



ASSOCIATION DE LA  
FIBROMYALGIE  
RÉGION MONTÉRÉGIE

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2023-2024

---

Présenté à  
l'Assemblée générale annuelle  
Le vendredi 14 juin 2024

Mots de bienvenue des dirigeantes	page 04
🌀 Mot de la présidente	page 05
🌀 Mot de la directrice générale	page 07
Description et statistiques de l'Association	page 09
🌀 Association de la fibromyalgie - Région Montérégie	page 10
🌀 Portrait de l'Association	page 12
🌀 Provenance de nos membres	page 14
Le conseil d'administration	page 16
L'équipe de travail	page 18
Les bénévoles	page 21
Les rencontres en mode présentiel et virtuel	page 24
🌀 Groupes de soutien	page 26
🌀 La Fibro et moi	page 27
🌀 Les Lucioles	page 28
🌀 Les services individualisés	page 30
Les ateliers, conférences et activités sociales	page 31
🌀 Ateliers, formations et conférences	page 32
🌀 Fête de la rentrée 2023	page 37
🌀 Pique-nique annuel	page 38
🌀 Salon de Noël des créatives	page 39
🌀 Souper du Nouvel An	page 40
🌀 Journée internationale des femmes	page 41
🌀 Journée mondiale de la fibromyalgie	page 42

Les outils de communication	page 43
🌀 Bulletin Fibro-Montérégie	page 45
🌀 Infolettre	page 46
🌀 Site Internet de l'AFRM	page 47
🌀 Facebook	page 50
🌀 Instagram	page 51
Le centre de documentation	page 53
La campagne de de fonds 'Du fond du cœur'	page 55
Les partenaires et donateurs	page 57

The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a clean, black, sans-serif font.

# MOTS DE BIENVENUE DES DIRIGEANTES

## Mot de la présidente *Dominique Beaulieu*



Notre année d'activités 2023-2024 s'est terminée à la fin du mois de mars avec un grand taux de participation. En effet, nous remarquons une recrudescence de l'achalandage à toutes nos activités au cours de la dernière année. Le conseil d'administration a voté pour d'administration a voté pour une adhésion gratuite pour l'année 2023-2024 pour tous les membres actuels comme pour les nouvelles adhésions. Ce fut une excellente décision car cela a permis à beaucoup de membres de participer à certaines activités qui autrement n'auraient peut-être pas pu se le permettre financièrement. Comme un des objectifs de l'AFRM est d'aider les membres à sortir de leur isolement, on peut dire que c'est mission accomplie. Cette gratuité sera reconduite pour l'année 2024-2025 afin d'attirer des nouveaux membres vers notre Association et ainsi aider encore plus de personnes à sortir de leur isolement et prendre soin de leur santé mentale et physique.

Nous ne pourrions obtenir de si beaux résultats sans le travail acharné de notre belle équipe de travail et de tous les bénévoles qui s'impliquent si généreusement. Je tiens donc à remercier chaleureusement Louise Paquette qui s'assure de la bonne gestion et de la coordination de toutes les activités offertes et qui cherche continuellement à offrir une diversité d'activités et de conférences qui sauront intéresser nos membres. Louise est entourée d'une équipe formidable avec notre adjointe administrative Diane Bourdeau qui par son professionnalisme et son travail remarquable, offre un soutien administratif exceptionnel. Aussi, grâce à Claire Soucy, notre intervenante communautaire, l'année 2023-2024 a apporté plus de soutien aux membres en offrant des groupes de soutien sur une base régulière où un nombre grandissant de membres a rejoint les groupes. En février dernier, Claire a pris sa retraite et le poste a été comblé par Olivia Bélanger qui prend maintenant la relève et qui poursuivra les groupes de soutien et développera de nouveaux points de services dans la région Montérégie.

---

## *Mot de la présidente Dominique Beaulieu*

L'année financière s'est terminée sur une note positive et nous sommes en mesure de constater que l'Association se porte très bien. Nous avons pu octroyer une légère augmentation de salaire aux employés afin de nous rapprocher un peu plus du salaire moyen des postes équivalents sur le marché des OBNL.

Ce rapport d'activités vous présente le portrait de l'année 2023-2024. Vous y trouverez un résumé des activités qui ont été offertes aux membres ainsi que quelques données statistiques intéressantes.

Bonne lecture,

## Mot de la directrice générale Louise Paquette



2023-2024, une année remplie de belles rencontres, d'activités et de nouveaux contacts. En effet, l'AFRM a rejoint les rangs de la Société québécoise de la fibromyalgie et afin de retirer le plus possible de ce nouveau partenariat, j'ai accepté de siéger à leur conseil d'administration. Une très belle expérience personnelle, mais également l'élaboration de partenariats avec d'autres associations de fibromyalgie. Des activités/conférences ont d'ailleurs pu être offertes à nos membres parce que partagées entre plusieurs organisations. Je discute actuellement avec plusieurs autres directrices/présidentes/coordonnatrices de ces autres associations afin de pouvoir vous offrir davantage.

Je ne pourrais passer sous silence tout l'appui et le soutien de ma belle équipe composée de Diane Bourdeau, au poste d'adjointe administrative, qui nous avait temporairement quitté mais que nous avons convaincue de revenir, de Claire Soucy, remplacée fin d'année par Olivia Bélanger, au poste d'intervenante sociale. Je vous remercie ma belle gang d'amour! C'est un pur bonheur que de travailler avec vous.

Une innovation cette année fut la création d'une nouvelle activité qui devient récurrente, soit la Journée internationale des femmes au cours de laquelle nous avons procédé à la reconnaissance de plusieurs femmes d'exception que nous avons la chance et le privilège de côtoyer de façon assidue à l'Association.

Vous constaterez plus loin dans ce rapport que plusieurs autres activités ont été organisées pour nos membres telles que le pique-nique annuel, la Fête du nouvel an, la Journée mondiale de la fibromyalgie, etc.

Encore cette année, trois calendriers d'activités (automne, hiver et printemps) vous ont été proposés. Ces calendriers contenant certaines activités récurrentes que vous appréciez toujours et de nouvelles propositions.

## Mot de la directrice générale Louise Paquette

Par suite du départ à la retraite de Claire Soucy, mesdames Nicole Cyrenne et Francine Paris ont pris la charge des rencontres du groupe de soutien, appuyées par notre nouvelle intervenante Olivia Bélanger. Merci à vous chères amies/bénévoles pour votre implication et votre engagement.

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'en sortant faire des activités de représentation telles que le Marché public de Boucherville et La Fête de la rentrée à Longueuil où nous avons tenu kiosque pour vendre les réalisations de nos créatives que pour y faire des prestations musicales avec notre chorale dirigée par Micheline Hogue notre cheffe de chorale. Une très belle façon de nous faire connaître davantage par le grand public.

Encore une fois 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, en renouvelant leur cotisation annuelle, en faisant des dons, en nous soumettant de nouvelles idées, etc.

Je vous rappelle que « *nous existons pour vous et par vous* », que l'AFRM accueille 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!

The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a clean, black, sans-serif font.

# DESCRIPTION ET STATISTIQUES DE L'ASSOCIATION



ASSOCIATION DE LA  
FIBROMYALGIE  
RÉGION MONTE RÉGIE

# Association de la fibromyalgie Région Montérégie

## 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'autoprise en charge par la personne touchée par cette maladie chronique.

## Sa vision

L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie vise 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. 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*

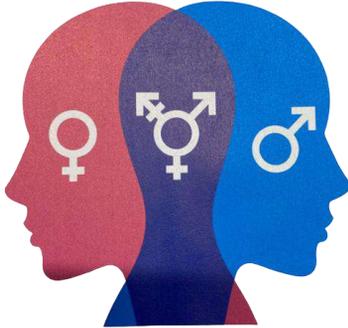
Pour atteindre ses objectifs, l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie établit des contacts, favorise des échanges et développe des partenariats avec divers organismes qui ont un lien direct ou indirect avec la fibromyalgie, ainsi qu'avec les institutions de santé. L'Association est à l'écoute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

## *Adhésions*

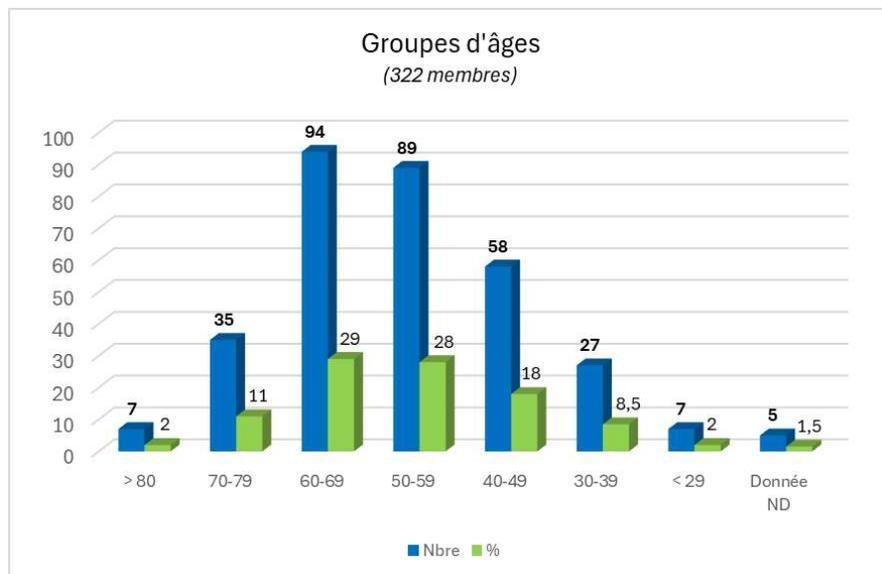
- SQF (Société québécoise de la fibromyalgie)
- CDC de l'agglomération de Longueuil (Corporation de développement communautaire)
- ROMAN (Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels)
- TROC-Montérégie (Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie)
- TVRS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

## *Bailleur de fonds*

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

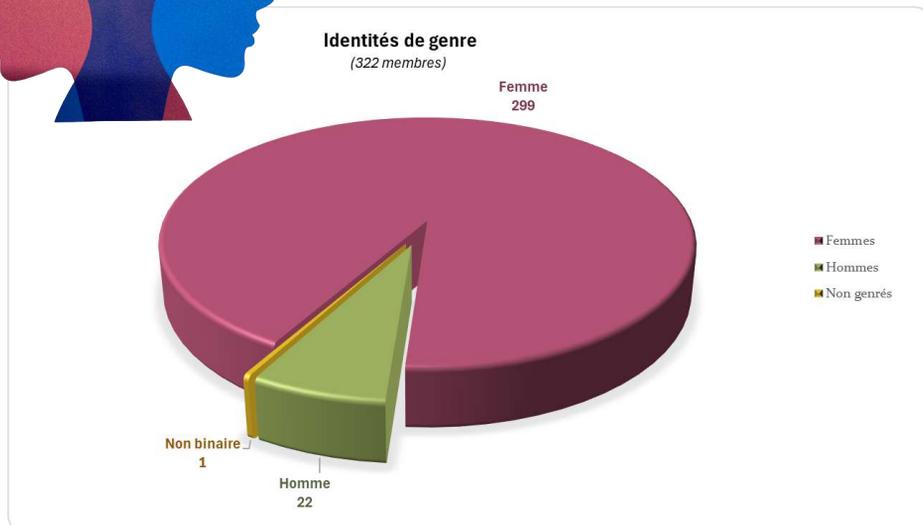
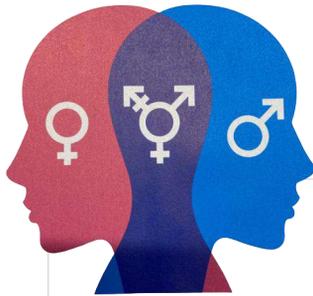


Au 31 mars 2024, l'Association comptait 322 membres actifs, dont plus de 90 % sont des femmes.



C'est sans surprise que plus de la moitié (57%) de nos membres est âgée entre 50 et 69 ans, le diagnostic de fibromyalgie étant souvent établi vers l'âge de 50 ans.

Une adhésion moins importante à l'Association peut s'expliquer aussi soit par la présence sur le marché du travail de personnes plus jeunes soit par leurs obligations familiales : vivre avec la fibromyalgie est déjà difficile en soi, participer aux activités d'une association s'avère souvent plus difficile.



Le partage Femme/Homme/Non binaire est représentatif de la proportion connue de personnes atteintes de fibromyalgie selon le genre.

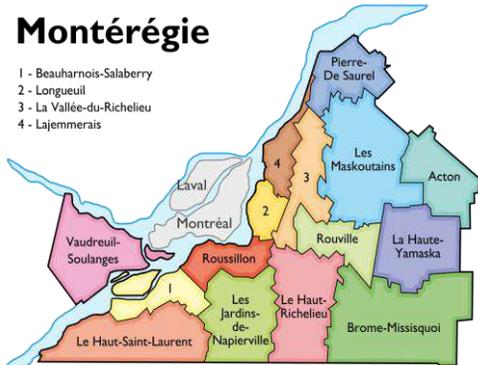
**N.B.** Certains des membres hommes sont toutefois des conjoints de personnes atteintes, ce qui vient renforcer la prédominance des femmes avec un diagnostic de fibromyalgie.

# Provenance de nos membres

## Territoire couvert par l'AFRM

### Montérégie

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



Comme toujours, le point de services Agglomération de Longueuil compte la plus grande proportion de membres. Explication : Non seulement, il s'agit d'un secteur plus densément peuplé mais il se trouve également à proximité du siège social de l'AFRM.

Facteur principal de l'augmentation du membership par rapport à l'année précédente : la gratuité de l'adhésion pour l'année en cours. Le conseil d'administration a résolu d'offrir l'adhésion sans frais pour 2023-2024 afin de susciter davantage de participation aux activités. Pari gagné !

### PAR POINT DE SERVICES

Nbre %

#### MEMBRES DE LA MONTÉRÉGIE

Chaque point de services regroupe des membres de plus d'une MRC

**Point de services Agglomération de Longueuil** 154 48 %

Ⓜ Agglomération de Longueuil 126

Ⓜ MRC Marguerite-d'Youville 28

**Point de services La-Vallée-du-Richelieu** 42 13 %

Ⓜ MRC La-Vallée-du-Richelieu 37

Ⓜ MRC Rouville 5

**Point de services Roussillon** 32 10 %

Ⓜ MRC Roussillon 29

Ⓜ MRC Beauharnois-Salaberry 3

**Point de services Les Maskoutains** 22 7 %

Ⓜ MRC Les Maskoutains 20

Ⓜ MRC Acton 2

**Point de services Le-Haut-Richelieu** 31 10 %

Ⓜ MRC Le-Haut-Richelieu 26

Ⓜ MRC Les Jardins-de-Napierville 2

Ⓜ MRC Le Haut-Saint-Laurent 3

**Autres (Montérégie)** 5 1,5 %

Il existe une association locale de fibromyalgie dans ces secteurs

Ⓜ MRC Pierre-de-Saurel 4

Ⓜ MRC Vaudreuil-Soulanges 1

**Sous-total 286 89,5 %**

## Provenance de nos membres

### Territoire couvert par l'AFRM

<b>MEMBRES HORS MONTÉRÉGIE</b>	<b>Nbre</b>	<b>%</b>
⊘ Région Abitibi	2	
⊘ Région Bas-Saint-Laurent	3	
⊘ Région Centre-du-Québec/Mauricie	2	
⊘ Région Estrie	11	
⊘ Région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	1	
⊘ Région Lanaudière	3	
⊘ Région Laurentides	3	
⊘ Laval	1	
⊘ Montréal	8	
⊘ Région Outaouais	1	
<b>Sous-total</b>	<b>35</b>	<b>10 %</b>
<b>MEMBRES HORS-QUÉBEC</b>	2	0,5 %
<b>GRAND TOTAL</b>	<b>322</b>	<b>100 %</b>

En combinant les membres domiciliés à l'extérieur de la Montérégie et ceux habitant dans des MRC où une autre association locale de fibromyalgie existe, on atteint 13 % de notre membership : la tenue d'activités virtuelles a certainement un impact sur l'intérêt des personnes concernées à adhérer à l'Association malgré leur lieu de résidence.

The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is positioned between these decorative elements.

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration 2023-2024 a été complet jusqu'en février. Justine Gérard a démissionné en février et le poste est demeuré vacant.

Voici le portrait des membres qui en ont fait partie :



**Dominique Beaulieu**  
*Présidente*



**Louise Cloutier**  
*Vice-présidente*



**Réjean Guilbault**  
*Trésorier*



**Cynthia Bourassa**  
*Secrétaire*



**Elaine Boucher**  
*Administratrice*



**Micheline Samson**  
*Administratrice*



**Justine Gérard**  
*Administratrice*  
*(Novembre 2022 à*  
*février 2024)*

Les membres du conseil d'administration se sont réunis à 6 reprises pour des réunions statutaires pour la saine gouvernance de l'AFRM. Ils ont aussi participé à une journée de formation sur les rôles et responsabilités des administrateurs tenue en avril 2023.

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.

The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a clean, black, sans-serif font.

# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL



**Louise Paquette**  
*Directrice générale*



**Claire Soucy**  
*Intervenante AFRM  
(Août 2022 à  
décembre 2023)*



**Olivia Bélanger**  
*Intervenante AFRM  
(Depuis mars 2024)*



**Diane Bourdeau**  
*Adjointe administrative*

### *À la direction générale*

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

### *Au poste d'intervenante sociale*

Claire Soucy ayant quitté en décembre 2023, cette dernière a été remplacée par Olivia Bélanger, et le nombre d'heures semaine de ce poste est passé de 15 heures à 20 heures semaine, ceci dans le but de permettre une meilleure représentation de l'AFRM et une reprise des activités dans différents points de services de la Montérégie.

### *Au poste d'adjoite administrative*

Diane Bourdeau a occupé ce poste pratiquement 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 vers les 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.

The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a clean, sans-serif font.

# LES BÉNÉVOLES

L'année 2023-2024 a été marquée par une implication encore plus grande des bénévoles. En effet, 31 personnes se sont impliquées d'une façon ou d'une autre. Elles ont offert de leur temps pour préparer, animer ou coanimer des groupes de soutien ou des ateliers, pour participer aux rencontres du CA et œuvrer à divers comités, pour proposer des articles dans le Fibro-Montérégie ou les réviser, etc.

Nous tenons à remercier Dominique Beaulieu, notre présidente, pour sa ténacité, son engagement et sa vision. Les heures qu'elle consacre à l'Association sont remarquables.

Micheline Gaudette demeure toujours, sans contredit, la bénévole cumulant le plus grand nombre d'heures de bénévolat encore cette année. C'est vrai qu'elle agit depuis les débuts de notre site Internet comme webmestre, ce qui implique un certain nombre d'heures. De plus elle participe à la diffusion sur nos réseaux sociaux. Nous la remercions également d'avoir remplacé Diane pendant sa petite pause, de mai à septembre 2023. Il s'agissait d'une contribution appréciable.

Nous désirons également 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.

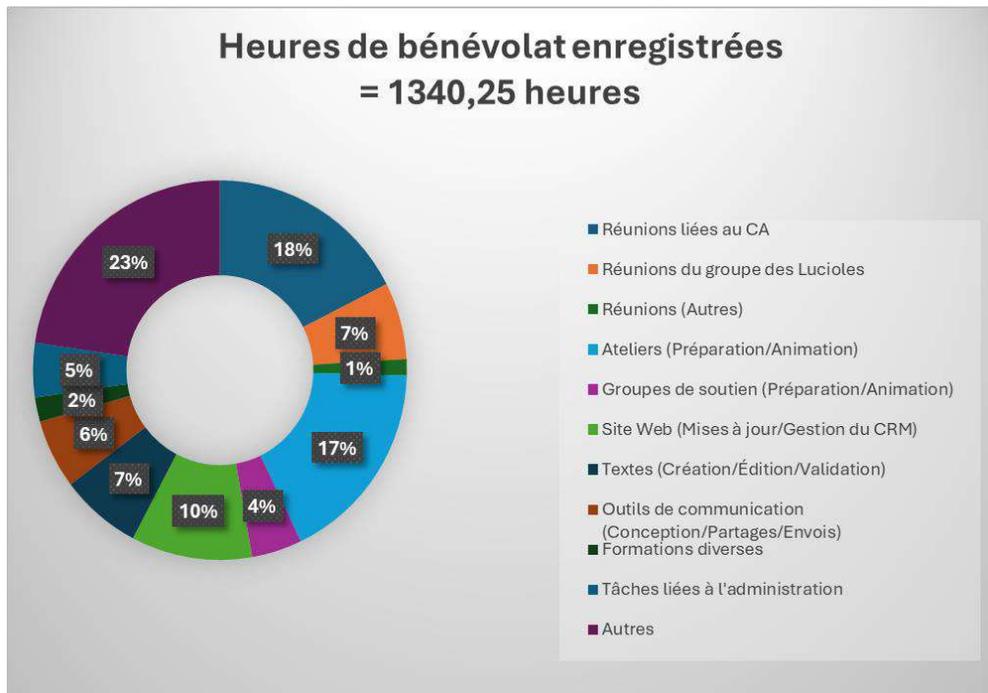
Plus particulièrement, nous souhaitons remercier tous les administrateurs du conseil d'administration pour leur engagement indéfectible et leur disponibilité.

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.

Un merci tout spécial à Nicole Cyrenne ainsi qu'à Francine Paris pour l'animation des rencontres des groupes de soutien. Leur engagement et leur soutien ont fait une grande différence.

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.

C'est donc 31 personnes qui ont généreusement donné de leur temps, que ce soit pour une responsabilité particulière ou encore une tâche ou une autre. La compilation des heures cumulées durant l'année atteint l'impressionnante somme de 1 340,25 heures : c'est vraiment appréciable ! Voici comment sont réparties ces contributions :



Comme nous l'avons souligné l'an passé, le nombre de personnes ayant reçu un diagnostic de fibromyalgie en Montérégie ne cesse d'augmenter. Malgré la stabilité au sein de l'équipe de travail, jamais, sans l'aide de nos bénévoles, il ne serait possible d'accomplir autant pour aider les personnes atteintes de fibromyalgie.

L'AFRM a toujours eu un immense respect pour les personnes qui investissent leur temps et leurs talents dans des causes auxquelles elles croient.

Merci à tous nos bénévoles! Sans vous, l'AFRM ne saurait exister d'aussi belle façon. MERCI BEAUCOUP DU FOND DU CŒUR !

The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a clean, black, sans-serif font.

LES RENCONTRES EN MODE  
PRÉSENTIEL ET VIRTUEL

## Les rencontres virtuelles Groupes de soutien et La fibro et moi

Les rencontres des groupes de soutien sont animées tant par l'intervenante communautaire que par deux bénévoles engagés. Ces personnes sélectionnent les thèmes à aborder, s'assurant qu'ils répondent aux besoins exprimés par les membres. L'objectif principal demeure le soutien moral entre pairs. Les échanges entre pairs offrent des solutions pour surmonter les défis du quotidien. Chaque rencontre est une opportunité pour les membres de partager leurs expériences dans un environnement sécuritaire et de s'identifier à d'autres personnes qui ont vécu une situation similaire, ce qui contribue à briser l'isolement et favorise le développement d'un sentiment d'appartenance.



Quant aux ateliers « La fibro et moi », leur objectif principal est l'acquisition de nouvelles connaissances afin de soutenir une meilleure gestion de la fibromyalgie. L'intervenante veille à ce que les contenus soient à jour et pertinents. Les rencontres consistent principalement d'exposés théoriques, de brèves discussions de groupe et comprennent le partage de stratégies non pharmacologiques d'autogestion de la douleur. Les ateliers offrent également un espace d'interaction où les participants sont encouragés à poser des questions. D'autres professionnels sont invités pour apporter leur expertise sur des sujets spécifiques dans le but d'enrichir les échanges.



## Les rencontres virtuelles Groupes de soutien

Les rencontres sont animées par des bénévoles, accompagnées parfois de notre intervenante. Ces personnes animent les rencontres des groupes de soutien créant un espace inclusif et sans jugement. Ces rencontres se déroulent un mercredi sur deux en après-midi, offrant aux membres l'opportunité de se réunir virtuellement afin de briser leur isolement. À partir d'un thème préalablement sélectionné par les animatrices, les participants partagent leurs expériences, tissant des liens et renforçant un sentiment d'appartenance au sein du groupe. L'objectif est que les membres repartent avec un regain d'espoir et une attitude plus positive.

Nous vous présentons la liste des thèmes abordés lors des rencontres prévues au calendrier ainsi que le nombre d'inscriptions obtenues :

Date	Groupe de soutien Par Zoom	Inscriptions
2023-04-05	La fibromyalgie et l'anxiété	9
2023-04-19	Les relations interpersonnelles	8
2023-05-03	Partageons nos passions	8
2023-05-17	Qualité, défaut... Qui sommes-nous ?	10
2023-05-31	Comment mieux s'écouter... mais aussi comment mieux écouter !	15
2023-06-14	Les pantoufles !?	11
2023-09-06	On respire par le nez !	11
2023-09-27	Le lâcher prise	17
2023-10-11	Élargir ma zone de confort, c'est possible !	19
2023-10-25	Ma vie m'a donné...	14
2023-11-08	Les étapes du deuil	17
2023-11-22	Établir nos limites	17
2023-12-06	Des Fêtes sans casse-tête	14
2024-01-17	Le non-respect de soi et de ses besoins	17
2024-01-31	La motivation ou comment se mettre en action	17
2024-02-14	L'autocompassion	17
2024-02-28	La solitude ou comment la briser...	11
2024-03-20	Utiliser l'humour pour dédramatiser	12

L'intervenante anime les ateliers « La fibro et moi ». Ces rencontres se déroulent virtuellement un lundi sur deux en après-midi. Leur objectif premier est d'approfondir les connaissances pour une meilleure gestion de la fibromyalgie. Ces séances permettent aux membres d'explorer diverses approches non pharmacologiques visant à mieux gérer les symptômes associés à la fibromyalgie. L'intervenante s'assure que le contenu présenté soit à jour et pertinent. Les séances interactives mêlent exposés théoriques, discussion de groupe et partage de stratégies pratiques d'autogestion.

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

Date	Atelier La fibro et moi	Inscriptions
2023-04-27	Identifier les pièges de la pensée et percevoir le positif	8
2023-05-25	Favoriser le sommeil	14
2023-10-12	Qu'est-ce que la douleur chronique ?	21
2023-10-19	On discute cannabis	20
2023-11-09	Pratiquer des activités de mieux-être	20
2023-11-30	Pratiquer le pacing	23



### « **De la discussion jaillit la lumière** » (*Proverbe indien*)

Cette citation décrit bien le point de départ d'un projet supporté par l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie soit la création d'un recueil de citations par 9 de ses membres surnommées « Les Lucioles ». En effet, c'est à la suite d'un groupe de soutien que j'animais, accompagnée de madame Francine Paris, au mois d'octobre 2023, que les « Lucioles » ont vu le jour !

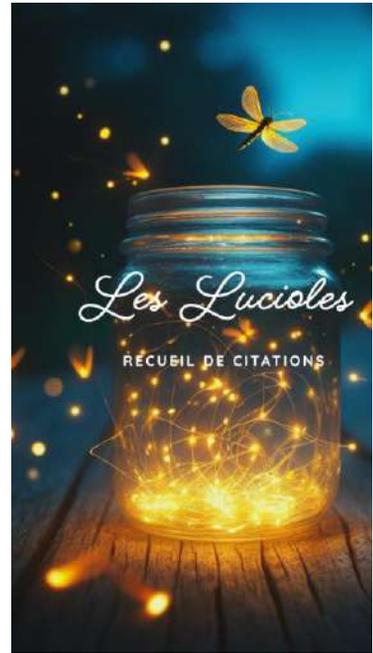
Nous avons convenu, à la suggestion de madame Johanne Bourque, que l'appellation « Les Lucioles » représentait magnifiquement les membres de ce groupe de soutien et correspondait à leur vécu et à leur cheminement. En effet, les lucioles, par leur luminosité, brillent dans l'obscurité apportant ainsi une lueur qui reconforte le cœur et suscite l'espoir!

Les « Lucioles », soit mesdames Véronique Brisebois, Johanne Bourque, Nicole Cyrenne, Johanne Desjardins, Narjisse El Yajizi, Lyne Otis, Francine Paris, Lorraine Sauvé et Claire Soucy, ont créé ce recueil de citations porteuses d'un message qui les ont aidées personnellement à traverser des situations de leur vie particulièrement difficiles. Celles-ci se sont réunies à plusieurs reprises pour mettre en commun leurs textes, leurs dessins, leurs réflexions ainsi que leurs doutes qu'elles partageaient et ce, sans filtre et sans jugement.

Vous trouverez dans ce recueil 5 citations choisies par chacune des Lucioles ainsi que leur cheminement à travers la création de ce projet.

Nous espérons que la lecture de ce recueil, à déguster par petites bouchées, vous enrichira de pensées positives, de moments de bonheur et vous entourera de lumière tout comme les lucioles...

En terminant, nous souhaitons remercier plusieurs collaborateurs qui, par leur contribution a permis la réalisation de ce recueil soit madame Micheline Gaudette pour sa précieuse collaboration à la correction des textes ainsi que monsieur Gilles Duchesneau, le photographe de notre recueil!



Un remerciement tout spécial à Madame Louise Paquette, directrice de l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie pour son appui indéfectible à ce projet. Son implication au soutien technique du recueil nous a également été très précieuse!

Nous remercions également l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie pour leur contribution financière à la publication et à la diffusion du recueil.

Et... bien entendu... un grand merci à toutes les « Lucioles » qui ont participé à ce recueil et qui ont partagé avec humilité leurs réflexions et ouvert leur cœur sans prétention... avec, comme prémisse, d'apporter un peu de lumière à ceux et celles qui en ont particulièrement besoin !!!

Luciole Claire

## Les rencontres Services individualisés

Toute personne, qu'elle soit membre ou non, ainsi que leur entourage, qui prend contact avec notre Association pour exprimer des préoccupations ou des questions, sera pris en charge afin de répondre à leurs besoins. Les membres de notre Association qui traversent des périodes difficiles peuvent bénéficier d'un suivi à court terme avec notre intervenante sociale, jusqu'à un maximum de cinq rencontres. Ce soutien est disponible par téléphone, en ligne ou en personne à nos bureaux. Notre intervenante est là pour les aider à prendre du recul et à envisager des solutions, qu'elles soient d'ordre émotionnel ou pratique. Il est essentiel de souligner que notre Association ne se substitue pas à un psychologue, à un avocat ou à tout autre professionnel. Bien que notre mission ne soit pas celle d'un centre de crise, nous sommes là pour écouter et orienter nos membres vers les ressources appropriées pour répondre à leurs besoins.

Ces rencontres individuelles ont pour objectif d'offrir un accueil chaleureux, des informations pertinentes, un soutien empathique et une orientation vers les ressources et services appropriés. Le soutien offert peut prendre différentes formes, comme encourager et fournir des informations sur les ressources disponibles, ou simplement offrir une écoute active sur leur situation. En plus de l'orientation vers des ressources externes, notre intervenante fournit des informations sur les ressources internes disponibles au sein de l'Association, notamment nos ateliers, notre groupe de soutien, ainsi que notre programme d'activités.

Au cours de la dernière année, nous avons réalisé plus de 112 interventions par téléphone, en ligne ou en personne, afin de répondre aux besoins des membres et des non-membres, en leur fournissant des solutions pour améliorer leur qualité de vie et soutenir leur mieux-être global.

The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a clean, black, sans-serif font.

LES ATELIERS, CONFÉRENCES  
ET ACTIVITÉS SOCIALES

## Les activités Ateliers, formations, conférences

Cette année encore, une variété d'activités tant en présentiel, qu'en virtuel ont été proposées. Les activités virtuelles ont la cote populaire pour les membres ayant de la difficulté à se déplacer ou demeurant plus loin de l'Agglomération de Longueuil, mais les activités en présentiel permettent à la majorité des membres qui y participent, de briser l'isolement et de rencontrer d'autres personnes atteintes. Elles favorisent également les échanges et la création de liens d'amitié.

Au fil des trois sessions d'activités qui ont été offertes, nous avons constaté une augmentation appréciable du nombre de participants.



Activités - Printemps 2023	Inscriptions
Programme de mise en forme adaptée (Pédagogie Feldenkrais)	9
Ateliers créatifs	9
Les midis Grignote-Placote	7
Aquaforme adaptée	12
Chorale 'Chante la vie'	17

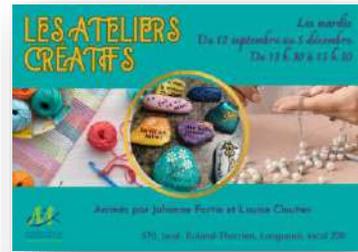


Activités - Été 2023	Inscriptions
Club de marche	18
Flip tes fripes	13
Pique-nique annuel	30

### Activités - Automne 2023

### Inscriptions

Aquaforme adaptée	23
Ateliers créatifs	18
Chorale 'Chante la vie'	20
Les midis Grignote-Placote (20/9/23)	4
Spécial Grignote-Placote en voyage (Le Nord de la France et la Belgique)	11
Les midis Grignote-Placote (1/11/23)	4
Les midis Grignote-Placote (15/11/23)	6
Spécial Grignote-Placote en voyage (Roadtrip Varennes-Vancouver)	5
Le Salon de Noël des créatives	6



### Activités - Hiver 2024

### Inscriptions

Ateliers créatifs	17
Chorale 'Chante la vie'	15
Les midis Grignote-Placote (10/1/24)	2
Aquaforme adaptée	15
Les midis Grignote-Placote (24/1/24)	3
Tricot à l'aiguille	5
Conférence virtuelle Neuroperforma	44
Spécial Grignote-Placote en voyage (Angleterre et Écosse)	9



## Les activités *Ateliers, formations et conférences*

L'Assemblée générale annuelle de l'AFRM a pris place le 22 juin 2023. Une vingtaine de membres ont pris part à la rencontre.



## Les activités Ateliers, formations et conférences

C'est le 6 juin 2023 que s'est tenue à Québec, l'Assemblée générale annuelle de la Société québécoise de la fibromyalgie. Mesdames Louise Paquette, directrice générale et Dominique Beaulieu, présidente du conseil d'administration ont participé à cet événement.





Le 6 novembre 2023, Louise Paquette, directrice générale de l'AFRM fut l'invitée de madame Carole Bourgon à l'émission Dans la Vallée présentée à TVR9 de la Vallée du Richelieu.

Durant cet entretien, madame Paquette a exposé les problèmes et douleurs physiques et psychiques liés à la fibromyalgie.

Par la suite, elle a présenté la mission de l'AFRM, ses activités et programmes de soutien offerts à notre clientèle.

## Les activités sociales Fête de la rentrée 2023



Pour une première année, nous avons participé à la Fête de la rentrée organisée par la Ville de Longueuil.

Lors de cette activité, les créatives tenaient kiosque sous le chapiteau pour présenter et vendre leurs créations au profit de l'AFRM.

Notre chorale a quant à elle offert une performance musicale sous la direction de notre cheffe de chorale, Micheline Hogue.

Une belle journée de représentation pour l'AFRM. Une expérience à renouveler.



## Les activités sociales Pique-nique annuel 2023

C'est sous la grisaille et la pluie que s'est tenue le pique-nique annuel de l'AFRM.

L'équipe a convié les participantes à s'installer au chalet du Parc Michel-Chartrand. Comme vous pouvez le constater, nos membres ne manquent aucune occasion de se rassembler et échanger sur les différentes activités, voyages ou visites qui ont agrémenté leur été.



## Les activités sociales Salon de Noël des créatives

Le Salon de Noël des Créatives tenu le 9 décembre a attiré un bon nombre de membres et leurs invités. Le choix d'items suggéré était impressionnant. Les bijoux, les décorations pour le sapin, les cartes de souhaits et autres objets on fait la joie de plusieurs.



## Les activités sociales *Souper du Nouvel An*

Cette année, le party de Noël a été troqué pour un souper du Nouvel An. L'événement a pris place le samedi 13 janvier 2024 au Restaurant Barbie's de Brossard.

C'est accueilli par notre chorale 'Chante la vie' que les invités ont fait leur entrée. Malgré une température pitoyable, rendant les déplacements plus difficiles, plus d'une soixantaine de membres et invités.es se sont joints à l'équipe de l'AFRM pour célébrer l'arrivée de la nouvelle année.

Durant la soirée, Adam Karch, accompagné de sa guitare, nous a offert un répertoire de chansons exceptionnel. Les membres de la chorale ont eu le privilège de s'associer à lui pour interpréter 2 chansons. C'est au son de la musique et des chants que les invités se sont dégourdis en dansant et chantant jusqu'à la fin de la soirée.

Un succès sans précédent!





ASSOCIATION DE LA  
FIBROMYALGIE  
RÉGION MONTE RÉGIE

## Les activités sociales *Journée internationale des femmes*



Notre activité soulignant la Journée internationale des femmes s'est tenue le 8 mars dernier. D'ailleurs, plus de 35 personnes s'y sont inscrites. Lors de cette journée, une conférence, fort intéressante et inspirante d'ailleurs, intitulée « Un pont vers la paix » nous a été offerte par Erik Pena Salazar.

Nous avons également profité de l'occasion pour reconnaître plusieurs femmes d'exception œuvrant, à titre de bénévoles au sein de l'Association, ainsi que le groupe des Lucioles ayant travaillé à la rédaction d'un recueil de citations qui sera présenté aux membres lors de la fête du 30<sup>e</sup> anniversaire de l'AFRM.

## Les activités sociales Journée mondiale de la fibromyalgie



L'événement présenté le 13 mai 2023 a accueilli plus d'une vingtaine de participants. C'est avec joie que tous ont assisté à deux conférences fort intéressantes !



C'est en compagnie de Kim Lestage, **M.Sc. Kinésologue**, qu'a débuté l'activité.

Toujours très appréciée de nos membres, Kim a entretenu l'auditoire sur « L'adoption d'un mode de vie physiquement actif et la prévention des chutes ». L'objectif principal de son message étant d'aider à conserver mobilité, force musculaire et autonomie. Elle nous a fait bouger en expérimentant quelques exercices à intégrer facilement à notre quotidien.



ASSOCIATION DE LA  
FIBROMYALGIE  
RÉGION MONTE RÉGIE

## Les activités sociales Journée mondiale de la fibromyalgie

Une pause-lunch fut la bienvenue entre les exercices physiques de Kim et la conférence tant attendue offerte par David.



David Gaudreau, *ostéopathe D.O.*, nous a présenté une conférence dressant l'état des connaissances actuelles du syndrome de la fibromyalgie. Tout ceci, afin d'aider les participant.e.s à mieux reconnaître et comprendre leur réalité, les impacts sur leur quotidien et les enjeux s'y rattachant.



The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a clean, black, sans-serif font.

# LES OUTILS DE COMMUNICATION



**Vol. 17, no. 4**  
Juin 2023



**Vol. 18, no. 1**  
Septembre 2023

Le bulletin 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 moyennant certains frais servant à couvrir les coûts d'impression et les frais postaux.



**Vol. 18, no. 2**  
Décembre 2023



**Vol. 18, no. 3**  
Mars 2024



La publication de l'Infolettre se fait de façon ponctuelle selon les ajouts et les modifications apportés à notre calendrier de saison. Cette année, nous y avons même inclus des activités externes qui ont sues ravir nos membres.

Entre le 1<sup>er</sup> avril 2023 et le 31 mars 2024, 47 infolettres ont été transmises à nos membres actifs. Ces envois ne tiennent pas compte de la transmission des 31 messages destinées aux personnes inscrites à une activité donnée.

### Le site Web de l'AFRM

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 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 exclusivement réservées : contenu intégral des bulletins Fibro-Montérégie ou encore enregistrement de formations auxquelles ils se sont inscrits.

Site Web – Compilation de la consultation  
Données 2023-2024

	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Février	Mars	TOTAL
<b>Pages vues</b>	9 247	8 664	7 024	6 319	17 684	16 862	13 682	11 206	15 892	11 603	10 430	12 260	<b>140 873</b>
<b>Utilisateurs</b>	5 586	5 396	4 002	3 651	4 169	5 323	5 316	6 774	7 702	7 621	7 293	6 988	<b>67 274</b>
<b>Nouveaux utilisateurs</b>	5 282	5 166	3 840	3 497	3 979	5 034	5 061	6 570	7 459	7 411	7 059	6 822	<b>67 180</b>
<b>Sessions</b>	6 784	6 320	5 029	4 580	5 014	6 655	6 320	8 193	8 484	8 813	8 517	8 280	<b>81 892</b>
<b>Sessions avec engagement</b>	3 917	4 178	3 260	3 023	3 370	4 358	4 117	5 504	5 647	5 931	5 674	5 472	<b>54 295</b>
<b>Événements</b>	31 525	30 180	23 981	21 939	39 315	43 444	36 040	39 473	44 776	41 542	37 960	40 987	<b>431 262</b>

### Pages les plus consultées

On remarque que les pages les plus consultées sont toujours celles qui décrivent la fibromyalgie : ses symptômes, la médication, les approches médicale ou complémentaires. Les pages qui présentent nos différentes activités (cours, conférences, ateliers) avec toutes les transactions qui leur sont associées sont également très consultées, tout comme nos répertoires de ressources (cliniques de la douleur, outils pour préparer ses rencontres médicales, etc.).

### Provenance des internautes

C'est sans surprise que plus de 84 % des personnes qui consultent le site Internet proviennent soit du Canada soit de la France ou encore d'un pays francophone comme la Belgique. On remarque d'ailleurs cette année que la consultation venant de France dépasse quelque peu celle du Canada.

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 ou ailleurs, ce qui en fausse légèrement le portrait global.

Notre site étant publié uniquement en français, ce n'est pas surprenant que la langue des internautes qui consultent notre site soit le français. Ça représente 92 % des consultations.

Utilisateurs ▼ par Pays



PAYS	UTILISATEURS
France	31 k
Canada	27 k
Belgium	2,5 k
United States	1,4 k
Switzerland	871
Indonesia	375
Morocco	371

### 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 vraiment pris le pas. L'utilisation du téléphone cellulaire dépasse maintenant largement celui des autres types d'appareils. Même si l'utilisation de tablettes a légèrement baissé par rapport à 2022-2023 au profit de l'ordinateur, c'est encore le téléphone cellulaire qui demeure le moyen d'accéder au site qui domine. Pour 2023-2024, on parle ici de 28,3 % des consultations sur un ordinateur contre 66,2 % sur un téléphone et 5,5 % sur une tablette..

Utilisateurs ▼ par Catégorie de l'appareil



*Le téléphone mobile et la tablette fonctionnant principalement sous Android ou Apple, il est logique de constater que le système d'exploitation principalement utilisé soit Chrome ou iOS.*

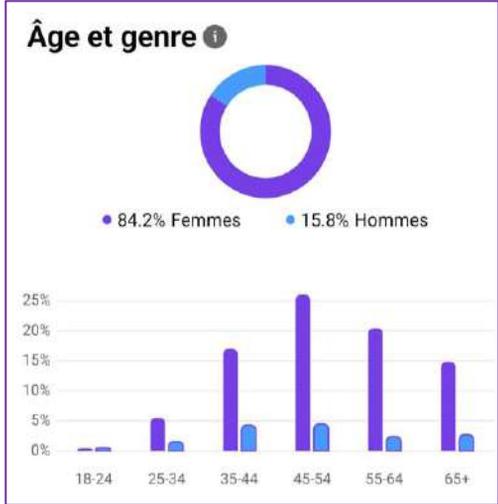
L'AFRM présente une **Conférence-bénéfice** *Dimanche 9 juin 2024 à 13h15*

**Association de la fibromyalgie  
Région Montérégie**

2,7 K J'aime • 3 K followers

Offrir information, activités et soutien aux membres concernant les multiples aspects de la fibromyal

### Portrait de nos abonnés

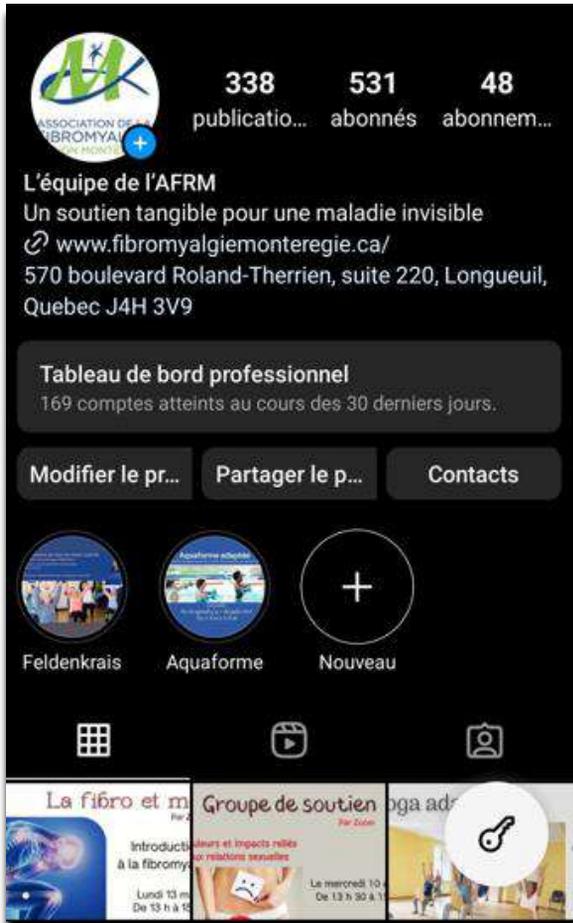


#### Villes principales

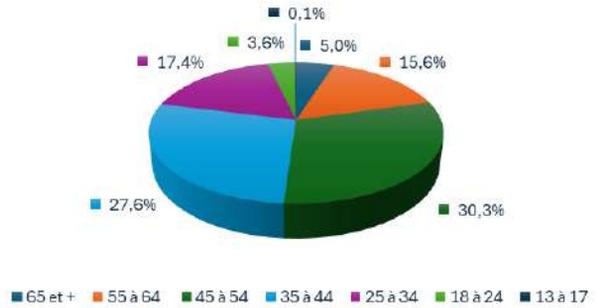
Longueuil, Québec, Canada	222	7%
Montréal, Québec, Canada	199	7%
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, Canada	105	3%
Tunis, Tunisie	55	2%
Saint-Hyacinthe, Québec, Canada	51	2%
Laval, Québec, Canada	48	2%
Québec, Canada	44	1%
Granby, Québec, Canada	39	1%
Boucherville, Québec, Canada	33	1%
Saint-Constant, Québec, Canada	30	1%

#### Pays principaux

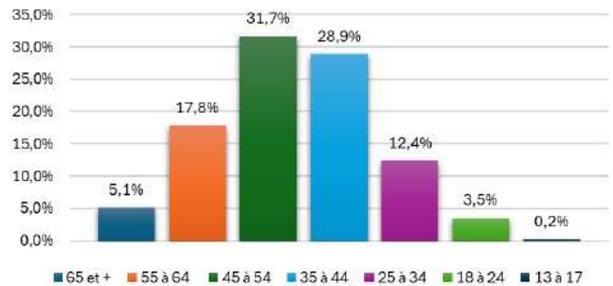
Canada	1.9 K	63%
France	770	25%
Tunisie	144	5%
Belgique	90	3%
Etats-Unis	25	1%
Algérie	22	1%
Brésil	16	1%
Maroc	11	0%
Suisse	11	0%
Côte d'Ivoire	8	0%



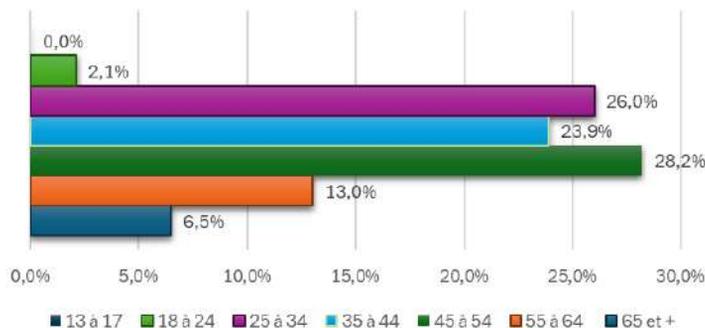
Tranche d'âge  
(Tous)

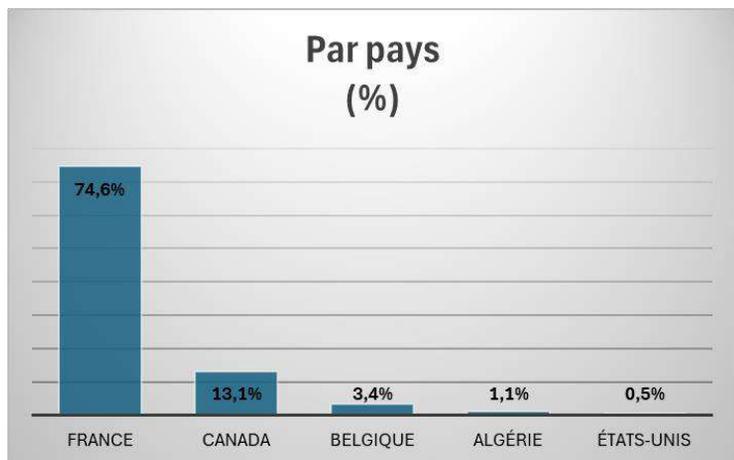
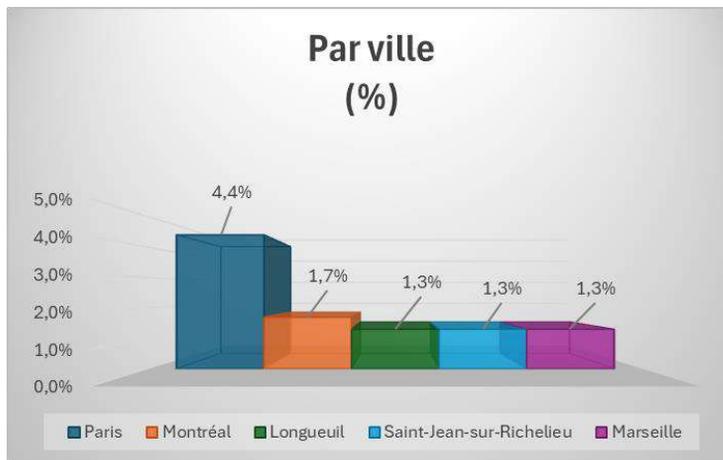
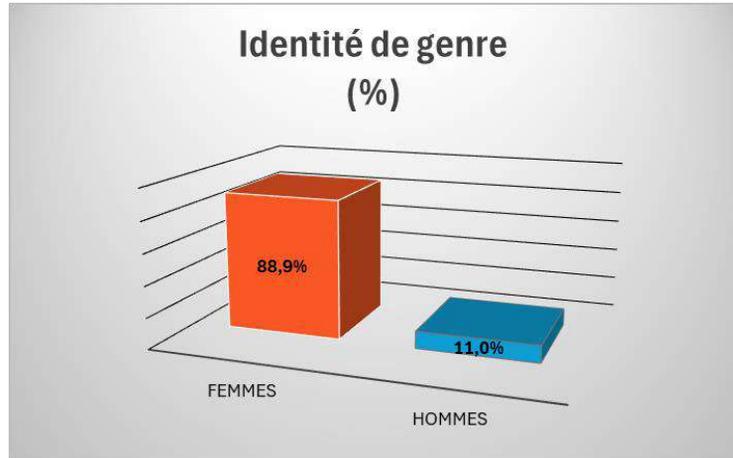


Tranche d'âge  
(Femmes)



Tranche d'âge  
(Hommes)





The page features several large, overlapping geometric shapes in blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The text is centered in the middle of the page.

LE CENTRE DE  
DOCUMENTATION

Notre centre de documentation est à la disposition des membres. De plus, nous avons ajouté quelques titres forts intéressants à la bibliothèque, cette année.



**FIBRO-124**  
Bottin de ressources  
pour les personnes  
atteintes de fibromyalgi  
Société québécoise  
de la fibromyalgie  
et AFRM



**FIBRO-125**  
Fibromyalgie et auriculothérapie  
Pauline Vandromme et  
Michel Barberis-Bianchi



**FIBRO-126**  
Déjouer la douleur chronique  
Alan Gordon et  
Alon Ziv



**FIBRO-127**  
La fibromyalgie :  
du patient expérimental  
au patient expert  
Stéphanie Ghigi



**FIBRO-128**  
Fibromyalgie :  
ce que vous voyez, ce que je ressens  
Virginie Zakarian Clavé



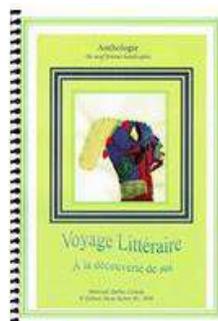
**FIBRO-129**  
La métamorphOSE :  
le voyage de ma transformation  
Virginie Zakarian Clavé



**NUTRI-044**  
Le petit guide  
du jeûne intermittent  
77 recettes simples  
et savoureuses...  
Dr Petra Cracht et Mira F



**NUTRI-045**  
La vie dans le jeûne !  
Comment faire du jeûne intermittent  
un véritable mode de vie  
Dr Jason Fung, Eve Mayer  
et Megan Ramos



**REALI-039**  
Voyage littéraire :  
itinéraire poétique  
de neuf femmes handicapées



**SANTE-015**  
C'est dans ta tête :  
pourquoi minimise-t-on  
la douleur des femmes  
Valérie Bidégaré

The page features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is positioned between these shapes.

# CAMPAGNE DE LEVÉE DE FONDS

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 de s'inscrire à nos activités.

Ce programme, dédié à l'inclusion de ces membres, absorbe le coût de l'adhésion (le cas échéant) ainsi que les frais d'inscription liés 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* !



The page features several large, overlapping geometric shapes in blue, green, and yellow, primarily located in the top-right and bottom-left corners. The central text is in a clean, black, sans-serif font.

LES PARTENAIRES  
ET DONATEURS

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 l'apport de généreux donateurs. Comme organisme de bienfaisance reconnu, elle peut d'ailleurs 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.



Huguette Allard  
Véronique Brisebois  
Marie-Lyne Brodeur  
Hakima Chabane  
Johanne Fortin  
Dorval Fournier  
Micheline Gaudette  
Laurent Lanthier  
Marie-Rollande Léger  
Lise Saint-André



LA FIBRO ET MOI



Merci!

GROUPE DE  
SOUTIEN

