



EN MONTÉRÉGIE,
plus de **75 000 personnes**
souffrent de fibromyalgie.

**UNE PRÉSENCE ESSENTIELLE
EN MONTÉRÉGIE**

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2016-2017



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTÉRÉGIE

UNE PRÉSENCE ESSENTIELLE

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^{er} avril 2016 au 31 mars 2017

COORDINATION

Zina Manoka

RÉDACTION

Zina Manoka

Micheline Gaudette

Anne Marie Bouchard

RÉVISION

Anne Marie Bouchard

Micheline Gaudette

MISE EN PAGE

Anne Marie Bouchard

Zina Manoka

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

Toute correspondance doit être adressée au :
570, boul. Roland-Therrien, suite 205
Longueuil (Québec) J4H 3V9
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, 2017

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, 2017

Note : Le choix des caractères pour la présentation de ce rapport correspond au besoin d'économie de papier dans le respect de l'environnement.

SOMMAIRE

	Page
CRÉDITS	1
SOMMAIRE	2
MISSION ET VISION	3
PORTRAIT DE L'ASSOCIATION	3
○ Les membres	3
○ Les bénévoles	3
ORGANISATION ADMINISTRATIVE	4
○ Une équipe à l'écoute, en action	4
○ Le conseil d'administration	5
VALEURS ORGANISATIONNELLES	5
○ Huit valeurs	6
○ Trois objectifs stratégiques	6
○ Six moyens d'interventions	6
MOT DE LA SECRÉTAIRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	7
MOT DE LA COORDONATRICE DES SERVICES AUX MEMBRES ET ADJOINTE DE DIRECTION	8
PERSPECTIVES 1994-2017	9
FAITS SAILLANTS	10
VIE ASSOCIATIVE	15
ACTIVITÉS	16
○ Les cours	16
○ Les ateliers	17
○ Les conférences	20
○ Les conférences-ateliers	21
○ Les rencontres des groupes d'entraide	23
○ Les activités sociales	24
OASIS-FIBRO	24
FIBRO-MONTÉRÉGIE	25
CENTRE DE DOCUMENTATION	25
○ Les 17 nouvelles acquisitions 2016-2017	27
SITE INTERNET ET PAGE FACEBOOK DE L'ASSOCIATION	27
RELATIONS COMMUNAUTAIRES	31
RELATIONS AVEC LES MÉDIAS LOCAUX	33
PARTENAIRES 2016-2017	34
INTERVENANTS 2016-2017	35
ADHÉSIONS	36
BAILLEUR DE FONDS	36
RETOUR EN QUELQUES CHIFFRES SUR LES 365 JOURS (STATISTIQUES)	37

➤ **MISSION**

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.

➤ **VISION**

Aspirer à devenir une plate-forme de référence entre la recherche et la population atteinte de la fibromyalgie et ainsi, offrir du soutien sous plusieurs formes aux personnes ciblées. L'Association souhaite également contribuer à améliorer le quotidien des personnes souffrant de fibromyalgie et de leurs proches dans toutes les sphères de leur vie.

➤ **PORTRAIT DE L'ASSOCIATION**

Les membres : l'AFRM compte quatre catégories distinctes de membres : les membres actifs, les membres auxiliaires, les membres partenaires et les membres corporatifs. Chaque année, des hommes et des femmes souffrant de fibromyalgie, ainsi que leurs proches adhèrent à l'Association, soit pour soutenir l'organisme ou pour bénéficier de ses services. Plusieurs de ceux-ci renouvellent leur carte de membre année après année, démontrant ainsi un réel soutien à la mission de l'Association.

Du 1^{er} avril 2016 au 31 mars 2017, l'AFRM compte 344 membres répartis comme suit 290 membres actifs et 54 membres auxiliaires.

Les bénévoles : l'Association a été fondée grâce au travail ardu de bénévoles atteints de fibromyalgie. Ces personnes constituent en elle-même le cœur et le fondement de l'AFRM. Si l'Association était un livre, plusieurs de ses pages seraient consacrées aux femmes et aux hommes qui l'ont façonnée avec dévouement et engagement au fil de ces 20 dernières années. Des milliers de mots seraient nécessaires pour décrire leur contribution, leur engagement, leur dévouement, leur savoir-faire et leur expertise pour offrir chaque jour, mois après mois, année après année un service de grande qualité aux personnes atteintes de fibromyalgie, à leur entourage et à la population en général.

Les 35 bénévoles, par leur participation active, leur disponibilité et la richesse de leur expérience, travaillent de concert avec les employés de l'AFRM à plusieurs niveaux :

- Conseil d'administration;
- Points de services;
- Activités;
- Tâches administratives;

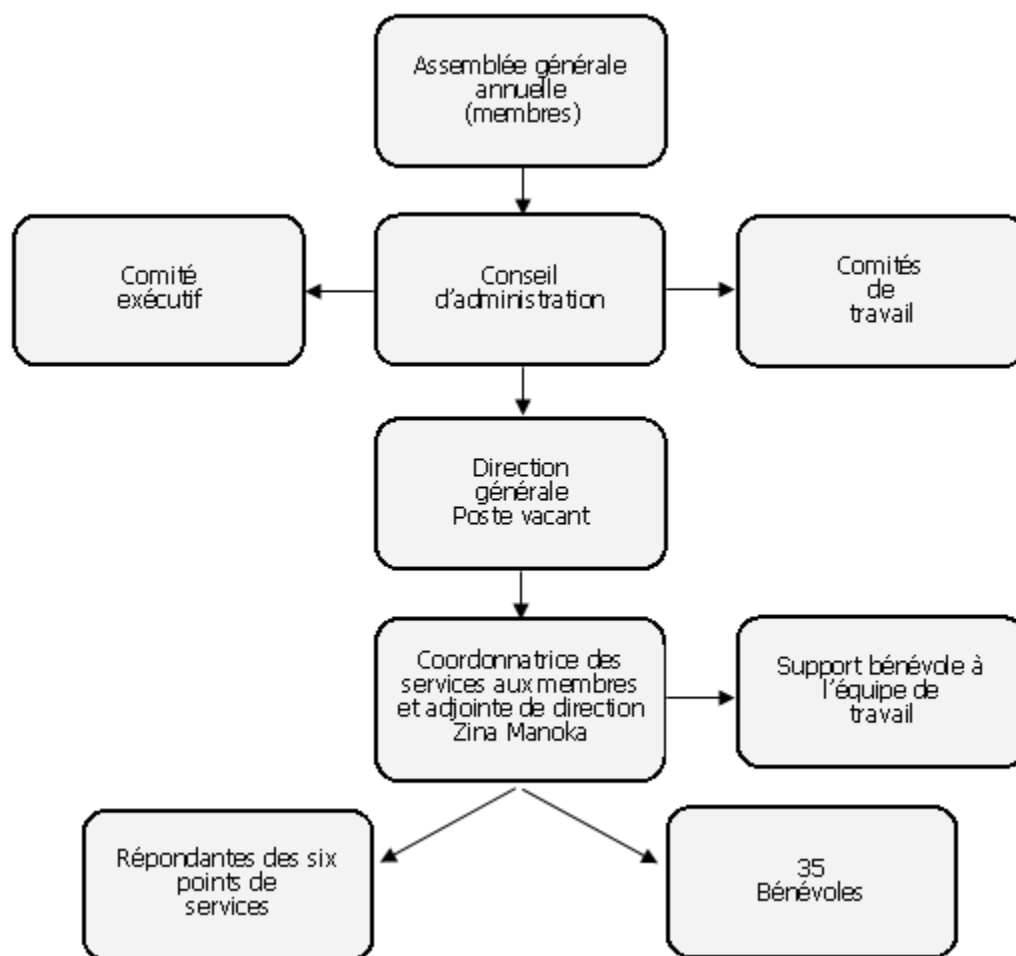
- Site internet;
- Page facebook;
- Bulletin Fibro-montérégie;
- Centre de documentation;
- Oasis fibro.

➤ ORGANISATION ADMINISTRATIVE

L'Association est un organisme de bienfaisance. Organisme communautaire à but non lucratif, elle a obtenu ses lettres patentes en avril 1996. La vision de l'AFRM se concrétise par l'application de ses huit valeurs au quotidien.

Une équipe à l'écoute, en action

La force de notre organisme réside dans la complémentarité de son équipe, combinée à l'extraordinaire implication de 35 bénévoles et du soutien indéfectible de nombreux donateurs et partenaires qui, ensemble, permettent de faire face à la réalité d'aujourd'hui.



Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de sept membres bénévoles, dont une présidente, une vice-présidente, une secrétaire, une trésorière et trois administratrices, toutes atteintes de fibromyalgie. Elles ont toutes été élues par les membres lors d'une l'assemblée générale. 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, où tous les membres de l'AFRM sont conviés, a lieu une fois par année. 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 dont le mandat débute.

Présidente : Christine Cayouette (démission septembre 2016)	
Vice-présidente : Micheline Gaudette	
Trésorière : Carole Lamoureux	
Secrétaire : Anne Marie Bouchard	
Administratrice : Cécile Bergeron	
Administratrice : Danielle Fournier	
Admiistratrice : Josée Théberge	

*Suite à la démission de Christine Cayouette le 29 août 2016 dernier, le poste de président est demeuré vacant.

PRÉSENTS POUR CHANGER LES CHOSES PAR

➤ VALEURS ORGANISATIONNELLES

La vision de l'AFRM se concrétise par des valeurs qui nous guident au quotidien. Tant les membres, les administrateurs, l'équipe de travail que les bénévoles adhèrent à ces valeurs qui demeurent notre référence dans la prise de décisions quotidiennes et dans la façon de se comporter au sein de notre organisme. Le partage de ces valeurs permet à l'Association de développer le sentiment d'appartenance à un ensemble cohérent, qui nous ressemble et qui nous interpelle dans nos convictions profondes. Ces valeurs nous permettent de développer cette culture organisationnelle qui nous distingue de tout autre organisme. Cet ensemble intégré de manières d'être, de penser et d'agir constitue notre identité.



➤ **MOT DE LA SECRÉTAIRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Une organisation comme l'AFRM ne peut fonctionner sans ses nombreux bénévoles. Vous constaterez l'importance de leur présence tout au long de la lecture de ce rapport d'activités. Sans eux, l'Association ne pourrait remplir sa mission qui est d'offrir de l'information, des activités et du soutien aux personnes atteintes et à leur entourage, tout en sensibilisant la population à cette maladie.

On peut sans contredit affirmer que l'année 2016-2017 fut éprouvante pour l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie. Pour une deuxième année consécutive, nous avons vécu le départ de notre directrice. En effet, Isabelle Pérusse nous a quitté en septembre 2016, après 15 mois de travail acharné. Au même moment la présidente du conseil d'administration, Christine Cayouette nous annonçait sa démission pour des raisons personnelles. C'est avec regret et inquiétude que nous, les membres du CA, les avons vues partir. La décision de ne pas combler immédiatement le poste de Direction fut difficile à prendre, mais bien réfléchi. Était-ce réaliste que les membres du conseil d'administration, toutes atteintes de fibromyalgie, puissent faire fonctionner une association de cette envergure ? Chose certaine, elles ont tenté le coup!

Les trois membres du comité exécutif encore en poste, Micheline Gaudette, vice-présidente, Carole Lamoureux, trésorière et Anne Marie Bouchard, secrétaire, se sont relevé les manches et c'est avec l'espoir d'un avenir meilleur qu'elles ont *travaillé* d'arrache-pied avec leur cœur et toute l'énergie qu'elles avaient. Heureusement, la présence rassurante et le soutien inconditionnel de notre coordonnatrice des services aux membres et adjointe de direction, Zina Manoka, nous motivaient à garder le moral. Zina a aussi pris les bouchées doubles. Merci à toi Zina pour ton merveilleux travail et ta superbe écoute. Il faut aussi souligner le travail des administratrices, des répondantes et corépondants et des nombreux bénévoles, sans qui l'Association ne pourrait exister. Un grand merci à vous tous.

Malgré l'absence d'une Direction, le CE n'a pas failli à sa tâche. À la lecture de ce rapport d'activités, vous serez à même de constater que l'AFRM n'a pas stagné! Bien au contraire. Grâce aux compétences, aux efforts et aux calculs savants de notre trésorière Carole, les dépenses ont été maintenues au strict minimum sans toutefois diminuer les services offerts aux membres. De plus, suite aux démarches entreprises auprès de notre représentante au PSOC (notre principal bailleur de fonds), nous avons eu droit à une subvention d'urgence non récurrente. Avec celle-ci nous avons pu remplacer le système informatique désuet et avons mis à jour nos outils promotionnels : logo repimpé, nouveaux dépliants, cartes de membres, cartes professionnelles et deux bannières dignes d'une organisation professionnelle. Enfin, de beaux outils à l'image de l'Association!

Les heures de bénévolat s'accumulent, les cernes s'étirent et les symptômes de la maladie sont de plus en plus ressentis, il faut se faire à l'idée, l'épuisement du CE est imminent. C'est la langue à terre que les membres du CA ont décidé d'aller en appel de candidatures pour le poste de directeur et c'est avec un grand plaisir que nous vous annonçons l'entrée en poste de notre nouveau directeur, M. Carlos R. Martinez, le 15 mai 2017. Plusieurs d'entre vous ont eu la chance de le rencontrer lors de la 24^{ème} Journée mondiale de la fibromyalgie. Certes, il aura du pain sur la planche, mais son bagage d'expériences est remarquable, tout comme ses compétences de gestionnaire, et, c'est avec soulagement, que le CE pourra enfin respirer, fier d'avoir maintenu à flots l'Association pendant 8 mois.

Un avenir meilleur attend l'Association, souhaitons-lui longue vie!

Anne Marie Bouchard

➤ **MOT DE LA COORDONNATRICE DES SERVICES AUX MEMBRES ET ADJOINTE DE DIRECTION**

Nous sommes encore là !

En 2016, un idéal nous a habité, celui d'être omniprésents. Omniprésents pour offrir *encore plus* de services adaptés à ceux et à celles qui souffrent de la fibromyalgie, ainsi qu'à leurs proches. Omniprésents aussi pour sensibiliser les décideurs qui peuvent contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes qui sont aux prises avec la fibromyalgie. Nous croyons qu'en 2017, nous nous sommes presque rapprochés de cet idéal. Notamment, grâce au travail acharné du comité exécutif, Micheline Gaudette, Carole Lamoureux et Anne Marie Bouchard qui ont travaillé sans relâche pour maintenir le cap en l'absence d'une Direction et d'un président au conseil d'administration. Présentes dans le monde virtuel (site Internet, page Facebook) et sur le terrain, rencontres avec les représentants politiques provinciaux et fédéraux, les professionnels de la santé, et tant d'autres encore. Maintenir le cap malgré les limitations qu'engendre la fibromyalgie, a constitué pour elles un pari audacieux, surtout avec une seule employée au bureau et peu de budget pour répondre aux besoins des membres dans la grande région de la Montérégie.

Heureusement, grâce à leur persévérance et à leur savoir-faire, notre année a été jalonnée de nombreuses réussites. De nouvelles activités ont été lancées et d'autres se sont démarquées par leur succès. Il m'importe de souligner que nous n'aurions jamais pu connaître de tels succès sans la présence et l'aide indispensable du comité exécutif et de nos nombreux bénévoles qui donnent généreusement de leur temps. Grâce à la présence et au dévouement des répondantes de nos différents points de services, de nos bénévoles du comité du bulletin Fibro-Montérégie, nous avons pu atteindre nos principaux objectifs : celui d'informer, de partager, d'échanger, d'écouter, d'outiller et de briser l'isolement.

Notre Association est toujours bien vivante et c'est une bonne nouvelle, car nous aurons besoin de toutes les forces vives pour faire avancer la cause de la fibromyalgie.

Merci à vous !

L'AFRM a vécu une année sous le signe de l'entraide et de l'espoir d'un avenir meilleur !

Zina Manoka

➤ **PERSPECTIVES 1994-2017**

Les débuts...

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 2017...

Déjà 20 ans et nous sommes toujours là au gré des vents et des tempêtes. Mais malheureusement, l'Association demeure soucieuse de son avenir financier. Supportée depuis ses débuts par des bénévoles au grand cœur, par des partenaires fidèles et par des équipes dévouées, l'Association devra s'assurer pour survivre de maintenir son réseau et son développement. Tout un défi puisque en 2017, la situation financière de l'Association demeure toujours une préoccupation. Le financement année après année reste insuffisant, nous devons redoubler d'efforts et de créativité afin que les membres puissent bénéficier pleinement des services de l'Association. Recruter de nouveaux membres, de nouveaux bénévoles, trouver de nouvelles sources de financement, maintenir nos services et actualiser ceux-ci font partie des défis des prochains mois et des prochaines années.

Dans les faits, les coupures budgétaires des années précédentes ne sont pas sans impact. Bien sûr, nous maintenons les services aux membres; cependant, il est important que vous preniez connaissance des impacts de ces coupures.

Nous pouvons mesurer l'impact des coupures de la façon suivante :

- Difficulté à offrir des activités ou conférences à faibles coûts;
- Augmentation des besoins en bénévolat afin de maintenir la qualité des services;
- Moins de visibilité par la représentation = diminution de l'efficacité et du partenariat entre les organismes;
- Recherche de financement plus limitée par le facteur temps.

LES IMPACTS SONT ENCORE PRÉSENTS ET BIEN VISIBLES.

Le futur...

Les défis sont toujours aussi grands pour l'AFRM. Les besoins grandissants des membres, le manque de ressources financières, un contexte social d'austérité, sont autant d'éléments extérieurs qui ont un impact majeur sur les décisions que doivent prendre vos représentants au sein du conseil d'administration.

Afin de maintenir les services aux membres et devant une situation financière plus précaire, il a été décidé de réduire les coûts au niveau des ressources humaines. Est-ce que cette situation sera maintenue ? C'est du moins ce qu'a tenté le conseil d'administration.

Une de nos missions est de développer plusieurs points de services pour répondre aux besoins des membres. C'est dans cette optique que le point de services Brome-Missisquoi a vu le jour et a tenu sa première rencontre mensuelle en mai 2016.

Nos objectifs 2017-2018

Voici quelques-unes des pistes de réflexion sur lesquelles le conseil d'administration devra se pencher. Nous devons répondre aux besoins changeants de notre clientèle et nous adapter aux nouveaux moyens de communication tels :

- Offrir du support en ligne par des vidéoconférences;
- Offrir du support aux proches aidants;
- Assurer des services aux jeunes souffrant de fibromyalgie juvénile et à leur famille;
- Offrir une réponse aux besoins évolutifs des membres;
- Assurer une pérennité dans notre offre de services.

Comment ?

Par une mesure proactive, nous devons développer des projets, participer et développer des partenariats, sortir de notre zone de confort et ceci afin de répondre davantage aux besoins de notre clientèle qui évolue sans cesse. Recherche de financement, visibilité et membership seront les mots-clés pour la ligne directrice 2017-2018.

PRÉSENTS POUR AGIR, POUR RENOUVELER, POUR DÉCOUVRIR

➤ FAITS SAILLANTS

6 avril 2016 – 20^{ème} anniversaire de l'Association

7 avril 2016 - Journée Portes ouvertes

Inauguration des nouveaux locaux au 570, boul. Roland-Therrien, suite 205 à Longueuil. Nombreux ont répondu présent dont 28 membres, lors de l'inauguration de nos nouveaux locaux. Mme Josée Latendresse, conseillère municipale du district Saint-Charles, a fait un discours et a remis un certificat signé de la mairesse de Longueuil Mme Caroline Saint-Hilaire et portant le sceau de la ville de Longueuil pour souligner les 20 ans de l'AFRM. Soulignons la présence de nos députés provinciaux et fédéraux : M. Pierre Nantel, député fédéral de Longueuil-Saint-Hubert ainsi que Mme Diane Lamarre, députée provinciale de Taillon.



24 avril 2016 - Spectacle bénéfique avec Nicola Ciccone

Afin de souligner les 20 ans de l'Association, amasser des fonds et mieux faire connaître la fibromyalgie et l'AFRM, un concert-bénéfice a eu lieu le 24 avril 2016 au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois à Boucherville. Près de 150 personnes¹ ont participé à ce concert intimiste de Nicola Ciccone accompagné de son pianiste. Il nous a livré les plus belles chansons de son répertoire. Soulignons la participation de Mme Diane Lamarre, députée de Taillon, qui a profité de sa présence pour affirmer l'importance d'une association comme la nôtre pour le mieux-être des personnes atteintes de fibromyalgie. Elle nous a assuré de son soutien.



Les membres du CA, les employées et M. Ciccone

10 mai 2016 - Ouverture d'un nouveau point de services dans Brome-Missisquoi (Cowansville)

La répondante est Mme Andrée Cantin.

¹ Plus de 111 billets ont été vendus pour l'occasion et une vingtaine distribués gratuitement à nos bénévoles.

12 mai 2016 - Célébration de la journée de la fibromyalgie

C'est le 12 mai qu'avait lieu la 23^{ième} Journée mondiale de la fibromyalgie. Afin de souligner l'importance de cette journée, l'Association de la fibromyalgie — Région Montérégie a organisé des activités à Longueuil et à Cowansville, son nouveau point de services.

14 mai 2016 – Entrevue de la présidente Mme Christine Cayouette à LCN

Mme Cayouette a offert une entrevue télédiffusée en direct à la chaîne LCN pour parler de la 23^{ième} Journée mondiale de la fibromyalgie, de la maladie et de l'AFRM.



Juillet 2016 - Programme Subvention salariale

Un stagiaire a été «embauché» pour le volet communication en vue d'aider la directrice dans la recherche de commandites, de produire des articles pour le bulletin, etc. Compte tenu du départ de la directrice et après avoir discuté avec le conseiller chez Emploi Québec, il s'est avéré préférable de mettre fin à son stage en septembre.

Août 2016 - Accréditation de l'AFRM par la ville de Cowansville pour son point de services de Cowansville

1^{er} Septembre 2016 - Nouveau local pour le point de services Les Maskoutains en partenariat avec le Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe au 2270 avenue Mailhot à Saint-Hyacinthe.

Octobre 2016 - Réception d'un essai « La fibromyalgie au Québec, un mal de femmes : de la maladie imaginaire à la reconnaissance officielle par le corps médical » Université Féministe d'Été 2016

L'Association a reçu à l'automne un essai d'Annie-Pierre Bélanger sur la fibromyalgie dans le cadre de l'Université féministe d'été 2016 à l'Université Laval (Québec) dont le thème était "Femmes et santé".

Dans le cadre de sa recherche en sociologie, elle s'est intéressée au traitement (au sens large) de la fibromyalgie au Québec et de la lutte pour sa reconnaissance officielle. Elle y aborde une critique de certains éléments sexistes de la science et du corps médical qui posent un frein à cette reconnaissance. Puisqu'elle s'est grandement informée auprès des sites des différentes associations en plus de nombreux ouvrages et articles scientifiques, elle souhaitait nous faire connaître le contenu de son essai et recevoir nos commentaires.

Essai
La fibromyalgie au Québec, un mal
de femmes : de la maladie
imaginaire à la reconnaissance
officielle par le corps médical

Université Féministe d'Été 2016
« Femmes et santé »
Université Laval

Annie-Pierre Bélanger
DESS en études féministes / Maîtrise
en sociologie avec mémoire
Faculté des sciences sociales /
Département de sociologie
Université Laval

Son essai a été récompensé par une bourse d'excellence du Réseau québécois en études féministes (ReQEF) comme étant le meilleur des 2^{ème} et 3^{ème} cycles (maîtrise et doctorat) pour le cours Université féministe d'été. S'il a été récompensé par le milieu universitaire, cela ne veut pas dire qu'il corresponde à l'expérience vécue ou au ressenti des personnes fibromyalgiques. Aussi, elle désirait le partager avec les membres de l'Association, les personnes au cœur de son essai, dans un principe de validation.

Elle s'est montrée ouverte à modifier des parties au besoin selon nos commentaires et elle est d'accord, si nous le jugeons pertinent, à ce que nous publions son essai sur notre site, en autant que la page titre avec son nom, soit présente.

21 octobre 2016

Une rencontre des répondants s'est tenue en octobre où un représentant de l'organisme Alcooliques Anonymes est venu faire une présentation sur le fonctionnement de leur groupe, le tout suivi de discussions entre les participants et le conférencier.

5 novembre 2016 - 3^{ème} édition de Fibro-danse Granby

C'est le samedi 5 novembre 2016 que s'est tenue la troisième édition du Fibro-danse, soirée dansante rétro organisée par les membres du point de services de la Haute-Yamaska. Pendant quelques heures, les musiciens du groupe « The Reminders » ont fait revivre de bons souvenirs au rythme des années 50, 60 et 70. Il y avait du monde sur la piste de danse! En début de soirée, Thomas Argouin, auteur-compositeur-interprète s'étant illustré dans l'équipe d'Éric Lapointe à La Voix, édition 2014, a offert une courte prestation. Étant lui-même atteint de fibromyalgie, il était heureux de participer à cette activité-bénéfice. Il a entre autres interprété une chanson composée spécialement sur la fibromyalgie. Il lui a donné pour titre « Jusqu'à mon âme ». Le comité organisateur était composé des personnes suivantes : Mesdames Danielle Fournier, Hélène Beaudoin, Angèle Dionne, France Châtelain, Monique Picard et M. Yvan Ménard et son groupe « The Reminders ».

Cette activité était organisée au profit de l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie. Les argentés amassés permettent de bonifier l'offre de services offerte aux membres du point de services de la Haute-Yamaska en ajoutant des activités supplémentaires (par exemple, ateliers ou conférences) ou en les offrant à coût moindre. **145 billets ont été vendus.**



15 novembre 2016 - Rencontre avec le comité directeur pour la création d'un Centre régional de douleur en Montérégie

L'AFRM a été invitée à présenter sa mission et ses services aux membres du comité directeur du CISSS Montérégie-Est (installation Pierre-Boucher). Anne Marie Bouchard, Christine Cayouette et Micheline Gaudette ont profité de la rencontre pour, non seulement leur faire connaître l'Association, mais aussi traiter du rôle qu'elle

peut jouer auprès des patients du Centre de douleur. Elles ont également abordé les types de partenariat à développer avec ce groupe. L'accueil et la réception ont été plus que chaleureux. Les 20 minutes imparties au départ pour la présentation se sont prolongées, les questions et les échanges autour de la table étant nombreux.

Janvier 2017 - Accréditation de L'AFRM par la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Mars 2017 - Renouvellement de l'équipement informatique

Mars 2017 - Mise à jour de nos outils de communications (logo, dépliants, affiches, signets, etc.).

**UN VENT DE CHANGEMENT
SOUFFLE SUR
L'ASSOCIATION !**

Voici la nouvelle version
de notre logo



**ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTERÉGIE**

Ce « M vert » représente la Montérégie, territoire desservi par l'AFRM. Avec ce M majuscule, on symbolise aussi des montagnes : celles-ci illustrent bien les hauts et les bas reliés à la fibromyalgie. Certaines journées peuvent être pénibles et même, nous sembler insurmontables alors qu'à d'autres moments, notre corps nous laisse un peu de répit.

Quant à lui, le « ruban bleu » qui entoure le M correspond au symbole maintenant reconnu internationalement pour représenter la fibromyalgie. Il a été judicieusement placé autour de la montagne afin de représenter l'Association, dont le but premier est de soutenir ses membres répartis dans toute la Montérégie.

La « silhouette bleue » prend la forme d'un F stylisé correspondant à la première lettre du mot FIBROMYALGIE. Sa tête embrouillée représente bien le fibro brouillard, ce fameux symptôme commun à tant de personnes atteintes par cette maladie. La position des jambes du personnage laisse deviner une personne qui continue à avancer, qui semble prête à surmonter tous les obstacles sur son chemin. Malgré cette maladie, la vie continue et il faut poursuivre sa route. Le personnage se trouve au centre du ruban, tout comme il est au cœur de l'Association.



**ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTERÉGIE**



**UN SOUTIEN TANGIBLE
pour un mal
invisible**

FIBRO pour tous fibres
MYO pour muscles
ALGIE pour douleur

f **ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTERÉGIE**

T 450 828-1261 | 1 888 828-1261
info@fibromyalgiemonteregie.ca
www.fibromyalgiemonteregie.ca



**EN MONTERÉGIE,
plus de 75 000 personnes
souffrent de fibromyalgie.**

**UN SOUTIEN TANGIBLE
pour un mal
invisible**



**ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTERÉGIE**

f T 450 828-1261 | 1 888 828-1261
info@fibromyalgiemonteregie.ca
www.fibromyalgiemonteregie.ca



**ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTERÉGIE**

**UN SOUTIEN TANGIBLE
pour un mal
invisible**

11 mars 2017 - Don de 1 000 \$ de la Fondation St-Hubert et les Rôtisseries Richelieu

L'Association tient à remercier sincèrement la Rôtisserie St-Hubert Richelieu et la Fondation St-Hubert pour le don de 1 000 \$ qu'elle a reçu de leur part. La Fondation souhaite ainsi contribuer à la mission de l'Association, soit celle d'offrir de l'information, des activités et du support à ses membres, de sensibiliser l'entourage et le grand public et de former des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes souvent isolées.

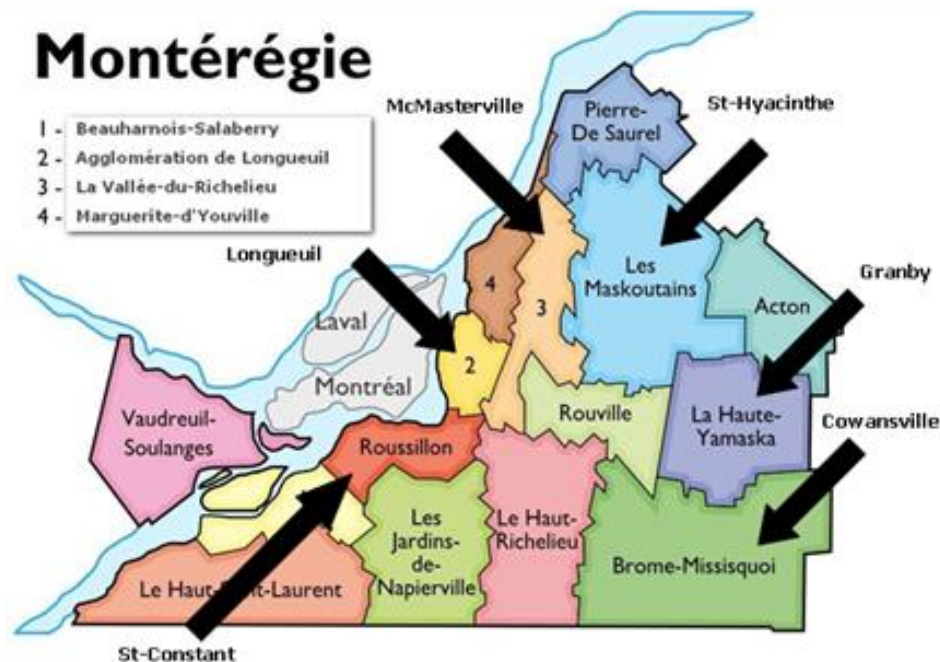


PRÉSENTS POUR OUTILLER

➤ VIE ASSOCIATIVE

L'humanisme est au cœur de notre ADN : accueil, disponibilité, empathie, discernement, partage, écoute et respect de l'autre sont présents dans nos 6 points de services en Montérégie.

Tous ces points sont coordonnés par des répondantes bénévoles qui, pour l'essentiel, assurent le bon fonctionnement des activités offertes par l'Association, animent des groupes d'entraide, soutiennent les membres du groupe, accueillent les nouveaux membres, organisent des activités dans le cadre des rencontres de groupes, et s'assurent de publiciser les activités de l'AFRM dans les journaux locaux sous la direction des employés.



La vie associative c'est :

- Faciliter des contacts entre les membres;
- Supporter les membres dans certaines démarches auprès d'organismes publics en les référant auprès des ressources adéquates;
- Avoir accès à une banque d'informations ayant rapport avec la fibromyalgie;
- Avoir accès à des cours et à des ateliers adaptés;
- Avoir accès à des services réservés sur le site web;
- Participer à des journées de formation ou à des colloques;
- Recevoir le bulletin « Fibro-Montérégie »;
- Créer des liens avec le milieu communautaire, politique et médical (professionnels de la santé);
- Faire la promotion auprès des organisations du milieu et des élus;
- Souligner et promouvoir la journée mondiale de la fibromyalgie (12 mai).

➤ 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 Nathalie Pelletier et Yola Figiel.

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

Nombre d'inscriptions : 37

Nombre de participants : 36

Feldenkrais ou la méthode Feldenkrais : c'est une méthode d'éducation somatique qui débute par une prise de conscience de nos habitudes de mouvement 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 atteinte de fibromyalgie.

Intervenante : Mme Nicole Aubry

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil - 1 série de 10 cours)

Nombre d'inscriptions : 9

Nombre de participants : 8

Aquaforme adaptée : c'est une méthode de mise en forme. Elle assure la décontraction des muscles et permet aussi le développement des capacités organiques, notamment cardiovasculaires. Elle vise à 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 offert en partenariat avec l'association Sclérose en plaques St-Hyacinthe-Acton.

Intervenants : avec les intervenants du Centre aquatique Desjardins de St-Hyacinthe

Lieu : point de services Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe – 3 séries de 12 cours)

Nombre d'inscriptions : 24

Nombre de participants : 24

Sophrologie : c'est une technique de relaxation simple et efficace! C'est un ensemble d'exercices de relaxation basé sur la respiration, les contractions et les relâchements musculaires ainsi que 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 5 cours)

Nombre d'inscriptions : 8

Nombre de participants : 8

**L'Association a offert 9 blocs de cours d'activités physiques adaptées
entre le 1^{er} avril 2016 et le 31 mars 2017.
L'ensemble des cours a recueilli 78 inscriptions et 76 participants.**

LES ATELIERS

L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE : un soutien psychologique s'avère souvent nécessaire puisque 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 « Devenez libre » : cet atelier a pour objectif d'apprendre par des moyens concrets et créatifs comment se défaire petit à petit des plus grandes lourdeurs de la vie : les blessures émotives (humiliation, injustice, rejet, trahison et abandon), les émotions destructrices (culpabilité, honte, etc.), le triangle des pouvoirs (sauveur, victime et persécuteur, les croyances qui limitent, les mauvaises habitudes).

Intervenante : Mme Josée Stébenne

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

Nombre d'inscriptions : 15

Nombre de participants : 15

L'atelier « L'art en soi » : cet atelier a pour objectif de créer un lien entre l'art et le cheminement (développement) personnel sous toutes ses formes, en parcourant divers thèmes : le deuil, le lâcher-prise, le bien-être, la joie de vivre, etc.

Intervenante : Mme Josée Stébenne

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

Nombre d'inscriptions : 13

Nombre de participants : 13

L'atelier de peinture : cette activité permet aux participants d'explorer une nouvelle façon d'exprimer leurs émotions. La peinture est une distraction qui, sans fatiguer le corps, absorbe entièrement l'esprit. Le but est de s'amuser et d'oublier les douleurs quelque temps. La créativité est une clé qui donne accès à un espace plus vaste en soi. C'est une façon d'entrer en soi-même dans un esprit de détente.

Intervenante : Mme Sylvie Boulanger, artiste - peintre

Lieu : point de services Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe - 1 atelier) et Agglomération de Longueuil (Longueuil - 2 ateliers)

Nombre d'inscriptions : 26

Nombre de participants : 20

L'atelier de peinture-collage : c'est un atelier pratique de création dont l'objectif est d'apprendre à développer une technique simple axée sur la liberté du geste en laissant parler son imagination. Le participant est invité à découper des bouts de papier ou des images prélevées dans différentes revues pour alimenter son inspiration.

Intervenante : Mme Elyse Normand, artiste multidisciplinaire

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 2 ateliers)

Nombre d'inscriptions : 6

Nombre de participants : 6

L'atelier de faux vitrail : cet atelier pratique permet aux participants d'apprendre la technique du faux vitrail en créant leur premier projet sur verre.

Intervenante : Mme Isabelle Pérusse de Créations Izabel

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 1 atelier)

Nombre d'inscriptions : 7

Nombre de participants : 7

L'atelier « Remplir ma demande à la RRQ » : le but de cet atelier est d'accompagner, d'aider et de conseiller les personnes aux prises avec leur demande de prestations pour invalidité du Régime de rentes du Québec, tout en aidant à remplir le formulaire.

Intervenante : Mme Francine Avéna

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 1 atelier)

Nombre d'inscriptions : 7

Nombre de participants : 7

Série d'ateliers sur divers aspects juridiques : divers ateliers présentés par Me Virginie Maloney, titulaire d'un baccalauréat en droit (LL.B.) de l'Université de Sherbrooke obtenu en 2010 et d'une maîtrise en biotechnologie (M.Sc.). Elle complète présentement une maîtrise en droit et politique de la santé (LL.M) à l'Université de Sherbrooke. Sa double formation lui permet d'analyser tous les aspects juridiques et médicaux de ses dossiers afin d'assurer le respect des droits de ses clients pour l'ensemble de leurs intérêts.

Atelier #1 : Les droits des patients face au médecin et au système : lors de cette conférence, Me Maloney a discuté des droits en tant que patient face au médecin. Qu'est-ce qui peut être dit ou fait ? Est-il possible de changer de médecin ? Comment avoir accès à son dossier ? Certains préjugés sont déconstruits et est abordée l'importance de la communication avec son médecin. La conférencière survole également les approches à privilégier et les erreurs qui peuvent facilement se glisser.

Intervenante : Me Virginie Maloney, L.L.B.Msc.

Lieu : points de services Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe - 1 atelier) et Agglomération de Longueuil (Longueuil - 1 atelier)

Nombre d'inscriptions : 17

Nombre de participants : 15

Atelier #2 : La demande d'invalidité devant la Régie des rentes du Québec : de la demande de prestation d'invalidité à l'audience devant le Tribunal administratif du Québec, cet atelier a permis de comprendre tous les tenants et aboutissants de la demande d'invalidité à la Régie des rentes du Québec. Il a permis de connaître toutes les étapes administratives et médicales requises et d'éviter les erreurs qui pourraient parfois être fatales dans l'analyse de son dossier. La conférencière aborde également l'importance de mentionner l'ensemble de ses problèmes de santé à son médecin.

Intervenante : Me Virginie Maloney, L.L.B.Msc.

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 2 ateliers)

Nombre d'inscriptions : 34

Nombre de participants : 34

Atelier #3 : L'accident d'automobile et le diagnostic de fibromyalgie : comment se faire entendre ?

Un accident d'automobile est bouleversant dans une vie, à plusieurs égards. Il l'est encore plus lorsqu'un diagnostic de fibromyalgie en découle. Comment se faire entendre par la SAAQ ? Sont expliquées toutes les étapes d'une demande d'indemnité auprès de la SAAQ et comment éviter les pièges. De plus, sont abordés les différents formulaires et leur importance. À la suite de la conférence, chaque participant peut mesurer l'importance de faire reconnaître son diagnostic de fibromyalgie.

Intervenante : Me Virginie Maloney, L.L.B.Msc.

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 2 ateliers)

Nombre d'inscriptions : 7

Nombre de participants : 7

Atelier #4 : La fibromyalgie, votre employeur et vous! Le diagnostic de fibromyalgie peut avoir un grand impact sur les relations avec votre employeur. Qu'il soit causé par un accident de travail ou par une condition personnelle, les impacts au niveau légal de la fibromyalgie sur votre travail sont abordés. Comment pouvez-vous faire reconnaître cette maladie si elle découle d'un accident de travail ? Comment demander à votre employeur de vous accommoder, pour vous aider à rester au travail ? La conférencière traite également des multiples volets de la maladie en matière de travail et de CNESST (anciennement CSST).

Intervenante : Me Virginie Maloney, L.L.B.Msc.

Lieu : points de services Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe - 1 atelier) et Agglomération de Longueuil (Longueuil – 1 atelier)

Nombre d'inscriptions : 13

Nombre de participants : 11

L'Association a offert 17 blocs d'ateliers entre le 1er avril 2016 et le 31 mars 2017. L'ensemble des ateliers a recueilli 145 inscriptions et 135 participants.

LES CONFÉRENCES

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

Conférence-témoignage « Partenaire du conjoint atteint 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. Jean Tremblay, partenaire 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 Agglomération de Longueuil (Longueuil)

Nombre d'inscriptions : 10

Nombre de participants : 7

Conférence « Apprendre à vivre avec la fibromyalgie » : cette maladie invisible est pourtant bel et bien réelle et entraîne de multiples conséquences pour ceux qui en sont atteints. Plusieurs éléments perturbent cependant l'acceptation de ce diagnostic : la méconnaissance de sa provenance ainsi que le faible niveau de connaissances dans le monde médical et de l'intervention psychologique, entre autres choses. Alors, comment arriver à accepter sa réalité ? Comment arriver être fonctionnel dans le quotidien, que ce soit en attendant le diagnostic ou une fois qu'on l'a reçu ? Cette conférence avait pour but de répondre à ces questions fondamentales.

Intervenant : Mme Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice et auteure

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil)

Nombre d'inscriptions : 33

Nombre de participants : 28

CONFÉRENCES DU 12 MAI 2016, 23^{ème} JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE : l'objectif de cette journée était de sensibiliser les gouvernements, les médias, les institutions et le public sur la situation des personnes qui souffrent de la fibromyalgie. Cet événement est mené dans 29 pays.

Afin de souligner l'importance de cette journée, l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie a organisé des activités à Longueuil et à Cowansville, où à ce dernier endroit, c'est une conférence-atelier qui a été proposée (voir plus loin, p. 22).

Conférence-témoignage : Mme Christine Cayouette a offert un témoignage touchant sur sa vie avant que la fibromyalgie ne s'installe. Pour éclairer l'auditoire sur la maladie, le visionnement d'une portion du DVD *La fibromyalgie pas à pas* a été présenté. Enfin, Christine a repris la parole, cette fois pour parler de sa vie après le diagnostic : comment elle a vécu l'annonce, ses réactions, sa colère puis... comment elle a réussi à retrouver un certain équilibre. Un échange avec les participants a amené de belles réflexions.

Intervenante : Christine Cayouette, conseillère en développement de projets et policière

Nombre d'inscriptions : 46

Nombre de participants : 33

Conférence « Cessez d'être une victime de la fibromyalgie » : Mme Josée Stébenne a su captiver son auditoire en offrant une animation dynamique. Avec les objets que chacun pigeait à tour de rôle, elle trouvait une correspondance pour insuffler réflexions et objectifs : Le « livre de notre vie », c'est à nous de l'écrire! - Le pantin

nous fait réfléchir sur les moments où l'on se fait manipuler. Pourquoi ne pas être maître de nos propres actions ?
- Une fleur, c'est beau et nous incite à cultiver notre estime de soi - L'ourson, l'ouvre-boîte, la baguette magique..., autant d'objets qui peuvent devenir un déclencheur vers une prise de conscience ou un coup de pouce pour nous aider à modifier certains comportements.

Intervenante : Josée Stébenne, intervenante et thérapeute d'impact

Nombre d'inscriptions : 46

Nombre de participants : 33

Conférence « La vie comme je l'aime » : Mme Marcia Pilote a su captiver l'auditoire. Avec humour, émotion et authenticité, elle leur a partagé de belles idées pour permettre à chacun de trouver sa place, son bonheur. Parmi les éléments abordés, notons : prendre régulièrement rendez-vous avec soi-même (seul, en silence et à ne rien faire) - Remplacer la honte par la fierté : se créer un cahier de gratitudes, de fiertés - Savoir dire non... pour se dire oui à soi - Remplacer ses attentes par des désirs etc.

Intervenante : Marcia Pilote, scénariste, chroniqueuse, auteure, comédienne et animatrice

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil)

Nombre d'inscriptions : 46

Nombre de participants : 33

**L'Association a offert 5 conférences entre le 1^{er} avril 2016 et le 31 mars 2017.
L'ensemble des conférences a recueilli 89 inscriptions et 68 participants.**

LES CONFÉRENCES-ATELIERS

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.

Conférence « Nutrition et dégustation - Se nourrir en toute conscience pour guérir de la fibromyalgie » : à travers cette conférence Mme Marie-Ève Parent fait découvrir les bienfaits de l'alimentation vivante pour apprendre à l'intégrer dans la vie quotidienne.

Intervenante : Mme Marie-Eve Parent, coach en nutrition végétalienne et vivante

Lieu : point de services Haute-Yamaska (Granby)

Nombre d'inscriptions : 20

Nombre de participants : 20

Conférence « Comment s'alimenter sainement selon les principes de la naturopathie ? » : M. Daniel Desgreniers explique ce qu'est la naturopathie et en quoi elle peut vous aider au quotidien. Il a pour objectif de vous donner des conseils en hygiène de vie et en alimentation et de vous faire découvrir les bienfaits de la naturopathie. Comme dit un dicton : Mieux vaut prévenir que guérir. Ce qui est important c'est de comprendre pour avoir ensuite la possibilité d'agir en pleine conscience.

Intervenant : M. Daniel Desgreniers

Lieu : point de services Haute-Yamaska (Granby)

Nombre d'inscriptions : 14

Nombre de participants : 14

Conférence-atelier « Le lâcher-prise » : cette conférence a pour objectif de fournir des outils d'apprentissage du lâcher-prise : apprendre à se détacher de ce que nous ne pouvons pas contrôler; apprendre à agir au lieu de simplement réagir; apprendre à accepter l'autre tel qu'il est; apprendre à se défaire des liens négatifs face à ses émotions; apprendre à vivre d'une façon plus présente et consciente dans le moment présent.

Intervenante : Mme Josée Stébenne, intervenante et thérapeute d'impact

Lieu : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil)

Nombre d'inscriptions : 25

Nombre de participants : 20

Conférence-atelier : « Le Chi-kung » : cette conférence-atelier vise à introduire la technique des Huit Pièces de Brocart. Sa simplicité et son efficacité l'ont rendue très populaire en Chine et à travers le monde. La visualisation, la respiration et les mouvements des membres sont utilisés pour débloquer, équilibrer et renforcer l'énergie des organes vitaux procurant de nombreux bénéfices, dont un regain d'énergie, une meilleure immunité et une guérison progressive des maux liés aux organes vitaux.

Intervenant : M. André Jolicoeur

Lieu : point de services Roussillon (Candiac)

Nombre d'inscriptions : 7

Nombre de participants : 6

Conférence-atelier « Massothérapie » : Mme Julie Lamoureux, massothérapeute depuis plus de 8 ans, a présenté deux approches pour atténuer les douleurs au quotidien. L'approche Tragger est un massage doux qui berce le corps. Durant le soin, on transmet seulement des sensations agréables au corps et à l'inconscient, ce qui diminue les douleurs ressenties à court et à moyen terme. Cette approche permet aussi de diminuer l'enflure, augmenter la circulation sanguine, régulariser la digestion, améliorer le sommeil et plus. L'approche fasciathérapie, quant à elle, travaille au niveau des fascias du corps, un tissu conjonctif peu élastique qui entoure et maintient toutes les structures du corps, dont les muscles et les organes. C'est aussi une technique douce et sans douleur puisque les mouvements doivent se faire lentement pour obtenir un relâchement.

Intervenante : Mme Julie Lamoureux, massothérapeute

Lieu : point de services Haute-Yamaska (Granby)

Nombre d'inscriptions : 26

Nombre de participants : 26

Conférence-atelier « Entraînement postural » : cette conférence a pour objectif de démontrer un ensemble d'exercices simples et progressifs adaptés à la condition de la personne pour l'accompagner sur le chemin de la santé.

Intervenante : Mme Mélissa Tougas, thérapeute en réadaptation physique

Lieu : point de services Haute-Yamaska (Granby)

Nombre d'inscriptions : 13

Nombre de participants : 13

DANS LE CADRE DU 12 MAI

Conférence-atelier « Comment gérer ses douleurs grâce à la sophrologie » : Mme Véronique Mattlin propose des exercices basés en premier lieu 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 vos cinq sens. Vous pourrez pratiquer avec facilité la sophrologie au quotidien pour un mieux-être psychique et corporel.

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

Lieu : point de services Brome Missisquoi (Cowansville)

Nombre d'inscriptions : 6

Nombre de participants : 6

**L'Association a offert 7 conférences-ateliers entre le 1^{er} avril 2016 et le 31 mars 2017.
L'ensemble des conférences-ateliers a recueilli 111 inscriptions et 105 participants.**

LES RENCONTRES DES GROUPES D'ENTRAIDE

Ces rencontres visent à partager les expériences et problématiques que vivent les personnes atteintes de fibromyalgie et aident à briser l'isolement. Elles permettent d'apprendre à mieux se connaître et à s'affirmer sans se sentir jugé. Des activités parsèment ces rencontres et plusieurs sujets sont abordés.

Agglomération de Longueuil (Longueuil) : 1 jeudi sur deux de 13h30-15h30

Au 570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil

Répondante : Josée Théberge, corépondant : Michaël Ancil

Nombre de rencontre : 17

Nombre de participations : 86

Roussillon (Candiac et Delson) : groupe d'entraide et dîner-rencontre

Groupe d'entraide : 1^{er} mardi du mois 13h00-15h00

Au Centre de bénévolat, 8, Chemin St-François-Xavier, Candiac

Dîner-rencontre : 3^{ième} mardi du mois de 12h00-14h00

Au restaurant Como Pizzeria, 3, rue Principale Sud, Delson

Répondante : Francine Avéna, corépondante : Ghislaine Giroux

Nombre de rencontres : 20

Nombre de participations : 163

Vallée-du-Richelieu (McMasterville) : 1 lundi sur deux de 13 h 30 à 15 h 30

Au marché IGA Pepin, 20 boulevard Sir-Wilfrid-Laurier, McMasterville

Répondante : Cécile Bergeron, corépondante : Carole Lamoureux

Nombre de rencontres : 18

Nombre de participations : 103

Haute-Yamaska (Granby) : 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois de 13h30-16h00

Au Centre communautaire Saint-Benoît, 170, rue Saint-Antoine Nord, local 208, Granby

Répondante : Danielle Fournier, corépondante : Hélène Beaudoin

Nombre de rencontres : 19

Nombre de participations : 287

Brome-Missisquoi (Cowansville) : 2^{ème} mardi du mois de 13h30-15h00

À la Bibliothèque de Cowansville, Salle Pauline Martel, 608, rue du Sud, Cowansville

Répondante : Andrée Cantin

Nombre de rencontres : 7

Nombre de participations : 22

Les Maskoutains (St-Hyacinthe) : 2^{ème} et 4^{ème} vendredi du mois de 13h30 à 15h30

Au Centre de bénévolat de St-Hyacinthe, 2270, avenue Mailhot, St-Hyacinthe

Répondante : Fabienne Pineault, corépondante : Christine Cayouette

Nombres de rencontres : 16

Nombre de participations : 113

L'Association a offert 97 rencontres de groupe d'entraide entre le 1^{er} avril 2016 et le 31 mars 2017. L'ensemble des rencontres a recueilli 774 participations.
135 personnes différentes y ont assisté au moins une fois.

LES ACTIVITÉS SOCIALES

L'Association propose à ses membres quelques rencontres annuelles pour célébrer, soit un événement, comme Noël, 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 ouvert à tous les membres et leurs proches est proposé afin de partager un après-midi festif dans un lieu agréable (parc, jardin, etc.). Le jeudi 16 juin 2016, nous nous sommes retrouvés pour notre traditionnel pique-nique à notre point de services de Longueuil (Agglomération de Longueuil). Le pique-nique s'est déroulé au 570 boul. Roland-Therrien à la salle de conférence.

Nombre de participants : 13 personnes

Souper de Noël 2016 : c'est dans une atmosphère festive et décontractée que **55 personnes** se sont réunies le 10 décembre dernier pour fêter Noël. La fête s'est déroulée à la salle La Chapelle de la Maison Gisèle-Auprix-St-Germain. Le comité de Noël a su bien la décorer et ce, dans un temps record: sapin illuminé, guirlandes, tables colorées, centres de table originaux. Cinquante-six personnes avaient réservé leur place. S'y dégageait une ambiance chaleureuse remplie d'intimité, de joie, de partage et de paix.

PRÉSENTS POUR ÉCOUTER

➤ OASIS FIBRO

Le service Oasis fibro est un service d'écoute et d'accueil pour les personnes atteintes de fibromyalgie ainsi que leur entourage. Le service est situé dans le local adjacent des bureaux administratifs de l'Association de la fibromyalgie. Cette année, le service est assumé par l'équipe de travail qui en fait sa priorité, ainsi que par Josée Théberge, bénévole ayant suivi avec l'équipe de travail une formation à l'écoute donnée par le Carrefour Le Moutier.

L'écoute téléphonique et l'accueil demeurent les éléments essentiels du service Oasis fibro. On se doit d'être rassurant, empathique et ouvert à chaque personne qui nous contacte ou se présente à nos bureaux. D'où l'importance de souligner que le service Oasis fibro ne se limite pas seulement à la population montréalaise, mais va bien au-delà de son territoire.

Cette année, plus de 525 interventions ont été faites au sein d'Oasis fibro soit par téléphone ou directement au bureau (écoute, information téléphonique)

PRÉSENTS POUR INFORMER, PARTAGER ET ÉCHANGER

➤ 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 l'Association et ses membres. Il est produit trois fois par année.

Les Fibro-Montérégie de 2016-2017



Vol.10 n°3 mai 2016



Vol.11 n°1 septembre 2016



Vol.11 n°2 janvier 2017

➤ CENTRE DE DOCUMENTATION

La collection de notre Centre de documentation est constituée de documents portant sur la fibromyalgie, la douleur ou la fatigue chronique, sur l'invalidité ou encore sur des stratégies d'amélioration de la santé, comme l'alimentation, l'activité physique ou une bonne hygiène mentale. Certains « classiques », même s'ils ont été publiés il y a plusieurs années, demeurent d'actualité et conservent une place de choix sur nos tablettes.

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, leur permettant ainsi de prendre en charge leur santé et leur mieux-être.

La personne responsable du centre de documentation agit comme filtre, facilitant l'accès aux meilleures informations sur la fibromyalgie dans le choix des ouvrages.

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

**Du 1^{er} avril 2016 au 31 mars 2017, 59 documents ont été empruntés
et nous avons acquis 17 nouvelles publications**

Les 17 nouvelles acquisitions 2016-2017

FIBRO-084	La fibromyalgie Pierre Lacoste et Jean-Robert Turcotte Dr Pierre Lacoste, 2006
FIBRO-085	La fibromyalgie au Québec, un mal de femmes (essai) Annie-Pierre Bélanger Université féministe d'Été 2016 « Femmes et santé » - Université Laval 2016
FIBRO-086	Dossier d'accompagnement à la prise en charge Association Fibro'Actions Association Fibro'Actions (Bannalec, France), 2016
FIBRO-087	Tenir : douleur chronique et réinvention de soi David Le Breton Éditions Métailié, 2017 Collection : Traversées
FIBRO-088	Pour un soulagement naturel de la douleur Shinzen Young Éditions AdA, 2016
FIBRO-089	Pour un soulagement naturel de la douleur (cd) Shinzen Young Éditions AdA, 2016
FORME-031	Yoga pour soi Annie Courtecuisse Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2016 Collection Institut universitaire de gériatrie de Montréal
FORME-032	Yoga pour soi (dvd) Annie Courtecuisse Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2016 Collection Institut universitaire de gériatrie de Montréal
FORME-033	Yoga thérapie : soigner la douleur et la fibromyalgie Lionel Coudron et Corinne Miéville Éditions Odile Jacob, 2016
NUTRI-037	La santé par l'intestin : 21 jours de menus Stéphanie Côté Les Publications Modus Vivendi, 2016 Collection Savoir quoi manger
NUTRI-038	Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin Jacqueline Lagacé Fides, 2016
REALI-022	Grandir : aimer, perdre et grandir Jean Monbourquette Novalis, 1994 Éd. revue et augmentée

REALI-023	Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même Lise Bourbeau Éditions E.T.C. et Pocket, 2000 Collection : Pocket Évolution; no 15171
REALI-024	Les 7 étapes du lâcher-prise : guide Colette Portelance Éditions du CRAM, 2014 Collection : Psychologie
REALI-025	Art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs Johanne Hamel et Jocelyne Labrèche Larousse, 2015 Larousse Poche
SANTE-006	Quand la vie se fragilise : un guide pour vous et vos proches aidants France Cardinal Remete Éditions MultiMondes, 2016
ADMIN-004	Cadre de référence en matière d'action communautaire – Montérégie (version 2016) CISSS Montérégie-Centre

➤ **SITE INTERNET ET PAGE FACEBOOK DE L'ASSOCIATION**

Site Internet

En décembre 2015, le visuel du site Internet de l'Association a connu une véritable cure de jeunesse. L'accès direct au calendrier des activités ramené sur la page d'accueil et la rubrique Les dernières nouvelles ont attiré de nombreux internautes.

Au fil des mois, le mode de consultation du site s'est vu modifié. De plus en plus de personnes utilisent dorénavant leur tablette ou leur téléphone intelligent pour accéder au site. Certains mois, leur nombre dépasse même l'utilisation « traditionnelle » sur ordinateur.

Le contenu du site Internet continue à être constamment alimenté et propose **actuellement 323 pages et c'est sans compter les pages liées à chacune des activités inscrites au calendrier ou les nouvelles archivées**. L'Association se fait un point d'honneur de valider régulièrement les hyperliens qu'elle propose et les rectifier au besoin.

Du 1^{er} avril 2016 au 31 mars 2017

Nombre total de pages vues : 44 494

Nombre d'utilisateurs : 11 840

Nombre de sessions : 16 028

Encore cette année, c'est sans surprise que 75,52% des internautes proviennent du Canada et on peut fort probablement supposer que la grande majorité soit issue du Québec. La France vient en second avec 17,23% de l'auditoire. Des internautes proviennent aussi du Royaume-Uni, de la Belgique, des États-Unis, de la Russie, de l'Allemagne, de la Suisse et du Brésil. Une belle couverture...

Les données de consultation par ville démontrent, sans risque de se tromper, que la majorité des utilisateurs proviennent de la Montérégie (Longueuil, Boucherville, Saint-Jean-sur-Richelieu, Granby, Saint-Hyacinthe, etc.). Même si Montréal arrive en tête de liste avec 14%, il faut penser que ce pourcentage fait plutôt ressortir le lien avec l'adresse du fournisseur de services. Il est à noter que 3,57% des internautes sont identifiés avec Paris. Le rayonnement de l'Association est tout de même important!

Aperçu mois par mois

Utilisation du site Internet Avril 2016 – Mars 2017													
	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Année
Sessions	4765	3988	2764	2610	3000	3605	3104	3864	2686	1193	1539	1872	16028
Pages vues	1341	1266	990	791	754	815	851	939	702	881	4034	6055	44494
Nouveaux utilisateurs	1344	1266	1245	1035	1039	1175	1142	1354	1011	4019	1188	1322	11849
Source : Google Analytics – Compte Association de la fibromyalgie – Région Montérégie													

Page Facebook

Lancée en août 2015, la page Facebook de l'Association a véritablement pris sa vitesse de croisière depuis la fin de septembre 2016. En plus de mettre en ligne des informations sur l'Association et sur certaines de ses activités, comme elle le faisait depuis sa mise en ligne, l'Association a décidé de partager et commenter davantage les publications glanées ici et là en lien avec la fibromyalgie, les nouvelles avenues scientifiques et les différentes approches thérapeutiques. L'objectif demeure toujours de mieux faire connaître la fibromyalgie et d'aider les personnes atteintes à prendre en charge leur mieux-être.

Les réactions obtenues des membres sont positives et certains groupes d'entraide, à partir de leur lecture, approfondissent les sujets abordés lors de leurs rencontres. Sentir que la charge demandée par la recherche de publications à partager est utile à plusieurs, donne le goût de continuer sur cette même lancée.

Aperçu de quelques pages publiées en cours d'année et de leur portée...



Association de la fibromyalgie Region Monteregie
9 mars · 🌐

De nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie se plaignent effectivement de cet inconfort qui peut même aller jusqu'à la douleur. Une autre chose qui n'est pas juste dans leur tête!!! (La traduction automatique n'est malheureusement pas au point; on peut toutefois bien en suivre le sens)



Fibromyalgie: votre soutien-gorge vous cause-t-il de la douleur

Est-ce que votre soutien-gorge vous cause plus de douleur fibromyalgie? Vous pourriez souffrir de Costochondrites. Mis à part les symptômes ...

SENSEUSATIONSANTEE.BLOGSPOT.COM

1 005 Utilisateurs atteints

67 Réactions, commentaires et partages

28 👍 J'aime	19 Sur la publication	9 Sur les partages
1 👉 J'adore	1 Sur la publication	0 Sur les partages
1 👏 Wouah	1 Sur la publication	0 Sur les partages
3 😡 En colère	3 Sur la publication	0 Sur les partages
21 Commentaires	4 Sur la publication	17 Sur les partages
13 Partages	11 Sur la publication	2 Sur les partages

162 Clics sur la publication

0 Consultations de photos	69 Clics sur liens	93 Autres clics 📊
------------------------------	-----------------------	----------------------

FEEDBACK NÉGATIF

Association de la fibromyalgie Region Monteregie
19 janvier · 🌐

Malgré ce titre sensationnaliste, la recherche dont il est question ici est sérieuse. Nous y avons fait référence dans la page Les recherches de notre site Internet. Voir : <http://www.fibromyalgiemonteregie.ca/.../connaissa.../faq/cat/4>



Le Mystère de la fibromyalgie est résolu enfin! S'il vous plaît partager cette information avec chacun que vous savez!

DAILYHEALTHPLANS.INFO

489 Utilisateurs atteints

18 Réactions, commentaires et partages

8 👍 J'aime	0 Sur la publication	8 Sur les partages
1 👏 Wouah	0 Sur la publication	1 Sur les partages
1 Commentaires	0 Sur la publication	1 Sur les partages
8 Partages	2 Sur la publication	6 Sur les partages

120 Clics sur la publication

0 Consultations de photos	73 Clics sur liens	47 Autres clics 📊
------------------------------	-----------------------	----------------------

FEEDBACK NÉGATIF

0 Masquer la publication	0 Masquer toutes les publications
0 Signaler comme indésirable	0 Je n'aime plus la Page

Association de la fibromyalgie Region Monteregie
23 février · 🌐

Nombre de syndromes sont interreliés avec la fibromyalgie



Syndrome du côlon irritable et fibromyalgie : syndrome de Sjögren sous-jacent ?

(PMS), a voulu vérifier dans quelle mesure la co-occurrence de ces syndromes pouvait être...

PSYCHOMEDIA.QC.CA

700 personnes atteintes

Mettre la publication en avant

12

1 Comment 1 Share

700 Utilisateurs atteints

25 Réactions, commentaires et partages

14 👍 J'aime	10 Sur la publication	4 Sur les partages
2 😞 Triste	2 Sur la publication	0 Sur les partages
1 Commentaires	1 Sur la publication	0 Sur les partages
8 Partages	1 Sur la publication	7 Sur les partages

79 Clics sur la publication



Association de la fibromyalgie Region Montregie
9 mai 2016 · 45

Faites vite encore quelques places de disponibles pour notre journée mondiale de la fibromyalgie du 12 mai prochain. Venez assister aux conférences.

Nous aurons comme conférencière pour Longueuil Marcia Pilote avec sa conférence La vie comme je l'aime ainsi que Madame Josée Stebenne qui présentera une conférence ayant comme sujet "Cessez d'être victime de la fibromyalgie" et pour Cowansville nous recevrons en conférence Madame Veronique Martin qui présentera sa conférence « Comment gérer ses douleurs grâce à la sophrologie » ... pour plus d'informations communiquer avec nous au 450-928-1261 coût 5\$ pour les membres



5 570 Utilisateurs atteints

236 Réactions, commentaires et partages

163 J'aime	16 Sur la publication	147 Sur les partages
4 J'adore	0 Sur la publication	4 Sur les partages
3 Triste	0 Sur la publication	3 Sur les partages
4 En colère	0 Sur la publication	4 Sur les partages
18 Commentaires	3 Sur la publication	15 Sur les partages
44 Partages	41 Sur la publication	3 Sur les partages

661 Clics sur la publication

100 Consultations de photos	1 Clics sur liens	560 Autres clics
---------------------------------------	-----------------------------	----------------------------

FEEDBACK NÉGATIF

13 Masquer la publication	2 Masquer toutes les publications
0 Signaler comme indésirable	0 Je n'aime plus la Page



Association de la fibromyalgie Region Montregie
2 janvier · 45

Bien qu'elle puisse être utile, la médication n'est pas toujours la meilleure solution pour améliorer les symptômes de fibromyalgie. Encore une étude qui semble le confirmer...



"Des médicaments pour traiter la fibromyalgie sont aussi susceptibles de nuire que d'aider"

Quelle efficacité pour les antidépresseurs Cymbalta et Isal ? Une étude, publiée dans la revue Cochrane Library, a permis d'évaluer les bénéfices et les risques...

FIBROMYALGIE MAGAZINE.FR

988 Utilisateurs atteints

33 Réactions, commentaires et partages

12 J'aime	7 Sur la publication	5 Sur les partages
3 Wouah	1 Sur la publication	2 Sur les partages
1 Triste	0 Sur la publication	1 Sur les partages
8 Commentaires	2 Sur la publication	6 Sur les partages
9 Partages	0 Sur la publication	9 Sur les partages

150 Clics sur la publication

0 Consultations de photos	81 Clics sur liens	69 Autres clics
-------------------------------------	------------------------------	---------------------------

FEEDBACK NÉGATIF

0 Masquer la publication	0 Masquer toutes les publications
---------------------------------	--

PRÉSENTS POUR SE FAIRE CONNAÎTRE ET TISSER DES LIENS

Il est important pour l'AFRM de développer des liens avec les acteurs du milieu afin d'assurer le prolongement de ses actions auprès des membres.

➤ RELATIONS COMMUNAUTAIRES

Participation au conseil d'administration de la Société québécoise de la fibromyalgie

Christine Cayouette, déléguée de l'AFRM, a siégé à titre d'administratrice, puis de 1^{ère} vice-présidente au sein du conseil d'administration de la SQF. Elle a également participé au comité Politiques et règlements de l'organisme. Cette association provinciale a pour mission de regrouper et soutenir les organismes oeuvrant auprès de personnes atteintes de fibromyalgie pour mieux répondre à leurs besoins; de favoriser le partage entre associations; de faire connaître et reconnaître la maladie; d'être un organisme de référence sur la fibromyalgie. Après mûre réflexion, les membres du CA de l'AFRM ont pris la décision, à leur rencontre du 28 juin 2016, de se désaffilier de la SQF. Les lacunes observées quant au fonctionnement démocratique, qu'elles soient une conséquence d'un manque de connaissances plutôt que par mauvaise volonté, inquiétaient l'AFRM. De plus, l'organisme ne pouvant jouer le rôle de soutien aux associations auquel l'AFRM pouvait s'attendre, il lui semblait utopique de demeurer en son sein. L'AFRM croit toujours à l'importance d'un regroupement provincial et pourrait revoir son adhésion à la lueur des changements qui auront été apportés.

Participation à la 3^{ème} rencontre provinciale sur l'arthrite, samedi le 29 octobre 2016

Le 29 octobre dernier se déroulait au Palais des congrès de Montréal la troisième rencontre provinciale sur l'arthrite. Il est à noter que la fibromyalgie est considérée encore aujourd'hui comme une maladie arthritique. « Les chiffres parlent d'eux même, 875 personnes réunies : patients atteints d'arthrite, proches aidants, professionnels de la santé, organismes de soutien et fournisseurs de soins et de services et 164 internautes de partout au Canada qui ont pris part aux webinaires », soit plus de 1 000 participants. Ceux-ci avaient le choix parmi une cinquantaine de conférences. Quatre membres du CA et une répondante de l'AFRM y ont assisté; un résumé des conférences entendues a été publié dans le Fibro-Montérégie. À cette occasion, les représentants de l'Association ont pu échanger avec la coordonnatrice et le président de l'Association de la fibromyalgie – Région Île-de-Montréal. En plus de l'échange d'information entre les deux associations qui s'est mis en place, des occasions de partenariat pourraient être envisagées.

Rencontre et échanges avec l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie, le 31 octobre 2016

Chantale Laventure, coordonnatrice et Jocelyne Lemieux, intervenante de l'AFE nous ont rendu visite. Les échanges, intéressants et enrichissants, portaient sur les différents services de part et d'autre : le déroulement des rencontres de groupes d'entraide (appelés chez eux groupes de partage), les activités, l'accueil de nouveaux membres nouvellement diagnostiqués, le coût des activités, le financement, les heures de d'ouverture, etc.

Rencontre avec le comité directeur en douleur chronique (CISSS Montérégie-Est - Installation Pierre-Boucher), 15 novembre 2016

À l'invitation du comité directeur, Anne Marie Bouchard, Christine Cayouette et Micheline Gaudette leur ont présenté l'Association et ses services. Elles ont mis l'accent sur l'importance de la prise en charge personnelle des individus atteints de fibromyalgie et le rôle que peut jouer l'AFRM afin de les informer et les outiller pour y arriver.

Elles ont fait état de l'adhésion de l'Association aux orientations émises dans les Lignes directrices canadiennes 2012 sur la fibromyalgie, l'Algorithme de prise en charge de la fibromyalgie ou le Rapport fait au nom de la Commission d'enquête sur la fibromyalgie (France, 2016); elles ont fait ressortir les besoins des personnes atteintes, la nécessité d'une plus grande éducation thérapeutique et comment une collaboration avec les professionnels de la santé s'avérerait un atout. La désignation d'un centre régional de douleur en Montérégie est à venir et diverses avenues de partenariat ont été avancées.

Participation au 6 à 8 des bénévoles Boucherville, 19 janvier 2017

Mme Anne Marie Bouchard a assisté à ce cocktail où plusieurs organismes communautaires étaient présents, principalement du milieu culturel et sportif. Seuls 3 organismes du domaine de la santé étaient représentés. Toutefois, il est important pour la visibilité de l'Association de participer à ces rencontres.

Participation au brunch du député de Longueuil-St-Hubert Pierre Nantel, le vendredi 10 février 2017

Zina Manoka a assisté au brunch du député sur la rue Saint-Jean dans le Vieux-Longueuil. Ce fut l'occasion de sympathiser en toute convivialité avec plusieurs représentants des organismes de Longueuil. Un beau moment de rassemblement où ont pris part plus de 20 organismes.

Formation offerte aux OSBL par Gosselin et Associés inc., les 8, 15 et 22 février 2017

Comme chaque année, Gosselin et Associés inc. a offert gratuitement un éventail de formations et de séminaires portant sur la préparation d'un dossier d'audit, la lecture des États financiers et le contrôle interne pour les organismes communautaires. Mesdames Josée Thériault et Zina Manoka y ont assisté.

Assemblée générale régulière de la TROC-M du 16 mars 2017

Le but de la rencontre était d'aborder le financement insuffisant pour les organismes communautaires. Les organismes communautaires voudraient que le PSOC émette des critères universels pour diminuer les disparités. L'apport de nouvel argent est demandé. Carole Lamoureux a représenté l'AFRM.

Soirée reconnaissance des organismes de la circonscription de Chambly, le 17 mars 2017

Le 17 mars dernier, le député de Chambly, M. Jean-François Roberge, tenait sa traditionnelle Soirée reconnaissance des organismes de la circonscription, qui se déroulait au restaurant Fourquet Fourchette, à Chambly. La soirée a réuni plus de 130 représentants du milieu communautaire et associatif de Chambly, Saint-Basile-le-Grand, Richelieu, Carignan et Saint-Mathias. Carole Lamoureux et Cécile Bergeron représentaient l'Association. C'est suite à cette rencontre que Carole Lamoureux a eu un entretien privé le 27 mars avec M. Roberge pour discuter de la question du sous-financement de l'Association.

Consultation des organismes communautaires de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, le 21 mars 2017

C'est plus de 30 organismes communautaires de développement social qui ont répondu à l'invitation de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. L'activité qui avait lieu au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean a réuni plus d'une soixantaine de personnes. La consultation avait pour objectifs de présenter le portrait des organismes communautaires et de valider les conclusions du sondage réalisé en février dernier sur les besoins des organismes et la relation de partenariat souhaitée avec la Ville. Les participants ont également été invités à échanger sur les enjeux de développement social et le rôle de la Ville à cet égard. Micheline Gaudette a représenté l'Association.

Rencontre avec Mme Diane Lamarre députée de Taillon, le 24 mars 2017

Micheline Gaudette et Anne Marie Bouchard ont rencontré Mme Diane Lamarre pour discuter de la problématique du sous-financement de l'Association. Mme Lamarre s'est montrée sensible à la situation et à l'issue de cette rencontre une lettre fut adressée à Mmes Lucie Charlebois, ministre déléguée à la Santé et aux Services sociaux (responsable du PSOC) et Lise Thériault, ministre responsable de la Condition féminine. La rencontre fut fructueuse.

Rencontre avec le député de Chambly, Jean-François Roberge, le 27 mars 2017

Carole Lamoureux a rencontré M. Roberge pour lui faire part de la problématique du sous-financement de l'Association. Là encore, les disparités régionales ont fait partie des éléments amenés.

➤ RELATIONS AVEC 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 seul but de briser l'isolement. L'AFRM utilise toutefois, faute de moyens financiers suffisants, les insertions, gratuites, dans les rubriques Activités communautaires.

L'AFRM était présente pour l'année 2016-2017 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
Le Coursier (journal communautaire de la CDC)
Infolettre Ressource Famille produite par le Centre d'action bénévole de Sutton

Un article de vulgarisation sur la fibromyalgie qui présente le groupe d'entraide de Cowansville a été rédigé par la répondante, Andrée Cantin en collaboration avec la vice-présidente, Micheline Gaudette. Il est actuellement diffusé sur le web par Le Tour :

<https://journalletour.com/fibromyalgie-groupeentraide-cowansville>



Annonce parue dans l'infolette «Ressource Famille Sutton » produite par le CAB Sutton.

L'Infolette / Newsletter Mercredi, le 27 avril 2016 Wednesday, April 27, 2016  ressource.famille.sutton@gmail.com	«Souffrez-vous de fibromyalgie ? ou voulez-vous en savoir plus sur ce type de douleurs chroniques ? Si oui, voici une bonne nouvelle : l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie (AFRM) démarre un groupe de soutien pour Brome-Missisquoi ; les activités se tiendront à la bibliothèque de Cowansville, 608, rue du Sud. L'Association vous offrira trois types d'activités. 1. Des groupes de partage, pour les personnes atteintes : le 2e mardi de chaque mois. Le prochain aura lieu le 10 mai, de 13h 30 à 15 h 30. Gratuit. 2. Des conférences ouvertes à tous : la prochaine aura lieu dans le cadre de la journée mondiale de la fibromyalgie le jeudi 12 mai de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Pauline-Martel de la Bibliothèque de Cowansville. La conférencière, Véronique Mattlin, vous fera connaître une technique visant à réduire la douleur, la sophrologie, notamment par la relaxation. Le prix d'entrée sera de 5 \$. 3. Des activités pratiques d'une durée de plusieurs semaines pour les personnes atteintes. Elles visent à fournir des outils afin de mieux vivre le quotidien. Toutes ces activités visent un mieux-être pour les personnes atteintes mais sont aussi des moyens de briser l'isolement. Pour informations ou réservations : contacter Zina, au bureau régional de l'Association à Longueuil au 450-928-1261; ou par courriel au : info@fibromyalgiemonteregie.ca Le site web de l'Association vaut la peine d'être consulté. www.fibromyalgiemonteregie.ca Andrée Cantin andree.cantin@sympatico.ca répondante de l'AFRM pour BM»
--	---

➤ **LES PARTENAIRES 2016-2017**

Objectifs du partenariat	Utilités pratiques
Répondre aux besoins des membres	Permet de trouver des solutions aux difficultés qu'éprouvent les membres.
Proposer des références personnalisées	Permet de diriger les membres vers des ressources spécialisées (ex.: avocat, centre de réadaptation, clinique de la douleur, etc.).
Accéder à des milieux pour créer des liens	Permet de bénéficier de locaux à moindre coût ou même gratuits. Permet d'organiser des activités.
Échanger de l'information	Permet d'être informé sur la réalité et les besoins des membres et de leurs proches.
Profiter des services offerts par les organismes	Permet d'utiliser les ressources qui sont disponibles pour venir en aide aux membres et leurs proches.

PARTENARIATS 2016-2017

Centre de bénévolat de la Rive-Sud, point de services de Candiac : prêt de locaux pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services de Roussillon au 8, chemin St-François-Xavier à Candiac.

Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe, point de services Les Maskoutains : location à prix réduit pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services Les Maskoutains au 2270, avenue Mailhot à Saint-Hyacinthe.

La bibliothèque de Cowansville, point de services de Brome-Missisquoi : prêt de locaux pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services de Brome-Missisquoi, Salle Pauline Martel au 608, rue du Sud, Cowansville.

Marché IGA Pepin : prêt des locaux pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services de la Vallée-du-Richelieu au 20, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier à McMasterville.

Sclérose en plaques St-Hyacinthe-Acton : cours d'aquaforme au 16 675, rue Desrochers à Saint-Hyacinthe proposés au point de services Les Maskoutains grâce à leur collaboration.

Human Pain Genetics Lab (Centre hospitalier de l'Université McGill) : en février 2017, l'AFRM a servi de courroie de transmission auprès de ses membres dans leur recherche de participants à une étude sur la fibromyalgie, afin de mieux en comprendre les causes. Selon l'équipe de recherche, ça leur a permis de recruter suffisamment de candidats pour que les résultats de recherche (à venir) soient valides.

➤ **INTERVENANTS 2016-2017**

Me Virgine Maloney, L.L.B.M.Sc

Jean Tremblay, membre

André Jolicoeur, instructeur de Tai Chi

Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice et auteure

Marcia Pilote, conférencière, animatrice, auteure

Elyse Normand, artiste multidisciplinaire

Nicole Aubry, praticienne Feldenkrais

Nathalie Pelletier, professeure certifiée de yoga

Noëlline Lagacé, organisatrice communautaire, CSSS Pierre-Boucher

Josée Stébenne, thérapeute d'impact et animatrice d'ateliers et de conférences

Véronique Mattlin, sophrologue et technicienne certifiée en réflexologie plantaire

Sylvie Boulanger, artiste-peintre

Yola Figiel, professeure de yoga

Julie Lamoureux, massothérapeute

Francine Avéna, animatrice

Représentant des Alcooliques Anonymes.

AUTRES

Association de la fibromyalgie de l'Estrie
Association de la fibromyalgie – Région Île-de-Montréal
Centre de bénévolat de la Rive-Sud, point de service de Candiac et point de service de Longueuil
Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe
CLSC de la Haute-Yamaska
CLSC des Patriotes
CLSC Samuel-de-Champlain
Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
CSSS Pierre-Boucher
Corporation de développement communautaire de Longueuil (CDC)
Emploi-Québec
Épicerie IGA Pepin de McMasterville
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 Saint-Jean-sur-Richelieu
Ville de Cowansville

➤ **ADHÉSIONS**

Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)
CDC de Longueuil
ROMAN (Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels) - depuis juin 2016
Société québécoise de la fibromyalgie (SQF) (désaffiliation le 28 juin 2016)
TROC–Montérégie (Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie)
Zone Loisir Montérégie.

➤ **BAILLEUR DE FONDS**

Centre intégré de santé et de services sociaux Montérégie-Centre (PSOC)

AUTRES

Bureau de la députée provinciale de Taillon, Mme Diane Lamarre
Bureau du député provincial de Chambly, M. Jean-François Roberge
Bureau du député provincial de La Pinière, M. Gaétan Barrette
Bureau du député provincial de Verchères, M. Stéphane Bergeron
Bureau de la députée provinciale de Saint-Hyacinthe, Mme Chantal Soucy
Bureau du député provincial de La Prairie, M. Richard Merlini
Bureau de la députée provinciale de Soulanges, Mme Lucie Charlebois

Bureau du député provincial de Borduas, M. Simon Jolin-Barette
 Bureau de la députée fédérale de Saint-Lambert, Mme Alexandra Mendes
 Bureau de la députée fédérale de Salaberry-Suroit, Mme Anne Minh-Thu Quach
 Bureau du député fédéral de Longueuil-St-Hubert, M. Pierre Nantel

**Nous sommes très reconnaissants envers nos donateurs et partenaires pour leur grande générosité et l'extraordinaire engagement dont ils font preuve année après année pour l'avancement de la cause de la fibromyalgie.
 Leur contribution à la poursuite de notre mission est essentielle.**

➤ **RETOUR EN QUELQUES CHIFFRES SUR LES 365 DERNIERS JOURS**

2 Employées (1 seule les 6 derniers mois)	35 Bénévoles
344 Membres	7 Membres du conseil d'administration
115 Donateurs (incluant les particuliers, les entreprises et les fondations)	774 Participants dont 135 personnes différentes dans nos différents groupes d'entraide/café-rencontres
97 Rencontres de groupe d'entraide et café rencontre	3437.3 Heures de bénévolat
17 Blocs d'ateliers	9 Blocs de cours adaptés
5 Conférences grand public	7 Conférences-ateliers
2 Activités sociales	3 Publications du bulletin « Fibro-Montérégie »
140 Publications ou partages Facebook	323 Pages Web
421 Mentions J'aime sur Facebook	44 494 Pages Internet consultées
11849 Utilisateurs du site Internet	16028 Sessions Internet

➤ **MEMBRES**

Un membre de l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie est toute personne atteinte ou non de la fibromyalgie qui soutient la cause et veut la faire connaître et reconnaître auprès de la population.

Nous distinguons quatre catégories de membres :

Membre actif : toute personne atteinte ou toute personne sensibilisée à la maladie.

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

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

Membre partenaire : toute personne ou organisme qui cherche à épouser une cause qui lui tient à cœur pour une raison personnelle ou parce qu'il est préoccupé par la santé ou impliqué en santé telles les cliniques médicales et les pharmacies.

Entre le 1^{er} avril 2016 et le 31 mars 2017, l'AFRM a accueilli 344 membres dont 96 nouveaux.

Nombre de membres par MRC

Catégorie de membres	MRC	Total
Membre actif	Acton	1
	Agglomération de Longueuil	118
	Brome-Missisquoi	16
	Haut-Richelieu	18
	Haute-Yamaska	31
	Les Maskoutains	26
	Marguerite-d'Youville	15
	Roussillon	30
	Rouville	8
	Vallée-du-Richelieu	20
	Autres	7
		290
Membre auxiliaire	Agglomération de Longueuil	19
	Haut-Richelieu	3
	Haute-Yamaska	8
	Les Maskoutains	6
	Marguerite-d'Youville	2
	Roussillon	3
	Vallée-du-Richelieu	8
	Brome-Missisquoi	1
	Rouville	1
	Autres	3
		54
Membre corporatif		0
Membre partenaire		0
Grand Total		344

Comparatif des membres 2015-2016/2016-2017

Année 2016-2017 : 344 membres

Année 2015-2016 : 385 membres

On observe une décroissance du nombre d'adhésions de 8,9% par rapport à l'année 2015-2016. Plusieurs facteurs ont pu entraîner cette diminution : tout d'abord, avec le départ de la directrice en septembre 2016, l'Association dorénavant «orpheline» n'a pu autant rayonner et a souffert d'un manque de visibilité. De plus, avec la situation financière précaire de l'Association qui l'a obligée à augmenter le prix des activités offertes, il y a eu un effet d'entraînement : baisse d'inscriptions pour de nombreux membres en situation de précarité financière et par la suite désintérêt chez certains d'entre eux qui n'ont pas renouvelé leur adhésion. L'Association cherche à mettre fin à cette spirale vers le bas. Il nous semble important de souligner le faible montant par habitant accordé à l'AFRM pour venir en aide aux personnes atteintes de fibromyalgie sur son territoire par le Programme de Soutien aux organismes communautaires : 0,05\$. Dans un territoire qui couvre plus de 11 000 km² et une population de 1 334 350 habitants, c'est bien peu!

Nombre de membres par tranche d'âge

Tranches d'âges	Catégories de membre			
	Femme		Homme	
	Actif	Auxiliaire	Actif	Auxiliaire
Non répondu	6	3	1	1
80 ans et +	4	0	1	0
70 - 79 ans	44	5	5	9
60 - 69 ans	82	9	12	11
50 - 59 ans	83	1	4	7
40 - 49 ans	27	0	2	3
30 - 39 ans	10	3	4	3

C'est sans surprise qu'on constate la proportion de femmes par rapport aux hommes. Ces chiffres confirment les données de prévalence connues, i.e. 7 femmes pour 1 homme. À l'AFRM, la proportion de membres réguliers est de 8,5 femmes pour 1 homme. On peut affirmer sans se tromper que davantage de femmes cherchent du support, se regroupent pour mieux cheminer ou s'inscrivent à des activités de toutes sortes. Au niveau des groupes d'âge, les études avancent que ce sont principalement les personnes de 50 ans et plus qui sont touchées par la fibromyalgie : ici aussi, la plus grande proportion de nos membres se situe entre 50 et 69 ans. Les moins de 49 ans prennent toutefois une place de plus en plus importante. C'est d'ailleurs le constat de l'Association : au niveau des appels ou des visites reçues, il lui est apparu évident que de plus en plus de jeunes personnes sont atteintes... les conséquences de la maladie étant encore plus grandes : jeunes parents, vie professionnelle active, etc. Composer avec la fibromyalgie leur est d'autant plus difficile.

➤ BÉNÉVOLAT

L'AFRM a toujours eu un immense respect pour les personnes qui investissent leur temps et leurs talents dans des causes auxquelles elles croient. Cette année, nous avons été particulièrement gâtés en matière de bénévoles dévoués et motivés. Tout d'abord, merci à chacun des membres du conseil d'administration d'être présent et engagé dans cette grande cause qu'est la fibromyalgie. Votre expertise est précieuse et elle permet à notre organisme de garder le cap malgré les intempéries qui surviennent sur sa route.

35 bénévoles engagés

Anctil, Michaël	Fournier, Danielle
Avéna, Francine	Gagnon, Manon
Beaudoin, Hélène	Gaudette, Micheline
Bergeron, Cécile	Giroux, Ghislaine
Bergeron, Fernand	Laferrière, France
Bérubé, Yvon	Lamoureux, Carole
Bouchard, Anne-Marie	Lanthier, Laurent
Cameron, Jo-Ann	Légaré, Nicole
Cameron, France	Lessard, Nathalie
Cantin, Andrée	Lévesque, Diane
Cayouette, Christine	Picard, Monique
Cloutier, Louise	Pineault, Fabienne
Cloutier, Chantal	Poirier, Daniel
Croussette, Marie-Josée	Théberge, Josée
Desjardins, Johanne	Tremblay, Jean
Dionne, Angèle	Villeneuve, Madeleine
Dufresne, Francine	Yale, Johanne
Dupuis, Manon	

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. Les membres du conseil d'administration 2016-2017 ont consacré plus de **1825.22** heures de bénévolat pour la préparation des rencontres et leur présence au CA, pour leur implication dans les dossiers Fibro-Montérégie, site Internet, page Facebook, comité Communications, recherche de commanditaires ou autres dossiers administratifs. **Les membres du CA ont tenu 13 rencontres pendant la période 2016-2017.**

Les bénévoles

Les bénévoles de nos différents points de services (répondantes et corépondants) ont consacré plus de **1462.5 heures** pour la préparation de leurs rencontres, l'accueil des membres, l'animation, etc.

Les autres bénévoles ont accordé pour les différentes activités de l'AFRM : service Oasis fibro, campagne de financement, tâches administratives, etc., plus de **149.58 heures** de bénévolat.

➤ SITE INTERNET ET PAGE FACEBOOK

Site Internet du 1^{er} avril 2016 au 31 mars 2017

Nombre total de pages vues : 44 494

Nombre d'utilisateurs : 11 840

Nombre de sessions : 16 028

Utilisation du site Internet

Avril 2016 – Mars 2017													
	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Année
Sessions	4765	3988	2764	2610	3000	3605	3104	3864	2686	1193	1539	1872	16028
Pages vues	1341	1266	990	791	754	815	851	939	702	881	4034	6055	44494
Nouveaux utilisateurs	1344	1266	1245	1035	1039	1175	1142	1354	1011	4019	1188	1322	11849
<i>Source : Google Analytics – Compte Association de la fibromyalgie – Région Montérégie</i>													

Page Facebook

www.facebook.com/Association-de-la-fibromyalgie-Region-Monteregie-1477241979254035/

Au 31 mars 2017, le site avait enregistré 421 mentions « J'aime ».

Publications ou partages d'information

- Entre le 1^{er} avril 2016 et le 26 septembre 2016 : 21 publications
- Entre le 27 septembre 2016 et le 31 mars 2017 : 119 publications*
- Total : 140 publications

* Date à laquelle l'AFRM a élargi sa diffusion avec le partage de recherches et d'informations en lien avec la fibromyalgie.

➤ **SERVICE OASIS FIBRO**

Service Oasis fibro		Heures consacrées	Nombre de bénéficiaires desservis
Service d'écoute (offert dans les locaux de l'AFRM) (Soutien psychologique, possibilité de ventiler, informations sur la maladie, les symptômes, etc.)	Femmes <50 ans	30,72	32
	Femmes >50 ans	41,17	57
	Hommes <50 ans	4,67	5
	Hommes >50 ans	8,15	13
Service d'écoute (offert au téléphone) (Soutien psychologique, possibilité de ventiler, informations sur la maladie, les symptômes, etc.)	Femmes <50 ans	6,73	25
	Femmes >50 ans	20,82	82
	Hommes <50 ans	0,17	1
	Hommes >50 ans	0,65	4
Autre types de services (offerts dans les locaux de l'AFRM) (Informations sur l'AFRM, prêt de documents, inscriptions aux activités, références vers d'autres ressources, etc.)	Femmes <50 ans	10,50	26
	Femmes >50 ans	15,12	51
	Hommes <50 ans	1,42	3
	Hommes >50 ans	5,90	15
Autre types de services (offerts au téléphone) (Informations sur l'AFRM, prêt de documents, inscriptions aux activités, références vers d'autres ressources, etc.)	Femmes <50 ans	4,87	42
	Femmes >50 ans	23,87	156
	Hommes <50 ans	0,70	7
	Hommes >50 ans	0,82	6
Total		176.28 heures	525

* * * * *