



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTÉRÉGIE



**RAPPORT ANNUEL
D'ACTIVITÉS
2024-2025**

Un SOUTIEN TANGIBLE pour un mal invisible

SOMMAIRE

MOT DE LA PRÉSIDENTE.....	4
MOT DE LA PRÉSIDENTE SORTANTE	5
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	6
PORTRAIT DE L'ASSOCIATION	7
Historique, Mission, Vision, Valeurs.....	7
Gouvernance et Équipe.....	8
Nos bénévoles	10
Faits saillants de l'année.....	17
IMPACT DANS NOTRE COMMUNAUTÉ	19
Les accréditations.....	19
Les résultats et retombées	19
SERVICES ET ACTIVITÉS	21
Les groupes de soutien.....	22
La fibro et moi	23
Les rencontres individuelles.....	23
Les groupes d'entraide et de partage.....	24
Les Créatives.....	25
Le groupe de proches aidants	26
La chorale «Chante la vie »	27
Assemblée générale.....	29
PROJETS SPÉCIAUX	30
Journée mondiale de la fibromyalgie	31
Célébration des 30 ans	32
Fête du Nouvel An.....	33
Journée internationale des droits des femmes	34
RAYONNEMENT ET COMMUNICATION : RENFORCER NOTRE PRÉSENCE ET NOTRE VOIX....	35
NOS RESSOURCES FINANCIÈRES	39
Bailleurs de fonds et subventions	39
Campagnes de levée de fonds	40
PARTENAIRES, COLLABORATIONS, REPRÉSENTATIONS ET ADHÉSIONS	41
DÉFIS RENCONTRÉS ET PERSPECTIVES	43
Défis rencontrés.....	43
Perspectives à venir.....	43
REMERCIEMENTS.....	44

RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS 2024-2025



Présidente du conseil d'administration

Chers membres, chers partenaires et chers bénévoles,

Les membres du conseil d'administration et moi-même sommes fiers de vous présenter le rapport annuel pour l'année 2024-2025.

Cette dernière année en fut une de transformation au sein de l'AFRM, le départ des membres de l'équipe précédente, des nouvelles venues, que de changements ! J'aimerais donc souhaiter la bienvenue à notre nouvelle directrice générale Madame Aimée You, notre coordonnatrice Madame Stéphanie Léonce et à notre intervenante Madame Maude Joannis. Chacune d'elles s'est intégrée avec brio parmi nous. Je les félicite et les remercie pour leur dynamisme, leur esprit d'équipe et la qualité de leur travail, qui contribuent déjà au succès de notre organisation.

Par ailleurs, Madame Dominique Beaulieu s'est retirée après un long et valeureux mandat comme Présidente du Conseil d'administration. Je lui lève mon chapeau pour avoir traversé la pandémie et de multiple mobilité parmi nos employés. En outre, j'encense le fait qu'elle ait dû jouer le rôle de directrice pendant de longs mois à divers moments de son mandat. Je lui exprime ma plus sincère gratitude pour sa contribution inestimable, son dévouement et son engagement indéfectibles.

Depuis que l'on m'a passé le flambeau de Présidente le 1^{er} février dernier, je m'engage à faire honneur à l'AFRM. Je suis bien consciente que j'ai de grosses pointures à chauffer, mais je ne suis pas seule. Quelle chance de pouvoir compter sur la complicité et la compétence des membres du conseil d'administration, sur la chaleur humaine des membres, sur le soutien de notre infatigable équipe et sur l'aide de formidables et généreux bénévoles. Je suis profondément reconnaissante envers vous tous, pour tout ce que vous pouvez m'apporter.

Assurément, l'Association ne pourrait exister sans nos précieux bailleurs de fonds, nos dévoués partenaires et le grand cœur de tous nos donateurs. Encore une fois, cette année, vous constaterez, mesdames, messieurs, l'importance du rôle que jouent ces personnes dans ur notre existence. Sans eux, nous ne pourrions offrir toutes les activités, conférences et services que vous retrouverez dans ce rapport annuel et dont nos membres et leur famille bénéficient.

Avec fierté, je vous souhaite une agréable lecture,

Carmen Bissonnette



Présidente sortante

Cher(e)s membres, Cher(e)s partenaires, Cher(e)s bénévoles,

L'année écoulée a été marquée par plusieurs départs à la retraite ; Mme Louise Paquette, directrice générale, Mme Diane Bourdeau, adjointe administrative, ainsi que Mme Claire Soucy, intervenante sociale par intérim. Nous soulignons également le départ de Mme Olivia Bélanger, intervenante communautaire.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir trois nouvelles collègues de travail : Mme Aimée You, directrice générale, Mme Stéphanie Léonce, coordonnatrice (nouveau poste révisé de l'ancienne fonction d'adjointe administrative), ainsi que Mme Maude Joanisse, intervenante communautaire.

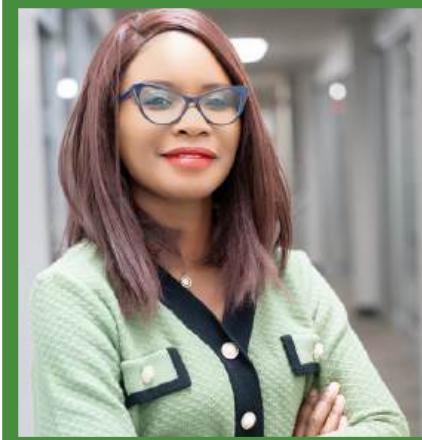
Je tiens à adresser mes remerciements les plus sincères à l'ensemble des bénévoles, dont la générosité et le dévouement représentent le cœur battant de notre Association. Un immense merci à nos partenaires, pour leur confiance et leur soutien continu. Je souhaite souligner tout particulièrement l'excellent travail accompli par nos recrues, qui ont su reprendre le flambeau et relever les défis de main de maître. Bravo !

Cette année marque également pour moi la fin d'un chapitre personnel : après près de six années à la présidence du conseil d'administration, il était temps pour moi de passer le relais. Ce mandat aura été une aventure humaine et collective extraordinaire, faite de rencontres, d'apprentissages et de belles réussites partagées.

J'ai quitté mes fonctions avec gratitude, confiance et fierté pour le chemin parcouru ensemble. L'Association est en bonnes mains et je suis certaine qu'elle continuera à rayonner et aider encore plus de personnes atteintes de fibromyalgie.

Avec toute ma reconnaissance,

Dominique Beaulieu



Directrice générale

Cher(e)s membres, Cher(e)s bénévoles,

L'année 2024-2025 marque une période de transition importante pour l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM).

C'est avec humilité et engagement que j'ai pris la relève à la direction générale, en poursuivant une mission qui, depuis plus de 30 ans, vise à soutenir, informer et défendre les personnes vivant avec la fibromyalgie.

Je tiens d'abord à exprimer ma profonde reconnaissance à Louise Paquette, ancienne directrice générale, ainsi qu'à toute son équipe. Leur dévouement, leur rigueur et leur bienveillance ont permis à l'AFRM de rester un repère précieux pour nos membres et un acteur incontournable dans la région.

Grâce aux bases solides qu'elles ont construites, nous avons pu amorcer une nouvelle étape, axée sur la continuité, l'innovation et la collaboration.

Cette année, nous avons renforcé notre rayonnement, diversifié nos services et consolidé notre offre d'accompagnement. Grâce au soutien de nos partenaires, à l'implication de nos bénévoles et à la mobilisation de notre Conseil d'administration, nous avons pu faire progresser notre mission et rejoindre un plus grand nombre de personnes vivant avec la fibromyalgie.

Merci à chacune et chacun d'entre vous pour votre confiance, votre appui et votre solidarité.

Aimée You

PORTRAIT DE L'ASSOCIATION

Historique

L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM) est un organisme communautaire à vocation régionale. Fondée en 1994, elle est née de la volonté de regrouper des personnes vivant avec la fibromyalgie. Monique Guilbeault, accompagnée de Michèle de Guire et Lise Donaldson, a initié les premiers rassemblements sous forme de cafés-rencontres, qui ont posé les bases de l'Association.

Au fil des années, l'AFRM a évolué pour devenir un acteur incontournable en Montérégie, offrant soutien, information et encouragement aux personnes atteintes de fibromyalgie. Par ses services, ses activités variées et ses actions de sensibilisation, l'Association contribue à améliorer la qualité de vie de ses membres tout en sensibilisant le public à cette condition encore trop souvent méconnue.

Grâce à ses activités adaptées et aux services offerts ainsi qu'à ses efforts de sensibilisation, l'AFRM participe activement à faire connaître la réalité de la fibromyalgie et à créer des ponts entre les personnes touchées, les proches et les professionnels de la santé.

Depuis plus de 30 ans, elle offre un soutien tangible face à ce mal invisible qu'est la fibromyalgie. Aujourd'hui encore, l'AFRM poursuit sa mission avec passion, dans un esprit de solidarité, d'écoute et de respect, en continuant d'élargir son impact sur l'ensemble du territoire montérégien.

Mission de L'AFRM

La mission de l'Association de la fibromyalgie — Région Montérégie est d'aider et de soutenir les personnes atteintes de fibromyalgie. Par le soutien, l'information, et l'encouragement, l'Association fait la promotion de la prise en charge personnelle par la personne touchée par cette maladie chronique.

L'Association remplit plusieurs rôles :

- ▶ Elle offre de l'information, des activités et du soutien à ses membres concernant les multiples aspects de la fibromyalgie, qu'ils soient physiologiques, psychologiques ou sociaux;
- ▶ Elle sensibilise l'entourage des personnes atteintes de fibromyalgie ainsi que le grand public;
- ▶ Elle met en place des groupes d'entraide et de soutien dans plusieurs villes de la Montérégie afin de répondre aux besoins des personnes atteintes de fibromyalgie;
- ▶ Elle se procure, aux fins mentionnées ci-haut, des fonds ou autres biens par voie de souscriptions publiques.

Vision

L'AFRM 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.

Valeurs

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

Gouvernance

L'Association est dirigée par un Conseil d'administration composé de sept bénévoles engagés et expérimentés dans divers domaines, tels que la santé, la gestion, l'administration, la comptabilité, l'informatique et la communication. Cette année, notre présidente, Mme Dominique Beaulieu, a quitté ses fonctions le 31 janvier 2025, cédant la place à notre ancienne secrétaire, Mme Carmen Bissonnette, à titre de présidente.

PORTRAIT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

DOMINIQUE BEAULIEU
PRÉSIDENTE
(JUIN 2019 – JANV 2025)



CARMEN BISSONNETTE
PRÉSIDENTE
(DEPUIS 1^{ER} FÉV 2025)
SECRÉTAIRE
(14 JUIN 2024 – 31 JANV 2025)

RÉJEAN GUILBEAULT
TRÉSORIER



LISE CARON
VICE-PRÉSIDENTE
(DEPUIS 1^{ER} FÉV 2025)

VIVIANE JBEILI
SECRÉTAIRE
(DEPUIS 1^{ER} FÉV 2025)
VICE-PRÉSIDENTE
(14 JUIN 2024 – 31 JANV 2025)



ELAINE BOUCHER
ADMINISTRATRICE

MICHELINE SAMSON
ADMINISTRATRICE



LOUISE CLOUTIER
ADMINISTRATRICE



Équipe

L'Association peut compter sur une équipe engagée, composée de professionnelles et de personnes dévouées qui travaillent au quotidien pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes par la fibromyalgie.

PORTRAIT DE L'ÉQUIPE ACTUELLE



AIMÉE YOU
Directrice générale
Depuis août 2024



STÉPHANIE LEONCE
Coordonnatrice
Depuis juin 2024



MAUDE JOANISSE
Intervenante communautaire
Depuis nov 2024

Équipe sortante

Nous souhaitons remercier chaleureusement les membres de l'équipe sortante pour leur précieuse contribution au rayonnement de l'Association.

PORTRAIT DE L'ÉQUIPE SORTANTE



LOUISE PAQUETTE
Directrice générale
(sept 2021 – juil 2024)



DIANE BOURDEAU
Adjointe administrative
(nov 2021 – août 2024)



OLIVIA BÉLANGER
Intervenante communautaire
(fév – sept 2024)



CLAIRE SOUCY
Intervenante sociale par intérim
(oct – nov 2024)

Nos bénévoles

Les bénévoles apportent une contribution essentielle à l'Association. Leur travail incroyable permet de compenser le manque de ressources financières, lesquelles, si elles étaient disponibles, permettraient d'augmenter le nombre d'heures de travail de notre équipe ou d'ouvrir de nouveaux postes, notamment en communication.

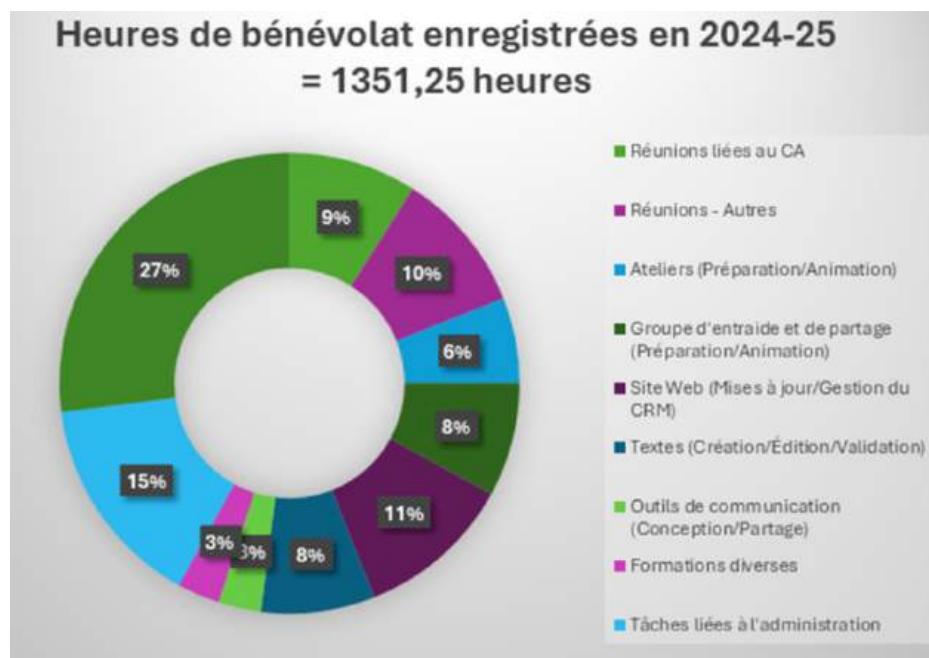
L'année 2024-2025 a encore une fois été marquée par une forte implication des bénévoles. En effet, 23 personnes ont investi leur temps de différentes manières. Elles ont contribué à la préparation, à l'animation ou à la coanimation de groupes d'entraide et d'ateliers, elles ont agi en tant qu'administratrices ou administrateurs en participant aux réunions du CA et à divers comités. D'autres ont proposé des articles pour le Fibro-Montérégie, assuré la révision de textes et joué un rôle crucial dans nos efforts de communication, en contribuant activement à la gestion de notre présence en ligne, notamment au maintien et au développement du site Web.

Leur disponibilité et leur soutien ont grandement facilité le travail de l'équipe, et leur participation à différents projets de l'Association a été essentielle pour les mener à bien. Le nombre de personnes diagnostiquées avec la fibromyalgie en Montérégie augmente constamment et, malgré la présence assidue de notre équipe de travail, il serait impossible de réaliser autant, de répondre à nos demandes pour aider les personnes atteintes sans l'aide précieuse de nos bénévoles.

Ces vingt-trois personnes ont généreusement donné de leur temps, que ce soit pour une responsabilité particulière ou pour diverses autres tâches. Tout comme en 2023-2024, le total des heures cumulées cette année atteint un chiffre impressionnant de 1351,25 heures, ce qui est particulièrement remarquable!

Nous souhaitons également prendre le temps de remercier toutes les personnes qui œuvrent pour cette grande cause, qu'est la fibromyalgie. Chacune d'elles, par son engagement, sa bienveillance, son savoir-faire, etc., contribue à sa manière à la réalisation de notre mission, ce sont des femmes et des hommes qui offrent de bon cœur leur temps, leurs compétences et leurs talents à l'AFRM.

Voici comment sont réparties les **1351,25 heures** de contribution :



L'AFRM a toujours eu un profond respect pour les personnes qui consacrent leur temps et leur énergie à des causes en lesquelles elles croient.

Nous tenons à remercier chaleureusement tous nos bénévoles! Grâce à votre engagement, l'AFRM est devenue l'organisation dynamique et influente qu'elle est aujourd'hui.

MERCI DU FOND DU CŒUR pour tout ce que vous faites!

Journée de reconnaissance des bénévoles

Le jeudi 10 octobre 2024, l'AFRM a eu le grand plaisir de souligner l'engagement inestimable de ses bénévoles. Organisée par la Direction, cette journée avait pour objectif de mettre en lumière le rôle central des bénévoles dans le développement de l'Association et de leur exprimer toute notre gratitude pour leur dévouement, leur énergie et leur passion.

Lors de cette rencontre conviviale et inspirante, nous avons présenté la nouvelle procédure d'adhésion au bénévolat, ainsi que les nouveaux comités et groupes appelés à jouer un rôle clé dans les actions futures de l'organisation. Pour celles et ceux qui n'ont pas pu être présents, les certificats de reconnaissance ont été envoyés par la poste, accompagnés d'un petit mot de remerciement de la Direction.



Groupes et comités : structurer l'engagement bénévole

Dans une volonté de mieux structurer et valoriser l'implication bénévole, plusieurs comités ont été créés ou renforcés en 2024-2025. Ces espaces d'engagement favorisent une gouvernance participative et soutiendront la mise en œuvre de notre nouvelle planification stratégique, une fois celle-ci adoptée.

Les **comités nouvellement formés** sont les suivants :

- ▶ Communication
- ▶ Gouvernance
- ▶ Événementiel
- ▶ Philanthropie et finances
- ▶ Vie associative
- ▶ Scientifique

En parallèle, des **groupes thématiques** ont également vu le jour afin de mobiliser membres et bénévoles autour de réalités et d'enjeux spécifiques :

- ▶ Parlons entre hommes
- ▶ Proches aidants
- ▶ Groupe des aîné(e)s

Enfin, certains collectifs internes, comme **Les Lucioles** ou **Les Créatives**, ont été structurés afin de renforcer l'organisation interne et soutenir des projets portés **par et pour les membres**.

Ces initiatives témoignent de notre volonté d'offrir aux bénévoles **des espaces d'implication significatifs et porteurs de sens**, au cœur même de l'action de l'AFRM.

Un immense merci à toutes et tous. L'AFRM ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui sans leur contribution.

Territoires couverts

Nous intervenons actuellement dans la région de la Montérégie, toutefois, nous avons attiré un réseau de membres répartis dans diverses MRC de la région, ainsi que des membres hors de celle-ci. Notre objectif reste de sensibiliser un maximum de personnes à cette cause.

Comme à l'habitude, le point de service « Agglomération de Longueuil » regroupe la majorité de nos membres. Cela s'explique par la densité de population plus élevée de cette zone, ainsi que sa proximité avec le siège social de l'AFRM.

En combinant les membres qui résident hors de la Montérégie et les membres vivant dans des MRC où une autre association de fibromyalgie est présente (Pierre-De Saurel et Vaudreuil-Soulanges), nous atteignons 11,5 % de notre adhésion. Ce chiffre reflète la notoriété de notre Association, qui attire des personnes venant d'autres régions, mais aussi l'offre d'activités virtuelles où le lieu de résidence des participants n'a aucune importance.

Le nombre total de membres continue de croître chaque année, et la gratuité de l'adhésion, maintenue pour une deuxième année consécutive, en est certainement un facteur clé. Cette initiative visait à encourager une plus grande participation aux activités proposées, et le pari est réussi ! Les tableaux d'inscriptions aux activités confirment la pertinence de cette décision, avec un taux de participation élevé à la clé.

Répartition des membres par point de service

PAR POINT DE SERVICE DE L'AFRM	NOMBRE	POURCENTAGE
MEMBRES DE LA MONTÉRÉGIE		
Chaque point de service regroupe des membres de plus d'une MRC		
Point de service : Agglomération de Longueuil	214	45,5 %
Agglomération de Longueuil	179	
MRC de Marguerite-D'Youville	35	
Point de service : La-Vallée-du-Richelieu	54	11,5 %
MRC de La-Vallée-du-Richelieu	48	
MRC de Rouville	6	
Point de service : Roussillon	57	12,1 %
MRC de Roussillon	48	
MRC de Beauharnois-Salaberry	9	
Point de service : Les Maskoutains	30	6,4 %
MRC des Maskoutains	27	
MRC d'Acton	3	
Point de service : Du Haut-Richelieu	50	11,6 %
MRC du Haut-Richelieu	41	
MRC des Jardins-de-Napierville	5	
MRC du Haut-Saint-Laurent	4	
SOUS-TOTAL TERRITOIRE DE L'AFRM	405	86,2 %
Autres MRC en Montérégie :		
Il existe une association locale de fibromyalgie dans ces deux secteurs	9	1,9 %
MRC de Pierre-De Saurel	7	
MRC de Vaudreuil-Soulanges	2	
MEMBRES HORS MONTÉRÉGIE		
Région Abitibi	1	
Région Bas-Saint-Laurent	3	
Région Capitale-Nationale	2	
Région Centre-du-Québec	2	
Région Chaudière-Appalaches	1	
Région Estrie	14	
Région Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	1	

PAR POINT DE SERVICE DE L'AFRM	NOMBRE	POURCENTAGE
Région Lanaudière	6	
Région Laurentides	3	
Laval	1	
Montréal	13	
Région Outaouais	4	
MEMBRES HORS-QUÉBEC	5	
SOUS-TOTAL	65	11,9 %
HORS-TERRITOIRES DE L'AFRM		
GRAND TOTAL	470	100 %

Autres données

PAR SEXE	NOMBRE	POURCENTAGE
Femmes	427	90,9 %
Hommes	41	8,7 %
Non genrés	2	0,4 %
TOTAL	470	100 %

La répartition femmes/hommes reflète la proportion connue de personnes atteintes de fibromyalgie selon le sexe.

N.B. Certains membres de sexe masculin sont toutefois les conjoints de personnes atteintes, ce qui accentue la prédominance féminine parmi les personnes ayant reçu un diagnostic de fibromyalgie.

PAR GROUPE D'ÂGES	NOMBRE	POURCENTAGE
> 80 ans	15	3,2 %
70-79	68	14,5 %
60-69	135	28,7 %
50-59	119	25,3 %
40-49	82	17,4 %
30-39	37	7,9 %
< 29	13	2,8 %
Données manquantes	1	0,2 %
TOTAL	470	100 %

Il n'est pas surprenant que plus de la moitié (54 %) de nos membres aient entre 50 et 69 ans, le diagnostic de fibromyalgie étant fréquemment posé autour de l'âge de 50 ans.

La faible adhésion des personnes plus jeunes à l'Association peut s'expliquer par leur présence active sur le marché du travail et le manque de temps lié à leurs obligations professionnelles et familiales. Vivre avec la fibromyalgie étant déjà un défi en soi, il est souvent encore plus difficile de s'impliquer dans les activités d'une association.

Évolution du nombre de membres - comparaison des données avec l'année précédente

On observe une augmentation notable du nombre de membres entre les périodes 2023-2024 et 2024-2025. Entre le 1er avril 2023 et le 31 mars 2024, l'Association comptait 323 membres. Ce nombre est passé à 470 pour la période suivante, ce qui représente une progression significative.

En considérant uniquement les membres qui résident à l'intérieur du territoire couvert par l'AFRM, le nombre d'adhésions est passé de 281 à 405.

PAR POINT DE SERVICE DE L'AFRM	2024-2025		2023-2024	
	Nbre	%	Nbre	%
MEMBRES DE LA MONTÉRÉGIE				
Chaque point de service regroupe des membres de plus d'une MRC				
Point de service : Agglomération de Longueuil	214	45,5 %	154	47,7 %
Agglomération de Longueuil	179		126	
MRC de Marguerite-D'Youville	35		28	
Point de service : La Vallée-du-Richelieu	54	11,5 %	42	13 %
MRC de La Vallée-du-Richelieu	48		37	
MRC de Rouville	6		5	
Point de service : Roussillon	57	12,1 %	32	9,9 %
MRC de Roussillon	48		29	
MRC de Beauharnois-Salaberry	9		3	
Point de service : Maskoutains	30	6,4 %	22	6,8 %
MRC des Maskoutains	27		20	
MRC d'Acton	3		2	
Point de service : Du Haut-Richelieu	50	10,6 %	31	9,6 %
MRC du Haut-Richelieu	41		26	
MRC des Jardins-de-Napierville	5		2	
MRC du Haut-Saint-Laurent	4		3	
SOUS-TOTAL TERRITOIRE DE L'AFRM	405	86,2 %	281	87 %
Autres MRC en Montérégie				
Il existe une association locale de fibromyalgie dans ces deux secteurs				
MRC de Pierre-De Saurel	7		4	
MRC de Vaudreuil-Soulanges	2		1	
SOUS-TOTAL AUTRES MRC MONTÉRÉGIE	9	1,9 %	5	1,5 %
MEMBRES HORS MONTÉRÉGIE				
Région Abitibi	1		2	
Région Bas-Saint-Laurent	3		3	
Région Capitale-Nationale	2		0	

PAR POINT DE SERVICE DE L'AFRM	2024-2025	2023-2024
Région Centre-du-Québec/Mauricie	2	2
Région Chaudière-Appalaches	1	0
Région Estrie	14	11
Région Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	1	1
Région Lanaudière	6	3
Région Laurentides	3	3
Laval	1	1
Montréal	13	8
Région Outaouais	4	1
SOUS-TOTAL MEMBRES HORS MONTÉRÉGIE	51	10,9 %
SOUS-TOTAL – MEMBRES HORS-QUÉBEC	5	1,6 %
SOUS-TOTAL – HORS-TERRITOIRES DE L'AFRM	65	13,8 %
GRAND TOTAL	470	100 %
SOUS-TOTAL MEMBRES HORS MONTÉRÉGIE	35	10,8 %
SOUS-TOTAL – MEMBRES HORS-QUÉBEC	2	0,6 %
SOUS-TOTAL – HORS-TERRITOIRES DE L'AFRM	42	13 %
GRAND TOTAL	323	100 %

MG/2025-04-09

Faits saillants

L'année écoulée a été marquée par plusieurs événements marquants et des changements importants, qui ont renforcé notre équipe ainsi que les liens entre nos membres, dans un esprit de solidarité et de bienveillance.

Liste des faits saillants :



Célébration des 30 ans

L'AFRM a célébré son 30e anniversaire en juin. Cet événement a marqué 30 ans de service dédié aux personnes atteintes de fibromyalgie dans la région.



Passage à temps plein de l'équipe

L'équipe de travail, auparavant à temps partiel, est désormais à temps plein. Ce changement a contribué à une présence renforcée auprès des membres et à un accompagnement plus soutenu.



Rencontre avec le député de Taillon et ministre responsable des Services sociaux, M. Lionel Carmant

La rencontre de notre équipe en septembre avec M. Carmant a été l'occasion de souligner les enjeux vécus par nos membres, les défis liés à la maladie, de présenter nos projets en cours et à venir, et de le sensibiliser à notre mission.



Journée mondiale de la fibromyalgie

Pour souligner cette journée, deux conférences captivantes ont été organisées en mai; l'une sur le stress, le lâcher-prise et la santé, l'autre sur les rêves, le sommeil et la vitalité.



Reconnaissance des bénévoles

Une journée spéciale a été consacrée à remercier nos bénévoles pour leur engagement inestimable et leur précieuse contribution à l'Association en octobre.



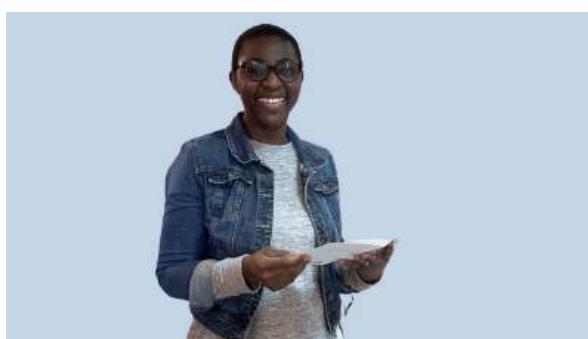
Départ et nomination

Mme Dominique Beaulieu a démissionné de son poste de présidente du conseil d'administration, qu'elle occupait depuis 2019, laissant la place à Mme Carmen Bissonnette, ancienne secrétaire, qui a été nommée à la présidence en janvier et entrée en fonction le 1er février.



Bouger en Montérégie malgré la fibromyalgie

Un cours d'Essentrics a été offert gratuitement à nos membres, grâce à une subvention de Loisir et Sport Montérégie, favorisant le bien-être physique par une activité douce et accessible en février.



Accueil d'une stagiaire en communication

Nous avons accueilli une stagiaire au sein de notre équipe, dont l'apport a été précieux. Elle a participé activement à la réalisation de plusieurs projets en mars 2025.



Promotion et sensibilisation dans les médias communautaires

Notre équipe a participé à diverses entrevues télévisées afin de sensibiliser le grand public et de présenter nos projets spéciaux tout au long de l'automne 2024 et l'hiver 2025.

IMPACT DANS NOTRE COMMUNAUTÉ

Les accréditations

Au cours de l'année 2024, notre Association a redoublé d'efforts pour répondre aux besoins de ses membres, en offrant un soutien direct et en menant des actions concrètes sur le terrain. Toutes nos accréditations ont été renouvelées dans les villes de Longueuil, Boucherville, Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Hyacinthe, Candiac, ainsi que dans leurs environs. Ce renouvellement nous a permis de maintenir et de renforcer notre impact, tout en rejoignant une clientèle plus large, avec l'appui des municipalités.

Grâce à ces démarches, nous avons pu poursuivre nos interventions et continuer à offrir nos services. Depuis 2025, nous avons également l'autorisation d'intervenir dans la ville de Belœil et ses environs.

La relance de nos points de service dans certains secteurs inactifs depuis la pandémie représente une étape clé dans le développement de l'AFRM. Cette reprise a permis de rétablir l'accessibilité à nos services dans plusieurs localités, renforçant ainsi notre présence dans la région.

Le territoire couvert par l'AFRM

1- Agglomération de Longueuil

2- La Vallée-du-Richelieu

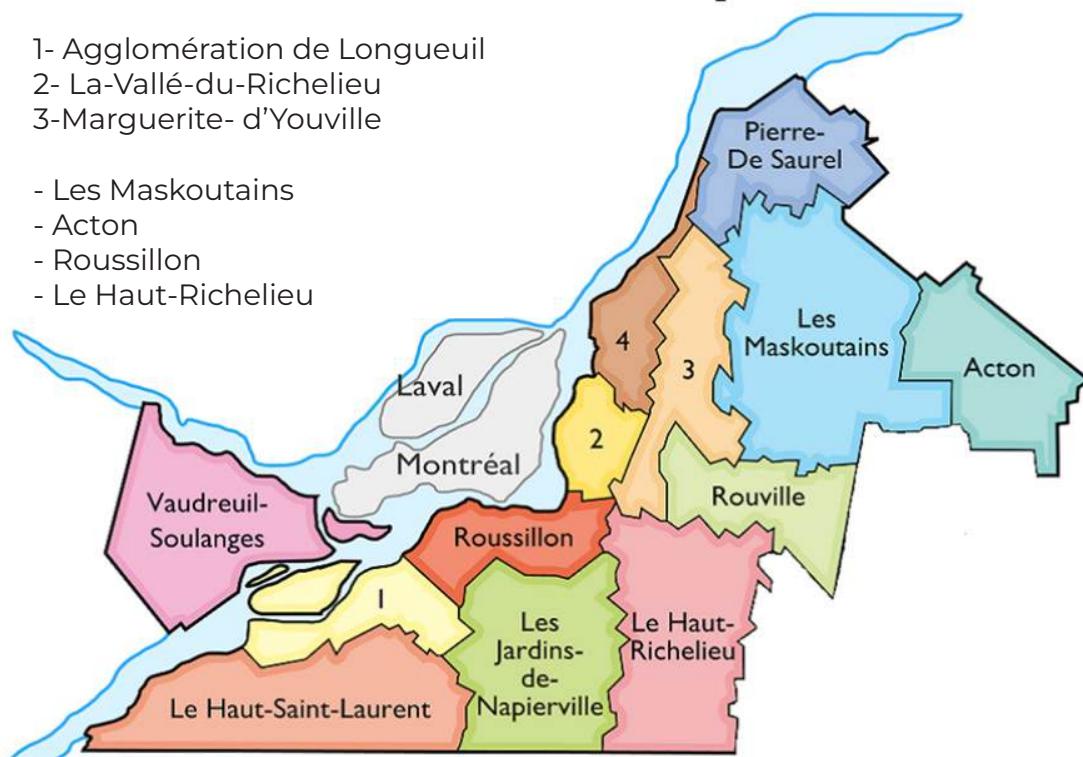
3- Marguerite-d'Youville

- Les Maskoutains

- Acton

- Roussillon

- Le Haut-Richelieu



Les résultats et retombées

Cette section met en lumière les résultats concrets et les retombées positives générées par les actions de l'AFRM au cours de l'année écoulée. À travers des données clés et des comparatifs significatifs, nous illustrons l'impact social, humain et communautaire de notre mission. Les chiffres témoignent non seulement d'une croissance de la participation, mais aussi d'un intérêt accru pour nos services, en ligne comme en présentiel.

Le nombre d'adhérents est passé de 323 à 470, soit une croissance de 45,8 %. Cette augmentation traduit un intérêt croissant pour les actions de l'AFRM, ainsi qu'une reconnaissance plus large de notre rôle auprès des personnes atteintes de fibromyalgie. Ce dynamisme reflète également la pertinence de nos activités et la confiance grandissante de nos membres.

En 2024, 1085 inscriptions ont été enregistrées à l'ensemble de nos activités, contre 672 l'année précédente, ce qui représente une hausse globale de 61,5 %. Cette croissance souligne non seulement l'efficacité de notre offre, mais aussi la diversité des besoins auxquels nous avons su répondre.

Répartition des inscriptions par catégorie d'activité :

Groupes de soutien et d'entraide :

- ▶ 302 inscriptions contre 244 en 2023 (+23,8 %).

Ces groupes, essentiels pour briser l'isolement et favoriser l'écoute entre pairs, demeurent au cœur de notre action communautaire.

▶ Par point de service :

- ◆ Longueuil : 33
- ◆ Saint-Jean-sur-Richelieu : 19
- ◆ Belœil : 10
- ◆ Candiac : 7
- ◆ Saint-Hyacinthe : 6
- ◆ En ligne (Zoom) : 227

Cette répartition témoigne de notre volonté de mailler le territoire tout en maintenant un accès équitable grâce au numérique.

Activités spécifiques et ateliers thématiques :

▶ Atelier « La fibro et moi » (en ligne) :

- ◆ 187 inscriptions contre 106 en 2023 (+76,4 %).

Cet atelier phare, qui favorise la compréhension de la maladie et l'autogestion, rencontre un succès croissant.

▶ Ateliers et conférences (toutes thématiques confondues) :

- ◆ 250 inscriptions contre 44 en 2023 (+468,2 %).

L'élargissement de nos thématiques et l'accessibilité des formats, en ligne comme en présentiel, expliquent cette progression remarquable.

▶ Activités physiques, artistiques et créatives adaptées (présentiel) :

- ◆ 216 inscriptions contre 178 en 2023 (+21,3 %).

Ces activités favorisent le bien-être global, la mobilisation corporelle douce et l'expression de soi, en tenant compte des limitations liées à la fibromyalgie.

▶ Autres activités :

- ◆ 130 inscriptions contre 100 en 2023 (+30 %).

Cette catégorie regroupe diverses initiatives complémentaires, témoignant de notre souci de proposer une programmation riche et inclusive.

SERVICES ET ACTIVITÉS

L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM) a mis en œuvre, tout au long de l'année 2024-2025, une série de services, d'activités et de projets spéciaux conçus pour répondre aux besoins évolutifs de ses membres et renforcer son impact au sein de la communauté. Ces initiatives visent à favoriser le bien-être global, à renforcer les capacités individuelles et collectives, tout en valorisant la participation active des personnes vivant avec la fibromyalgie.

Qu'il s'agisse de services de soutien, d'activités régulières ou de projets ponctuels, chacune de ces actions s'inscrit pleinement dans notre mission. Elles se caractérisent par leur accessibilité, leur dimension humaine et leur ancrage communautaire. À travers elles, nous offrons à nos membres des outils concrets pour mieux vivre avec la fibromyalgie, tout en créant des espaces inclusifs d'échange, de solidarité et de ressourcement.

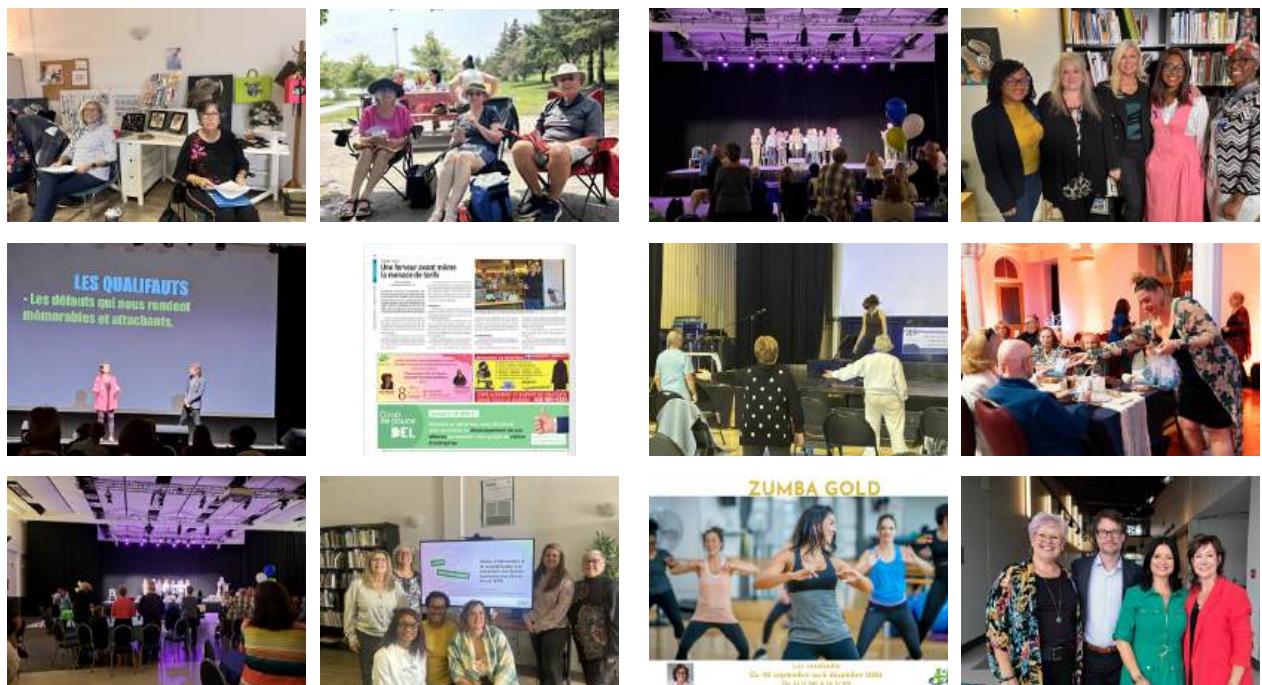
Comme l'an dernier, l'AFRM a maintenu une offre riche et diversifiée, disponible **en présentiel, en virtuel (via Zoom)** et en **mode hybride**. Ce format hybride, qui combine la participation en ligne et en personne, s'est révélé particulièrement efficace pour toucher un plus grand nombre de membres, tout en adaptant les rencontres aux diverses réalités et préférences.

Les activités en ligne sont particulièrement appréciées par les personnes qui rencontrent des difficultés à se déplacer ou qui résident à l'extérieur de l'agglomération de Longueuil. Quant aux activités en présentiel, elles permettent de tisser des liens humains précieux, de briser l'isolement et de favoriser la création de communautés de soutien.

Tout au long des trois sessions de l'année, nous avons observé une hausse constante de la participation, reflet de l'intérêt croissant pour nos services et de la pertinence de notre programmation. En tout, **1085 inscriptions** ont été enregistrées pour l'ensemble de nos activités, contre **672 l'année précédente**, soit une augmentation de **61,5 %**.

Dans le cadre de sa mission, l'AFRM organise différents types de rencontres et d'activités pour informer, soutenir, mobiliser et rassembler ses membres. Variées dans leur format et leurs objectifs, elles répondent aux besoins spécifiques de la communauté, tout en favorisant les échanges, le partage d'expériences et la création de liens. Elles peuvent prendre la forme de rencontres d'information, de groupes de discussion, d'ateliers, ainsi que de moments conviviaux, de détente et de bien-être physique.

Chaque activité vise à favoriser les échanges, encourager le partage d'expériences, renforcer l'autonomie et soutenir la qualité de vie des personnes atteintes de fibromyalgie.



Les groupes de soutien

Les rencontres des groupes de soutien sont animées par l'intervenante communautaire. Depuis l'automne 2024, l'AFRM offre des rencontres mensuelles dans les différents points de service qu'elle dessert. Ces rencontres sont offertes en présentiel et en ligne via Zoom et les thèmes abordés sont choisis en fonction des besoins exprimés par les membres.



Les groupes de soutien offrent un espace sécuritaire et bienveillant où les participants peuvent partager leurs sentiments et leurs préoccupations en toute confidentialité. Ils se déroulent dans une atmosphère d'écoute active et sans jugement, afin d'aider chacun à mieux faire face aux défis liés à la fibromyalgie.

Au total, 185 inscriptions ont été enregistrées pour l'année 2024-2025.

Parmi les sujets traités cette année, notons :

- ▶ Douleurs et impacts reliés aux relations sexuelles
- ▶ Trucs et astuces pour mieux dormir
- ▶ L'importance d'avoir des buts, des rêves, des projets et se mettre en action pour les réaliser
- ▶ Parlons de nutrition!
- ▶ Les effets de la température sur notre corps
- ▶ Vivre en accord avec ses valeurs malgré la douleur
- ▶ Apprenez à vous affirmer et à reprendre votre pouvoir
- ▶ Comment établir et respecter ses limites
- ▶ Le deuil lié à la douleur chronique
- ▶ L'estime de soi : clé du bien-être personnel
- ▶ Comprendre et soulager la douleur : différentes approches et zoothérapie
- ▶ Sexualité et fibromyalgie
- ▶ Le deuil face au diagnostic de fibromyalgie

La FIBRO ET MOI

Quant aux ateliers **La fibro et moi**, ils sont animés par l'intervenante communautaire. Elle veille à ce que les contenus soient actualisés et pertinents, en tenant compte des attentes et des préoccupations des membres. Ces ateliers s'adressent aux personnes membres récemment diagnostiquées ou à ceux ayant encore des questions concernant la gestion de leur condition.

Les rencontres consistent principalement à faire des exposés théoriques, des discussions interactives, des périodes de questions, ainsi que le partage de stratégies non pharmacologiques d'autogestion de la douleur. Des professionnels invités peuvent également intervenir pour partager leur expertise sur des sujets pertinents, enrichissant les discussions et apportant de nouvelles perspectives.

Au cours de l'année 2024-2025, plusieurs thématiques ont été explorées afin de répondre aux besoins actuels de notre communauté et de créer un espace d'échange bienveillant et enrichissant. Les ateliers ont généralement lieu pendant les sessions de printemps et d'automne, à raison d'une rencontre toutes les trois semaines, en ligne via Zoom. Cette année, nous avons enregistré **187 inscriptions**.

Parmi les sujets traités cette année, notons :

- ▶ La pleine conscience
- ▶ Comprendre et gérer ses émotions au quotidien
- ▶ La fibromyalgie et le sommeil
- ▶ Gérer sa fatigue et sa douleur avec l'approche du Pacing
- ▶ Introduction à la fibromyalgie
- ▶ Autogestion de la douleur chronique et de la santé mentale
- ▶ Le rôle des émotions et des pensées
- ▶ Vivre malgré la douleur avec l'ACT
- ▶ L'activité physique
- ▶ Maîtriser son stress pour soulager la douleur

Les rencontres individuelles

L'AFRM offre à ses membres un service de rencontres individuelles, accessible gratuitement, à toute personne qui en fait la demande. Chaque membre peut bénéficier de jusqu'à trois rencontres personnalisées, selon sa situation et ses besoins.

Ces rencontres visent à mieux comprendre la réalité de la personne, à recueillir les informations pertinentes, à évaluer sa situation globale et ses besoins spécifiques, puis à mettre en place un plan de soutien adapté. L'accompagnement est assuré par une intervenante qualifiée, dans un cadre bienveillant et respectueux.

Le service est offert en présentiel, par téléphone ou en visioconférence, selon les préférences de la personne, afin d'en assurer l'accessibilité. Tous les échanges se déroulent dans un environnement sécuritaire et confidentiel, garantissant la protection de la vie privée des personnes accompagnées.

En 2024-2025, **192 rencontres** ont eu lieu, ce qui témoigne de la pertinence et de l'impact positif de ce service au sein de notre communauté.

Groupes d'entraide et de partage

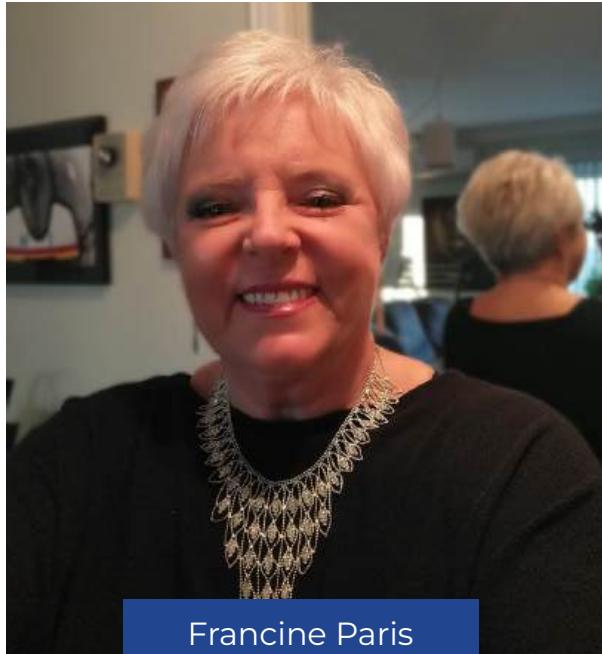
Les rencontres des groupes d'entraide et de partage sont animées par deux bénévoles elles-mêmes atteintes de fibromyalgie et encadrées par l'intervenante communautaire. Les sujets traités sont choisis par les animatrices en concertation avec l'intervenante, afin qu'ils soient en lien avec les préoccupations exprimées par les membres. Durant la saison hivernale, une formule alternée a été mise en place : une rencontre sur deux est consacrée à un thème précis, tandis que l'autre prend la forme d'un échange libre, permettant aux personnes de discuter spontanément de leurs expériences, défis ou questionnements du moment.

L'objectif principal demeure le soutien moral entre pairs. Les échanges permettent d'explorer des pistes de solution pour surmonter les défis du quotidien. Chaque rencontre est une occasion de partager son vécu dans un cadre sécurisant, de s'identifier à d'autres personnes ayant traversé des situations similaires, de briser l'isolement et de renforcer le sentiment d'appartenance.

Les groupes d'entraide et de partage ont débuté en septembre 2024 et sont offerts en ligne via Zoom, avec une rencontre toutes les trois semaines. Au 31 mars 2025, **117 inscriptions** avaient été enregistrées.

Parmi les sujets traités cette année, notons :

- ▶ Évaluer nos limites
- ▶ L'harmonie entre le corps et l'esprit
- ▶ Élargir sa zone de confort
- ▶ La mémoire : l'optimiser et la développer
- ▶ Le fibro-brouillard
- ▶ Troubles du sommeil et fibromyalgie
- ▶ Mobilité et fibromyalgie : ensemble face à ce défi
- ▶ Fibromyalgie : exercices et étirements pour retrouver l'équilibre



Les Créatives

Animés par trois bénévoles dynamiques et passionnées d'art durant l'année 2024-2025, elles-mêmes atteintes de fibromyalgie, les ateliers créatifs offrent aux personnes qui participent un espace chaleureux pour s'exprimer librement à travers la création. Que ce soit par la peinture, la confection de bijoux, ou toute autre activité artistique proposée par les animatrices, ces rencontres sont l'occasion de passer un agréable moment en excellente compagnie, tout en réalisant des objets uniques.

Ces ateliers offrent de nombreux bienfaits :

- ▶ Briser l'isolement et créer des liens avec d'autres personnes vivant des réalités similaires;
- ▶ S'amuser, partager et échanger des idées dans une ambiance conviviale;
- ▶ Stimuler sa créativité et développer ses habiletés manuelles.

Les œuvres réalisées peuvent être conservées par les membres, selon le type d'atelier. Dans certains cas, les créations sont également mises à contribution dans le cadre d'activités de levée de fonds, notamment au profit du programme **Du Fond du Cœur**, contribuant ainsi directement à la mission de l'AFRM.



Johanne Fortin



Louise André



Louise Cloutier

LE GROUPE DE PROCHES AIDANTS

Le groupe des proches aidants s'adresse aux membres et à leurs proches, qui assurent un rôle de proche aidant au quotidien.



ATELIER PROCHE AIDANCE

En présentiel

Claudine Ouellette
Intervenante en soutien aux proches aidants
ESPACE Proche Aidance

Les rencontres, offertes une fois par mois en présentiel et en ligne via Zoom, sont animées par Claudine Ouellette, intervenante en aide sociale à l'ESPACE Proche Aidance - Longueuil et ancienne proche aidante (en présence), de même que par Maria Vilas (en ligne), proche aidante pour sa mère. Leur expérience personnelle et leur écoute attentive créent un espace accueillant, propice au partage, à l'entraide et à la réflexion.

Rejoindre ce groupe, c'est partager des expériences, renforcer la solidarité et contribuer activement à une cause qui touche de nombreuses familles.

Parmi les sujets traités cette année, notons :

- ▶ L'usure par compassion
- ▶ Éviter le stress inutile
- ▶ Prendre le pouls de son énergie
- ▶ Avoir son équipe de rêve
- ▶ Mettre sa to-do list à la poubelle
- ▶ La distance émotionnelle
- ▶ Le mantra du proche aidant

La chorale «Chante la vie»

Parmi les activités qui unissent nos membres dans la joie et le bien-être, la chorale «Chante la vie» occupe une place toute spéciale. Formée de membres de l'AFRM, elle se réunit chaque mardi pour des séances de pratique régulières qui a rassemblé, au fil de l'année, environ **54** participantes et participants.

Durant l'été, la chorale a eu l'occasion de se produire devant un grand public, notamment au Marché public de Boucherville, ainsi que lors de la fête du Nouvel An de l'Association, contribuant à faire rayonner la communauté de manière festive et chaleureuse.



Comme le souligne avec justesse notre cheffe de chœur, Micheline Hogue : «Chanter, c'est la santé!»

La chorale «Chante la vie» se veut un chœur populaire, inclusif et ouvert à toutes et à tous, sans distinction de niveau ou d'expérience musicale. Que votre voix soit juste ou non, l'important est de chanter, de partager, et de se faire du bien.

Les activités, ateliers, formations et conférences proposés par l'AFRM au cours de l'année 2024-2025 ont été entièrement adaptés au bien-être physique et moral de ses membres.

Voici un aperçu des sujets traités et de la diversité de notre offre :

Atelier psychoéducatif

- ◆ Comprendre la fibromyalgie et soulager ses symptômes : pistes, causes et outils éprouvés (avec une psychologue)

Formation

- ◆ Outils de base en informatique

Activités physiques adaptées

Yoga adapté



Aquaforme adaptée



Club de marche



Zumba



Moments conviviaux

Pique-nique



Potluck



Journée créative porte ouverte



Assemblée générale

L'assemblée générale annuelle s'est tenue le 14 juin 2024. Une vingtaine de membres ont participé à l'assemblée dans les locaux de l'AFRM, situés au 570, boulevard Roland-Therrien, suite 220.



PROJETS SPÉCIAUX

Au-delà de nos services réguliers, l'année 2024-2025 a été marquée par la réalisation de plusieurs projets spéciaux développés pour répondre à des besoins ciblés auprès des personnes vivant avec la fibromyalgie.

Ces projets, souvent ponctuels ou innovants, ont permis d'expérimenter des formats d'intervention complémentaires, de renforcer nos liens avec les partenaires du milieu, et de rejoindre des publics parfois moins atteints par nos services traditionnels.

Dans ce contexte, nous avons organisé plusieurs événements spéciaux pour nos membres, dont :

- ▶ La Journée mondiale de la fibromyalgie



- ▶ La célébration des 30 ans de l'AFRM



- ▶ La fête du Nouvel An



- ▶ La Journée internationale des droits des femmes



Journée mondiale de la fibromyalgie



Le 11 mai 2024, l'AFRM a célébré la Journée mondiale de la fibromyalgie, un événement important pour sensibiliser et informer le public sur cette condition. Cette journée a généré plus de 30 nouvelles inscriptions au bureau de l'AFRM à Longueuil. Dans le cadre de cette journée, deux conférences ont été offertes :

- ▶ Nicole Gratton, consultante en gestion du sommeil et auteure de 17 livres, a animé une conférence intitulée : « *Rêves, sommeil et vitalité* »;
- ▶ Petra Canart, spécialiste en détente profonde, a ensuite animé : « *Stress, lâcher-prise et santé* ».

Cette journée, qui a réuni membres et proches, visait à sensibiliser, informer et outiller les personnes vivant avec la fibromyalgie.



Célébration des 30 ans

Le dimanche 9 juin 2024, l'AFRM a souligné avec fierté ses 30 ans d'engagement auprès des personnes vivant avec la fibromyalgie en organisant une conférence-bénéfice ouverte à ses membres ainsi qu'au grand public. L'événement s'est tenu au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois à Boucherville et a rassemblé 82 personnes membres venues célébrer cette étape marquante de la vie de l'organisme.

Cette journée spéciale a été l'occasion d'offrir un moment à la fois inspirant et touchant. Le couple formé de Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard a livré une conférence intitulée «Le bonheur... même quand la vie te surprend!», qui a profondément résonné auprès des participantes et participants.

Le programme comprenait également :

- ▶ La présentation des Lucioles, un collectif de membres bénévoles engagées, ainsi que le lancement de leur recueil de citations inspirantes;
- ▶ Une prestation de la chorale de l'AFRM «Chante la vie», formée de membres passionnés.

Cette journée a été enrichissante, chaleureuse et porteuse d'espoir, tant pour les personnes atteintes que pour leurs proches, rappelant l'importance de se rassembler, de célébrer les forces de chacun et de faire rayonner la communauté.



Fête du Nouvel An

Le 17 janvier 2025, l'AFRM a réuni 62 personnes, membres et leurs proches, pour célébrer la nouvelle année dans une ambiance festive et chaleureuse à la Chapelle Foyer Saint-Antoine de Longueuil. Cette fête marquait le début de l'année dans une atmosphère joyeuse et animée, où l'objectif était avant tout de s'amuser et de passer un bon moment ensemble.

Au programme de la soirée :

- ▶ La présentation des Créatives et la vente de leurs objets artisanaux;
- ▶ Une prestation de la chorale «Chante la vie»;
- ▶ Des animations variées, incluant la présence d'un magicien;
- ▶ Des jeux, des concours et une piste de danse, animée par un DJ.

Cette soirée mémorable a été l'occasion de célébrer ensemble, de renforcer les liens et de démarrer l'année dans un esprit de convivialité, de solidarité et de bonne humeur.



Journée internationale des droits des femmes

Le 8 mars 2025, l'AFRM a souligné la Journée internationale des droits des femmes sous le thème « Fibromyalgie et vie de femme – surmonter les défis quotidiens ». Cette activité, très appréciée, a permis de réfléchir aux réalités vécues par les femmes atteintes de fibromyalgie dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Au programme de la journée :

- ▶ Conférence de la psychologue Paule Mongeau, intitulée « La vie sexuelle et la fibromyalgie », qui a abordé avec sensibilité un aspect souvent peu discuté de la condition;
- ▶ Projection de documentaires mettant en lumière les témoignages de femmes ayant surmonté les défis liés à la douleur chronique;
- ▶ Des échanges avec Evelyne Yeboua, coach professionnelle en leadership, carrière et vie personnelle, autour du thème « Vivre une vie qui donne la vie ».

La journée s'est déroulée dans une atmosphère conviviale et inspirante qui a réuni 46 personnes. Chaque personne participante a reçu une fleur en cadeau, symbole de reconnaissance et de solidarité.

Ce moment fort de l'année a permis des échanges riches et émouvants, renforçant les liens entre les participantes et soulignant leur résilience.



RAYONNEMENT ET COMMUNICATION : RENFORCER NOTRE PRÉSENCE ET NOTRE VOIX

En 2024-2025, l'AFRM s'est engagée activement dans sa mission de sensibilisation sur la maladie de la fibromyalgie et de promotion de l'Association auprès du grand public, des spécialistes de la santé et des établissements. Le rayonnement de l'Association s'est accru grâce à des actions ciblées, des outils de communication renouvelés et une présence soutenue dans l'espace médiatique.

Activités de sensibilisation auprès du grand public

Au cours de l'année, l'AFRM a organisé ou participé à plusieurs événements de sensibilisation visant à mieux faire connaître la fibromyalgie, à déconstruire les préjugés et à mettre en lumière les parcours des personnes qui en sont atteintes.

- ▶ Journée mondiale de la fibromyalgie;
- ▶ Célébration des 30 ans de l'AFRM;
- ▶ Kiosques d'information au Marché public Lionel-Daunais à Boucherville ;
- ▶ Séances d'information à la Maison de l'Accueil de Longueuil;
- ▶ Séances d'information à l'Office d'habitation de Longueuil;
- ▶ Journée internationale des droits des femmes;
- ▶ Représentation à ESPACE Proche Aidance.

Stratégies de communication

Pour appuyer ses efforts de sensibilisation, l'AFRM a renforcé sa présence numérique et optimisé ses outils de communication afin de rejoindre un public plus large et plus diversifié.

- ▶ Infolettres;
- ▶ Réseaux sociaux : Facebook, LinkedIn, Instagram, YouTube;
- ▶ Site Web : www.fibromyalgiemonteregie.ca;
- ▶ Médias communautaires régionaux et spécialisés.

Ces canaux nous ont permis de diffuser des témoignages, des ressources, des invitations à nos événements et des messages de sensibilisation accessibles et inclusifs.

Relations avec les médias

L'AFRM a également renforcé ses liens avec les médias régionaux et spécialisés, afin de faire entendre la voix des personnes atteintes de fibromyalgie et de sensibiliser le grand public aux enjeux auxquels elles sont confrontées.

La liste des médias communautaires régionaux et spécialisés :

- ▶ TVRS (Télévision Rive-Sud);
- ▶ TVR9 (Télévision de la Vallée-du-Richelieu);
- ▶ Le Courrier du Sud (journal).

Ces apparitions médiatiques ont contribué à légitimer notre action, à valoriser notre expertise et à élargir notre rayonnement auprès de nouveaux publics.



Visibilité en ligne : notre site Web

Le site Web et les réseaux sociaux de l'AFRM ont joué un rôle central dans la communication et le rayonnement de l'Association.

Provenance des internautes :

Sans surprise, plus de 84 % des personnes qui consultent notre site proviennent de pays francophones, principalement du Canada, de la France et de la Belgique. Le Canada reste l'origine principale des visites, suivi de près par la France.

Parmi les visites canadiennes, les régions de Montréal et de la Montérégie dominent, bien que certains fournisseurs d'accès puissent fausser légèrement la localisation précise des utilisateurs.

Langue des consultations :

Le site étant publié exclusivement en français, il est logique que 92 % des consultations soient effectuées dans cette langue.

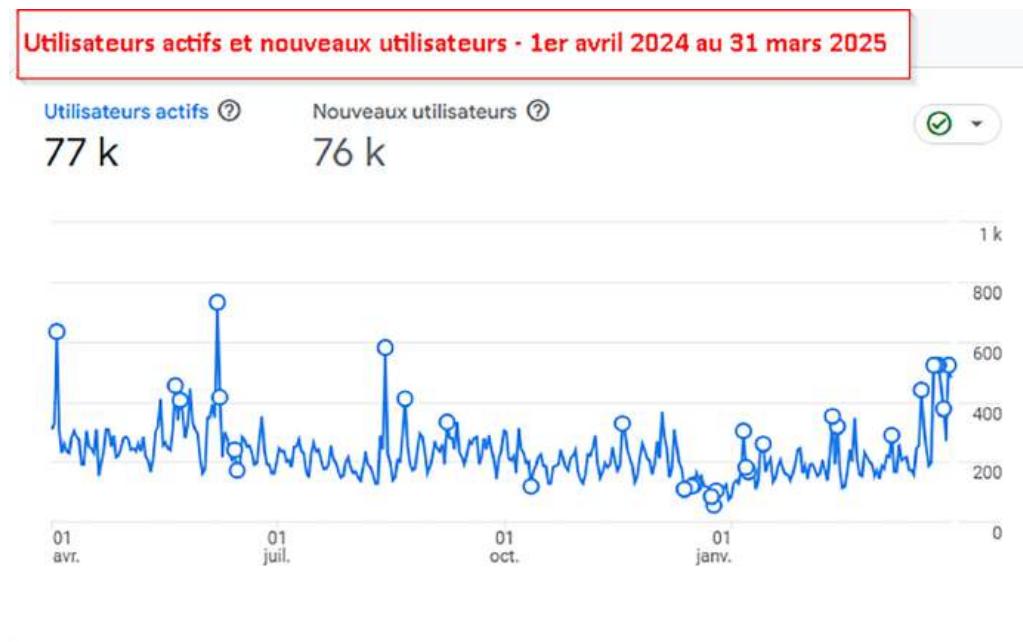
Utilisateurs par pays - 2024-04-01 à 2025-03-31



Le site Web de l'AFRM

Le site Web de l'Association constitue une plateforme complète, à la fois informative et interactive. On y retrouve des pages dédiées à la fibromyalgie, à la mission de l'AFRM, aux activités et services offerts ainsi qu'à diverses ressources utiles. Il comprend également un espace transactionnel permettant aux internautes de gérer leur adhésion, de s'inscrire aux activités ou d'effectuer des achats en ligne.

Les membres en règle bénéficient d'un accès privilégié à des contenus exclusifs, tels que l'intégralité des éditions de notre bulletin trimestriel *Fibro-Montérégie* ou encore les enregistrements des formations ou conférences auxquelles les personnes ont participé.



Notre présence sur les réseaux sociaux

Au cours de l'année 2024–2025, en complément de nos outils traditionnels de communication, nos réseaux sociaux ont permis de créer un environnement propice aux échanges, à la participation active, facilitant la création de liens concrets avec notre communauté, et la valorisation des initiatives portées par l'AFRM auprès de nos partenaires.

Ce sont des outils pour diffuser nos messages, mobiliser notre communauté et sensibiliser le grand public face aux enjeux liés à la fibromyalgie et tisser des liens solides avec nos partenaires.

Nos réseaux sociaux sont devenus des canaux incontournables pour :

- ▶ Diffuser nos activités, événements et campagnes;
- ▶ Valoriser l'implication de nos bénévoles et de notre équipe;
- ▶ Entretenir un lien direct avec notre communauté;
- ▶ Sensibiliser le public aux réalités vécues par les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches aidants.

Grâce à une stratégie de communication plus régulière et ciblée, nous avons observé une croissance significative de notre audience en ligne.

Nos personnes abonnées par plateforme :



Facebook : 3 300



Instagram : 565



LinkedIn : 589

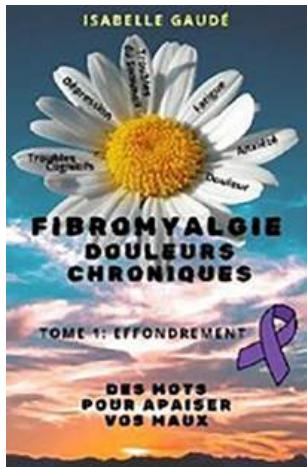


YouTube : 45

Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui nous suivent, interagissent avec nos publications et partagent nos contenus. Votre engagement nous encourage à poursuivre la construction d'une communauté inclusive, informée et solidaire.

Le centre de documentation

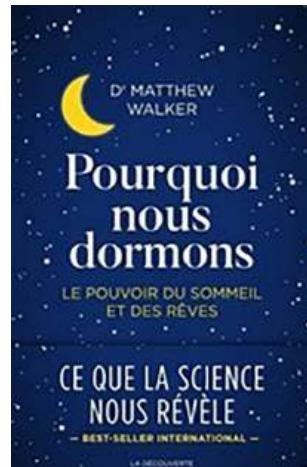
Notre centre de documentation est accessible à tous les membres. Le prêt des ouvrages est gratuit, moyennant un dépôt remboursable lors du retour. Cette année, plusieurs titres particulièrement intéressants sont venus enrichir notre collection.



FIBRO-130
Fibromyalgie, douleurs chroniques :
des mots pour apaiser vos maux
Tome 1: Effondrement
Isabelle Gaudé



FIBRO-131
Fibromyalgie, le guide complet :
une approche holistique pour soulager la douleur et améliorer votre vie
Antonio Jaimez



FORME-059
Pourquoi nous dormons :
le pouvoir du sommeil et des rêves
Dr Matthew Walker



FORME-060
Fascias, le nouvel organe-clé de votre santé
Christian Courraud



REALI-040
Où tu vas, tu es :
apprendre à méditer...
Jon Kabat-Zinn

NOS RESSOURCES FINANCIÈRES

Bailleurs de fonds et subventions

L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM) tient à exprimer sa profonde gratitude envers l'ensemble de ses partenaires financiers et communautaires, qui ont contribué à la réalisation de ses activités et au maintien de ses services durant l'année 2024-2025.

Leur appui a été essentiel pour nous permettre de soutenir les personnes vivant avec la fibromyalgie, d'offrir des services adaptés à leurs besoins, et de renforcer notre action en sensibilisation, en information et en accompagnement.

Grâce à leur engagement, nous avons pu :

- ▶ Poursuivre nos groupes de soutien et nos activités thématiques;
- ▶ Offrir des ateliers de mieux-être et des conférences d'information;
- ▶ Développer de nouveaux projets pour briser l'isolement et favoriser la prise en charge personnelle;
- ▶ Permettre à certaines personnes membres, qui font face à une situation précaire, de s'inscrire à nos activités, ateliers et conférences payantes;
- ▶ Développer et enrichir notre bibliothèque accessible à nos membres, afin de leur fournir les informations essentielles pour mieux gérer les défis liés à la fibromyalgie au quotidien;
- ▶ Accroître la visibilité de la fibromyalgie et défendre les droits des personnes qui en sont atteintes.

L'AFRM s'est sentie honorée de collaborer avec des partenaires financiers et communautaires qui ont partagé notre mission et ont soutenu concrètement nos actions. Leur appui nous a permis d'offrir des services variés, adaptés aux besoins des personnes vivant avec la fibromyalgie.

Nous remercions chaleureusement celles et ceux qui, par leur confiance et leur soutien, que ce soit par des dons ou sous toute autre forme d'accompagnement, ont rendu possible la réalisation de notre mission.

Vous trouverez ci-dessous la liste des organismes et institutions qui ont cru en notre mission et qui ont soutenu l'Association financièrement tout au long de l'année 2024-2025.



Bailleur de fonds :
Programme de soutien aux organismes
communautaires (PSOC)



LOISIR ET SPORT
MONTÉRÉGIE

Soutien financier :
Loisir et Sport Montérégie

Campagnes de levée de fonds

À l'automne 2024, l'Association a franchi une étape importante en intégrant la plateforme Zeffy pour la gestion de ses dons.

Cette solution a été choisie afin de simplifier et d'optimiser le traitement des dons en ligne. Zeffy a été pleinement intégré au site Web de l'AFRM, qui a également été ajusté pour accueillir différentes campagnes de levée de fonds ainsi que les dons ponctuels.

Par ailleurs, une **politique de gestion des dons** a été élaborée par la direction, puis validée par le Conseil d'administration. Cette Politique encadre de manière transparente et éthique l'ensemble des dons reçus et est accessible à tous sur le site Web de l'Association.

À l'occasion des fêtes de fin d'année 2024, nous avons lancé une campagne de levée de fonds pour notre programme **Du fond du cœur**. Ce programme a offert l'accès gratuit à certaines activités en 2025 à nos personnes membres vivant avec la fibromyalgie et confrontées à des difficultés financières.

La campagne de levée de fonds s'est déroulée du **21 novembre 2024 au 8 janvier 2025**.

Grâce à la générosité de nos donateurs, nous avons reçu des dons financiers qui ont permis de soutenir nos membres. En contribuant à cette levée de fonds, ils ont apporté bien plus qu'un simple don, mais un cadeau du cœur, à une personne souvent isolée et vulnérable, lui donnant ainsi l'opportunité de briser ce sentiment de solitude en 2025.

Nous tenons à exprimer notre plus sincère gratitude à celles et ceux qui ont participé à cette belle cause, que ce soit en faisant un don ou en partageant la campagne dans leurs réseaux.

Un immense merci du fond du cœur.

L'AFRM, c'est aussi une grande famille et, ensemble, nous faisons une réelle différence.



PARTENAIRES, COLLABORATIONS, REPRÉSENTATIONS ET ADHÉSIONS

L'AFRM a poursuivi activement son engagement dans divers espaces de concertation, de collaboration et de représentation régionale, qui ont été essentiels pour faire entendre la voix de ses membres, défendre les enjeux qui les concernaient et renforcer son ancrage communautaire.

Dans cette perspective, elle a pris part à plusieurs tables de concertation, comités et instances régionales, en collaborant notamment avec les organismes et partenaires suivants :



Centre de Bénévolat de la Rive-Sud



Ces collaborations et représentations ont permis à l'AFRM de contribuer activement aux réflexions collectives sur les politiques publiques, de développer des partenariats structurants et de renforcer la complémentarité des actions sur le territoire.

Par ailleurs, son implication s'étend aussi à des formes concrètes d'adhésion.

Adhésion de l'AFRM à titre de membre organisationnelle

Dans le but de renforcer son ancrage communautaire et de tisser des liens durables avec divers acteurs du milieu, l'AFRM a entrepris, en 2024, une démarche proactive d'adhésion à plusieurs regroupements et organismes à titre de membre organisationnelle. Cette stratégie vise à accroître la visibilité de l'Association, à élargir son réseau de partenaires et à s'impliquer plus activement dans les concertations locales, régionales et sectorielles. En participant à ces instances, l'AFRM s'assure non seulement de représenter les intérêts des personnes vivant avec la fibromyalgie et la douleur chronique, mais aussi de contribuer au développement de projets collaboratifs porteurs pour la communauté.

Liste des organismes dont l'AFRM est membre durant l'année 2024-2025

- ▶ La Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)
- ▶ TVRS (Télévision Rive-Sud)
- ▶ La Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROC - Montérégie)
- ▶ La Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil (CDC AL)



TABLE RÉGIONALE
DES ORGANISMES
COMMUNAUTAIRES ET
BÉNÉVOLES DE LA MONTÉRÉGIE



DÉFIS RENCONTRÉS ET PERSPECTIVES

Défis rencontrés

L'année 2024–2025 a été marquée par de nombreux défis que nous avons su relever avec engagement, résilience et détermination. En tant que jeune équipe, composée de peu de membres nouvellement en poste, nous avons dû nous adapter rapidement aux réalités du terrain. Cependant, nous avons réussi à maintenir une offre de services soutenue et de qualité, et assurer la mise en œuvre du plan d'action annuel.

Parmi les autres défis rencontrés, plusieurs ont eu un impact direct sur nos activités et services :

- ▶ Le manque d'espace suffisant pour accueillir un plus grand nombre de personnes lors de nos ateliers, conférences et formations;
- ▶ La relance des groupes de soutien dans les différents points de service, qui demande une coordination logistique rigoureuse et une mobilisation importante des membres. Cela représente un défi, notamment en raison des coûts associés à la promotion locale, que notre capacité financière actuelle ne nous permet pas toujours d'assumer pleinement;
- ▶ Les difficultés financières vécues par plusieurs de nos membres, souvent liées à une situation d'invalidité ou de perte de revenu causée par la maladie, qui limitent leur capacité à participer à nos activités payantes, malgré notre volonté de les rendre davantage accessibles;
- ▶ Une augmentation des demandes d'accompagnement, de soutien et d'activités, qui exerce une pression sur notre capacité d'accueil et notre équipe;
- ▶ La constante mobilité du personnel représente un défi majeur sur le plan administratif et communicationnel pour maintenir la qualité du service, assurer la continuité des activités et garantir un suivi régulier auprès des membres.

Malgré ces obstacles, notre engagement envers notre mission ne s'est jamais affaibli.

Perspectives à venir

La prochaine année marquera un moment charnière pour l'AFRM avec la tenue de notre exercice de planification stratégique, qui se conclura à l'automne par un lac-à-l'épaule, mobilisant notre Conseil d'administration et la Direction générale. Cette démarche nous permettra de revoir nos orientations stratégiques, de définir nos priorités, d'actualiser nos objectifs et de produire notre plan d'action pour les prochaines années.

Notre ambition est claire : mieux desservir notre territoire, répondre à la croissance des besoins, et devenir une référence incontournable en Montérégie. Nous abordons cette prochaine étape avec lucidité, mais aussi avec beaucoup d'espérance et de motivation. Ensemble, nous continuerons de faire avancer la reconnaissance de la maladie et d'offrir un accompagnement humain, pertinent et accessible.

REMERCIEMENTS

Un immense merci à celles et ceux qui, à leur manière, ont contribué au chemin parcouru par l'AFRM cette année.

Merci à nos membres, qui sont au cœur de notre mission. Merci pour votre fidélité, votre engagement et votre confiance, qui demeurent constants, même dans les périodes rendues difficiles par la maladie.

Merci à nos bénévoles, toujours au rendez-vous, véritables piliers de notre Association.

Merci au Conseil d'administration, à l'ancienne équipe pour tout ce qu'elle a apporté, et à la nouvelle équipe pour son engagement, sa passion et son implication de tous les jours.

Merci à nos bailleurs de fonds, à nos partenaires financiers, ainsi qu'à nos donatrices et donateurs : votre soutien rend nos actions possibles. Chaque contribution compte et fait une réelle différence.

Merci aux Villes de notre territoire pour leur reconnaissance et leur soutien, ainsi qu'à nos partenaires, à nos collaboratrices et collaborateurs, et aux organismes qui ont accueilli l'AFRM autour de leur table, nous permettant de nous associer à leurs réflexions et actions.

Enfin, merci aux personnes qui ont assuré les formations et les conférences, et autres entreprises, pour leur précieuse collaboration, leur professionnalisme et leur grande générosité tout au long de l'année.

À celles et ceux qui ont permis à l'AFRM d'avancer, de rayonner et de poursuivre sa mission avec cœur : merci infiniment.

À notre belle communauté : n'oubliez pas, l'AFRM est là pour vous !



L'AFRM est là pour vous !



WWW.FIBROMYALGIEMONTEREGIE.CA



450-928-1261



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTÉRÉGIE



ASSOCIATION FIBROMONTÉRÉGIE



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE - RÉGION MONTÉRÉGIE



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTÉRÉGIE