



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTRÉGIE

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022-2023

Présenté à
l'Assemblée générale annuelle
Le jeudi 22 juin 2023

Mot de la présidente	page 02
Mot de la directrice générale	page 04
L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie	page 08
Portrait de l'Association	page 10
Provenance de nos membres	page 11
Le conseil d'administration	page 12
L'équipe de travail	page 14
Les rencontres virtuelles	page 17
☞ Groupes de soutien	page 18
☞ La Fibro et moi	page 19
Les rencontres	
☞ Groupe d'entraide	page 20
☞ Les services individualisés	page 21
Les activités - Ateliers, formations et conférences	page 22
Les activités sociales	
☞ Journée internationale de la femme	page 24
☞ Journée mondiale de la fibromyalgie	page 25
☞ Pique-nique annuel	page 27
☞ Party de Noël	page 28
Les bénévoles	page 29
Les outils de communication	page 31
Le centre de documentation	page 39
Les objectifs	page 41
La campagne de levée de fonds 'Du fond du cœur'	page 46
Les partenaires et donateurs	page 47

Dominique Beaulieu

Chaque année lorsque vient le temps de vous présenter notre bilan annuel, je suis toujours impressionnée de constater tout le travail qui est accompli autant par l'équipe de travail que par tous les bénévoles qui s'impliquent si généreusement. Cette année ne fait pas exception, et je suis très fière de vous présenter le résultat du travail impeccable de notre équipe de travail, Louise Paquette, Diane Bourdeau et Claire Soucy. Notre intervenante Claire Soucy s'est jointe à



l'équipe au courant de l'année. Comme elle était déjà familière avec l'Association et son fonctionnement puisqu'elle a déjà occupé le poste il y a quelques années et fait partie du conseil d'administration, elle a vite repris ses aises parmi les membres qu'elle connaît déjà si bien. Elle a d'ailleurs eu un chaleureux accueil de la part des membres qui étaient contents de l'accueillir de nouveau. Toutes les trois, elles forment une équipe du tonnerre et ensemble, elles offrent un service hors pair à tous nos membres.

L'Association a maintenu le télétravail pour ses employées lorsqu'il n'y a pas d'activités en présentiel dans ses locaux. Nous avons tout de même remarqué une augmentation du nombre de membres qui aiment venir au bureau pour la journée Grignote Placote, ou qui s'attardent à la fin d'une activité pour discuter entre eux. Nous sommes vraiment très heureuses que notre nouveau local soit aussi apprécié par les membres.

Je tiens à souligner l'excellente gestion faite par notre directrice générale Louise Paquette. En effet, l'AFRM aura cette année un surplus budgétaire considérable, cela étant le fruit d'une saine gestion des finances ainsi que de tous les dons et subventions qu'elle a réussi à obtenir. Un plan d'affectations budgétaires a été élaboré par la directrice, la présidente ainsi que le trésorier, et approuvé par le CA afin d'utiliser ces sommes d'argent pour la réalisation de plusieurs projets qui bénéficieront directement aux membres, dont un événement pour souligner le 30^e anniversaire de l'AFRM en 2024.

Il y a eu quelques mouvements au sein du conseil d'administration en cours d'année mais tous les postes sont comblés.

Dominique Beaulieu

Comme il est toujours intéressant de broser un tableau de l'ensemble des activités qui ont été offertes aux membres, vous trouverez dans ce rapport un résumé des activités de la dernière année ainsi que quelques données statistiques.

C'est un réel plaisir de voir la grande participation de nos membres lors de nos activités. C'est pourquoi, cet été encore, nous vous inviterons à nos rassemblements extérieurs. J'espère vous voir en grand nombre à l'un de nos pique-niques durant la période estivale, en espérant que dame nature sera de notre côté. N'oubliez pas que lors de ces rencontres vous pouvez venir accompagné.e d'un.e ami.e, collègue de travail ou d'un membre de votre famille afin de faire connaître l'Association.

Je vous souhaite à tous et à toutes, un très bel été.

Bonne lecture,

Louise Paquette



Une première année complète pour moi au sein de l'Association. Wow! Comme cela a passé vite. Beaucoup de dossiers traités, beaucoup d'idées, beaucoup de reconnaissance, beaucoup de bonheur et de satisfaction. Voici comment je pourrais résumer cette dernière année.

Comme j'exerce une gestion participative, je suis remplie de gratitude envers ma belle équipe composée de Diane Bourdeau, au poste d'adjointe administrative, et de Claire Soucy, au poste d'intervenante sociale, sur qui je peux toujours compter pour me supporter dans mes différents projets, mes idées folles parfois, mais aussi avec qui je m'assoie régulièrement pour « jaser » afin que nous puissions partager certains constats et trouver ensemble les meilleures idées pour répondre le plus adéquatement possible aux différents besoins de nos membres. Merci gang!

Voici donc en rafale les dossiers travaillés, les réalisations et les projets qui nous ont occupés cette année :

- Déménagement de nos bureaux dans la même bâtisse, mais dans un local plus grand, plus éclairé et plus adéquat pour y tenir toutes nos activités.
- Trois calendriers d'activités (automne, hiver et printemps) bien remplis et répondant davantage à vos besoins. Nous avons tenu compte de vos demandes, de vos besoins et pour plusieurs de votre situation financière, nous vous avons proposé plus d'activités gratuites ou à moindre coûts. Le taux de participation a d'ailleurs été très bon et est connu une croissance constante au cours de cette dernière année. Les groupes de soutien et les ateliers « La fibro et moi » animés par Claire Soucy ont été très populaires également et nous avons convenu que les ateliers « La fibro et moi » seront dorénavant offerts aux sessions d'automne et de printemps, plutôt qu'à une seule session chaque année.

Louise Paquette

- La Journée mondiale de la fibromyalgie 2023 a été soulignée de belle façon avec les conférenciers Paule Mongeau, psychologue et Dominique Paradis, naturopathe. La participation des membres a été excellente et les conférenciers très appréciés.
- En raison d'un manque de bénévoles et de la COVID, les groupes d'entraide ont cessé leurs activités. Nous vous avons proposé en contrepartie une activité gratuite appelée « Grignote/Placote » visant à favoriser les échanges entre les membres, tisser des liens avec de nouvelles personnes, favoriser le plaisir et également briser l'isolement. Nous travaillerons au cours de la prochaine année à réinstaurer des rencontres, soit sous forme de groupes de soutien ou sous une autre appellation, dans nos différents points de service située en périphérie de nos bureaux.
- D'un côté plus technique, nous avons travaillé en collaboration avec notre support technique et avons procédé à la migration de nos adresses courriel puisque l'entreprise qui les hébergeait avait décidé de ne plus offrir ce service. Je souhaite ici remercier Monsieur Denis Séguin de la firme « Solutions Denis Séguin » qui nous a grandement aidé dans cette démarche et également dans la mise à niveau de notre intranet et de la sauvegarde en nuage, sécurisant ainsi l'ensemble de nos dossiers.
- Un des beaux projets de l'année fut certainement notre programme « Du fonds du cœur ». L'objectif visé de ce programme est de venir en aide à certains de nos membres qui font face à une situation financière précaire les empêchant tant de payer leur adhésion annuelle, que de s'inscrire à nos activités. Ce programme, dédié à l'inclusion de ces membres, absorbe le coût de l'adhésion ainsi que les frais d'inscription reliés à certaines activités, pour une période d'un an. D'ailleurs, afin d'amasser de fonds pour supporter ce projet, une campagne de levée de fonds par la vente de sacs réutilisables a été lancée.

Louise Paquette

- Nous avons mis en pause notre dossier de partenariat associatif, puisque nous étions à la recherche d'information technique visant la diffusion limitée de notre bulletin « Fibro-Montérégie ». Malheureusement, aucun moyen n'a été trouvé à ce jour, mais nous avons convenu récemment de poursuivre l'élaboration d'ententes de partenariat avec d'autres associations et organisations visant ainsi à offrir toujours davantage à nos membres
- L'AFRM a décidé de renouveler son adhésion à la Société québécoise de la fibromyalgie de laquelle elle s'était dissociée depuis quelques années. La SQF a pour mission de regrouper et de soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. Elle favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Au Québec, la SQF est l'organisme de référence en matière de fibromyalgie. Après quelques échanges avec la nouvelle direction de cette association, nous pensons que la SQF pourra nous permettre de mieux supporter et informer nos membres entre autres sur les ressources et informations disponibles sur la fibromyalgie.
- Une autre innovation cette année fut l'organisation d'une activité visant à souligner la « Journée internationale des droits des femmes ». La réponse des membres a été exceptionnelle et c'est avec grand plaisir que nous pouvons déjà annoncer que cette activité deviendra maintenant une activité récurrente annuelle à l'AFRM. Plus de 30 membres ont participé à cette activité au cours de laquelle nous en avons profité pour souligner l'apport et l'implication de certaines bénévoles.
- Nous travaillons également à rayonner davantage dans notre grande région, que ce soit en travaillant en collaboration avec les différentes villes nous ayant offert des accréditations en tant qu'organisme communautaire qu'elle souhaitent supporter.

Louise Paquette

Merci à toute l'équipe, à tous les bénévoles ainsi qu'à nos fidèles membres qui continuent de soutenir l'AFRM en participant à nos activités et en renouvelant leur cotisation annuelle, en faisant des dons, en nous soumettant de nouvelles idées, etc.

Je terminerai en vous rappelant que « **nous existons pour vous et par vous** », que l'AFRM accueille oui des personnes souffrant de fibromyalgie et de douleurs chroniques ou fatigue chronique, mais également toute personne sensible à la cause. Je vous invite donc à parler de nous, à inviter vos ami.e.s à participer à nos activités, à nous exprimer vos attentes, vos besoins, vos commentaires. Nous sommes toujours ouvertes à vous entendre et à répondre le plus adéquatement possible à vos besoins.

Merci de votre soutien et au plaisir de vous revoir très bientôt dans nos beaux locaux!



Mission de L'AFRM

À vocation régionale, l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie (AFRM) a pour mission de venir en aide aux personnes atteintes de fibromyalgie, ainsi qu'à leur entourage. Notre soutien s'exprime à travers divers services : cours, activités physiques adaptées, information (centre de documentation, publication d'un bulletin 4 fois l'an, pages Facebook et Instagram, et site web), écoute active, conférences et ateliers, ainsi que des groupes d'entraide et de soutien.

L'Association fait la promotion et encourage l'auto-prise en charge par la personne touchée par cette maladie chronique.

Sa vision

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

Ses objectifs

- Rejoindre le maximum de gens atteints ou non de fibromyalgie, tout en ayant un souci de mieux faire connaître la fibromyalgie;
- Regrouper les membres autour des points de services et leur offrir des cours, des ateliers ou des conférences, partout où le nombre de participants le justifie;
- Créer, avec ses bureaux, un espace polyvalent que pourront s'approprier membres et bénévoles de l'AFRM.



Ses stratégies d'intervention

Pour atteindre ses objectifs, l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie établit des contacts, favorise des échanges et développe des partenariats avec divers organismes qui ont un lien direct ou indirect avec la fibromyalgie, ainsi qu'avec les institutions de santé. L'Association est à l'écoute des membres et développe des services et des outils adaptés aux besoins et aux conditions des personnes atteintes de fibromyalgie.

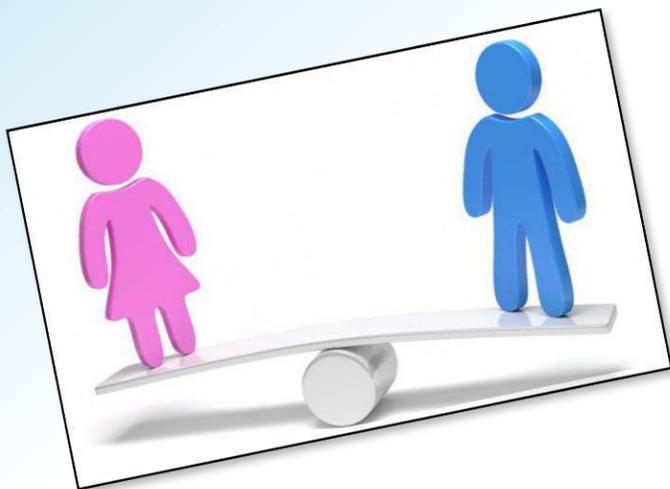
Adhésions

- SQF (Société québécoise de la fibromyalgie)
- CDC de l'agglomération de Longueuil (Corporation de développement communautaire)
- ROMAN (Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels)
- TROC-Montérégie (Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie)
- TVRS (Télévision Rive-Sud)

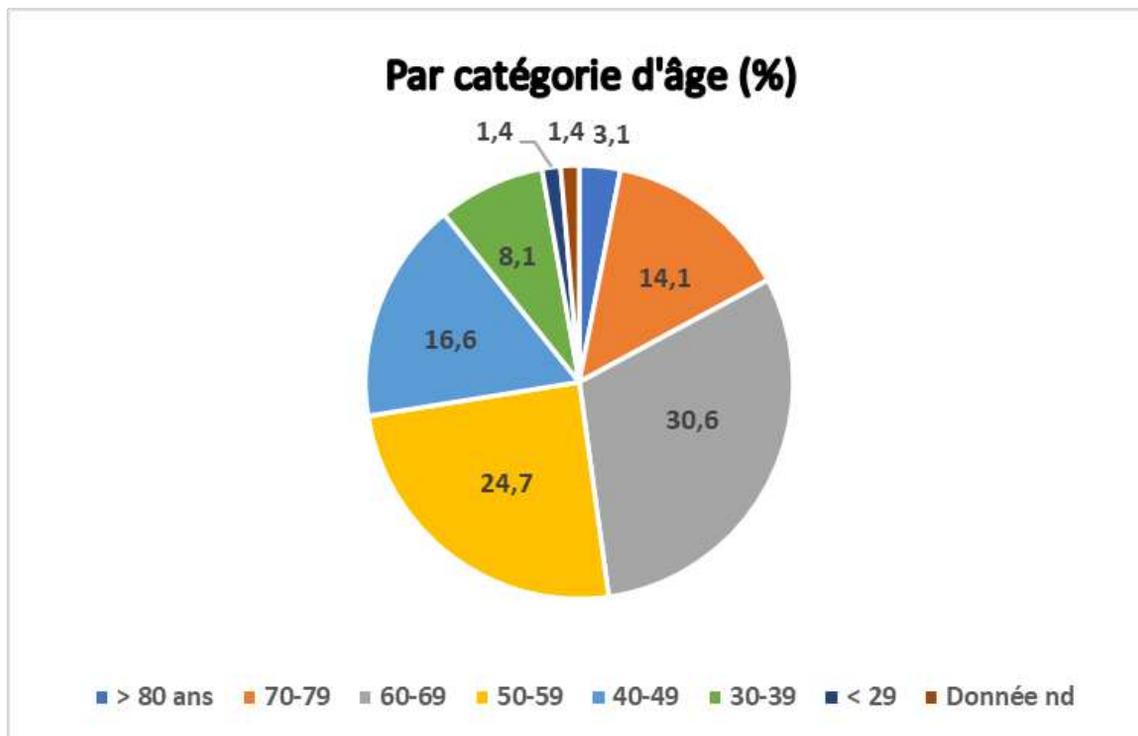
Bailleur de fonds

Centre intégré de santé et des services sociaux Montérégie-Centre - PSOC
(programme de soutien aux organismes communautaires)

Ses membres



Au 31 mars 2023, l'association compte 284 membres actifs, dont plus de 90 % sont des femmes.



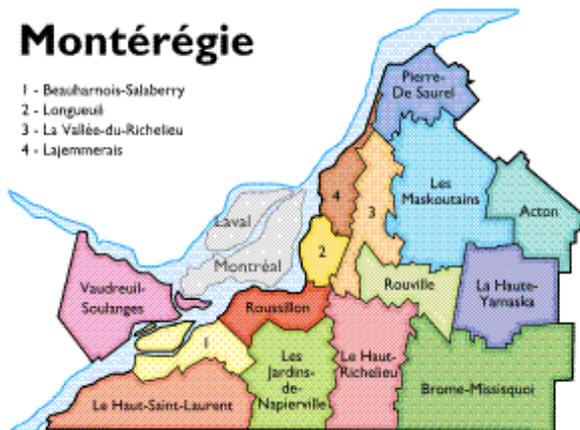
Le territoire couvert par l'AFRM

Points de services	Nombre	%
Agglomération de Longueuil	134	47,20%
• Agglomération de Longueuil	114	
• MRC Marguerite-d'Youville	20	
La-Vallée-du-Richelieu	36	12,70%
• MRC La-Vallée-du-Richelieu	29	
• MRC Rouville	7	
Le Haut-Richelieu	33	11,60%
• MRC Le Haut-Richelieu	32	
• MRC Les Jardins-de-Napierville	1	
Les Maskoutains	15	5,30%
• MRC d'Acton	1	
• MRC Les Maskoutains	14	
Roussillon	37	13%
• MRC Roussillon	34	
• MRC Beauharnois-Salaberry	1	
• MRC Le Haut-Saint-Laurent	2	

Secteurs non desservis par l'AFRM puisqu'une association locale y est présente	Nombre	%
	2	0,70%
• MRC Vaudreuil-Soulanges	2	
• MRC Pierre-De-Saurel	0	

Montérégie

- 1 - Beauharnois-Salaberry
- 2 - Longueuil
- 3 - La Vallée-du-Richelieu
- 4 - Lajemmerais



Secteurs non desservis par l'AFRM puisque ces membres sont d'une autre région	Nombre	%
	27	9,50%
• Abitibi	1	
• Bas-Saint-Laurent	1	
• Centre-du-Québec	1	
• Estrie	10	
• Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	1	
• Lanaudière	2	
• Laurentides	1	
• Laval	1	
• Mauricie	1	
• Montréal	7	
• Outaouais	1	
TOTAL	284	100%

Entre le 1^{er} avril 2022 et le 31 mars 2023, l'Association comptait 284 membres.

N.B. Ce chiffre est obtenu par l'addition du nombre de membres en règle entre le 1^{er} septembre 2022 et le 31 mars 2023 et les membres actifs entre le 1^{er} avril et le 1^{er} septembre 2022 même s'ils n'ont pas renouvelé leur adhésion depuis.

Le conseil d'administration



Quelques ajustements (départs-arrivées) ont eu lieu au sein des membres administrateurs du conseil d'administration 2022-2023.

Voici le portrait des membres qui en ont fait partie :



Dominique Beaulieu
Présidente



Sylvie Hébert
Vice-présidente



Réjean Guilbeault
Trésorier



Cynthia Bourassa
Secrétaire



Elaine Boucher
Administratrice
(Depuis février 2023)



Louise Cloutier
Administratrice



Nicole Cyrenne
Vice-présidente
(Démission
décembre 2022)



Justine Gérard
Administratrice
(Depuis décembre 2022)

Les membres du conseil d'administration se sont réunis sur une base régulière pour des réunions statutaires pour la saine gouvernance de l'AFRM.

2022-05-19	CA
2022-06-21	CA
2022-06-23	AGA + CA
2022-07-18	CA
2022-09-19	CA
2022-09-22	CA extraordinaire
2022-10-18	CA
2023-01-20	CA
2023-03-03	CA

Les membres du CA sont aussi impliqués à titre de bénévoles dans plusieurs autres activités tout au long de l'année. Que ce soit pour l'organisation de campagnes de levées de fonds, du party de Noël, de certains ateliers, de la gestion des réseaux sociaux ou d'articles dans le Bulletin Fibro-Montérégie, ce sont tous des gens généreux et engagés qui font une différence dans l'organisation.

Règlements généraux

En juin 2022, une modification a été apportée à l'article 18 des règlements généraux.

Compte tenu de l'utilisation généralisée des communications électroniques et de la vidéoconférence par le conseil d'administration, il est apparu important quelques précisions avec l'ajout de l'article 18.6 qui permet aux membres du CA de voter par voie électronique.



Louise Paquette
Directrice générale



Mireille Audet
Intervenante AFRM
(Septembre 2021 à
juin 2022)



Claire Soucy
Intervenante AFRM
(Depuis août 2022)



Diane Bourdeau
Adjointe administrative



En août dernier, Claire Soucy a effectué un retour remarqué au sein de l'Association en remplacement de Mireille Audet. L'Association a pu bénéficier au cours de la dernière année de la stabilité de son équipe de travail.

Puisque le rehaussement de notre subvention du PSOC (Programme de subvention aux organismes communautaires) nous le permettait et dans un objectif d'en arriver à une meilleure rétention de nos ressources humaines, les salaires ont pu être quelque peu augmentés. La répartition des tâches et les heures de travail ont été modifiées, afin de répondre plus adéquatement aux besoins de notre clientèle.

Ainsi, avec une équipe solide et bien en place, nous pouvons offrir de meilleurs services, et ainsi attirer et retenir plus de membres.

À la direction générale

Louise Paquette a occupé ce poste toute l'année, à raison de 32 heures semaine.

Au poste d'intervenante sociale

Mireille Audet ayant quitté en juin 2022, cette dernière a été remplacée par Claire Soucy, qui avait déjà occupé ce poste. Claire a repris du service en août 2022, à raison de 15 heures semaine.

Au poste d'adjoite administrative

Diane Bourdeau a occupé ce poste toute l'année, à raison de 21 heures semaine. Diane répond quotidiennement aux nombreuses communications acheminées par nos membres et non-membres afin de les soutenir dans leurs requêtes ou de les diriger aux ressources requises.

Bénévoles

Nous ne pourrions passer sous silence le support indéfectible de nos bénévoles qui assurent entre autres le rôle de webmestre, de gestionnaire de nos réseaux sociaux et qui travaillent aux communications transmises à nos membres (Infolettres et bulletin trimestriel).

Leur travail incroyable nous permet de compenser pour le manque de ressources budgétaires qui pourraient favoriser l'augmentation du nombre d'heures de travail de notre équipe et/ou d'ouvrir d'autres postes tels que coordonnateur et coordonnatrice activités et communications.

Les rencontres virtuelles

Groupes de soutien et La fibro et moi



Les rencontres des groupes de soutien sont animées par l'intervenante communautaire. Elle choisit les différents sujets qui y seront abordés tout en s'assurant qu'ils répondent adéquatement aux besoins des membres.

L'objectif principal des groupes de soutien est le soutien moral entre les membres. Les discussions entre pairs apportent également des pistes de solutions concrètes à des problématiques soulevées suite aux échanges d'expériences vécues par les membres qui composent le groupe. Ainsi, l'intervenante s'assure que les membres en ressortent énergisés et plus sereins face aux différentes difficultés qu'ils rencontrent sur leur parcours.

Concernant l'atelier « La fibro et moi », l'acquisition de nouvelles connaissances sur la maladie constitue l'objectif principal de ces groupes. Une place est laissée aux connaissances de l'intervenante suite à une lecture des besoins des membres. Ces connaissances sont alimentées par différentes plateformes pour viser une mise à jour de celles-ci.

À notre intervenante, peuvent se joindre d'autres professionnels pour informer de façon spécifique les participants sur une thématique particulière découlant de leur formation. Les ateliers de La Fibro et moi sont davantage théoriques, mais l'intervenante y laisse une place pour des questionnements ou des commentaires de la part des membres du groupe.

Les rencontres virtuelles

Groupes de soutien



Claire Soucy

Intervenante AFRM

À titre d'intervenante de l'Association, j'anime (avec une teinte d'humour) les rencontres des Groupes de soutien qui se veulent inclusifs et sans jugement. Ces rencontres qui se tiennent un mercredi sur deux en après-midi, permettent aux membres de l'Association qui le souhaitent de se rassembler virtuellement brisant ainsi leur isolement. Partant d'un thème préalablement choisi par l'intervenante, les participants partagent leur vécu créant ainsi une communauté qui comprends la réalité de l'autre. Les membres en ressortent avec un regain d'espoir et de positivisme!

Voici la liste des thèmes abordés lors de nos rencontres des Groupes de soutien cette année ainsi que le nombre d'inscriptions obtenues :

THÈME	DATE	INSCRIPTIONS
Renaissance	6 avril 2022	16
Motivation	20 avril 2022	8
L'amour d'une mère	18 mai 2022	Annulation
J'affronte mes peurs	1 juin 2022	9
Stop, j'ai des limites	8 juin 2022	20
L'amour d'un père	15 juin 2022	2
Faisons connaissance !	21 septembre 2022	5
Les étapes du deuil	5 octobre 2022	12
La reconstruction après un diagnostic de fibromyalgie	19 octobre 2022	13
Les maux (mots) qu'on ne dit pas	2 novembre 2022	14
Les principes d'économie d'énergie	16 novembre 2022	15
Vivre le moment présent	30 novembre 2022	11
On parle de résolutions	11 janvier 2023	11
Stop, j'ai des limites	25 janvier 2023	9
Qu'est-ce que la peur ?	8 février 2023	8
La résilience	22 février 2023	9
Qu'est-ce qu'on fait quand ça fait mal	22 mars 2023	12

Les rencontres virtuelles

« La fibro et moi »



En tant qu'intervenante, j'anime également les ateliers « La fibro et moi ». Ils sont offerts virtuellement un jeudi par mois en après-midi. Lorsque nous en avons la possibilité, nous ajoutons à notre programmation, des conférences animées par des professionnels de la santé. Ces ateliers permettent aux membres de développer leurs connaissances et d'explorer différentes approches ayant pour but de mieux gérer les symptôme reliés à la fibromyalgie.

Voici les thèmes dont nous avons discuté et les inscriptions obtenues cette année lors des rencontres de « La fibro et moi » :

THÈME	DATE	INSCRIPTIONS
Comprendre pour mieux l'appivoiser	28 septembre 2022	15
Les souffrances psychologiques reliées à la fibromyalgie	19 octobre 2022	21
Le fibro-brouillard - les différentes approches thérapeutiques	26 octobre 2022	21
Cultiver l'espoir - les approches complémentaires	9 novembre 2022	17
Cultiver l'espoir - incorporer le plaisir à sa routine	23 novembre 2022	14
En réponse à vos questions	7 décembre 2022	12
Conversation sur la fibromyalgie, arthrite et douleur	2 février 2023	11
Conversation sur la fibromyalgie, arthrite et douleur	23 février 2023	17
Le fibro-brouillard	9 mars 2023	14
Les aspects psychologiques	16 mars 2023	19
Les approches complémentaires	23 mars 2023	9

Les rencontres

Groupes d'entraide



Les membres de l'Association de Saint-Jean-sur-Richelieu ont pu bénéficier d'un groupe d'entraide jusqu'en juin 2022. Cependant, la présence de la Covid ayant affecté considérablement la participation des membres, il a été un facteur déterminant dans la poursuite de ces activités. En effet, pour cette principale raison, tous les Groupes d'entraide ont cessé leurs activités en cours d'année.

Cependant, nous avons comme objectif de les remettre sur pied pour que les membres de différents secteurs en Montérégie puissent bénéficier de cette ressource très importante pour briser leur isolement.

SECTEUR HAUT-RICHELIEU	INSCRIPTIONS
5 avril 2022	6
19 avril 2022	3
3 mai 2022	2
17 mai 2022	2
7 juin 2022	2



Écoute, soutien, interventions psychosociales :

Les membres de notre Association peuvent bénéficier de rencontres individuelles avec notre intervenante communautaire. Ces rencontres sont offertes dans un but d'accueillir et de supporter des membres qui traversent une période plus difficile.

Ce soutien est disponible autant par téléphone, qu'en virtuel ou en personne, à nos bureaux. Ces entretiens permettent aux membres et à leur entourage de verbaliser leurs difficultés et leurs préoccupations. L'intervenante peut ainsi les aider à prendre un certain recul afin d'envisager les solutions possibles, qu'elles soient d'ordre émotionnel ou pratique.

L'intervenante est disponible sur une base ponctuelle et ses interventions ne peuvent toutefois remplacer un suivi thérapeutique régulier. Elle saura cependant orienter la personne vers une ressource appropriée.

Le support apporté peut prendre différentes formes : encourager et soutenir le membre dans diverses démarches administratives, transmettre les coordonnées de différentes ressources ou tout simplement d'échanger sur leur situation ou les services offerts par l'Association. Il est toutefois important de se rappeler que l'Association ne se substitue ni à un psychologue, ni à un avocat, ni à tout autre professionnel.

Nous n'avons pas la prétention d'être un centre de crise car ce n'est pas notre mission, mais nous pouvons entendre et orienter les membres vers des ressources adéquates pour répondre à leurs besoins.

Pendant la dernière année, plus de 105 membres et non-membres ont été rejoints par appel téléphonique, par courriel, en virtuel ou en présentiel afin de répondre à leur besoin et leur indiquer des pistes de solutions pour améliorer leur qualité de vie et ainsi viser un retour vers un mieux-être.

Les activités

Ateliers, formations, conférences



Cette année nous avons pu reprendre nos activités en présentiel. Nous avons conservé quelques activités virtuelles, afin de répondre aux besoins des membres ayant de la difficulté à se déplacer ou demeurant plus loin de l'Agglomération de Longueuil.

Trois sessions d'activités ont été offertes et nous constatons d'une session à l'autre l'augmentation du nombre de participants. Les membres sont de moins en moins craintifs de sortir et s'inscrivent de plus en plus aux activités.



Printemps 2022	Inscriptions
L'ennéagramme 1 - les 9 profils de personnalité	5
Chorale 'Chante la vie'	17
Ateliers créatifs	6
Aquaforme - St-Jean-sur-Richelieu	11
Conférence - Le cannabis médical et la fibromyalgie (virtuel)	11
Yoga adapté - St-Jean-sur-Richelieu	5
Aquaforme - Boucherville	6
Conférence - La fibromyalgie et l'incapacité de travail (présentiel et virtuel)	46



Été 2022	Inscriptions
Club de marche	6
Pique-nique annuel 25 août 2022	18



Les activités

Ateliers, formations, conférences



Automne 2022	Inscriptions
Aquaforme adaptée - Boucherville	14
Bougeons à notre rythme	7
Les midis grignote-placote	6
Chorale 'Chante la vie'	17
Ateliers créatifs	7
L'hypnose et la fibromyalgie (jour)	7



Hiver 2023	Inscriptions
Les midis grignote-placote	3
Chorale 'Chante la vie'	18
Ateliers créatifs	9
Programme 'PIED'	9
Aquaforme adaptée - Boucherville	7
Conférence - L'amour n'a pas de prix	8
Conférence - L'autocompassion	7
Ateliers créatifs - Spécial céramique	4



Les activités sociales

Journée internationale de la femme



C'est avec un immense plaisir que nous avons accueilli une trentaine de personnes venues célébrer cette journée dédiée à la femme. Lors de l'événement, l'AFRM a tenu à souligner l'apport incommensurable de femmes exceptionnelles dévouées à notre Association.

Nos plus chaleureux **REMERCIEMENTS** à:

Micheline Gaudette

Bénévole



Micheline Hogue

Cheffe de chorale



Louise Pellerin

Bénévole



Louise Cloutier

Administratrice au CA

Johanne Fortin

Animatrice

Ateliers créatifs



Nicole Cyrenne

Bénévole et
photographe
officielle de la JMF



Dominique Beaulieu

Présidente du CA

Louise Paquette

Directrice générale





LA LIBERTÉ

«L'objectif est
d'apprendre à prendre
soin de soi, afin de se
sentir libre.»
Deborah Day

Cet événement a attiré une vingtaine de membres malgré cette pandémie encore présente. Ils ont pu profiter des présentations plus qu'intéressantes de nos conférenciers vedette !



Dominique Paradis

Naturopathe, PhyD. et
phytothérapeute

« L'inflammation »

En début d'événement, Dominique Paradis nous a offert une conférence qui portait sur l'optimisation globale de l'être qui passe d'abord par la gestion des carences nutritionnelles, carburants et régulateurs des systèmes du corps. Également coach de vie, nous avons pu bénéficier de son expertise dans le but de nous amener à prendre conscience de l'impact de notre hygiène de vie sur notre développement personnel et professionnel.



Les activités sociales

Journée mondiale de la fibromyalgie



Nous avons clos cette première partie de la JMF et poursuivi avec le lunch de groupe qui s'est déroulé dans la bonne humeur, les discussions conviviales et les rires !



Paule Mongeau
Psychothérapeute



« La liberté d'être »

Paule Mongeau, passionnée par la fibromyalgie, a participé à la rédaction de livres collectifs sur ce sujet, dont le dernier qu'elle a dirigé.

Elle nous a entretenu sur une approche de traitement global de la fibromyalgie élaborée dans ces ouvrages. Parmi les objectifs présentés :

- Offrir des pistes de soulagement de cette sévère maladie psychosomatique;
- Faire le point sur les plus récentes recherches scientifiques;
- Présenter aux professionnels de nouveaux outils tenant compte des aspects émotionnels, corporels et environnementaux.

Les activités sociales

Pique-nique 2022



C'est sous un soleil radieux que le pique-nique annuel de l'Association, qui se tenait au Parc Michel-Chartrand situé à Longueuil, a rassemblé une quinzaine de membres heureuses de se mettre à jour sur leur été respectif ! Cet événement fut un immense succès. On pouvait clairement sentir tout le plaisir des membres à se retrouver.



Les activités sociales

Party de Noël



C'est accompagné de la chorale « Chante la vie » et des deux meilleurs « Lutins du Père Noël », que s'est tenu le party de Noël 2022!

La participation à cette soirée a dépassé nos attentes! Les membres du conseil d'administration et les employés de l'AFRM ont eu le bonheur d'accueillir un peu plus de 60 participants, membres et invités venus célébrer le temps des Fêtes.

Les Lutins du Père Noël ont procédé à la vente de billets pour un moitié /moitié à être déposé au programme « Du fond du cœur » et c'est madame Justine Gérard qui a gagné la rondlette somme de 207 \$ grâce à la générosité de tous les participants.

L'événement a pris place au Foyer St-Antoine situé à Longueuil. Plusieurs prix de présence ont été tirés et remis aux participants. Bref, cet événement tant attendu fut couronné de succès!



En cette année où la stabilité du personnel a permis à certains bénévoles de se reposer un peu, nous tenons à remercier Dominique Beaulieu, notre présidente, pour sa ténacité, son engagement et sa vision.

Micheline Gaudette demeure toujours, sans contredit, la bénévole cumulant le plus grand nombre d'heures de bénévolat encore cette année, bien que nous ayons pu reprendre certains dossiers, afin de lui donner un répit. Impliquée dans de nombreux dossiers au sein de l'Association et toujours disponible pour remplacer notre adjointe administrative pendant ses périodes de vacances. Merci Micheline!

Nous désirons remercier toutes les personnes qui œuvrent pour cette grande cause qu'est la fibromyalgie et qui par leur expertise, leur disponibilité, leur générosité, leur savoir-faire, etc., contribuent, chacun à leur façon, à la réalisation de notre mission. Des hommes et des femmes qui offrent généreusement leur temps, leur expertise et leurs talents à l'AFRM.

Plus particulièrement, nous souhaitons remercier les administrateurs du conseil d'administration pour leur engagement indéfectible et leur disponibilité. J'aimerais souligner la contribution exceptionnelle de deux administratrices qui ont quitté le CA en cours d'année, soit Nicole Cyrenne et Louise Pellerin qui ont pendant des années agit à titre d'administratrices au CA en plus de s'impliquer dans différentes activités, campagnes de levée de fonds, etc. Merci!

Merci également à toutes les personnes qui ont pris part aux différents projets de l'Association afin de nous aider à les mener à terme.

Merci à Johanne Fortin et Louise Cloutier pour l'organisation et l'animation des ateliers créatifs dont les créations seront éventuellement vendues au profit de l'Association. Johanne et Louise, en plus d'animer ces ateliers, fournissent souvent personnellement le matériel nécessaire aux activités offertes, et ce gratuitement.

Comme nous l'avons souligné l'an passé, le nombre de personnes ayant reçu un diagnostic de fibromyalgie en Montérégie ne cesse d'augmenter. Sans l'aide de nos bénévoles, il nous serait impossible d'accomplir autant pour aider les personnes atteintes.

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, encore une fois, nous avons été particulièrement gâtés en matière de bénévoles dévoués et motivés. Ces derniers ont répondu « présent » lors du réaménagement de nos bureaux, dans l'organisation et l'animation d'activités offertes aux membres, etc.

Merci à tous nos bénévoles qui, à eux tous, ont cumulé plus de 866,75 heures de bénévolat! Sans vous, l'AFRM ne saurait exister d'aussi belle façon. Merci beaucoup du fond du cœur!





Toujours sous la gouverne de Louise Paquette, le Fibro-Montérégie est publié 4 fois l'an. Il demeure un outil important de communication avec les membres. Se voulant toujours positif, le bulletin présente des résumés de livres ou de conférences, des témoignages et des informations sur les développements dans le traitement de la fibromyalgie. Il peut compter sur plusieurs collaborateurs dont la notoriété n'est plus à faire. Ces derniers ayant accepté de contribuer généreusement et gratuitement au mieux-être de nos membres, en leurs offrant divers outils, expériences et connaissances.

Dans le cadre des chroniques « Mieux-être », « Veille scientifique », « Alimentation », « On bouge » et « Amalgame », etc. on y présente divers articles, tous aussi intéressants les uns que les autres et se voulant toujours aidants pour les membres. On y retrouve différentes ressources, parfois non traditionnelles ou moins populaires, parfois déjà connues mais qu'il fait bon de se faire remémorer.

L'objectif premier demeure d'informer et de garder le contact avec tous les membres, ce qui est primordial pour nous. De plus, pour les personnes qui ont de la difficulté à se déplacer ou dont le réseau social est restreint, il représente un lien important avec leur Association et leur permet en quelque sorte de briser un peu leur isolement.

Le Fibro-Montérégie est conçu de A à Z par des bénévoles. Louise Paquette en est la conceptrice, rédactrice en chef et infographiste. Elle a su aller chercher différents chroniqueurs possédant une certaine notoriété afin que ces derniers partagent leur connaissance, de façon pro bono. Nous y retrouvons donc différents spécialistes tels que psychologue, naturopathe-phytothérapeute, thérapeute en relation d'aide spécialisée en douleur chronique, coach de vie, conseillère santé, etc.



Les outils de communication

Bulletin Fibro-Montérégie

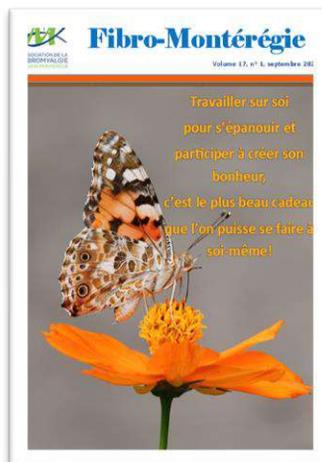


Nous sommes très fiers de cet outil de communication qui gagnerait à être connu au-delà du membrariat de l'Association. Nous travaillerons d'ailleurs au cours de la prochaine année à voir comment nous pourrions le faire rayonner à l'extérieur de l'AFRM.

Le Fibro-Montérégie est réservé aux membres et leur est transmis par courriel dès sa parution. Toutefois, bien que nous favorisons la version électronique pour des raisons écologiques, il est possible de s'abonner à la version papier selon certains frais servant à couvrir les coûts d'impression et les frais postaux.



Vol. 16, no. 4
Juin 2022



Vol. 17, no. 1
Septembre 2022



Vol. 17, no. 2
Décembre 2022



Vol. 17 no. 3
Mars 2023

Les outils de communication

L'Infolettre



Cette année, la publication de l'Infolettre s'est faite de façon ponctuelle selon les ajouts et modifications portés à notre calendrier de saison. Pas moins d'une quarantaine de publications ont été distribuées dans la dernière année.



Programmation
Hiver 2022



Disponible dès
maintenant !
Bottin de
ressources diverses





[ZONE DES MEMBRES](#)
[PAYER MES FACTURES](#)
[f](#)
[@](#)
[v](#)
[in](#)

[AFRM DEVENIR MEMBRE](#)
[BOUTIQUE](#)
[FAIRE UN DON](#)
[NOUS JOINDRE](#)

ACCUEIL

À PROPOS-

LA FIBROMYALGIE-

SERVICES ET ACTIVITÉS-

RESSOURCES-

Le site Internet de l'Association est une plateforme qui comprend autant des pages informatives sur la fibromyalgie, l'Association, les activités qu'elle offre et diverses ressources qu'un espace portion transactionnel permettant de gérer les adhésions, les inscriptions aux activités ou d'effectuer des achats. Les membres en règle ont également accès à des informations qui leur sont réservées : contenu intégral des bulletins Fibro-Montérégie ou encore enregistrement de formations auxquelles ils se sont inscrits.

En constante évolution, le site connaît une croissance exponentielle. Le nombre d'utilisateurs et le nombre de sessions et de pages vues ont connu une forte augmentation durant l'année 2022-2023. Déjà entre 2021 et 2022, l'achalandage du site avait plus que doublé et cette dernière année a enregistré encore une bonne augmentation. En un an, le nombre d'utilisateurs est passé de 56 000 à près de 72 500 et presque 15 700 pages ont été consultées en comparaison avec les 10 800 de l'année précédente.

Statistiques - Comparaisons 2022-2023 avec les années 2021-2022 et 2020-2021

	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Février	Mars	TOTAL
PAGES VUES													
2022-2023	13380	11728	7307 + 4912	7904	10440	8280	9897	9441	7983	9696	8420	9708	156419
2021-2022	10791	8703	5795	6619	7036	7997	8120	8980	8056	9633	11886	14376	107992
2020-2021	3672	3676	4807	3853	9021	8394	3347	4 601	3695	7407	6423	9322	69423
UTILISATEURS													
2022-2023	7552	7330	3804 + 3258	5324	6127	5884	5759	6100	4845	5654	5052	5785	72474
2021-2022	5690	4780	3443	3954	3086	3394	4509	5136	4141	5631	7007	8014	56029
2020-2021	1956	1805	1831	1503	1942	1335	835	1389	1518	2413	3157	5033	23888
SESSIONS													
2022-2023	9012	8519	5166 + 3882	6250	7523	6659	7050	7397	5980	7065	6070	7097	87670
2021-2022	6762	5584	4004	4668	3713	4215	5359	5993	4982	6769	8246	9537	69832
2021-2022	2371	2146	2333	1872	2593	2012	1175	1865	1875	3012	3824	5814	30992

N.B. Les données étaient compilées avec Google Analytics jusqu'au 15 juin 2022. À partir de cette date, les compilations proviennent de Google Analytics4.



Pages les plus consultées

Comme toujours, on remarque que les pages les plus consultées sont celles qui décrivent la fibromyalgie : les symptômes, l'approche médicale, la médication, les approches complémentaires. Suivent ensuite, les pages qui décrivent les différentes activités (cours, conférences, ateliers) offertes par l'Association qu'on présente dans le menu Activités avec toutes les informations et les transactions qui leur sont associées.

Provenance des internautes

C'est sans surprise que plus de 75 % des personnes qui consultent le site Internet proviennent soit du Canada soit de la France ou encore d'un pays francophone. De plus, parmi les consultations identifiées sous Canada, on peut sans risque identifier les régions de Montréal et/ou les villes de la Montérégie comme la source principale des visites. Les fournisseurs de services des membres de l'Association ne sont pas nécessairement basés en Montérégie mais plutôt à Montréal, ce qui fausse le portrait global.

Provenance	2022-04 à 2022-06	2022-06 à 2023-03-31	Total 2022-2023	Pourcentage
<i>France</i>	9623	26619	36242	41,2 %
<i>Canada</i>	5524	18478	24002	27,3 %
<i>Belgique</i>	680	1788	2468	2,8 %
<i>États-Unis</i>	267	752	1019	1,2 %
<i>Suisse</i>	240	719	959	1,1 %
<i>Maroc</i>	126	364	490	0,6 %
<i>Algérie</i>	124	279	403	0,5 %
<i>Tunisie</i>	61	134	195	0,2 %
<i>Autres pays</i>	1588	2273	3861	4,4 %
Sur un total de	18233	51406	87872	100 %



Mode de consultation

Alors que pendant longtemps la consultation du site Web se faisait davantage sur des ordinateurs (fixes ou portables), la tangente vers la consultation avec un appareil mobile a pris le pas. L'utilisation du téléphone cellulaire dépasse maintenant largement. Pour 2021-2022, on parle ici de 25 % des consultations sur un ordinateur contre 68,5 % sur un téléphone et 7,2 % sur une tablette.

Type d'appareil	2022-04-01 à 2022-06-15	2022-06-15 à 2023-03-31	Total	Pourcentage
<i>Cellulaire</i>	12559	35147	47706	68,5 %
<i>Ordinateur</i>	4254	13164	17418	25 %
<i>Tablette</i>	1435	3559	4994	7,2 %
<i>Smart tv</i>	0	1	1	-
Sur un total de	18233	51406	69639	100 %

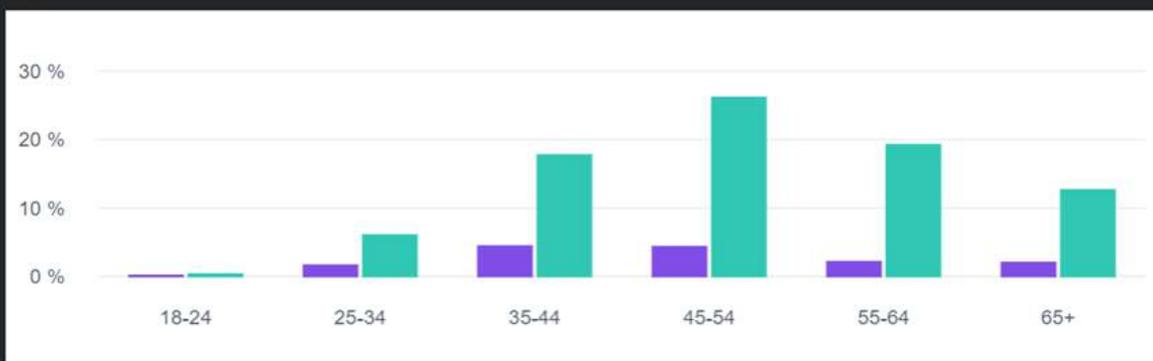


L'augmentation de nos publications sur les réseaux sociaux se conclut par une hausse marquée de nos abonnés.

Portrait de nos abonnés

Âge et genre

Hommes 16.40%
Femmes 83.60%



LIEU	PAYS
Canada	1 726
France	647
Tunisie	147
Belgique	64
États-Unis	21
Algérie	18
Brésil	16
Suisse	9
Maroc	8
Italie	4

Les outils de communication

Réseaux sociaux - Instagram



 **311** **490** **51**
Publicati... Abonnés Abonnem...

L'équipe de l'AFRM
Un soutien tangible pour une maladie invisible
www.fibromyalgiemonteregie.ca/
570 boulevard Roland-Therrien, suite 220, Longueuil,
Quebec J4H 3V9

Tableau de bord professionnel
313 comptes atteints au cours des 30 derniers jours.

Modifier le... **Partager l...** **Contacts**

 
En vedette Nouveau

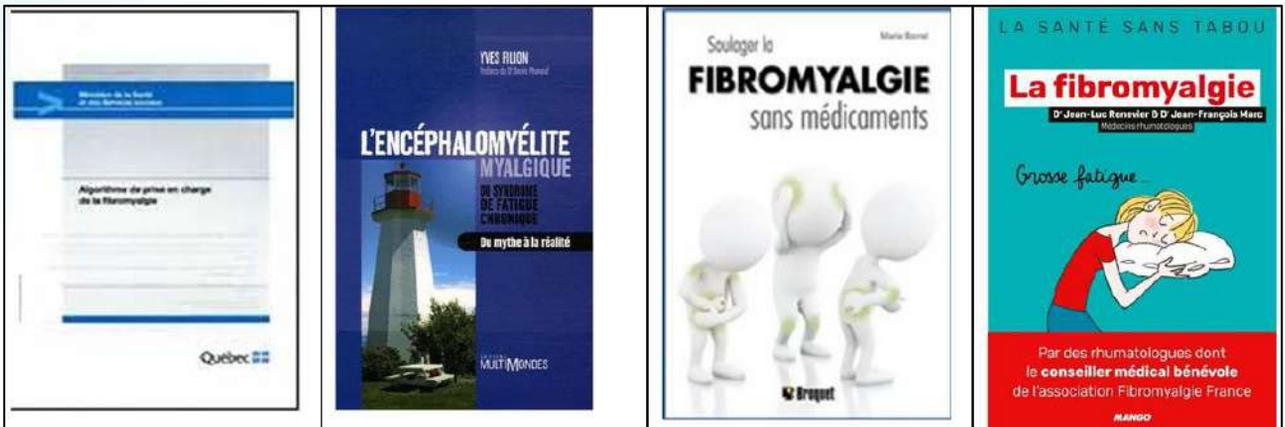
 

Journée mondiale de la fibromyalgie
LE SAMEDI 13 MAI 2023

Semaine internationale de la femme
Le mercredi 8 mars
De 12 h à 16 h
(Gratuit pour les membres non-membres)

Semaine "Cherchez la vie"
du vendredi le 28 février
jusqu'au 28 mars 2023
à 12 h 30

Avec le télétravail généralisé pendant l'année et la fermeture des bureaux aux visiteurs, le centre de documentation n'a pas suscité beaucoup d'intérêt et aucun emprunt n'a été enregistré. Étant donné cette situation, nous avons cessé l'achat de volumes de références, mais nous reprendrons la mise à jour de la collection en cours d'année prochaine. Durant cette période, seuls 8 nouveaux titres ont été ajoutés à la collection documentaire :



- ALGORITHME DE PRISE EN CHARGE DE LA FIBROMYALGIE**
- L'ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE OU SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE : DU MYTHE À LA RÉALITÉ**
- SOULAGER LA FIBROMYALGIE SANS MÉDICAMENTS**
- LA FIBROMYALGIE : GROSSE FATIGUE...**



- MA BIBLE DE LA FIBROMYALGIE**
- FINI L'INSOMNIE ! 28 JOURS POUR MIEUX DORMIR GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE**
- SE SOIGNER AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE : LA MEILLEURE MÉTHODE POUR TRAITER LES INSOMNIES, L'ANXIÉTÉ, LES ACOUPHÈNES, LES MAUX DE VENTRE, LA FIBROMYALGIE...**
- STRATÉGIES DE SOINS PERSONNELS BASÉS SUR LE CONTINUUM DES THÉRAPIES EXPRESSIVES DANS LE CONTEXTE DES DOULEURS CHRONIQUES DU SYNDROME DE LA FIBROMYALGIE : ESSAI EN ART-THÉRAPIE**

L'AFRM est principalement financée par le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) et chaque année nous devons déposer une demande de soutien financier en élaborant nos besoins qui sont évidemment directement reliés à nos objectifs. Notre demande 2023-2024, pour laquelle nous attendons toujours la confirmation, contient les objectifs suivants sur lesquels nous focuserons durant la prochaine année, en respectant, bien évidemment, les moyens financiers qui seront à notre portée :

➤ **Assurer la pérennité des services et la rétention du personnel.**

Il est impératif de poursuivre la rétention de notre personnel en offrant des conditions de travail concurrentes et intéressantes. Les salaires actuellement offerts à l'AFRM ne rencontrent pas, et de loin, les barèmes suggérés. Ce sous-financement est l'une des raisons qui a entraîné des départs successifs du personnel, fragilisant ainsi l'Association. Nous souhaitons vraiment assurer la pérennité des services offerts et cela ne sera possible qu'en assurant la rétention du personnel.

➤ **Augmentation du nombre d'heures de travail de notre intervenante.**

Depuis son arrivée, en août dernier, notre intervenante a été à même d'observer la présence de besoins urgents reliés à la fibromyalgie en Montérégie. Elle a également constaté une augmentation des appels de détresse, de gens atteints vivant de l'isolement et ayant très peu d'information sur la maladie.

Nous souhaitons offrir davantage de rencontres de groupe de soutien, afin de briser l'isolement des gens atteints de la fibromyalgie, augmenter le nombre de rencontres individuelles pour assister les membres en crise et en besoin de ressources et d'informations. Ceci est totalement impensable pour le moment, puisque le nombre d'heures allouées au poste d'intervenante est insuffisant pour offrir de tels services adéquatement, et dans un délai respectable. N'oublions pas que nous parlons ici de situation de crise. Nous pensons de plus que des rencontres de groupe de soutien devraient être offertes de façon régulière dans différents points de service, ceci afin de mieux servir la population de notre territoire, la Montérégie.

L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie a besoin d'une équipe présente et disponible pour répondre aux besoins de ses membres et de leurs proches. Dans ce sens, l'intervenante communautaire, très appréciée des membres, est un atout majeur et essentiel pour l'AFRM. Nous souhaitons donc doubler le nombre d'heures de travail de cette dernière, passant ainsi de 15 heures/semaine à 30 heures/semaine ou encore ouvrir un deuxième poste d'intervenante à raison de 10 ou 15 heures/semaine, ce qui reflète davantage le temps requis pour répondre aux besoins réels des membres.

Notre territoire est immense et nous aimerions pouvoir mieux servir notre clientèle demeurant en périphérie du secteur où sont situés nos locaux, soit la grande région de Longueuil. En ayant une intervenante à temps plein, nous pourrions penser à des rencontres bimensuelles ou mensuelles dans des villes comme St-Hyacinthe, Beloeil, Saint-Jean-sur-Richelieu, Granby, St-Constant ou Delson, etc. Nous pourrions également entrevoir la possibilité d'offrir des activités/conférences dans des locaux satellites situés dans ces municipalités. Ainsi nous pourrions mieux répondre aux besoins de ces membres potentiels qui ne joignent pas nécessairement l'Association actuellement parce que nos activités, étant généralement centralisées dans nos locaux, exigent des déplacements plus longs et laborieux pour eux.

Nous aspirons également à ce que notre intervenante puisse développer et animer des activités de sensibilisation auprès des familles et des proches des gens atteints de fibromyalgie. Le soutien de la famille et des proches est un facteur de protection à prioriser, car dans la réalité, la méconnaissance de la maladie entraîne la banalisation et le manque de soutien des proches, en plus de causer des conflits familiaux et du stress aux gens atteints, ce qui a pour effet d'augmenter leur douleur et leur inconfort.

➤ **Ouverture d'un poste de coordonnateur/coordonnatrice activités et communications.**

Toujours dans la volonté d'offrir davantage aux membres, de les tenir mieux informés, le maintien des services dans le domaine des communications ferait en sorte que les membres sauraient davantage ce qui se passe au sein de l'Association, s'impliqueraient davantage dans les activités, et l'Association rayonnerait davantage en Montérégie, attirant plus de membres.

La vie associative de l'AFRM est très active. Plusieurs membres offrent du temps de bénévolat au cours de l'année de façon ponctuelle, mais nous avons quelques bénévoles qui s'acquittent de tâches de coordination, de webmestre, de rédaction, etc., et ce, à raison de plusieurs heures chaque semaine (en moyenne plus de 2 270 heures/année pour 2017-18, 2018-19, 2019-20. En 2021-2022 malgré la pandémie plus de 2 500 heures de bénévolat ont été effectuées.

Les membres impliqués sont également atteints de fibromyalgie et de fatigue chronique, et leur besoin ultime est de recevoir des services et non de contribuer à l'offre de services. Si un employé pouvait s'acquitter de ces tâches, non seulement cela libèrerait nos bénévoles, mais surtout les services seraient nécessairement assurés et maintenus, plutôt que d'être dépendants de gens qui offrent du temps. Un maintien des services dans le domaine des communications ferait en sorte que les membres sauraient davantage ce qui se passe au sein de l'Association, s'impliqueraient davantage dans les activités, et l'Association rayonnerait davantage en Montérégie, attirant plus de membres.

De plus cette personne pourrait développer divers projets visant à mieux faire connaître la fibromyalgie et l'AFRM. Il ou elle pourrait également collaborer à l'organisation des activités pour les membres.

➤ **Gratuité ou diminution des coûts des activités offertes aux membres.**

Idéalement, nous visons à offrir le plus d'activités gratuites ou peu coûteuses aux membres, la majorité d'entre eux étant grandement affectés par l'augmentation générale du coût de la vie, vivant ainsi une précarité financière générant pour eux encore plus de stress, d'angoisse et d'isolement.

De ce fait, il y a eu une diminution des inscriptions à certaines activités/conférences plus onéreuses. Ce manque d'inscriptions nous oblige même parfois à annuler la tenue d'activités/conférences, faute d'un nombre suffisant de participants. Nous travaillerons donc à aller chercher plus de financement et de subventions pour répondre à cet objectif, ou à tout le moins diminuer substantiellement le coût de nos activités.

Plus de 90% des membres de l'AFRM sont des femmes, âgées de plus de 40 ans et qui vivent avec des problématiques multiples dont notamment la perte d'emploi qu'elles ont été contraintes d'abandonner suite à la gravité de leurs symptômes, pauvreté, détresse psychologique, isolement et limitations physiques.

Il est évident que la situation de pandémie des deux dernières années n'a fait qu'accentuer cette problématique en créant davantage de chômage, de perte d'emploi, de détresse, d'anxiété et de solitude, entraînant ainsi une plus grande souffrance tant physique que psychologique.

Des activités gratuites ou à très faible coût encourageraient les personnes âgées vulnérables, isolées, les personnes ayant un faible statut socio-économique, les minorités visibles, les nouveaux immigrants, les personnes vivant dans des régions éloignées et rurales à devenir des participants actifs dans la gestion de leur douleur, et ainsi avoir une meilleure qualité de vie.

En offrant des activités gratuites, nous pourrions ainsi assurer l'accessibilité universelle et la diversité sociale, en brisant les liens de l'isolement et de la solitude.

➤ **Révision et développement du matériel promotionnel.**

Nos dépliants et notre site Internet ayant été créés il y a un certain temps, nous souhaitons procéder à leur révision et à leur mise à jour tant afin qu'ils contiennent des informations et références à jour qu'afin de les utiliser pour augmenter l'adhésion des membres. Ceci nous permettrait également de publiciser davantage nos activités.

Nous avons évidemment plusieurs autres objectifs que nous souhaiterions réaliser cette année, dont :

- Augmenter le nombre de membres;
- Établir des partenariats avec d'autres organisations, toujours dans le but d'offrir davantage à nos membres;
- Créer des arrimages avec des chaires de recherches universitaires avec la participation de nos membres;
- Faire connaître notre Fibro-Montérégie à un public plus vaste, car il contient une mine d'or d'informations;
- Offrir des services à travers toute la Montérégie et y devenir LA RÉFÉRENCE au sujet de la fibromyalgie représente un défi immense mais demeure l'objectif ultime à atteindre.

Comme vous pouvez le voir, nous avons beaucoup de pain sur la planche et sommes remplis d'ambition. Soyez assurés que toute l'équipe travaillera d'arrache-pied pour la réalisation de ces objectifs ou à tout le moins au maximum d'entre eux.



Campagne de levée de fonds

'Du fond du cœur'



En achetant un sac réutilisable au coût de 10 \$ taxes incluses, vous contribuez au fonds dédié au programme « Du fond du cœur », principalement financé par cette campagne de levée de fonds et par des généreux donateurs.

L'objectif visé par ce programme est de venir en aide à certains de nos membres qui font face à une situation financière précaire les empêchant tant de payer leur adhésion annuelle, que de s'inscrire à nos activités.

Ce programme, dédié à l'inclusion de ces membres, absorbe le coût de l'adhésion ainsi que les frais d'inscription reliés à certaines activités, pour une période d'un an.

Commandez vos sacs en ligne via notre site Internet ou communiquez avec nous au 450-928-1261 poste 1.

Merci Du fond du cœur !

L'AFRM reçoit une part importante de son financement du ministère de la Santé et des Services sociaux par le biais du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) administré par le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre (CISSSMC). Elle peut également compter sur l'adhésion de ses membres et les dons qu'elle reçoit. Comme organisme de bienfaisance reconnu, elle peut émettre des reçus aux fins d'impôts pour tout don supérieur à 20 \$.

Comme notre association est présente dans plusieurs villes de la Montérégie, elle a obtenu une accréditation municipale de certaines d'entre elles, et peut ainsi bénéficier de certains avantages dont des gratuités ou des tarifs préférentiels pour des activités, des locations de salles, etc. D'ailleurs cette année, après le dépôt de notre demande de reconnaissance, nous avons obtenu l'accréditation de la Ville de Candiac.

En recherche constante de nouvelles sources de financement, l'équipe de travail et le conseil d'administration de l'AFRM travaillent à initier des projets qui permettront d'offrir de nouvelles activités suscitant la contribution financière de nouveaux partenaires.

C'est avec beaucoup de reconnaissance que l'Association de fibromyalgie - Région Montérégie souligne la contribution de précieux collaborateurs dans la concrétisation de sa mission et la réalisation de ses activités.

MERCI À TOUS NOS PRÉCIEUX DONATEURS!



Philippe Bouvier
Johanne Fortin
Dorval Fournier
Micheline Gaudette
Francine Marsan
Jocelyne Ouimet
Lise St-André
Rheinmetall Canada
Police graphique