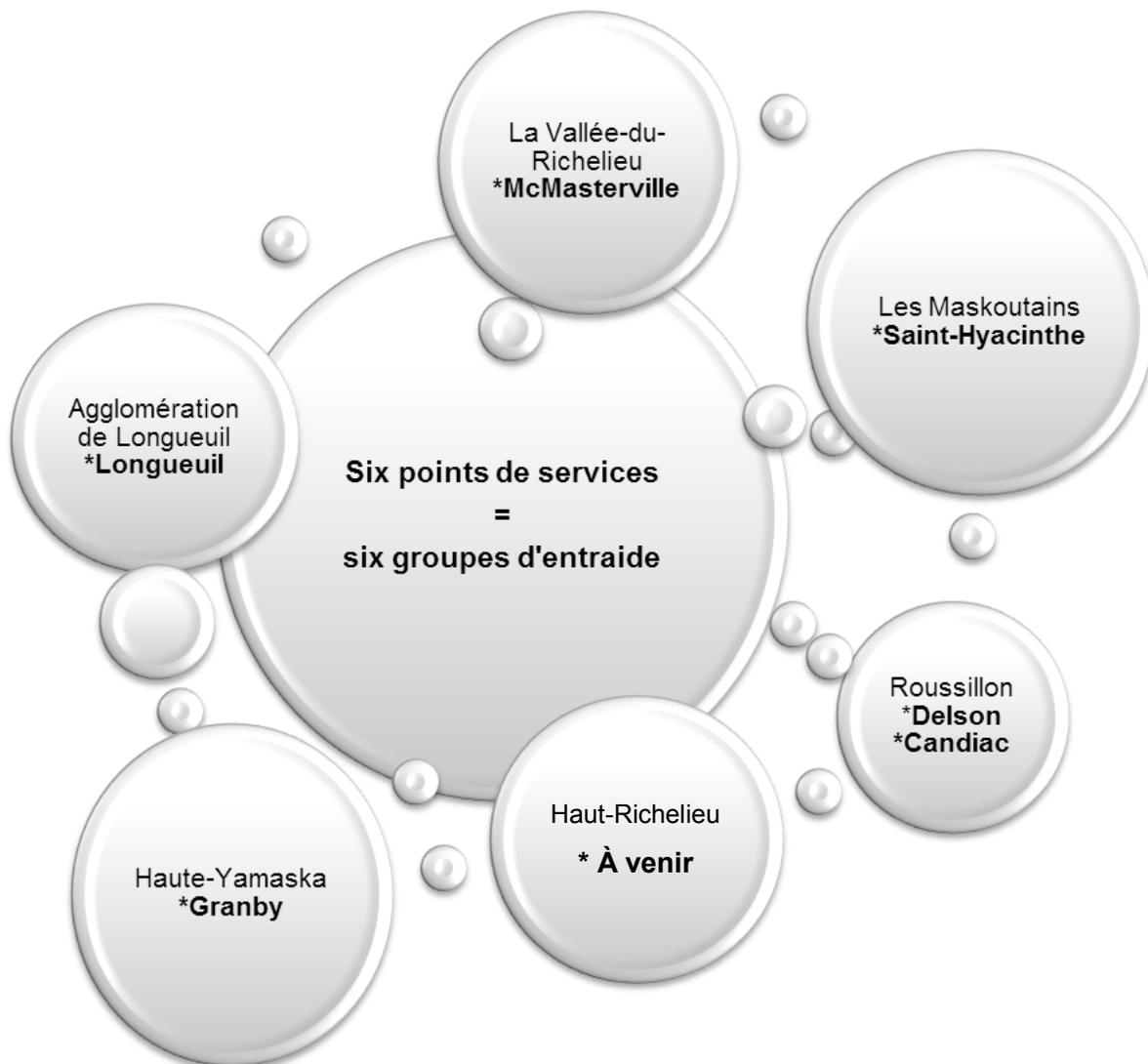
Nos huit valeurs



Nos six moyens d'intervention

1- SIX POINTS DE SERVICES / GROUPES D'ENTRAIDE

L'Association de la fibromyalgie—Région Montréal est présente dans six points de services à travers la région. À l'exception du point de services du Haut-Richelieu, tous 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.



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 maladie. Les rencontres sont animées par des membres bénévoles de l'Association. Pour l'année 2014-2015, nous avons eu 91 rencontres réparties dans nos différents points de services et 132 personnes ont participé aux différentes rencontres. Parmi ces 132 personnes, un grand nombre assiste de manière assidue aux rencontres des groupes d'entraide.

Agglomération de Longueuil

Répondantes (jour) : Lines Serres et Sylvie Lafleur

Répondant (soir) : Benoît Charest

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

Haute-Yamaska

Répondantes : Danielle Fournier, Jeanne- Mance Champagne et Hélène Beaudoin

Lieu de rencontre du groupe d'entraide : Centre Culturel France-Arbour à Granby.

Les Maskoutains

Répondante : Fabienne Pineault

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

Roussillon

Répondantes : Francine Avéna et Ghislaine Giroux

Lieux de rencontre du groupe d'entraide : Restaurant Como Pizzeria à Delson et Centre de bénévolat de Candiac.

Vallée du Richelieu

Répondante : Cécile Bergeron

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

Haut-Richelieu

À venir.

2- SITE INTERNET

Le site Internet de l'Association est de plus en plus utilisé comme en font foi les statistiques de consultation. Il compte maintenant **276 pages, 16 de plus qu'au 31 mars** de l'année précédente. Ses pages sont aussi constamment mises à jour. À titre d'exemple, la page *Les recherches* a été enrichies à 6 reprises pendant l'année; les publications acquises en 2014-2015 au profit des membres ont également toutes été présentées dans leur rubrique correspondante de la section *Centre de documentation*. Des commentaires font régulièrement éloge de la pertinence de son contenu.

Le record de consultations atteint en mars 2013, avec ses **930 visites**, a été battu à plusieurs reprises depuis. La consultation du site est en constante progression : en septembre, **1 162 visites** ; en octobre, **1 306** ; en novembre **1 476** ; en janvier **1 696** ; en février **1 701**. **Un mois record** a été établi **en mars 2015** avec **2 516 nouvelles visites**, presque **trois fois plus** qu'en mars de l'année précédente.

Les pages les plus visitées du site demeurent celles qui expliquent la fibromyalgie [Les symptômes - L'approche médicale - Les recherches – Le diagnostic] ainsi que certaines des pages proposées dans le menu Boîte à outils [Cliniques de la douleur – Ressources juridiques – Outils d'aide au suivi]. Les membres consultent aussi très régulièrement le calendrier des activités.

En gestation depuis 2010 mais mis en ligne deux ans et demi plus tard, soit en octobre 2012, on peut d'ores et déjà considérer sa facture visuelle dépassée. En informatique, les années passent vite! Le conseil d'administration a donc pris la décision de «rajeunir» le site. Le projet *Actualisation du site Internet de l'AFRM* est en cours depuis le début de l'année. D'ici quelques mois, l'Association proposera une nouvelle page d'accueil revampée et un mode de navigation plus intuitif. Le mode de consultation a d'ailleurs beaucoup évolué depuis 2012. De plus en plus d'utilisateurs parcourent les pages du site à partir de leur téléphone intelligent ou de leur tablette plutôt qu'avec un ordinateur conventionnel. Alors qu'à peine 25% des internautes consultaient le site sur d'autres supports qu'un ordinateur standard en 2013-2014, ce pourcentage est passé à 40% en moins d'un an.

LE SITE INTERNET EN QUELQUES CHIFFRES...

Données statistiques – 1er avril 2014 au 31 mars 2015

- Nombre total de pages vues : 49 974 (en comparaison : 32 828 en 2013-2014)
- Nombre de nouvelles visites : 15 414
- Nombre de sessions : 20 235 (en comparaison : 9 757 en 2013-2014)

Provenance des internautes : 67,5%, soit 13 658, sont des utilisateurs du Canada (clairement en provenance du Québec). On doit souligner également que près de 26% des internautes proviennent de la francophonie hors-Québec (4 471, de la France; 492, de la Belgique; 149, de la Suisse; 77, du Maroc et 58, de l'Algérie). Les 7% qui restent proviennent des États-Unis, du Brésil et de l'Italie.

3- SERVICE OASIS FIBRO



Le projet **Oasis fibro** mis en place au printemps 2013 grâce à la subvention du programme Nouveaux horizons pour les aînés pour la période de mars 2013 à février 2014 a donné de bons résultats.

Pendant la durée du projet, soit de **mars 2013 à février 2014**, les bénévoles ont offert **170 heures de bénévolat**. En plus de la **quarantaine de personnes** qui ont assisté aux rencontres du groupe d'entraide qui se réunissait dans le local *Oasis fibro*, **235 personnes ont bénéficié** des services d'*Oasis fibro* (accueil, écoute, informations, prêts de documents, etc.) De ce nombre, **84% étaient des femmes et 16%**

des hommes. 30% ont reçu les services au local l'Oasis et étaient âgées de **50 ans et plus** et 70% ont reçu les services par téléphone et étaient âgées de **moins de 50 ans**.

Aujourd'hui

À la rentrée à l'automne 2014, le service **Oasis fibro** s'est maintenu en ce qui concerne le service d'accueil et d'écoute. Cependant, avec la présence de moins en moins fréquente et assidue de bénévoles, force est de constater que ce projet n'est plus viable dans la situation actuelle de l'Association. L'équipe a dû faire le constat que l'investissement de travail en ce qui a trait à la gestion et à la formation d'une équipe de bénévoles demandait beaucoup trop pour une si petite équipe de seulement deux employées. C'est pourquoi le projet s'est étioilé petit à petit. Aujourd'hui, le service que représentent l'accueil et l'écoute des personnes qui vivent avec la fibromyalgie demeure et est assumé par l'équipe de travail qui en fait sa priorité.

Le service *Oasis fibro* en quelques chiffres pour l'année 2014-2015

- **226 heures** de bénévolat en dehors des heures accomplies par les employées.
- **327 personnes** ont bénéficié des services d'*Oasis fibro* (accueil, écoute, informations, prêts de documents, etc.).
- **161 personnes** ont bénéficié de nos services d'*Oasis fibro* par téléphone et les **166 autres** dans nos locaux.
- **243 sont** des femmes (**141** ont plus de 50 ans et **102** ont moins de 50 ans).
- **84 sont** des hommes (**73** ont plus de 50 ans et **9** ont moins de 50 ans).

4- BULLETIN FIBRO-MONTÉRÉGIE

Le *Fibro-Montérégie* est un outil de communication entre les membres et l'AFRM. Il a pour principale caractéristique d'informer les membres sur les différentes activités de l'Association et les nouveaux avancements médicaux sur la fibromyalgie. Il sollicite la participation des membres pour différentes rubriques en leur donnant la parole, ce qui permet de créer un lien d'appartenance entre les membres et l'Association. Nous tenons à remercier toutes celles et tous ceux qui ont acheté un espace publicitaire pour leur carte d'affaires professionnelle dans le bulletin «Fibro-Montérégie» pour l'année 2014-2015. Ceci a permis de réduire les coûts reliés à l'envoi postal du bulletin.

Le bulletin est distribué **trois fois** par année.

Les Fibro-Montérégie 2014-2015

Avril 2014

Dans ce numéro

- 1 Le mot. de la présidente
- 2 Crédits
- 3 Chez nous en région
- 4 Retour en images
- 5 Oasis fibro
- 6 Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM
- 7 La page des sports
- 8 Coupes de cœur : témoignages des membres
- 9 Des livres, encore des livres...
- 10 À vous la parole
- 11 Dossier : la méditation
- 12 Soi et les autres
- 13 Bon à savoir
- 14 Remue-méninges
- 15 Sois de soi
- 16 Solutions des jeux
- 17 Cuisine santé
- 18 Groupes d'entraide et points de services

MOT DE LA PRÉSIDENTE

La relève

Une association comme la nôtre ne peut fonctionner que grâce à la participation de ses membres. Nous avons la chance de disposer d'une équipe de travail exceptionnelle, mais le personnel, aussi compétent soit-il, ne peut à lui seul suffire à la tâche. La région est immense, les services médicaux ou psychosociaux offerts par le réseau de la santé sont défectueux, les besoins des personnes atteintes de fibromyalgie sont énormes.

Combien y a-t-il de bénévoles qui tournent autour de notre organisation ? La réponse est : «Plutôt». On dénombre : les membres du conseil d'administration, les répondantes des points de services ou les animatrices des groupes d'entraide, les bénévoles d'Oasis fibro, les personnes qui offrent un support ponctuel, etc. Toutes ces personnes sont importantes. Elles sont là pour épauler le personnel, donner les orientations, informer sur l'Association, écouter...

Être bénévole, c'est non seulement donner, mais aussi et beaucoup, recevoir. S'impliquer devient d'ailleurs souvent un chemin vers le mieux-être. Faire aller ses méninges est un exercice bénéfique : on en oublie parfois nos douleurs. Offrir du soutien à ses pairs, c'est valant. Faire partie d'un groupe c'est enrichissant.

De mon côté, après six années au sein du conseil d'administration, j'ai décidé de ne pas solliciter un autre mandat. Je cède ma place. Je dois dire que j'ai reçu autant, sinon davantage, que j'ai apporté. Ma connaissance des rouages administratifs est importante, c'est vrai. Il m'apparaît toutefois salutaire pour l'Association de permettre à d'autres personnes d'apporter leur contribution, d'ajouter leurs couleurs personnelles.

Être bénévole n'est pas un contrat à vie, mais emprunter cette voie, ne serait-ce que quelques années, est un cadeau que l'on se fait.

Vous ne le savez peut-être pas encore mais... vous pouvez être cette relève. Vous possédez des forces personnelles, des talents particuliers? Vous pourriez utiliser ces compétences et ces aptitudes au profit de l'Association. Lancez-vous et croyez-moi, vous en retirerez beaucoup. Sachez que tout membre, régulier ou occasionnel, peut briguer un poste d'administrateur.

Vous hésitez? Vous craignez de vous lancer? Contactez l'Association et discutez avec la directrice ou avec moi. Oui sait, vous possédez peut-être le profil idéal...

Micheline Gaudette, présidente

Septembre 2014

Dans ce numéro

- 1 Le mot. de la présidente
- 2 Crédits
- 3 Chez nous, en région
- 4 Retour en images - AGA
- 5 Quoi de neuf dans le site Internet
- 6 Résumé des conférences de la dernière session
- 7 Des livres, encore des livres... et beaucoup d'autres choses
- 8 Dossier : Peut-on être heureux malgré la fibromyalgie en 2014
- 9 Sois de toi : Sances-vous que le rire améliore le système immunitaire ?
- 10 Quiz : Êtes-vous «glophobie» ?
- 11 La page des sports
- 12 Remue-méninges
- 13 À vous la parole
- 14 Solutions des jeux
- 15 Soi et les autres
- 16 Pourquoi communiquer avec les autres ?
- 17 «Bibi à savoir» : La touffescaie
- 18 La page des mots : Éloge à la galette
- 19 ACCORD : La douleur, je m'en occupe!
- 20 Micheline Gaudette - Anne-Marie Bouchard et Châtelaine Giroux. Plusieurs années d'implication et de dévouement de leur part pour la cause, ça méritait d'être souligné. Ces personnes que je côtoie déjà depuis deux ans possèdent
- 21 Éloge à la galette
- 22 ACCORD : La douleur, je m'en occupe!
- 23 Micheline Gaudette - Anne-Marie Bouchard et Châtelaine Giroux. Plusieurs années d'implication et de dévouement de leur part pour la cause, ça méritait d'être souligné. Ces personnes que je côtoie déjà depuis deux ans possèdent
- 24 Éloge à la galette
- 25 ACCORD : La douleur, je m'en occupe!
- 26 Micheline Gaudette - Anne-Marie Bouchard et Châtelaine Giroux. Plusieurs années d'implication et de dévouement de leur part pour la cause, ça méritait d'être souligné. Ces personnes que je côtoie déjà depuis deux ans possèdent
- 27 Éloge à la galette
- 28 ACCORD : La douleur, je m'en occupe!
- 29 Micheline Gaudette - Anne-Marie Bouchard et Châtelaine Giroux. Plusieurs années d'implication et de dévouement de leur part pour la cause, ça méritait d'être souligné. Ces personnes que je côtoie déjà depuis deux ans possèdent
- 30 Éloge à la galette
- 31 ACCORD : La douleur, je m'en occupe!
- 32 Micheline Gaudette - Anne-Marie Bouchard et Châtelaine Giroux. Plusieurs années d'implication et de dévouement de leur part pour la cause, ça méritait d'être souligné. Ces personnes que je côtoie déjà depuis deux ans possèdent

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Le bonheur c'est quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites sont en harmonie.

Septembre est le mois de la rentrée scolaire et de la reprise des activités de plusieurs organismes. De même, l'AFRM s'active pleinement depuis quelques semaines à l'organisation des différentes activités pour la prochaine année. Mais septembre 2014 représente aussi un petit accomplissement bien spécial : il s'agit de la 10^e année de publication du bulletin Fibro-Montérégie. En effet, c'est en septembre 2004 que le premier exemplaire de ce bulletin voyait le jour, que de chemin parcouru depuis. Encore, dans le présent numéro, on y retrouve de l'information, des conseils, des articles bien plus pertinents et intéressants, les uns que les autres, le tout afin de vous permettre de vivre du bonheur au quotidien. Je tiens à dire un gros bravo à l'équipe de rédaction pour cet excellent outil!

De plus, en tant que nouvelle présidente de l'Association, je tiens à souligner l'excellent travail réalisé par les membres sortants du conseil d'administration : Micheline Gaudette, Anne-Marie Bouchard et Châtelaine Giroux. Plusieurs années d'implication et de dévouement de leur part pour la cause, ça méritait d'être souligné. Ces personnes que je côtoie déjà depuis deux ans possèdent

chaque des qualités qui m'ont impressionnée et qui ont grandement servi l'Association. Je pense entre autres : à la réalisation de notre nouveau logo et à la mise en page de nos bulletins et au travail de correction par Micheline, à l'accueil lors de plusieurs activités et à la retransmission du point de service communiqué est une vocation. Merci à vous trois pour le beau travail réalisé, et ce sera avec une grande fierté que je vous remercierai dans le futur.

Maintenant, il faut passer au sujet sur lequel je veux vous amener à réfléchir, de passer les coudees. Parce qu'il faudra le faire. Cela veut dire s'entraider, mettre ensemble, rassembler des éléments pour former un tout. Il faudra le faire au niveau des bénévoles, des membres du conseil d'administration, des employées. Il faudra le faire afin de maintenir les acquis et l'orientation vers les objectifs qui ont été déterminés importants. Il faut surtout le faire parce que nous y croyons tout nos services offerts par notre association, parce que nous voulons qu'ils se maintiennent et mieux, qu'ils augmentent encore. Les besoins de financement des organismes communautaires sont importants. L'aide financière obtenue des gouvernements sert à financer les activités de base des organismes. Mais des coupures ont lieu. Il faut donc faire autant, mais autrement. Il faut avoir de la créativité, de

Décembre 2014

Dans ce numéro...

LA FIBROMYALGIE...

Comment vivre avec ELLE quand on a 20, 40, 60 ans? Comment la maladie peut affecter les stades du développement psychologique? Solitude et isolement social... la face cachée de la fibro? Des témoignages de nos membres. Et tout ce que vous devez savoir sur la zoothérapie.

Sans oublier

- Chez nous en région;
- Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM;
- Sois & les autres;
- Soins de soi;
- Retour sur les conférences de l'automne;
- Et bien plus encore...

5- CENTRE DE DOCUMENTATION

Le centre de documentation de l'AFRM est une valeur ajoutée à nos services auprès de nos membres. Il a pour objet :

- de répondre aux besoins de documentation et d'information des personnes ayant la fibromyalgie ainsi que leur entourage ;
- de fournir à ses usagers de l'information fiable, vulgarisée, neutre et à jour sur la fibromyalgie ;
- d'aider les membres à s'informer et à s'éduquer sur la fibromyalgie, cela leur permet de prendre en charge leur bien-être.

De plus, trouver de l'information sur la fibromyalgie en ligne peut être une tâche difficile si on ne sait pas où aller et comment évaluer les informations. La personne responsable du centre de documentation agit comme filtre d'information, facilitant l'accès aux meilleures informations sur la fibromyalgie dans le choix des ouvrages.

Personne-ressource : Micheline Gaudette, bibliothécaire à la retraite.

Les acquisitions 2014-2015 : 11 nouvelles acquisitions

FIBRO-072	FIBRO KALÉIDOSCOPE, LA MALADIE QUI NOUS EN FAIT VOIR DE TOUTES LES COULEURS Association de fibromyalgie – région de Québec Éditions Carte blanche, 2014
FIBRO-073	SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE, FIBROMYALGIE : MA SANTÉ D'ABORD La Frenière, Denise Production L'Érable à mots, 2001
FIBRO-074	SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE, FIBROMYALGIE : qu'en est-il après toutes ces années. La Frenière, Denise L'auteure, 2012
FIBRO-075	LIBÉREZ-VOUS DE LA DOULEUR PAR LA MÉDITATION ET L'ACT --- Une nouvelle approche sans médicaments pour soulager le mal de dos, les migraines, la fibromyalgie... avec des exercices simples et concrets Dionne, Frédérick Payot, 2014
FIBRO-076	FIBROMYALGIE, QUAND TU NOUS TIENS ! GUIDE DE TRAITEMENT POUR UNE APPROCHE GLOBALE Collectif sous la direction de Paule Mongeau Ed. du Grand Ruisseau, 2014,
FORME-028	LE YOGA DE PURUSHA : un moment sacré à méditer, un temps pour PRATIQUER (DVD) Cécile-Purusha Hontoy École L'Art de Vivre Purusha, s.d.
NUTRI-028	ÊTRE OU NE PAS ÊTRE VÉGÉTARIEN Linda Lavoie Éd. Quebecor, 2006
REALI-017	PENSOUILLARD LE HAMSTER : PETIT TRAITÉ DE DÉCROISSANCE PERSONNELLE Dr Serge Marquis Éditions Transcontinental, 2011

REALI-018	50 HISTOIRES À COMPRENDRE, 90 CONSEILS À SUIVRE --- S'OUVRIR POUR ACCÉDER AU MIEUX-ÊTRE Cécile-Purusha Hontoy Éditions Cécile Hontoy, 2005
REALI-019	L'ART-THÉRAPIE SOMATIQUE : pour aider à guérir la douleur chronique - 3e éd. Hamel, Johanne Éditions Québec-Livres, 2014
ADMIN-001	RÔLES ET RESPONSABILITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DANS UN ORGANISME À BUT NON LUCRATIF (OBNL) Marthe D'Amours, conceptrice et formatrice Corporation de développement communautaire de Longueuil, 2007

6- LES ACTIVITÉS

LES COURS

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 et 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.

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 : Mmes Isabelle Lacombe et Yola Figiel.

Lieux : points de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 2 séries de 10 cours) et Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu -1 série de 12 cours)

Nombre d'inscriptions : 50

Nombre de participants : 41

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.

Intervenantes : Mmes Nicole Aubry et Élise Hardy (pour le groupe témoin de Feldenkrais)

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil- 3 séries de 10 cours et 1 série de 10 cours groupe témoin).

Nombre d'inscriptions : 52

Nombre de participants : 50

Aquaforme adaptée : c'est une méthode de gymnastique de mise en forme. Elle assure la décontraction des muscles et permet aussi le développement des capacités organiques, notamment cardio-vasculaires. Elle permet d'assouplir les muscles, procure détente et soulage la douleur. Le cours se donne dans une piscine thérapeutique chauffée à une température de 90°F. Le cours est donné par une physiothérapeute et une thérapeute en réadaptation.

Intervenantes : Mmes Julia Day, Audrey Lefrançois et Jennifer Langlois.

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Saint-Lambert – 8 séries de 10 cours).

Nombre d'inscriptions : 78

Nombre de participants : 74

Sophrologie : C'est une technique de relaxation simple et efficace ! C'est un ensemble d'exercices de relaxation basés sur la respiration, les contractions et les relâchements musculaires et l'imagerie mentale. Le but est de relâcher le corps et l'esprit. Cette méthode permet de mobiliser de façon positive les capacités et les ressources qui existent en tout être humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne. La sophrologie est très reconnue en France pour son efficacité à traiter les personnes qui souffrent de fibromyalgie.

Intervenante : Mme Véronique Mattlin

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 1 série de 8 cours).

Nombre d'inscriptions : 12

Nombre de participants : 10

L'Association a offert **16 blocs** de cours d'activités physiques adaptés entre le 1er avril 2014 et le 31 mars 2015. L'ensemble des cours a recueilli **192** inscriptions et **175** participants.

LES ATELIERS

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. Cela 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.

L'atelier «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 retrouver l'estime de soi.

Intervenante : Mme Madeleine Saint-Jean.

Lieu : point de services Roussillon (Candiac- 1 série de 5 ateliers)

Nombre d'inscriptions : 12

Nombre de participants : 11

L'atelier «L'autohypnose» fait partie des moyens pour améliorer la qualité de vie et diminuer les douleurs. Cet atelier de cinq rencontres sur l'autohypnose aborde les sujets suivants : améliorer le sommeil, augmenter et stabiliser l'énergie, diminuer les douleurs, améliorer la gestion des émotions, améliorer l'estime et la confiance en soi. Chaque rencontre débute par une courte partie théorique et est suivie d'une partie pratique.

Intervenante : Mme Josée Stébenne.

Lieu : point de service Haute-Yamaska (Granby-1 série de 5 ateliers).

Nombre d'inscriptions : 20

Nombre de participants : 19

L'atelier «La méditation de la pleine conscience» est originaire des traditions bouddhistes. Cette méditation développe une façon particulière de vivre le moment présent dans une attitude de patience, de douceur envers soi-même, de non-jugement, d'acceptation, de lâcher-prise, de confiance et de nouveau regard. Plus concrètement, la pratique de la méditation peut avoir plusieurs effets positifs : meilleur sommeil, meilleure gestion de la douleur, plus de calme, diminution du stress, etc.

Intervenante : Mme Louise Crevier, naturopathe, formée en médecine énergétique chinoise, membre de la CPMDQ, formatrice agréée par la CPMT et maître PNL certifiée.

Lieu : point de services Vallée-du-Richelieu (McMasterville-1 série de 4 ateliers).

Nombre d'inscriptions : 14

Nombre de participants : 10

L'atelier « L'intelligence émotionnelle» est une approche qui permet d'utiliser les émotions et les sentiments afin de dépasser l'intellect pour mieux les gérer. Plusieurs thèmes sont abordés : l'anxiété, la colère, la culpabilité et l'estime de soi.

Intervenante : Mme Jacynthe Dicaire, diplômée en psychothérapie et formatrice agréée.

Lieu : point de services Roussillon (Saint-Constant – 1 série de 4 ateliers)

Nombre d'inscriptions : 13

Nombre de participants : 12

L'atelier «Programme d'autogestion : Vivre en santé avec une douleur chronique» est une formation qui répond aux questions et qui propose des moyens pratiques permettant aux personnes de se prendre en main, de mieux gérer leur douleur au quotidien, de communiquer plus efficacement avec leurs professionnels de la santé et d'améliorer leur qualité de vie.

Intervenantes : Mmes Guylaine Gervais et Suzanne Deutsh

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil-1 série de 6 ateliers).

Nombre d'inscriptions : 9

Nombre de participants : 8

L'atelier «Oser être» permet aux participants de mieux se connaître et de se réaliser, d'utiliser des outils concrets pour reprendre ses pleins pouvoirs et de créer des changements d'une façon simple, douce et

agréable. Les thèmes abordés : MOI??? – Je M'aime! – Je me fais confiance – Moi et les autres – Moi dans le futur.

Intervenante : Mme Josée Stébenne.

Lieu : point de services Haute-Yamaska (Granby-1 série de 5 ateliers).

Nombre d'inscriptions : 12

Nombre de participants : 12

L'atelier de bijoux permet aux participants de façonner et de créer des bijoux (boucles d'oreilles, bagues, bracelets) qui sont des vrais objets d'art et de mettre en pratique leur véritable trésor d'ingéniosité et de créativité et cela tout en renouant peu à peu avec l'espoir et l'estime de soi.

Intervenante : Mme Louise Cloutier.

Lieu : point de services Vallée-du-Richelieu (McMasterville-1 série d'un atelier).

Nombre d'inscriptions : 8

Nombre de participants : 8

L'atelier «Musclez vos Méninges !» est un programme pour promouvoir la vitalité intellectuelle avec des activités intéressantes pour stimuler la mémoire et la concentration, des trucs pour mieux se rappeler des noms, des numéros, des listes, etc., et des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles. Dix rencontres de deux heures, en groupe, destinées aux gens vivant avec une déficience physique.

Intervenante : Mme Stéphanie Hamelin, travailleuse de quartier du CSSS Jardins Roussillon

Lieu : point de services Roussillon (Châteauguay-1 série de 10 ateliers).

Nombre d'inscriptions : 6

Nombre de participants : 6

L'atelier «Programme en santé après 50 ans». Le but de cette intervention d'éducation pour la santé est de contribuer à développer chez les participants les aptitudes facilitant l'autogestion de leur santé. Les rencontres visent plus spécifiquement à soutenir la pratique de saines habitudes de vie, l'usage approprié des médicaments et l'utilisation optimale des services de santé. Les thèmes des six rencontres sont : Les médicaments et vous, Votre sommeil, La santé de vos articulations, Digestion et alimentation, Gérer le stress, Mieux outillé pour gérer sa santé.

Intervenante : Mme Chantale Roy, infirmière du CSSS de la Haute-Yamaska (CLSC de la Rue Principale)

Lieu : point de services Haute-Yamaska (Granby-1 série de 6 ateliers).

Nombre d'inscriptions : 15

Nombre de participants : 15

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 miracle. C'est pourquoi l'AFRM sensibilise ses membres à une alimentation équilibrée, fraîche et peu transformée.

L'atelier de cuisine «Des années à savourer». Le but de cette intervention d'éducation en nutrition est d'améliorer les habitudes alimentaires selon le budget de chaque personne.

Intervenante : Mme Karine Hébert, nutritionniste, CSSS Montérégie Ouest, RLS Jardins-Roussillon

Lieu : point de services Roussillon (LaPrairie-1 série de 8 ateliers).

Nombre d'inscriptions : 12

Nombre de participants : 12

L'Association a offert **10 blocs** d'ateliers entre le 1er avril 2014 et le 31 mars 2015. L'ensemble des ateliers a recueilli **121 inscriptions et 113 participants**.

LES CONFÉRENCES

Ces conférences sont présentées par divers spécialistes selon leurs champs d'expertise. Leur but est de traiter différentes thématiques en lien avec la fibromyalgie.

Conférence «La méditation». Le conférencier propose une démarche de connaissance de soi par la méditation pour développer son attention et sa concentration. Le développement de ces deux seules facultés peut avoir des répercussions extraordinaires sur toutes les dimensions de notre vie.

Intervenant : M. Daniel Pineault, Co-Fondateur du Yoga Centre, formateur d'enseignant certifié

Lieu : point de services Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe).

Nombre d'inscriptions : 6

Nombre de participants : 6

Conférence «Est-ce que je suis ma souffrance ?» Mme Cécile Purusha Hontoy a développé une approche de motivation holistique de la personne souffrante, au fur et à mesure de ses 37 années de carrière comme *yogiste, motivatrice* et coach de vie. Lors de sa conférence elle a traité entre autres des sujets suivants : reconnaître notre douleur, entrons dans la douleur, accepter la douleur

Intervenante : Mme Cécile Purusha Hontoy

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil).

Nombre d'inscriptions : 29

Nombre de participants : 17

Conférence «Partenaire d'une conjointe atteinte de fibromyalgie». La fibromyalgie ne touche pas que les personnes qui en sont atteintes, mais aussi l'entourage, les amis, les parents, les enfants et surtout le partenaire de vie de la personne malade. M. Jean Tremblay, conjoint d'une personne atteinte de fibromyalgie, nous livre un témoignage sur les impacts de l'arrivée de cette maladie dans sa vie.

Intervenant : M. Jean Tremblay

Lieu : point de services Haute-Yamaska (Granby).

Nombre d'inscriptions : 12

Nombre de participants : 12

Conférence «Connaitre ses droits et recours en matière d'assurance-invalidité et rente d'invalidité».

Maître Jacqueline Bissonnette, avocate chevronnée dans les cas de recours en matière d'assurance invalidité et rente d'invalidité avec des personnes atteintes de fibromyalgie, livre ses conseils et ses connaissances sur le sujet afin de vous éclairer sur vos droits et vous éviter perte de temps et argent.

Intervenante : Maître Jacqueline Bissonnette, avocate chez Poudrier Bradet

Lieu : point de service sAgglomération de Longueuil (Longueuil).

Nombre d'inscriptions : 36

Nombre de participants : 35

Conférence «L'alimentation et la méditation face à la douleur». M. Jean–Charles Rouleau explique comment la maladie est une conséquence d'une série de déséquilibres au niveau physiologique et émotionnel et de quelles façons l'alimentation et la méditation peuvent aider à atténuer et même éliminer la douleur.

Intervenante : M. Jean-Charles Rouleau

Lieu : point de services Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu).

Nombre d'inscriptions : 14

Nombre de participants : 11

Conférence «La naturopathie pour améliorer sa qualité de vie». Mme Linda Lavoie nous a fait découvrir la nutrition spécifique pour notre bien-être, les inhibiteurs qui peuvent nuire à l'équilibre de l'organisme, comment combler les carences nutritionnelles pour favoriser un meilleur fonctionnement glandulaire et ainsi atténuer les douleurs et retrouver ses énergies et enfin, elle nous a parlé du rôle des plantes pour un sommeil réparateur.

Intervenante : Mme Linda Lavoie, naturopathe et auteure de deux publications sur l'alimentation

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil).

Nombre d'inscriptions : 19

Nombre de participants : 17

L'Association a offert **6 conférences** entre le 1er avril 2014 et le 31 mars 2015. L'ensemble des conférences a réuni **116** inscriptions pour **98** participants.

LES CONFÉRENCES-ATELIERS

Conférence-atelier «Causerie pour les conjoints de personnes souffrant de fibromyalgie». À la suite de la conférence *Partenaire d'une conjointe atteinte de fibromyalgie* présentée à l'automne dernier à Longueuil et à Saint-Hyacinthe pour l'Association, M. Jean Tremblay a invité les conjoints de partenaires atteintes de fibromyalgie à une rencontre où ils ont pu partager et s'entraider en toute confidentialité sur l'impact de la fibromyalgie dans leur vie.

Intervenant : M. Jean Tremblay

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil).

Nombre d'inscriptions : 9

Nombre de participants : 6

Conférence-atelier «La méthode Feldenkrais». Selon M. Ghislain Lemonde, la méthode d'éducation somatique, a pour but de réveiller notre capacité d'apprendre par une prise de conscience du corps en mouvement. La méthode Feldenkrais nous propose de devenir plus conscients de nos habitudes de mouvements et d'élargir nos possibilités d'action. Nous redécouvrons le plaisir de bouger doucement, avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité. Nous expérimentons alors le mouvement organique, celui où tout l'organisme fonctionne comme une unité.

Intervenant : M. Ghislain Lemonde, professeur certifié de la méthode Feldenkrais

Lieu : point de services Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe).

Nombre d'inscriptions : 8

Nombre de participants : 8

Conférence-atelier «Journal créatif». Mme Isabelle Côté, thérapeute en relation d'aide et animatrice certifiée en Journal créatif est membre de l'AFRM et souffre de fibromyalgie. Dans sa conférence-atelier sur le Journal créatif elle nous a parlé de son parcours personnel et professionnel en lien avec la fibromyalgie et des impacts positifs importants que l'expression par l'écriture et le dessin a eu dans sa vie. Elle a abordé les grandes lignes de l'approche du Journal créatif et a terminé avec un mini-atelier sur des exemples d'activités, suivi d'un partage. 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.

Intervenante : Mme Isabelle Côté, thérapeute en relation d'aide et animatrice certifiée en Journal créatif

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil).

Nombre d'inscriptions : 16

Nombre de participants : 15

Conférence-atelier «Comment gérer ses douleurs grâce à la sophrologie». La sophrologie est une science ou, mieux, une École scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique, ou pédagogique et en médecine. Selon Mme Véronique Mattlin, la sophrologie c'est être à l'écoute de soi, sans analyse et sans jugement, c'est apprendre à reprendre contact avec soi. Elle a montré quelques exercices qui aideront le quotidien des membres, elle a aussi proposé des exercices basés sur les bienfaits d'une bonne respiration, puis un exercice de relâchement musculaire tout en douceur et pour finir une visualisation permettant de mettre en éveil les cinq sens.

Intervenante : Mme Véronique Mattlin, sophrologue et technicienne certifiée en réflexologie plantaire

Lieux : points de services Agglomération de Longueuil – Les Maskoutains (Longueuil-Saint-Hyacinthe).

Nombre d'inscriptions : 41 (17 à Saint-Hyacinthe et 24 Longueuil)

Nombre de participants : 38 (17 à Saint-Hyacinthe et 21 Longueuil)

L'Association a offert 4 conférences-ateliers entre le 1er avril 2014 et le 31 mars 2015. L'ensemble des conférences a réuni **74** inscriptions et **67** participants.

LES ACTIVITÉS SOCIALES

LES ACTIVITÉS SOCIALES : L'Association propose à ses membres quelques rencontres annuelles pour célébrer, soit un événement, comme Noël, ou simplement pour le plaisir de visiter en groupe un endroit différent, exotique ou encore de se retrouver pour échanger tout en dégustant un bon repas. Les membres et leurs proches sont invités à participer à ces activités dans un esprit de fête et de partage.

Pique-nique: organisé une fois l'an, généralement au mois de juin après l'Assemblée générale annuelle, un pique-nique est ouvert à tous les membres et leur proches, afin de partager un après-midi festif dans un lieu agréable (parc, jardin, etc.)

Le vendredi 6 juin dernier, nous nous sommes retrouvés pour notre traditionnel pique-nique suivant l'AGA. Nous nous étions donné rendez-vous dans le superbe jardin de la Maison Gisèle Auprix. La météo n'étant pas très favorable, nous sommes restés dans la salle la Chapelle. Nous étions 26 personnes à partager ce moment convivial dans ce lieu agréable. Nous avons partagé et vécu au cours de cette journée festive, des moments riches en échange sur nos projets et sur le développement de l'AFRM.

Nombre d'inscriptions : 35

Nombre de participants : 26

Souper de Noël 2014 : C'est le 5 décembre dernier que se réunissaient **62 personnes** à la salle Ste-Élisabeth pour le traditionnel souper de Noël de l'AFRM. Le repas de Noël fut concocté pour une deuxième année par le traiteur Paskoya. Les desserts (bûches de Noël et cupcakes sans gluten) furent une gracieuseté de deux membres, Louise Cloutier et Carole Lajoie. Chaque participant est reparti avec un cadeau grâce aux bons soins de Nicole Legaré toujours aussi active et efficace dans la recherche de divers commanditaires et donateurs.

Nombre d'inscriptions : 62

Nombre de participants : 62



ON A PARLÉ DE NOUS DANS LES MÉDIAS LOCAUX

Les médias locaux sont les principales sources d'informations de proximité pour une communauté. Leur rôle premier est de transmettre l'information et de refléter la communauté. C'est pourquoi il est important pour l'Association d'y être présente. À travers ses différents communiqués, elle fait connaître au plus grand nombre de personnes la cause de la fibromyalgie. Elle publicise également ses services mis en place pour venir en aide aux personnes atteintes, ainsi qu'à leur entourage, dans le but de briser l'isolement.

Publicité des activités

Pour l'année 2014-2015, l'AFRM était présente dans les médias locaux suivants :

- Le Courrier du Sud;
- Le Courrier de Saint-Hyacinthe;
- La Relève;
- Le Rive Sud express;
- Le Journal de Chambly;
- Le Roussillon express;
- La Voix de l'Est;
- L'Œil Régional;
- Le Reflet;
- Le Guide des loisirs de la ville de Boucherville : Direction du loisir, de la culture et de la vie communautaire;
- Le Coursier (journal communautaire de la CDC).

Dîner bénéfice-Casino (Longueuil) 28 septembre
Courrier sud mercredi 17 septembre 2014 page 26

Entrevue téléphonique accordée à Mme Sarah Daoust-Braun, étudiante au baccalauréat en journalisme à l'université du Québec à Montréal en novembre 2014 par Christine Cayouette.



DÎNER BÉNÉFICE
quatre services, suivi d'un
APRÈS-MIDI CASINO,
au réputé restaurant
L'Ancêtre à Saint-Hubert.

Le 28 septembre à midi
Coût : 40 \$ adultes 25 \$ enfants moins 12 ans,
comprend de l'argent « jeu-casino »
& notions pour débutants.

Excellents **PRIX DE PRÉSENCE** : golf, resto,
ateliers, soins de beauté et plus encore !

Tous les profits seront remis à l'Association
de la fibromyalgie – Région Montérégie

BILLETTS
en vente uniquement à l'Association au
150 rue Grant #202, Longueuil
de 9 h à 16 h du lundi au vendredi
Tél. : 450 928-1261

UNE IMPORTANTE VIE ASSOCIATIVE

Nous avons assisté à plusieurs rencontres et activités de représentation :

7e Salon FADOQ 2014 à Saint-Hyacinthe

Le 8 octobre 2014, la Fédération de l'âge d'or du Québec FADOQ - Région Richelieu-Yamaska organisait son 7^e Salon aux Galeries de St-Hyacinthe afin de souligner la journée internationale des aînés. Pour une 4^e année consécutive, l'AFRM y tenait un kiosque afin de mieux faire connaître la fibromyalgie et les services de l'Association. C'est parmi une soixantaine d'exposants couvrant les domaines de la santé, des loisirs, de la finance et des différents services gouvernementaux et avec tout près de 2500 visiteurs que des membres bénévoles de l'Association ont tenu le kiosque sensibilisant et diffusant de l'information sur la maladie et l'AFRM. Plus de la moitié des visiteurs au kiosque disait connaître quelqu'un atteint de fibromyalgie (amie, cousine, belle-sœur, etc.). Parmi l'autre portion des visiteurs certains étaient eux-mêmes atteints ou conjoint d'une personne atteinte et venaient s'informer sur les services de l'AFRM. Finalement, d'autres visiteurs venaient nous rencontrer par curiosité.

À chaque année, notre participation à ce Salon est un franc succès et une visibilité accrue pour l'AFRM. Merci à Christine, Carole, Louise, Fabienne, Johanne et Denise pour leur temps lors de cette journée.



La caravane du communautaire (manifestation)

Le 17 novembre dernier, dans le cadre de la grande mobilisation contre les mesures d'austérité organisée par la TROC (Table régionale des organismes communautaires bénévoles de la Montérégie), plusieurs membres de l'Association, ainsi que des employés d'organismes communautaires ont bravé le froid, la neige et la pluie, affiche à la main et slogans à la bouche, afin d'exiger la fin des mesures d'austérité et de réclamer davantage de financement, partout en Montérégie.



et

L'AFRM reçoit une subvention de la ville de Longueuil



18 juin 2014 -- La mairesse de Longueuil, Caroline St-Hilaire, entourée d'élus municipaux et des représentants des organismes communautaires ayant reçu une subvention de la Ville de Longueuil.

Salon de promotion de la santé – Montérégie



Le 1^{er} novembre dernier, les membres de l'Association ont tenu un kiosque d'information sur la fibromyalgie. Plus de 37 organismes étaient présents. Le Salon visait les différentes communautés anglophones de même que tous les citoyens de la région. Environ 250 visiteurs étaient présents. Le salon s'est déroulé en présence de plusieurs responsables politiques tant fédéraux que provinciaux dont la visite du kiosque de l'AFRM par le Ministre de la Santé Gaétan Barrette.

Participation à l'inauguration du bureau de la députée Mme Diane Lamarre

Le 11 septembre 2014 avait lieu l'inauguration du bureau de la nouvelle députée de Taillon Mme Diane Lamarre. Avant d'être élue députée du Parti Québécois à l'Assemblée nationale, Mme Lamarre était présidente de l'Ordre des pharmaciens du Québec. La directrice, Annie Proulx et son adjointe, Zina Manoka étaient présentes lors de cette inauguration. Elles ont eu l'occasion de s'entretenir avec quelques députés de la Rive-Sud et des représentants de d'autres organisations. Ces événements représentent de belles occasions pour créer des liens avec de futurs collaborateurs.



Participation au 5 à 7 des députés de l'agglomération de Longueuil



Christine Cayouette, présidente du CA, était présente comme représentante de l'AFRM à cette activité qui a eu lieu le 15 décembre 2014.

IMPLICATIONS DANS LA COMMUNAUTÉ

Centre Communautaire des aînés et aînées de Longueuil et la Résidence pour aînés *Le Castel* à St-Lambert

Christine Cayouette et Micheline Gaudette ont entrepris des conférences d'information dans différentes résidences et centres pour aînés. Ainsi le Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil et la Résidence pour aînés *Le Castel* à St-Lambert ont été visités en 2014-2015. Une quinzaine de personnes sont présentes en moyenne à chaque conférence. Cette dernière se divise en trois parties; la première consiste en un résumé par les deux membres de leur vie avant la maladie. En deuxième partie on présente l'AFRM : la mission, les services, etc. Le vidéo-documentaire *La fibromyalgie : pas à pas* est montré aux participants afin de mieux faire connaître la maladie. Finalement, la conférence se termine par le témoignage des deux membres relativement à l'impact du diagnostic de la maladie sur leur vie et l'après-diagnostic, c'est-à-dire comment vivre avec elle.

Rencontre avec Mireille Chamberland CSSS Roussillon jeudi 4 septembre 2014

Un projet en déficience physique mis en place par le CSSS des Jardins de Roussillon grâce à une subvention de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie a permis au CSSS et aux organismes de Roussillon qui œuvrent auprès d'une clientèle en déficience physique d'échanger dans le but de partager de l'information, de faire connaître leurs services et ainsi de collaborer ensemble en évitant le dédoublement de services offerts dans la région. Dans un premier temps, Mireille Chamberland, une des responsables du projet au CSSS Roussillon a parcouru la région pour rencontrer les organismes communautaires, leurs attentes et leurs services. La direction de l'AFRM a rencontré Mme Chamberland le 4 septembre 2014, au bureau de l'Association. Dans un deuxième temps, une réunion regroupant les organismes ciblés de la région et les directeurs de services des CSSS a eu lieu le 26 novembre à Châteauguay afin de partager leur expertise. Cette initiative a fait naître nombre d'offres de services profitables pour nos membres de Roussillon. Une belle initiative qui devrait s'étendre à d'autres régions.

ET PLUS ENCORE...

Prêt de locaux par le Centre de bénévolat de la Rive-Sud, point de service Candiac (CBRS-Candiac)

Depuis le 9 janvier 2014, le Centre de bénévolat de la Rive-Sud, point de service Candiac prête gracieusement à l'Association un local pour le point de services Roussillon, un jeudi par mois pour les rencontres du groupe d'entraide et pour certaines activités que l'AFRM offre à ses membres.

Un grand merci à M^{me} Martine Robidoux, coordonnatrice du point de service Candiac (CBRS).



8, ch. Saint-François-Xavier,
Candiac, Québec, J5R 1A2

Prêt d'un local gratuit de la part du Centre d'hébergement et de soins longue durée (CHSLD) Andrée-Perrault pour le point de service de St-Hyacinthe.

Formation VIACTIVE par Kino Québec

En novembre 2014, trois membres du conseil d'administration ont eu la chance d'être certifiées animatrices ViActive par Kino Québec. La formation d'une durée de 8 heures a été donnée par Dave McQuillen, kinésologue, à un groupe de 14 participants dans les locaux du Centre aquatique Desjardins de St-Hyacinthe. La mission de Kino-Québec consiste à promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise. Quant au programme ViActive, il est offert gratuitement autant pour la formation et la certification des animateurs que lors de la diffusion des ateliers par ces derniers. Les exercices qui y sont enseignés visent les personnes de 50 ans et plus ainsi que celles à mobilité réduite, et sont conçus pour aider les gens à bouger plus régulièrement à leur propre rythme et selon leurs capacités.

Il s'agit de bouger de façon sécuritaire et adaptée tout en s'amusant et ce, tout à fait gratuitement. À partir d'outils créés par Kino Québec (cahiers d'exercices imagés et CD audio pour la musique) nos trois animatrices diffusent le programme ViActive à St-Hyacinthe et à St-Jean-sur-Richelieu. Les séances d'exercices durent de 15 à 30 minutes et beaucoup de plaisir et de rires sont au rendez-vous.

Projet de recherche en partenariat avec l'UQAM : Le développement des transferts des apprentissages de la méthode Feldenkrais

Entrepris à l'hiver 2013, le projet de recherche avec l'UQAM sur la méthode Feldenkrais pour la clientèle de personnes qui vivent avec la fibromyalgie s'est réalisé de l'été 2013 au printemps 2014.

Ce projet de recherche avait pour but d'utiliser les compétences du groupe de participantes expertes en Feldenkrais de l'AFRM en vue de développer une approche pour le transfert des apprentissages à la vie quotidienne des personnes atteintes de fibromyalgie, bonifiant ainsi les méthodes d'enseignement de Feldenkrais. Le comité de recherche s'est réuni à deux reprises au cours de l'année 2014-2015. La réunion du 24 septembre 2014 avait pour but de présenter au comité les résultats sommaires de la recherche. Lors de la deuxième réunion, le 18 mars dernier, le rapport de recherche fut présenté au comité pour validation. Dans un deuxième temps, il fut discuté de la possibilité de poursuivre le projet en vue de la production d'outils d'apprentissage pour les personnes qui souffrent de fibromyalgie et qui pratiquent la méthode Feldenkrais.

Nous avons assisté à plusieurs rencontres et activités de représentation :

- Participation au 4e Salon de la fibromyalgie de l'Association Chaudière-Appalaches (AFRCA) à Lévis;
- Participation à l'AGA du Foyer St-Antoine à Longueuil;
- Participation à l'AGA de la TROC-Montérégie à St-Hubert;
- Participation au conseil d'administration de la SQF (Société Québécoise de la fibromyalgie) à Québec et à Longueuil;
- Participation au 5 à 7 de Noël du député Pierre Nantel à Longueuil;
- Participation au 5 à 7 des bénévoles à Boucherville.

VII LES RÉALISATIONS 2014-2015

L'AFRM EN ACTION EN 2014-2015

- **2** employées;
- **373** membres;
- **19** bénévoles actifs dont 18 femmes et 1 homme;
- **98** donatrices et donateurs (incluant les particuliers, les entreprises et les fondations);
- **2899** heures de bénévolat;
- **7** membres au conseil d'administration;
- **91** rencontres de groupe d'entraide dans les divers points de services;
- **10** blocs d'ateliers;
- **3** consultations publiques auprès de nos membres pour l'avenir de l'AFRM (McMasterville, St-Hyacinthe, Delson);
- **16** blocs de cours adaptés;
- **6** conférences grand public;
- **4** conférences-ateliers pour les personnes atteintes de fibromyalgie;
- **2** activités sociales;
- **1** formation VIACTIVE pour trois membres du conseil d'administration;
- **276** pages sur le site Internet;
- **3** publications du bulletin Fibro-Montérégie;
- **11** nouvelles acquisitions au centre documentation;
- **157** emprunts de documents;
- **Plusieurs** publications dans les médias locaux.

LES BÉNÉVOLES EN 2014-2015...C'EST TOUT UN ENGAGEMENT HUMAIN

L'implication bénévole représente une ressource humaine indispensable et essentielle au bon fonctionnement de l'Association et à la réussite de ses activités. C'est une source inestimable de richesse et de force pour une organisation comme la nôtre, où chaque main compte. Il y a plus de **19** bénévoles actifs qui participent aux activités de l'AFRM sur une base régulière. 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 2014-2015, les activités suivantes ont été réalisées grâce à leur précieuse collaboration :

Site Internet

Mme Micheline Gaudette

Campagnes de financement :

- **Dîner-bénéfice Casino** : Mme Jo-Ann Cameron et sa famille
- **FundScrip et cartes à gratter** : Mme Carole Lajoie
- **Dîner-souper spaghetti organisé par les Femmes Moose de LaPrairie** : Mme Line Serres et sa famille, Mme Ghislaine Giroux, Mme Francine Avena et les bénévoles de Roussillon
- **Biscuits et bijoux** : Mme Louise Cloutier

Traditionnel souper de Noël 2014

Mme Nicole Légaré, Mme Jo-Ann Cameron et sa famille, Mme Louise Cloutier et son conjoint, Mme Carole Lajoie et son conjoint.

Déléguée de la Montérégie à l'AQF et implication dans la fusion AQF et FQF

Mme Christine Cayouette.

Levée de fonds Fibro-danse Granby

M. Yvan Ménard et son groupe *The Reminders*, Mmes France Châtelain, Danielle Fournier, Jeanne-Mance Champagne, Hélène Beaudoin, Angèle Dionne, Suzanne Lévesque, Marina Ménard et M. Robin Dionne.

Service Oasis fibro

Mmes Line Serres, Cynthia Dutrisac, France St-Onge.

Tâches administratives (rédaction et correction)

Mmes Anne Marie Bouchard, Ghislaine Giroux et Micheline Gaudette.

Le conseil d'administration

Mmes Christine Cayouette, Nicole Legaré, Carole Lajoie, Louise Cloutier, Danielle Fournier, Line Serres et M. Benoît Charest.

Les activités dans nos différents points de services

Agglomération de Longueuil : Mmes Sylvie Lafleur, Benoît Charest et Line Serres;

Les Maskoutains : Mme Fabienne Pineault;

Roussillon : Mmes Francine Avéna et Ghislaine Giroux;

Vallée-du-Richelieu : Mmes Cécile Bergeron et Carole Lamoureux;

Haute-Yamaska : Mmes Danielle Fournier, Jeanne-Mance Champagne, Angèle Dionne et Hélène Beaudoin.

LES INTERVENANTS

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

Nicole Aubry, praticienne Feldenkrais;

Isabelle Lacombe, professeure de Yoga;

Noëlline Lagacé, organisatrice communautaire, CSSS Pierre-Boucher;

Jacinthe Dicaire, psychologue, conférencière;

Madeleine Saint-Jean, psychologue et animatrice en art thérapie;

Julia Day, physiothérapeute chez *Groupe Santé Valéo*;

Audrey Lefrançois, thérapeute en réadaptation physique chez *Groupe Santé Valéo*;

Jennifer Langlois, thérapeute en réadaptation physique chez *Groupe Santé Valéo*;

Guylaine Gervais, formatrice-bénévole pour le programme d'autogestion de la douleur avec *Mytoolbox-Centre universitaire de santé McGill*;

Suzanne Deutsh, formatrice-bénévole pour le programme d'autogestion de la douleur avec *Mytoolbox-Centre universitaire de santé McGill*;

Jean-Charles Rouleau, conférencier *L'alimentation et la méditation face à la douleur*;

Jean Tremblay, conférencier et animateur de la *Causerie pour les conjoints (hommes seulement) de personnes souffrant de fibromyalgie*;

Josée Stébenne, thérapeute et animatrice des ateliers «Autohypnose»;

Me Jacqueline Bissonnette, avocate;

Isabelle Côté, thérapeute en relation d'aide et animatrice certifiée en journal créatif;

Linda Lavoie, naturopathe et auteure;

Véronique Mattlin, sophrologue et technicienne certifiée en réflexologie plantaire.

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;
- 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 provinciale de Taillon, Daine Lamarre;
- Bureau du député fédéral de Longueuil-Pierre Boucher, Pierre Nantel;
- Bureau de la députée fédérale de Saint-Bruno-Saint-Hubert, Djaouida Sellah;
- Bureau du député fédéral de Brome-Missisquoi, Pierre Jacob;
- Bureau du député fédéral de Brossard–La Prairie, Hoang Mai;
- Caisse Desjardins de Longueuil;
- CHSLD Andrée-Perrault;
- 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;
- Centre de Bénévolat de la Rive-Sud, point de service de Candiac et point de service de Longueuil;
- Programme *Mytoolbox* du Centre de santé McGill;

«On ne peut agir efficacement qu'en travaillant de concert.» Edmund Burke

- 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 St-Hyacinthe;
- Ville de St-Jean-sur-Richelieu.

REGROUPEMENTS DONT L'ASSOCIATION EST MEMBRE

- Association québécoise de la douleur chronique (AQDC);
- CDC Haute-Yamaska;
- CDC de Longueuil;
- Association québécoise de la fibromyalgie (AQF);
- Fédération québécoise de la fibromyalgie (FQF);
- Maison-Gisèle-Auprix-Saint-Germain;
- TROC–Montérégie (Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie);
- Zone Loisir Montérégie.

VIII L'AFRM EN CHIFFRES...

MEMBRES 2014-2015

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

Du 1er avril 2014 au 31 mars 2015, l'AFRM comptait **373 membres** répartis ainsi :

Membres actifs : 309

Membres auxiliaires : 64

Membres corporatifs : 0

Membres par genre

Hommes : 58 membres (20%).

Femmes : 315 membres (80%).

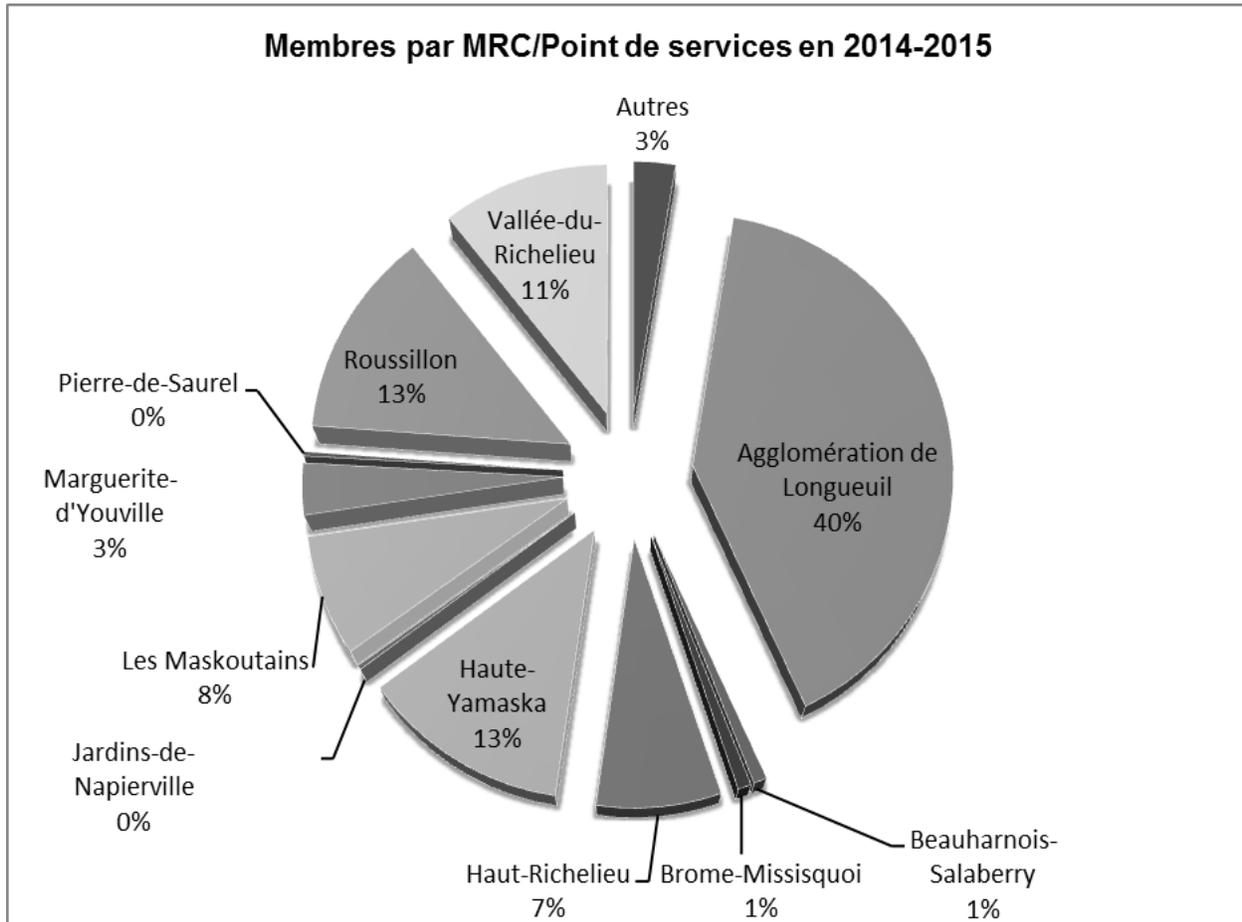
Comparatif des membres 2013-2014 / 2014-2015

Année 2014-2015 : **373 membres**

Année 2013-2014 : **372 membres**

Le taux d'accroissement d'adhésion est de **0.2%** comparativement **8%** pour l'année 2013-2014. En début d'année, nous savions que l'année 2014-2015 en serait une particulièrement tranquille et stable. La raison est simple : une diminution des activités (conférences, cours, etc.) et un ralentissement cycliques dans la diffusion de nos dépliants.

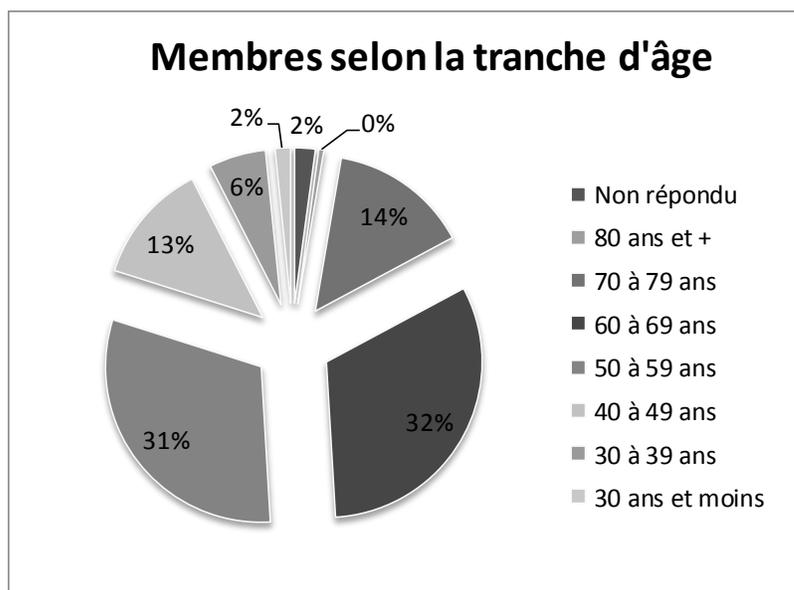
Membres par MRC/Point de services en 2014-2015



MRC	Nombre de membres	%
Autres	10	3
Agglomération de Longueuil	151	40
Beauharnois-Salaberry	3	1
Brome-Missisquoi	3	1
Haut-Richelieu	28	7
Haute-Yamaska	47	13
Jardins-de-Napierville	1	0
Les Maskoutains	28	8
Marguerite-d'Youville	12	3
Pierre-de-Saurel	1	0
Roussillon	49	13
Vallée-du-Richelieu	40	11

Membres selon la tranche d'âge

Tranches d'âge	Nombres de membres
Non répondu	8
80 ans et +	2
70 à 79 ans	54
60 à 69 ans	119
50 à 59 ans	115
40 à 49 ans	47
30 à 39 ans	22
30 ans et moins	6

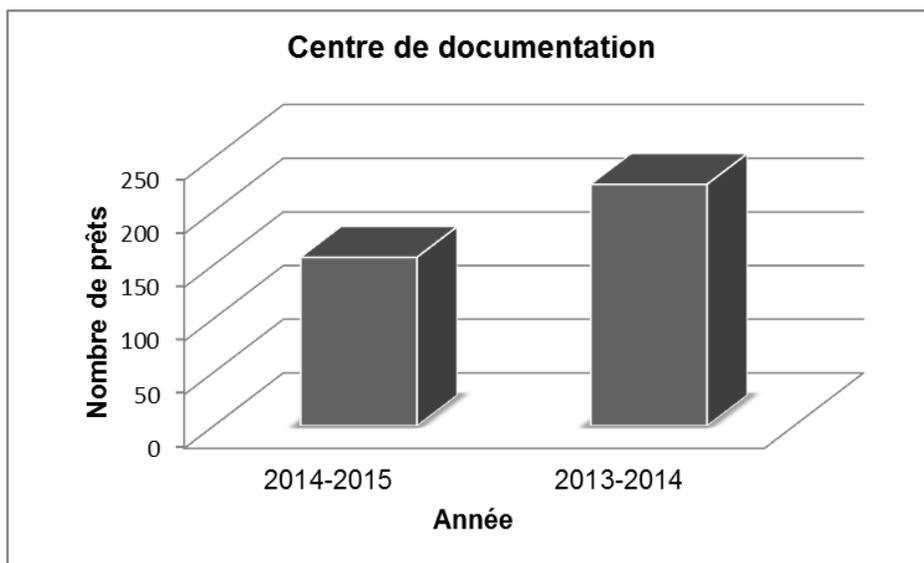


Portrait global du profil des membres en 2014-2015

MRC	Membres actifs		Total	Membres auxiliaires		Total	Grand Total
	Femmes	Hommes		Femmes	Hommes		
Autres	6	1	7	2	1	3	10
Agglomération de Longueuil	124	10	134	7	10	17	151
Beauharnois-Salaberry	3	0	3	0	0	0	3
Brome-Missisquoi	3	0	3	0	0	0	3
Haut-Richelieu	22	3	25	2	1	3	28
Haute-Yamaska	30	3	33	8	6	14	47
Jardins-de-Napierville	1	0	1	0	0	0	1
Les Maskoutains	24	1	25	0	3	3	28
Marguerite-d'Youville	10	1	11	1	0	1	12
Roussillon	35	3	38	4	7	11	49
Vallée-du-Richelieu	31	1	32	2	6	8	40
Pierre-de-Saurel	0	0	0	0	1	1	1
Total	289	23	312	26	35	61	373

CENTRE DE DOCUMENTATION

Nous remarquons une légère diminution des prêts de documents provenant de notre Centre de documentation, soit une baisse de **68** emprunts par rapport à 2013-2014. Ces baisses peuvent s'expliquer par la difficulté pour les membres demeurant en région à se déplacer jusqu'à Longueuil, et ce, malgré la mise en place d'une nouvelle façon d'acheminer les documents aux membres par l'intermédiaire des répondantes qui passent au bureau. Pour l'année 2014-2015, les emprunts de documents se sont élevés à plus de **157 documents** contre **225 prêts** en 2013-2014. En ce qui concerne les nouvelles acquisitions, nous pouvons souligner une baisse pour l'année 2014-2015 : 11 nouvelles acquisitions contre 37 en 2013-2014, ceci dû au fait d'une diminution du budget alloué pour ce service.



SITE INTERNET

Du 1er avril 2014 au 31 mars 2015

Nombre total de pages vues : 49 974 (en comparaison : 32 828 en 2013-2014)

Nombre de nouvelles visites : 15 414

Nombre de sessions : 20 235 (en comparaison : 9 757 en 2013-2014)

Provenance des internautes : 67,5%, soit 13 658, sont des utilisateurs du Canada (clairement en provenance du Québec). On doit souligner également que près de 26% des internautes proviennent de la francophonie hors -Québec (4 471, de la France; 492, de la Belgique; 149, de la Suisse; 77, du Maroc et 58, de l'Algérie). Les 7% qui restent proviennent des États-Unis, du Brésil et de l'Italie.

«On ne peut agir efficacement qu'en travaillant de concert.» Edmund Burke

Nouvelles visites selon le mois

Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Total
890	959	703	779	933	1162	1306	1476	1293	1696	1701	2516	15414



AFRM - Provenance des internautes - 1er avril 2014 au 31 mars 2015

Pays	Sessions	% Sessions
1. 🇨🇦 Canada	13 658	67,50 %
2. 🇫🇷 France	4 471	22,10 %
3. 🇧🇪 Belgium	492	2,43 %
4. 🇺🇸 United States	246	1,22 %
5. (not set)	193	0,95 %
6. 🇧🇷 Brazil	157	0,78 %
7. 🇨🇭 Switzerland	149	0,74 %
8. 🇲🇦 Morocco	77	0,38 %
9. 🇩🇿 Algeria	58	0,29 %
10. 🇮🇹 Italy	48	0,24 %

COURS, ATELIERS, CONFÉRENCES ET CONFÉRENCES-ATELIERS

Les cours : le corps en mouvement :

Ces cours permettent à nos membres de pratiquer des activités physiques de diverses disciplines, adaptées à leur condition physique. Pour l'ensemble de ces cours, plus de **175 personnes** y ont participé dans les différents points de services.

MRC	Cours	Inscriptions	Participations
Agglomération de Longueuil (Longueuil)	Yoga thérapeutique ou yoga adapté	33	29
Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu)		17	12
Total		50	41
Agglomération de Longueuil (Longueuil)	Feldenkrais ou la méthode Feldenkrais	52	50
Total		52	50
Agglomération de Longueuil (Saint-Lambert)	Aquaforme adaptée	78	74
Total		78	78
Agglomération de Longueuil (Longueuil)	Sophrologie	12	10
Total		12	10
GRAND TOTAL		192	175

Les ateliers : l'approche psychologique : à travers les ateliers 2014-2015 nous avons voulu outiller nos membres face aux différents symptômes psychologiques que provoque la fibromyalgie : difficulté de concentration (communément nommée «fibro-fog» ou encore «fibro-brouillard»), hypersensibilité au stress, troubles de l'humeur, anxiété, troubles du sommeil, stress (positif ou négatif), autant personnel, familial, social que professionnel ou environnemental, sans oublier l'aspect nutritionnel. Les ateliers 2014-2015 ont rassemblé plus de **113 participants**.

MRC	Ateliers	Inscriptions	Participations
Roussillon (Candiac)	Les ateliers «L'art thérapie»	12	11
Total		12	11
Haute-Yamaska (Granby)	Les ateliers «L'autohypnose»	20	19
Total		20	19
Vallée-du-Richelieu (McMasterville)	Les ateliers «La méditation de la pleine conscience»	14	10
Total		14	10
Roussillon (Saint-Constant)	Les ateliers « L'intelligence émotionnelle»	13	12
Total		13	12
Agglomération de Longueuil (Longueuil)	Les ateliers «Programme d'autogestion»	9	8
Total		9	8
Haute-Yamaska (Granby)	Les ateliers « Oser être»	12	12
Total		12	12
Vallée-du-Richelieu (McMasterville)	L'atelier de bijoux	8	8
Total		8	8
Roussillon (Châteauguay)	Les ateliers «Musclez vos Méninges !»	6	6
Total		6	6
Haute-Yamaska (Granby)	Les ateliers «Programme en santé après 50 ans»	15	15
Total		15	15
Roussillon (LaPrairie)	Les ateliers de cuisine «Des Années à Savourer»	12	12
Total		12	12
GRAND TOTAL		121	113

Les conférences et conférences-ateliers 2014-2015 se différencient à chaque année par la diversité des thèmes traités. Toujours dans l'optique de mieux outiller et informer ses membres, l'AFRM leur propose ainsi différentes avenues. Aux membres de choisir ce qui leur convient le mieux.

165 personnes ont assisté à nos conférences/conférences-ateliers en 2014-2015.

MRC	Conférences Conférences-ateliers	Inscriptions	Participations
Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe)	Conférence «La méditation»	6	6
	«Comment gérer ses douleurs grâce à la sophrologie»	17	17
	«La méthode Feldenkrais»	8	8
Total		31	31
Agglomération de Longueuil (Longueuil)	«Est-ce que je suis ma souffrance ?»	29	17
	«Connaitre ses droits et recours en matière d'assurance-invalidité et rente d'invalidité»	36	35
	«La naturopathie pour améliorer sa qualité de vie»	19	17
	«Journal créatif»	16	15
	«Comment gérer ses douleurs grâce à la sophrologie»	24	21
	«Causerie pour les conjoints de personnes souffrant de fibromyalgie»	9	6
Total		133	111
Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu)	«L'alimentation et la méditation face à la douleur»	14	11
Total		14	11
Haute-Yamaska (Granby)	«Partenaire d'une conjointe atteinte de fibromyalgie»	12	12
Total		12	12
GRAND TOTAL		190	165

Comparatif des participants entre l'année 2013-2014 / 2014-2015

Année	Cours	Ateliers	Conférences & Conférences-Ateliers
2013-2014	162	124	171
2014-2015	175	113	165

Ce tableau semble démontrer tout comme pour l'année précédente une baisse de participation de nos membres à nos activités au cours de l'année 2014-2015. En effet, il faut prendre en considération les compressions budgétaires qui nous ont poussé à offrir moins d'activités lors de nos deux sessions. Dès lors, nous pouvons confirmer que la fréquentation de nos membres à nos activités n'est pas réellement en baisse. En bref, moins d'offre équivaut à moins de participation.

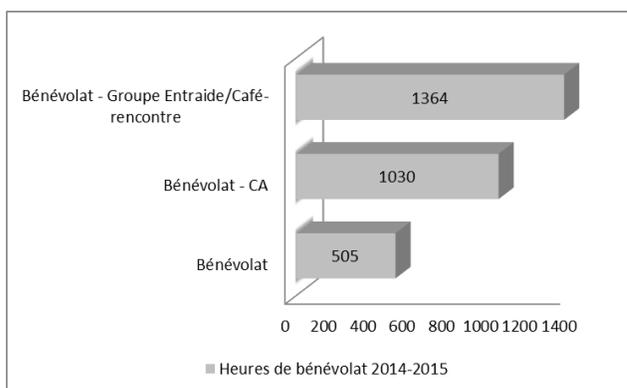
LES GROUPES D'ENTRAIDE

Pour l'année 2014-2015, nous avons eu **91** rencontres réparties dans nos différents points de services et **132** personnes différentes ont participé aux différents rencontres.

HEURES DE BÉNÉVOLAT

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, ils travaillent tous 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. Les membres du conseil d'administration 2014-2015 ont consacré plus de **1030 heures** de bénévolat pour la préparation des rencontres et leur présence au CA, pour leur implication dans les dossiers Fibro-Montérégie, site Internet, recherche de commanditaires ou autres dossiers administratifs.



Les bénévoles

Les bénévoles dans nos différents points de services (répondantes et co-répondantes) ont consacré plus de **1364 heures** pour la préparation des rencontres, l'animation, etc.

Les autres bénévoles ont accordé pour les différentes activités de l'AFRM, du service *Oasis fibro*, campagne de financement, tâches administratives, etc. plus de **505 heures** de bénévolat.

UN GRAND MERCI À TOUS !



«L'avenir dépend de ce que nous faisons dans le présent.»

Mahatma Gandhi