

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTÉRÉGIE

RAPPORT ANNUEL

2019-2020



Juin 2020

Cette publication a été réalisée avec la collaboration de tout le personnel de l'AFRM et des membres du conseil d'administration.

Les données présentées dans ce rapport, sauf indication contraire, font état des activités de l'AFRM pour la période du 1er avril 2019 au 31 mars 2020

Coordination

Mohamed Jelassi

Rédaction

Roxanne Ste-Marie
Mohamed Jelassi
Dominique Beaulieu
Micheline Gaudette

Révision

Dominique Beaulieu
Micheline Gaudette

Mise en page

Roxanne Ste-Marie

Cette publication est mise en ligne sur le site Internet de l'AFRM au www.fibromyalgiemonteregie.ca
Toute correspondance doit être adressée au :
570, boul. Roland-Therrien, suite 205
Longueuil (Québec) J4H 3V9
Téléphone : 450-928-1261, poste 1/sans
frais : 1-888-928-1261
Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
Site Internet :
www.fibromyalgiemonteregie.ca

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
2020

© Association de la fibromyalgie — Région Montérégie, 2020



SOMMAIRE

04

Mot de notre présidente et de notre directeur général.

08

La fibromyalgie et les conditions médicales qui y sont associées.

10

Mission, positionnement, vision, objectifs et stratégies d'intervention de l'AFRM.

11

Qui fait quoi ?

13

Portrait de nos membres et notre territoire.

15

2019-2020 en un clin d'oeil.

16

Un nouveau conseil d'administration et planification stratégique.

18

Une nouvelle équipe à la permanence.

19

Nos bons coups.

22

Tournée de nos points de service.

23

Activités physiques adaptées, ateliers, conférences et événements spéciaux.

29

Nos bénévoles en action, en transition et à l'honneur !

33

Groupes d'entraide.

34

Interventions de groupe et individuelles.

37

L'AFRM rayonne dans la communauté.

38

Un nouveau Fibro-Montérégie.

39

Notre site web et notre page Facebook.

40

Références et remerciements.

MOT DE NOTRE PRÉSIDENTE

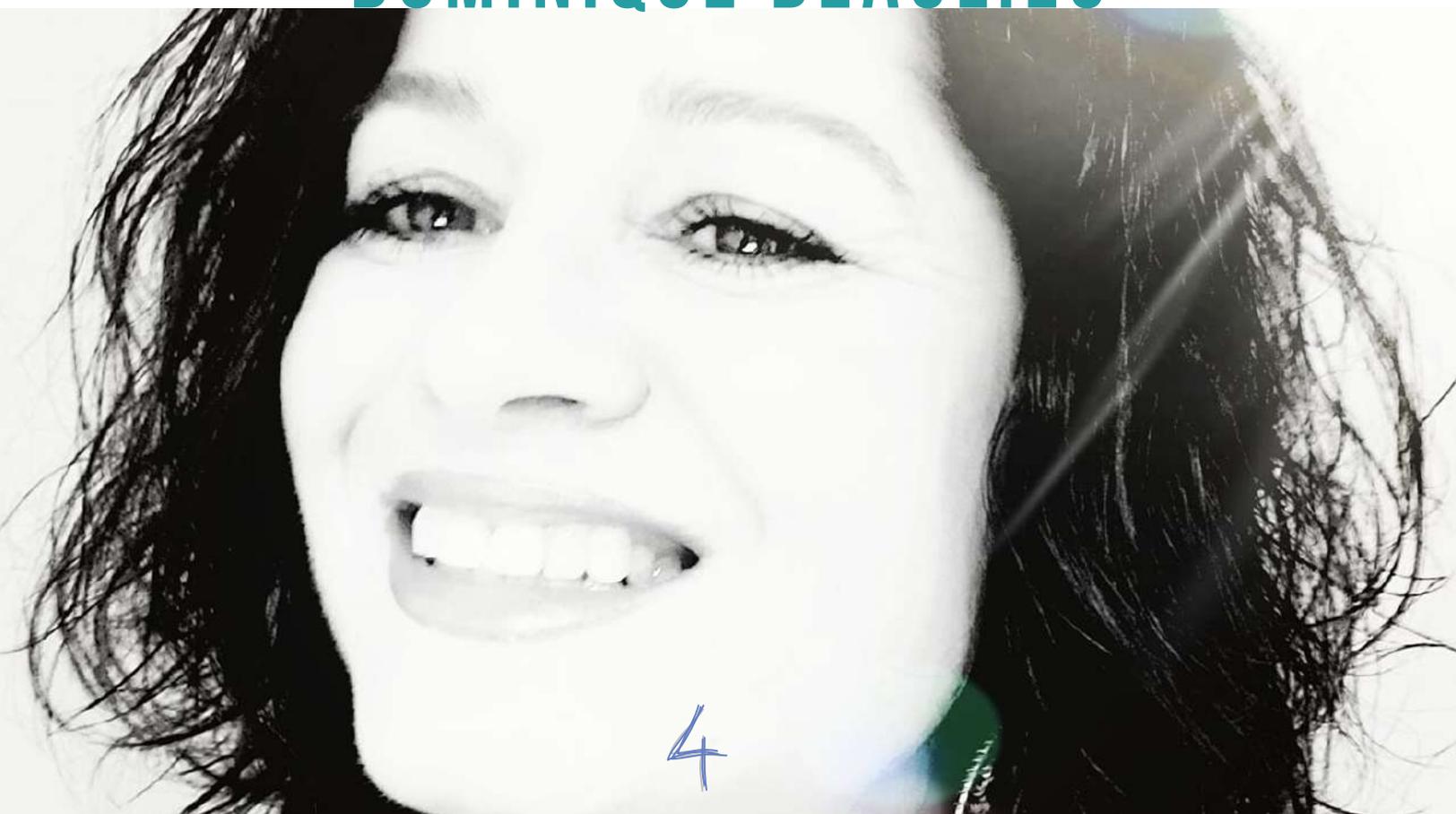
L'année 2019-2020 a été une année chargée de défis que nous sommes fiers d'avoir réussi à relever. Je tiens d'ailleurs à remercier tout particulièrement Mohamed Jelassi et Micheline Gaudette pour leur dévouement infailible. Leur soutien et l'immense travail accompli nous ont permis de maintenir le cap et la motivation à travers les périodes difficiles.

Pour commencer, le tout nouveau conseil d'administration formé en juin était composé de cinq nouvelles recrues. Puis, Danielle Piché, alors directrice, a quitté l'Association et ce n'est qu'à la mi-septembre que Mohamed Jelassi, nouveau directeur général, a débuté son mandat. Il a relevé, avec brio, de grands défis :

il a entre autres dû composer l'absence de notre coordonnatrice/adjointe à la direction et la vacance du poste d'intervenante, avec le départ à la retraite de Claire Soucy. Dès janvier 2020, est entrée en fonction notre nouvelle intervenante communautaire, Roxanne Ste-Marie. Avec l'argent économisé pendant ces quelques mois, nous avons pu bonifier le poste à 3 jours/semaine, ce qui permet d'offrir plus de services aux membres.

En début d'année, le directeur général et l'intervenante communautaire ont fait la tournée des points de services afin d'aller rencontrer les membres dans les groupes de soutien.

DOMINIQUE BEAULIEU



Avec sa personnalité colorée et enjouée et son expertise polyvalente, Roxanne amène de nouvelles idées et des projets diversifiés à offrir aux membres. Elle a mis en place de nouveaux ateliers thématiques ainsi que plusieurs nouvelles activités appréciées des membres.

En mars 2020 pour la première fois à l'AFRM, le conseil d'administration et le directeur général se sont réunis à l'extérieur en vue de réfléchir à l'avenir de l'AFRM. Cet exercice a été supervisé et animé par une consultante de la CDC de Longueuil. Ces ateliers de travail ont abouti à un plan stratégique triennal. Les objectifs clairs et réalisables retenus seront bénéfiques à la croissance et au maintien des acquis de l'Association.

Cette année, l'AFRM a reçu un montant d'argent supplémentaire non récurrent. Cette somme nous a permis de prendre un virage technologique. Tablettes électroniques et ordinateurs portables sont maintenant disponibles au bureau et serviront aux membres entre autres pour certaines formations ou pour

utilisation sur place. Notamment, nous sommes désormais en mesure de proposer des rencontres virtuelles, des capsules vidéo et des ateliers grâce à ces nouveaux équipements. Ça ne pouvait tomber mieux dans le contexte où la pandémie nous est tombée dessus aussitôt après !

Je suis très fière de tout ce qui a été accompli au cours de la dernière année. Malgré les embûches, toute l'équipe de bénévoles et de la permanence ont su se dépasser et accomplir de belles réalisations. Merci à tous ceux et celles qui ont participé de quelque façon en donnant du temps à l'Association. Ensemble nous sommes capables de maintenir le navire dans la bonne direction afin d'atteindre notre objectif d'offrir toujours le meilleur service à nos membres.

Dominique Beaulieu

*«L'aptitude détermine ce que vous pouvez faire.
La motivation détermine ce que vous faites.
L'attitude détermine la façon dont vous le réalisez.»*



MOHAMED JELASSI

MOT DE NOTRE DIRECTEUR GÉNÉRAL

AVANÇONS ENSEMBLE : SOLIDE ET SOLIDAIRE !

En me rapprochant de la fin de ma première année comme directeur général de l'AFRM, je me rends compte du chemin qui a été parcouru et je suis fier de ne pas avoir baissé les bras devant plusieurs défis et entraves. Les attentes de ma présidente, Dominique Beaulieu, étaient élevées par contre elle ne m'a jamais laissé seul dans cette quête de perfection et d'efficacité. Riche d'une longue expérience en RH et soutenue par un CA solidaire et passionné, Dominique a gagné son premier défi en me prêtant main-forte pour stabiliser le navire alors qu'il était en marche et sans que

nos services aux membres soient affectés. Bien au contraire, on a réussi à bonifier notre programmation avec des nouvelles activités diversifiées et adaptées à leurs besoins. C'est facilitant pour une direction d'exceller avec une présidente humaniste, expérimentée et pragmatique. On est souvent sur la même longueur d'onde et quand il y a une divergence d'avis, on sort toujours avec une valeur ajoutée dont va bénéficier notre belle association.



Notre principe de gouvernance est de s'adapter aux besoins de nos membres

sans avoir à forcer notre association à instaurer des changements selon les besoins de la permanence. Pour nous, les intérêts de l'AFRM prévalent en tout temps. Il est évident que notre raison d'être est nos membres et je suis fier de m'être joint à cette famille qui est l'AFRM afin de vous représenter et défendre vos intérêts « cœur et âme ! ».

Cette première année nous a permis de consolider nos assises, malgré le roulement au niveau de la permanence. On est parvenu entre autres à trouver la perle rare, Roxanne Ste-Marie, dont la polyvalence vient justement combler notre besoin d'autonomie.

On va bénéficier des retombées de cette restructuration tant au niveau du contenant que du contenu dans les années à venir. Je vois déjà notre extraordinaire association d'ici deux ans frôler les 500 membres et rayonner en Montérégie à travers une programmation riche, unique et inclusive.

Pour y parvenir, on a besoin d'être SOLIDE et SOLIDAIRE au niveau des membres, du conseil d'administration et de la permanence !

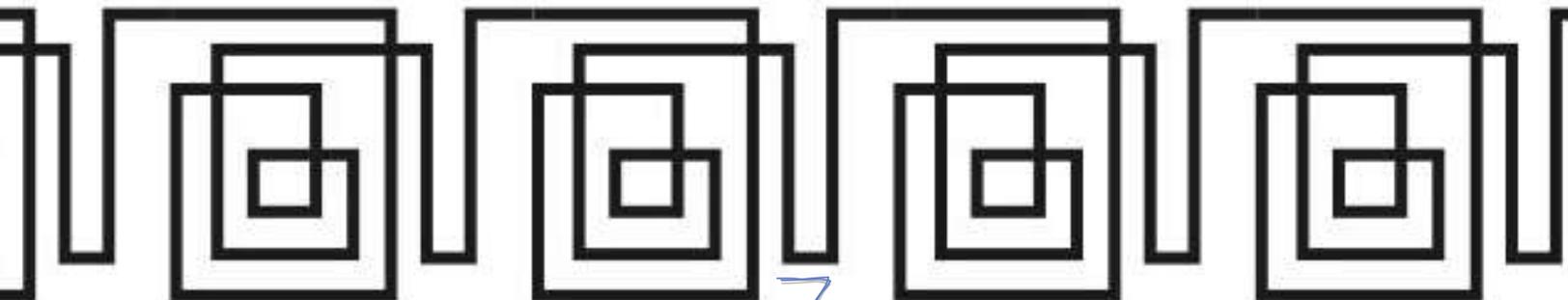
Enfin, je souhaite remercier nos membres et bénévoles pour m'avoir aussi bien accueilli dans la famille de l'AFRM, notre conseil d'administration pour sa confiance, tous ceux qui ont travaillé dans nos bureaux et contribué à défendre notre cause. Un remerciement spécial à deux personnes qui sont chères à mon cœur et à qui je dois respect et loyauté: Dominique Beaulieu et Micheline Gaudette. Elles m'ont donné l'opportunité de m'épanouir autant dans mes fonctions de directeur général, et ce, dès le premier jour où je les ai rencontrées lors de mon entrevue d'embauche et jusqu'à l'écriture de ses lignes.

«On lâche pas la patate ! »

Mohamed Jelassi

*« Seul on va plus vite,
ensemble on va plus loin. »*

-Proverbe africain-



FIBROMYALGIE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

La fibromyalgie, [...], est une maladie d'étiologie (causes) encore inconnue (bien que la recherche ait récemment réalisé des avancées encourageantes), caractérisée par des douleurs

généralisées (diffuses), des processus neurologiques liés à la douleur anormaux, des troubles du sommeil, une fatigue et souvent, une détresse psychologique.

Source : Psychomédia, Publié le 19 septembre 2004, mis à jour 2018, consulté le 2020-04-15 au <http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/qu-est-ce-que-la-fibromyalgie>



Difficultés cognitives
90 %

Dépression
75 %

Douleurs aux
articulations et
maladie arthritique
dégénérative

89 %

La fibromyalgie se
présente rarement
seule.

Migraines et
maux de tête

62 %

Dans la majorité des cas,

Elle est accompagnée
par d'autres
conditions médicales.

Anxiété
57 %

Syndrome
du colon irritable
33 %

Maladies
métaboliques
entre 46 et
51 %

Insomnie 51%

9

MISSION, POSITIONNEMENT, VISION, OBJECTIFS ET STRATÉGIES D'INTERVENTION

Mission

La mission de l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM) est d'aider et de soutenir les personnes atteintes de fibromyalgie. Par le soutien, l'information, l'encouragement même, l'Association fait la promotion de l'autoprise en charge par la personne touchée par cette maladie chronique. Pour accomplir sa mission elle offre de l'information, de l'écoute, des activités et du support à ses membres, elle contribue à sensibiliser l'entourage et le grand public à la fibromyalgie et elle forme des groupes de soutien et des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes et isolées.

Positionnement

L'AFRM travaille en étroite collaboration avec les différentes associations des régions du Québec, pour sensibiliser le corps médical et les institutions de santé publique aux questions liées à la fibromyalgie.

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.



Objectifs

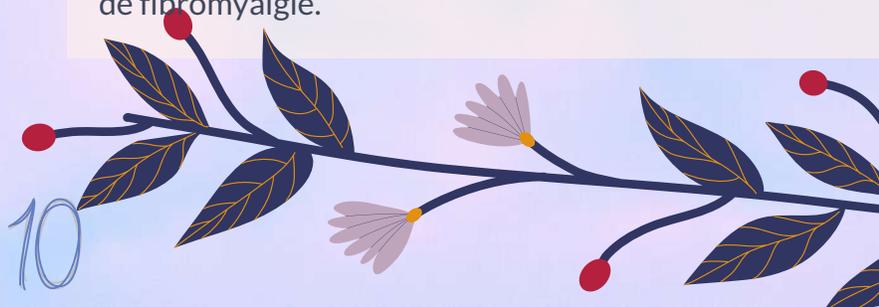
Rejoindre le maximum de gens atteints ou non de fibromyalgie tout en ayant un souci de mieux faire connaître la fibromyalgie ;

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 la salle du 570, boul. Roland-Therrien, à Longueuil, un espace polyvalent que pourront s'approprier membres et bénévoles de l'AFRM.

Stratégies d'intervention

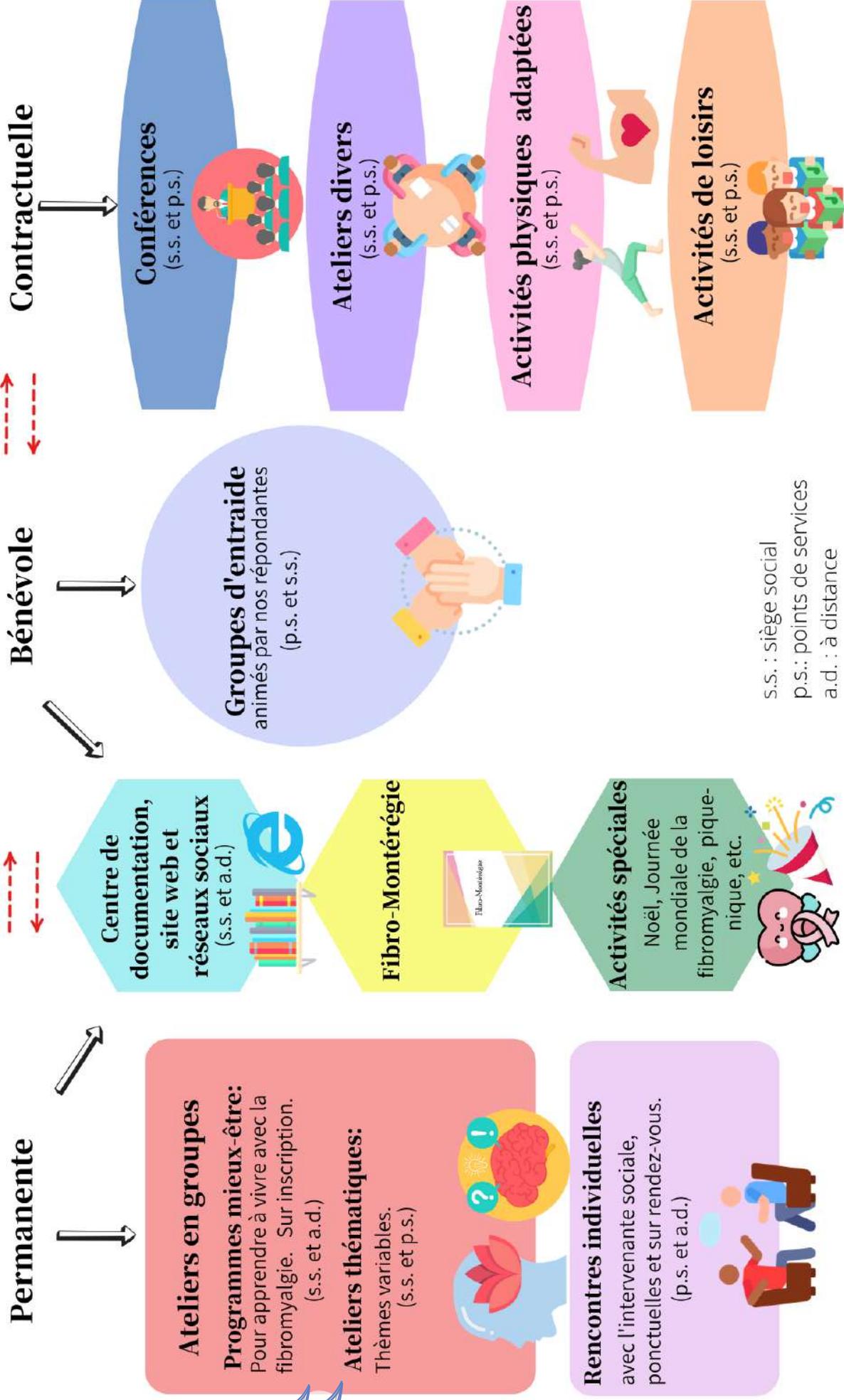
L'AFRM établit des contacts, favorise des échanges et développe des partenariats avec divers organismes qui ont un lien direct ou indirect avec la fibromyalgie ainsi qu'avec les institutions de santé. L'Association est à l'écoute des membres et développe des services et des outils adaptés aux besoins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



L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTÉRÉGIE, C'EST ...



être accueilli et orienté vers notre équipe :

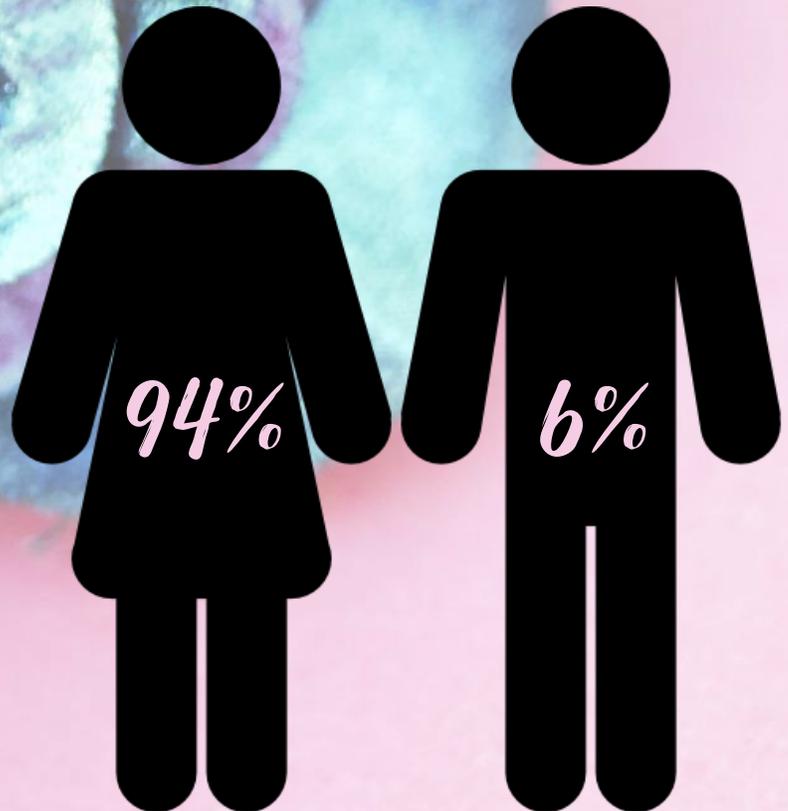


s.s. : siège social
p.s.: points de services
a.d. : à distance

Portrait

385
membres

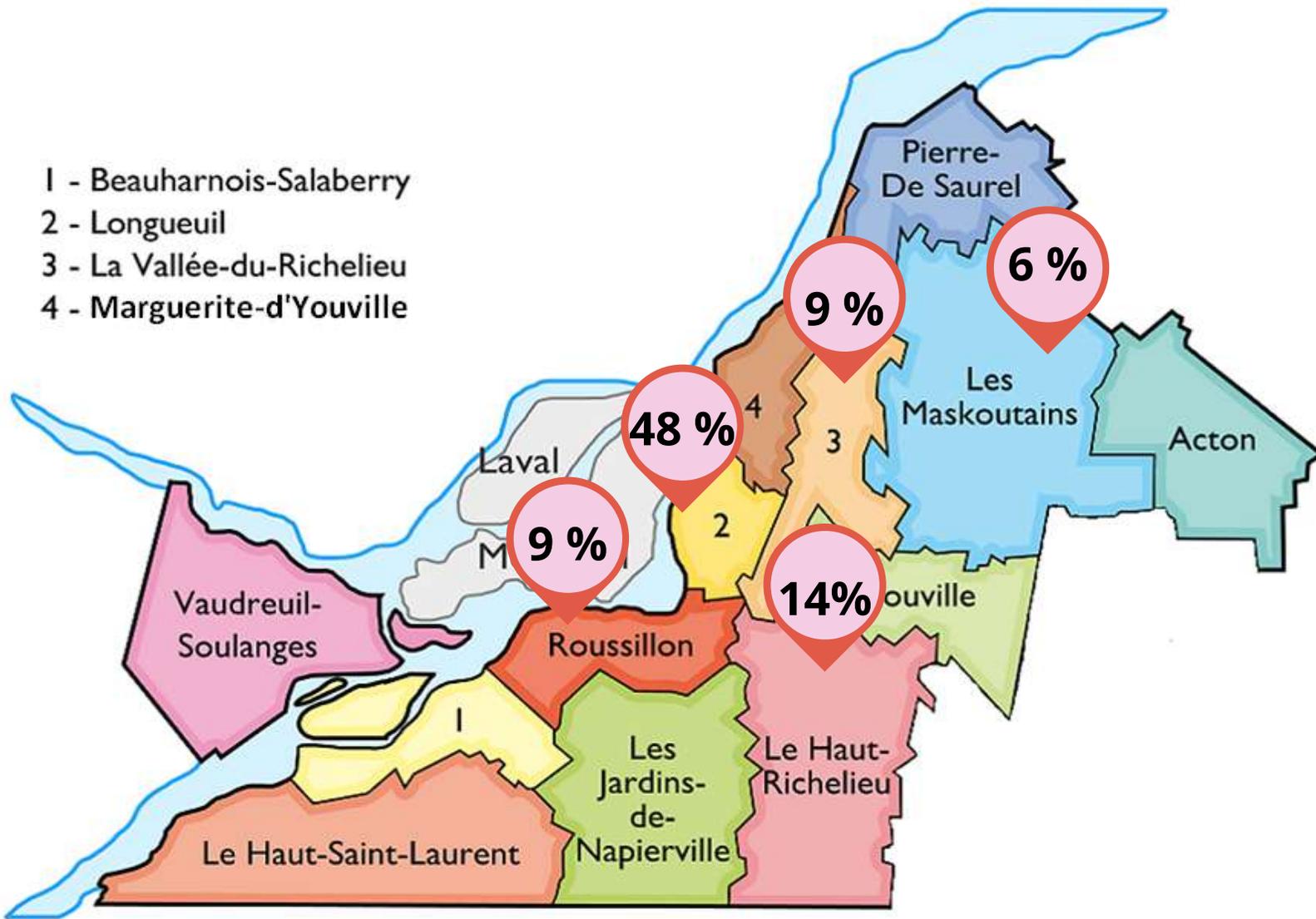
Moyenne
d'âge 60 ans



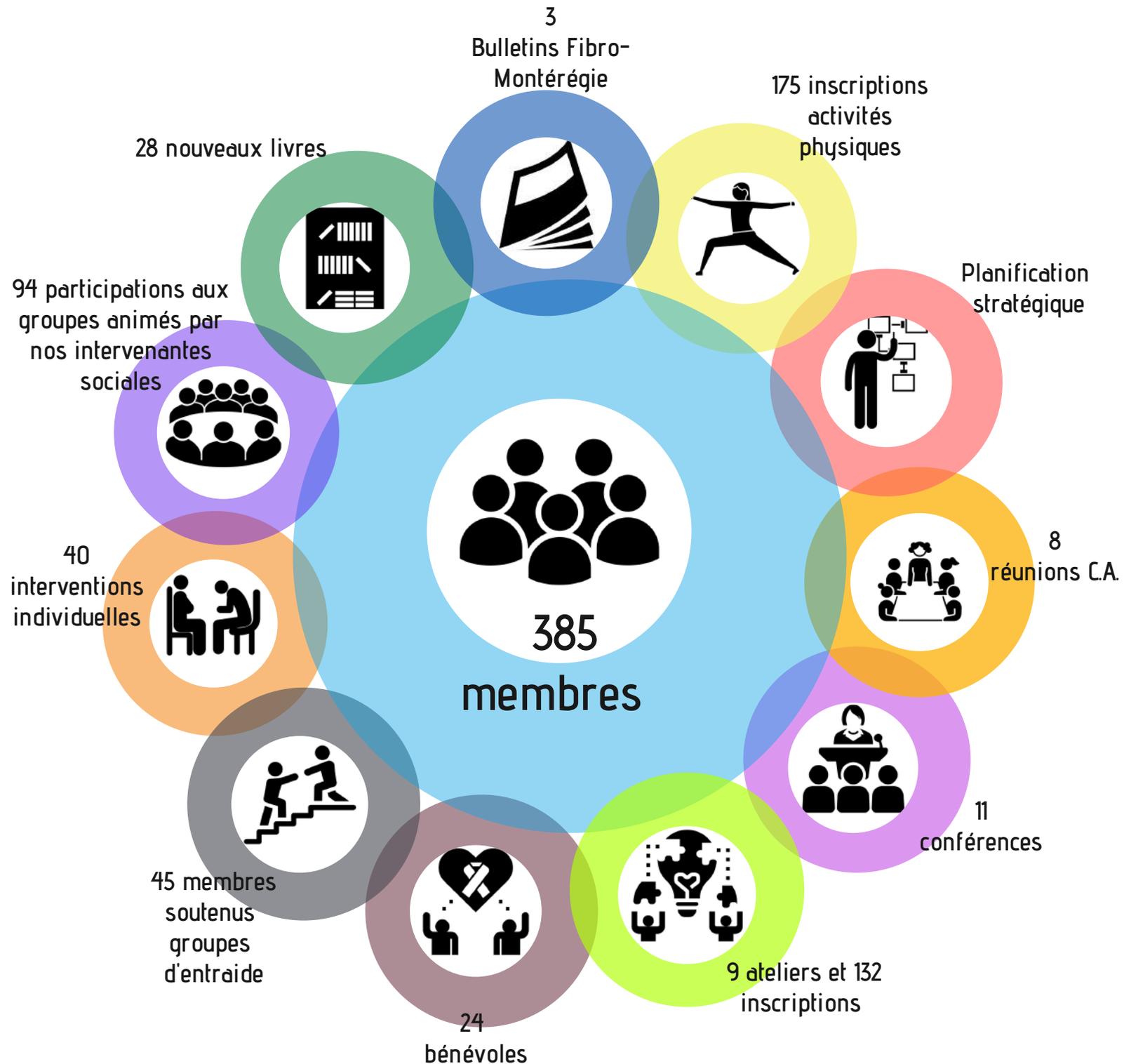
Provenance de nos membres

Le territoire couvert par l'AFRM

- 1 - Beauharnois-Salaberry
- 2 - Longueuil
- 3 - La Vallée-du-Richelieu
- 4 - Marguerite-d'Youville



2019-2020 en un clin d'oeil



NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION LORS DE LA PLANIFICATION STRATÉGIQUE, MARS 2020.

1008 heures
de travail!



De gauche à droite : Manon Gagnon, administratrice, Nicole Cyrenne, trésorière, Louise Pellerin, administratrice, Dominique Beaulieu, présidente, Micheline Gaudette, présidente sortante, Cécile Bergeron, vice-présidente, Claire Soucy, administratrice.

Des femmes engagées pour la cause

Sept administratrices ont été élues lors de la dernière Assemblée générale annuelle. Six d'entre elles sont atteintes de fibromyalgie.

Objectif stabilité

Cette équipe dynamique n'a pas ménagé ses efforts pour stabiliser la permanence de l'Association. Elles se sont impliquées dans nombreux projets et comités de travail: Fibro-Montérégie, comité informatique, comité de restructuration, politique de prévention de la violence et du harcèlement.



Planification stratégique

NOS VALEURS DE GESTION

Notre planification stratégique triennale était un vrai succès. Micheline Gaudette, notre présidente sortante, était invitée comme personne ressource, vu son implication depuis plusieurs années au sein de l'AFRM. Notre conseillère Mme Lucie Hébert, mandatée par le Centre de développement communautaire de Longueuil nous a accompagné pour appréhender les valeurs de notre association. Elle nous a aidé également à définir cinq axes de développement comme indiqué ci-dessous :

Le conseil d'administration et l'équipe de travail seront guidés par :

Le développement d'un sentiment d'appartenance qui s'appuie sur la collaboration et l'harmonie dans les échanges et le travail. On fera preuve d'ouverture à l'autre et de flexibilité ;

Une grande intégrité à l'égard de la gestion de l'organisme. On fera appel à un engagement responsable de tous et à la solidarité envers l'organisation et ses instances ;

Le bien commun qui s'exprime par la loyauté envers l'organisme. Ainsi, on agira avec transparence dans le plus grand respect des personnes.



Solidarité

Appartenance

Transparence

Collaboration

HARMONIE

Respect

Loyauté

OUVERTURE

***Bien
commun***

Flexibilité

Intégrité

Responsabilité

Planification stratégique

AXES DE DÉVELOPPEMENT

Axe 1- Structurer et consolider la gestion de l'organisme

Consolider en priorité les bases de fonctionnement de l'organisme afin de rendre l'intendance et la gestion plus efficaces, faciliter la transmission des savoirs tant pour les membres du CA que pour l'équipe de travail et alléger la charge de travail des membres du CA.

Axe 2- Développer une expertise sur le sujet de la fibromyalgie

S'assurer de développer une connaissance pointue de tous les aspects entourant la fibromyalgie : médical, juridique et psychosocial. Être à l'affût des connaissances et informations pertinentes afin d'informer, de référer, d'accompagner et de représenter les personnes atteintes.

Axe 3- Augmenter les ressources financières et humaines de l'organisme

Explorer les possibilités de financement accru et d'autres formes de soutien, tels que les ressources humaines et la collaboration pour la réalisation des activités.

Axe 4- Bonifier les activités et services sur l'ensemble du territoire de l'Association

Offrir une plus large gamme de service et s'assurer de mettre en place des points de service pour chacun des pôles géographiques du territoire de l'Association.

Axe 5- Bonifier nos communications avec les membres et le volet sensibilisation de la population.

Rendre nos outils de communication plus efficaces.

Une nouvelle équipe

**«LA VIE, C'EST COMME LE CAMÉLÉON,
ÇA CHANGE DE
COULEUR TOUT LE TEMPS»**

Proverbe Ibo, Nigéria



La permanence de l'Association a fait peau neuve en 2019-2020: Claire Soucy, notre intervenante communautaire a quitté ses fonctions pour une retraite bien méritée le 13 juin. Danielle Piché, directrice générale, a quitté son poste en août 2019. Le conseil d'administration a choisi Mohamed Jelassi pour relever le défi. En décembre, Zina Manoka a quitté ses fonctions. Farida Saidani a pris la relève jusqu'au 31 mars 2020. Roxanne Ste-Marie a été embauchée en janvier 2020 au poste d'intervenante communautaire. Le grand défi pour l'Association est de stabiliser la permanence de l'équipe.

NOS BONS COUPS

«*CITIUS, ALTIUS, FORTIUS!*»

**385
MEMBRES**

369 EN 2018-2019

**SOUPER DE NOËL:
64 INVITÉS**

46 EN 2018

**PLUS D'INSCRIPTIONS À NOS ACTIVITÉS
PHYSIQUES ADAPTÉES**

175 en 2019-2020
141 en 2018-2019

**7 HEURES DE PLUS PAR SEMAINE POUR NOTRE
INTERVENANTE COMMUNAUTAIRE**

Depuis janvier 2020

NOUVEAU CONCEPT D'ATELIERS THÉMATIQUES EN LIGNE

**OPTIMISATION DE NOS
PROCESSUS DE GESTION**

*Téléphonie, mise à jour de notre
plateforme informatique, acquisition
d'équipements audio-visuels pour
vidéoconférences*

MOHAMED JELASSI



DÉCOUVREZ LA PRESSE+

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

ÉTAPES D'INSTALLATION

GUIDE D'UTILISATION

PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 19 novembre 2017,
section ACTUALITÉS, écran 11

Président de l'Association de développement des arts martiaux adaptés

Enseignant en adaptation scolaire, CSDM

Éducateur spécialisé, CSMB

Coordonnateur général, Karaté Québec

Responsable des communications, Fédération québécoise de l'autisme

Journaliste pigiste



Certificat cyber-enquête, Polytechnique de Montréal

Baccalauréat en Presse et Sciences de l'information

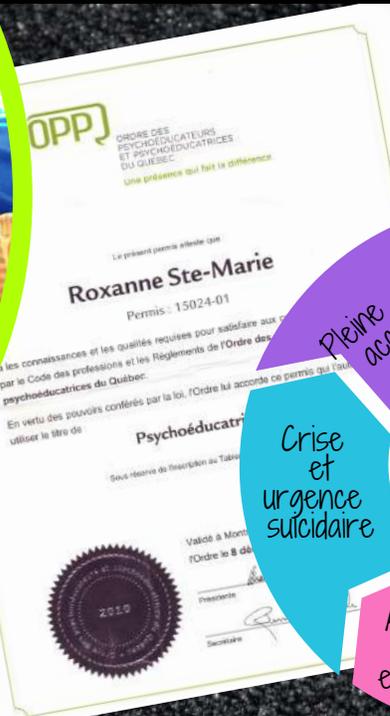
DESS Intervention éducative auprès des élèves ayant des troubles envahissants du développement
Nouvelles technologies d'information et de communication

Maîtrises Communications Information sportive



PRIX DU BÉNÉVOLAT EN LOISIR ET EN SPORT DOLLARD MORIN

ROXANNE STE-MARIE, PS.ÉD.



Centre Intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Île-de-Montréal
Québec

Psychoéducatrice
Conseillère clinique
Conseillère cadre en réadaptation sociale



Rédaction et publication
Cadre de référence
Guide d'évaluation de la personne à risque suicidaire (GÉRIS)

Coopérante volontaire, formatrice et conceptrice de programme de réadaptation, orphelins de la guerre et du Sida, République Démocratique du Congo



Présidente de CA :
Corporation l'Espoir ;
CPE Jacqueline



Administratrice de CA
Aqua-Rythme Saint-Bruno ;
Corporation l'Espoir ;
CPE Jacqueline

Tournée de nos points de services de services



Afin de faire connaissance avec les membres et se présenter, Mohamed et Roxanne ont visité nos différents points de services en février et mars. Photo ci-bas: point de services Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu).



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

C'EST BON POUR LE MORAL !

AQUAFORME BOUCHERVILLE

3 sessions, 62 pers.

YOGA LONGUEUIL, NATHA YOGA SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU ORIGINE YOGA

3 sessions, 49 pers. 2 sessions, 21 pers.

ESSETRICS GREENFIELD PARK

3 sessions, 27 pers.

FELDENKRAIS OTTERBURN PARK

1 session, 3 pers.

AQUATHÉRAPIE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

1 session, 10 pers.

175 inscriptions 2019-2020

141 inscriptions 2018-2019

Groupe de marche «Pas à pas»

coordonné et animé bénévolement par Claire Soucy au parc Michel-Chartrand, cette activité est une occasion de bouger à son rythme tout en échangeant.

10 marcheuses

3 sorties !

Ateliers

CHORALE

Longueuil

3 SESSIONS DE 10 COURS

Saint-Hyacinthe

1 SESSION DE 10 COURS



ATELIER DE MARCHE AFGHANE AVEC MANON CURIE

3 SÉANCES

AUTO-ACUPRESSION : ANXIÉTÉ, DIGESTION ET INSOMNIE AVEC ALAIN PARADIS,

4 SÉANCES

ART-THÉRAPIE AVEC ANGELA OLIYNYK

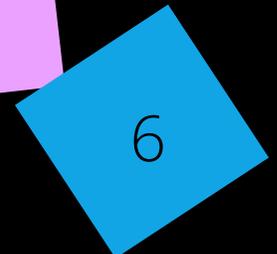
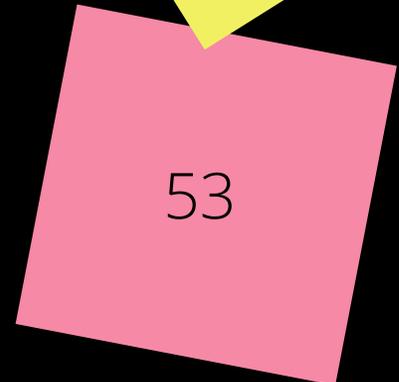
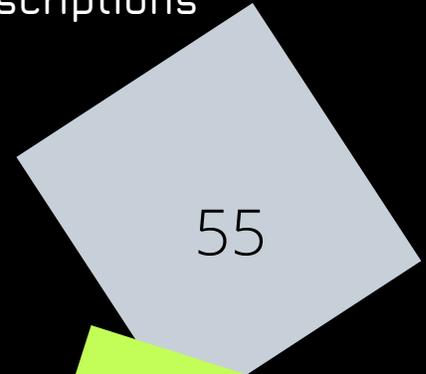
LUNDI, 1 SESSION DE 12 SÉANCES

MERCREDI, 1 SESSION DE 12 SÉANCES



24

Inscriptions



132
inscriptions

DES CONFÉRENCES POUR ÉTANCHER LA SOIF D'APPRENDRE

**STRESS ET ALIMENTATION AVEC DOMINIQUE
LONGPRÉ, NUTRITIONNISTE**

Longueuil
Saint-Jean-sur-Richelieu

**COMMENT VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE, COMMENT
J'AI APPRIS À ÉCOUTER MON CORPS ET TROUVÉ LA
MOTIVATION POUR M'EN SORTIR AVEC JESSICA ROY.**

Longueuil

**CONFÉRENCE-ATELIER CHORALE AVEC MICHELINE
HOGUE**

Saint-Hyacinthe

**CONFÉRENCE-TÉMOIGNAGE DE GUYLAINE TANGUAY
LORS DE LA JOURNÉE MONDIALE DE LA
FIBROMYALGIE**

Journée mondiale de la fibromyalgie
Chambly (Restaurant Fourquet Fourchette)

**FIBROMYALGIE ET INTESTIN IRRITABLE, AVEC
DOMINIQUE LONGPRÉ, NUTRITIONNISTE**

Longueuil

YOGA DU RIRE, AVEC LINDA LECLERC

Longueuil

**TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE, AVEC
AMÉLIE RACINE, PHYSIOTHÉRAPEUTE**

Longueuil
Saint-Jean-sur-Richelieu
Candiac

**LA DIÈTE ANTI-INFLAMMATOIRE, AVEC DOMINIQUE
LONGPRÉ, NUTRITIONNISTE**

Longueuil

**160
inscriptions**

Journée Mondiale de la fibromyalgie et 25e anniversaire de l'AFRM

11 MAI 2019

77 invités

L'événement s'est déroulé au restaurant
Fourquet Fourchette à Chambly.

Danielle Piché, Micheline Gaudette, Claire
Soucy et Zina Manoka ont animé la journée.



Guylaine Tanguay nous a présenté
sa conférence-biographie et a
échangé avec les participants.

Journée Mondiale de la fibromyalgie et 25e anniversaire de l'AFRM

11 MAI 2019

«Fais de ta plainte un
chant d'amour pour ne
plus savoir que tu
souffres.»

-Proverbe touareg



Prestation de notre chorale
Chante la vie

Souper de Noël 2019

au restaurant l'Ardoise de l'École hôtelière de la
Montérégie à Longueuil



64

Invités



M. Lionel Carmant, Député de Taillon et Ministre
délégué à la Santé et Services sociaux été notre invité
d'honneur. Ils nous a remis un certificat de
reconnaissance pour notre 25e anniversaire.

**« SAVOIR
DONNER,
PEU LE
SAVENT,
C'EST
LE SECRET
DU
BONHEUR. »**

Anatole France

24 bénévoles en action

PALMARÈS 2019-2020

1^{ère} position

Micheline Gaudette, 504 heures.

2^e position

Manon Gagnon, 364 heures.

3^e position

Cécile Bergeron, 251 heures.

**2087 heures
consacrées à la
cause**

Merci !

« Sentir
dans ma propre douleur
la douleur de tous ceux qui
souffrent et puiser mon courage
dans la nécessité de
vivre pour me battre
pour eux. »

Frida Kahlo, Lettres 1922-1954



LEUR PRÉCIEUSE CONTRIBUTION

- Répondantes/corépondantes
- Levées de fonds
- Webmestre
- Mises à jour de la page Facebook
- Support à la programmation d'activités
- Centre de documentation
- Édition, rédaction et design du Fibro-Montérégie
- Révision de documents
- Conseil d'administration
- Représentation de l'AFRM
- Soutien informatique
- Facilitation dans la transition, formation et soutien
- Organisation d'événements
- Confection de matériel promotionnel
- Et bien plus encore !

PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT QUÉBEC

«Être BÉNÉVOLE c'est d'abord choisir librement de donner son temps pour appuyer une cause ou un organisme. Le bénévolat est avant tout une histoire de cœur ! »¹



« Impliquée dans de nombreux dossiers au fil des ans, je ne pouvais délaissier mon bénévolat comme ça, d'un coup, en terminant en juin 2019 mon mandat comme administratrice. Consciente de l'expérience et des connaissances cumulées durant mes 11 années au sein du conseil d'administration, dont plusieurs à la présidence, ou encore comme webmestre bénévole ou dans d'autres dossiers, j'ai voulu faire profiter, autant la nouvelle présidente que le directeur général nouvellement en poste, de ma connaissance fine de l'organisme. Impossible de tourner la page, comme ça... Agir comme mentore est très valorisant. Mais indépendamment de ce que je peux encore apporter à l'Association, l'Association m'enrichit tout autant. Ce qui a été merveilleux pour moi, avec les limitations occasionnées par la fibromyalgie, a été de pouvoir m'impliquer à mon rythme, selon mes forces et mes énergies du moment. C'est grâce à cet engagement que j'ai retrouvé une meilleure estime personnelle, mise à mal avec l'arrivée de la maladie.

Tout en activant mes neurones, j'ai développé une belle assurance, acquis de nouvelles connaissances, élargi mon cercle d'amis, etc. ...

Le bénévolat c'est ça : une formule gagnant-gagnant! Je ne peux que conseiller à chacun de s'impliquer d'une façon ou d'une autre.

Je suis très touchée d'avoir été mise en candidature aux Prix Hommage bénévolat-Québec. Reconnaisant la contribution que j'ai pu apporter à l'Association depuis toutes ces années et le support personnalisé dont il a bénéficié depuis son entrée en fonction, Mohamed Jelassi, notre directeur général, leur avait présenté mon dossier. Il était impératif, selon lui, que mon engagement soit souligné d'une quelconque façon. Je ne peux que l'en remercier du fond du cœur. De recevoir un certificat soulignant cet engagement bénévole et mon dévouement me fait vraiment plaisir. »

31

-Michéline Gaudette

PRIX COUP DE COEUR

7 JUIN 2019

REMPORTÉ PAR
NOTRE BÉNÉVOLE
CAROLE
LAMOUREUX

À l'occasion de son premier Gala Reconnaissance des bénévoles, M. Lionel Carmant, député de Taillon, a décerné à Carole Lamoureux le prix du bénévole Coup de cœur de l'Assemblée nationale. Ses qualités humaines, son engagement et sa générosité envers les membres et l'organisation de l'AFRM ont été soulignés. Pour l'occasion, elle a été accompagnée de Micheline Gaudette qui, en tant que présidente nous représentait.



MÉDAILLE DU GOUVERNEUR

MARS 2019

« J'ai reçu la médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec, l'honorable J. Michel Doyon, soulignant mon engagement bénévole remarquable au sein de ma communauté ainsi que le dépassement de soi. Cette reconnaissance ultime, bien que non convoitée, a jeté un baume sur mon cœur. Je remercie profondément Mohamed Jelassi, directeur général de l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie d'avoir supporté et présenté ma candidature. Toutes et chacune d'entre vous avez ce qu'il faut, en dedans de vous, pour le partage. Il s'agit bien souvent d'une petite étincelle de bonté pour le souhaiter et amorcer le processus si précieux appelé le bénévolat. Chacun de nos apports à la société québécoise et en particulier à l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie, en tant que membre actif quel que soit le rôle que nous endossons, sont importants et extrêmement utiles en plus d'être grandement appréciés.»

-Carole Lamoureux



GROUPES D'ENTRAIDE

55 rencontres

LA VALLÉE DU RICHELIEU (MC MASTERVILLE)

Répondante : Cécile Bergeron
Corépondante : Carole Lamoureux

ROUSSILLON (CANDIAC)

Répondante : Francine Avena
Corépondantes : Geraldine Pryor et
Christiane Mazzarello Hamel

HAUT-RICHELIEU (SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU)

Répondante : Nicole Cyrenne

AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL (LONGUEUIL)

Répondante : Louise Pellerin*
*Depuis novembre

LES MASKOUTAINS (SAINT-HYACINTHE)

Répondante : Fabienne Pineault
poste vacant depuis janvier



« Il est dur d'être pauvre, il est encore plus dur d'être seul. »
- Proverbe africain

45 membres
soutenus



422
Heures de
bénévolat!



INTERVENTIONS DE GROUPE*

ANIMATIONS
DE NOS
INTERVENANTES
SOCIALES

94
participations

ATELIER SUR
LA PLEINE CONSCIENCE

44
apprenants

GROUPES DE SOUTIEN
À NOS POINTS
DE SERVICES

32
rencontres

RENCONTRE POUR LES
PROCHES

4
membres
5
proches

ATELIER SUR LA SEXUALITÉ

12
femmes

GROUPES DE SOUTIEN
VIRTUEL DURANT
LA PÉRIODE DE
CONFINEMENT

6
participations

HEURES DE
PRÉPARATION

48
heures

*N.B. INTERVENTIONS RÉALISÉES
ENTRE LE 1ER
AVRIL ET LE 13 JUIN 2019, PUIS ENTRE
LE 6 JANVIER ET LE 30 MARS 2020.*

«Elle a dû faire toutes les guerres
Pour être si forte aujourd'hui
Elle a dû faire toutes les guerres
De la vie
Et l'amour aussi»

Francis Cabrel-Je l'aime à mourir-

40
INTERVENTIONS

Motifs de consultation:

besoin de parler; acceptation du diagnostic; problèmes familiaux et conjugaux; problèmes avec l'employeur; gestion de la douleur; cannabis médical; besoin d'être orienté dans le RSSS; idées suicidaires.

Autres diagnostics médicaux:

syndrome de fatigue chronique; maladie rhumatismale (arthrite rhumatoïde, arthrose, etc.); migraines; syndrome du colon irritable; maladie métabolique.

Interventions:

écoute; éducation psychologique; d'approche cognitivo-comportementale et l'acceptation et l'engagement; accueil et informations sur services de l'AFRM; intervention de crise; évaluation de l'urgence suicidaire; référence à des ressources communautaires et du RSSS.

Diagnostic de santé mentale les plus fréquemment reçus:

Dépression; syndrome de stress post-traumatique; trouble anxieux; trouble de la personnalité limite.

Interventions individuelles*

N.B. INTERVENTIONS RÉALISÉES ENTRE LE 1^{ER} AVRIL ET LE 13 JUIN 2019, PUIS ENTRE LE 6 JANVIER ET LE 30 MARS 2020.

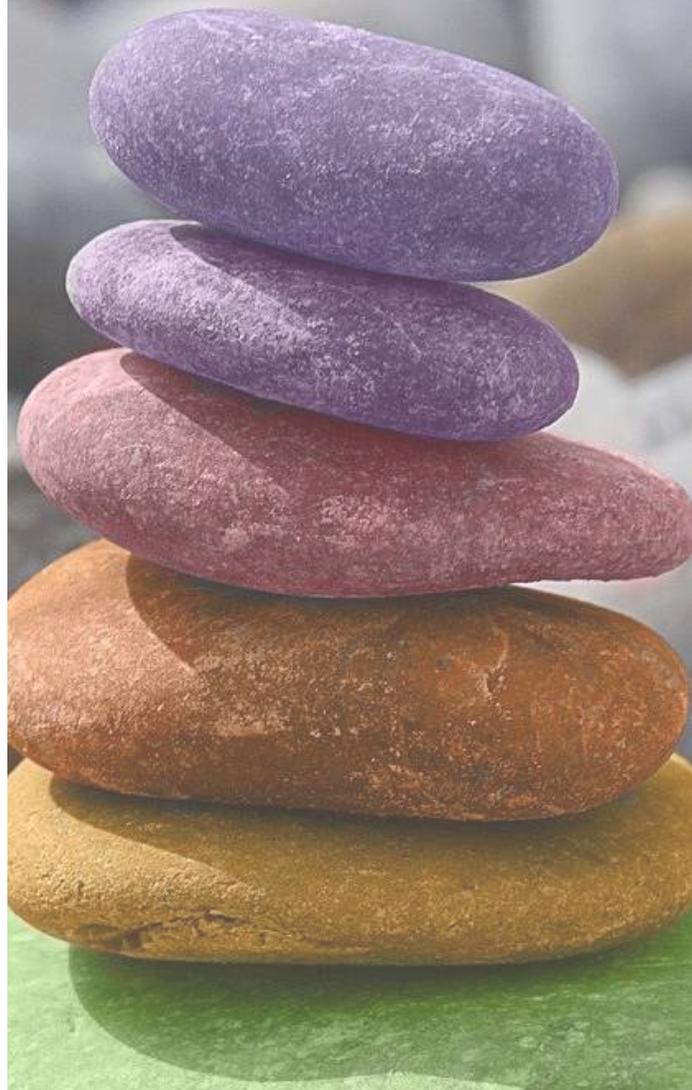
Mars 2020

Capsules YouTube et animations virtuelles

Le Québec tout entier a été appelé à s'adapter à des circonstances exceptionnelles et l'AFRM n'y a pas fait exception. Pour maintenir le lien d'appartenance avec nos membres et les soutenir, nous avons conçu et diffusé des capsules vidéo pour passer à travers le confinement. Le conseil d'administration a aussi fait le point en diffusant un message à nos membres.

Nos capsules ont été diffusées sur notre page Facebook et notre chaîne YouTube.

Nous avons aussi devancé notre projet d'offrir des animations de groupe en mode virtuel pour rejoindre nos membres chez eux. Nous sommes particulièrement fiers de la rapidité avec laquelle nous avons réussi à nous ajuster pour la poursuite de notre mission.



The screenshot shows the YouTube channel page for the 'Association de la fibromyalgie Région Montérégie'. The channel has 3 subscribers. The page features a navigation menu on the left with options like 'Accueil', 'Tendances', 'Abonnements', 'Bibliothèque', 'Historique', 'À regarder plus tard', and 'Vidéos 'J'aime''. Below the menu, there are sections for 'ABONNEMENTS' (Popular on YouTube, Music, Sport, Video games) and 'Vidéos en ligne'. A row of five video thumbnails is displayed, each with a title and view count. A large blue number '36' is overlaid at the bottom center of the screenshot.

Thumbnail	Title	Views	Time
	Capsule sur l'anxiété et l'isolement	1 vue	3:58
	Atelier de « brainstorming » dans le cadre de notre...	2 vues	6:09
	Le monde guérira	1 vue	2:44
	Mot du conseil d'administration	9 vues	2:20
	Capsule sur la résilience	10 vues	4:01

36

RAYONNER DANS NOTRE COMMUNAUTÉ



28 AVRIL

Représentation et recrutement de bénévoles au Salon du bénévolat de Saint-Hyacinthe ;

Entrevue accordée à Danielle Piché à la chaîne Nous TV.

29 AVRIL

Entrevue accordée à Danielle Piché à la chaîne Télévision Rive-Sud, TVRS.

30 AVRIL

Kiosque au Salon des partenaires, organisé par la Table des Personnes Handicapées de la Rive-Sud. Danielle Piché, Anne-Marie Bouchard et Cécile Bergeron ont représenté l'AFRM.

6 JUIN

Gala Reconnaissance des bénévoles organisé par Lionel Carmant, député de Taillon, Carole Lamoureux a été récompensée et Micheline Gaudette a représenté l'AFRM

17 JUIN

Entrevue accordée à Danielle Piché à la chaîne TVR9 Beloeil.

21 ET 22 SEPTEMBRE

Remise de dépliants de l'AFRM par Nicole Cyrenne au Salon Nos Entreprises d'ici à Saint-Jean-sur-Richelieu.

23 SEPTEMBRE

Nicole Cyrenne a rencontré le maire de Saint-Jean-sur-Richelieu pour le sensibiliser à la fibromyalgie, et faire connaître l'AFRM.

27 SEPTEMBRE

Kiosque au Salon Canado-Maghrébin tenu par Dominique Beaulieu et Mohamed Jelassi.

6 NOVEMBRE

Présence au Salon des proches aidants organisé par le Centre de bénévolat de la Rive-Sud au point de service Cadiac.

29 JANVIER

Représentation par Claire Soucy à un 6 à 8 pour les organismes communautaires et la participation citoyenne de la ville de Boucherville.

20 FÉVRIER

Mohamed Jelassi et Micheline Gaudette ont parlé de fibromyalgie et fait connaître l'AFRM à l'émission Studio Direct de la chaîne TVRS,



«Une lecture amusante est aussi utile à la santé que l'exercice du corps.»

-Emmanuel Kant-

Notre dernière publication présente une nouvelle facture. L'expérience du lecteur est facilitée par une nouvelle disposition du texte, plus d'images et une bonification des tactiques de communication.

De nouvelles sections ont été ajoutées: chroniques, et veille scientifique de publications de travaux de recherche sur la fibromyalgie.

FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 13, n° 3 mai 2019

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE - RÉGION MONTRÉGIE

Merci

à tous nos bénévoles

pour 25 ans d'engagement,
de dévouement et de services!

1994-2019

FIBRO-MONTÉRÉGIE

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE - RÉGION MONTRÉGIE



Le paradoxe de la solitude

Fibro-Montérégie

« Fais de ta
vie un rêve
et d'un rêve
une réalité »



Merci à nos designers graphique bénévoles
Anne-Marie Bouchard et Louise Paquette !



CONSULTATION DE NOTRE SITE WEB

29463 sessions

«Les médias sociaux concernent la psychologie et la sociologie plus que la technologie»

-Brian Solis- Analyste numérique, conférencier et auteur

Facebook



Références

Olga Gelonch, Maite Garolera, Joan Valls, Lluís Rosselló & Josep Pifarré (2017.) Cognitive complaints in women with fibromyalgia: Are they due to depression or to objective cognitive dysfunction?, *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 39:10, 1013-1025, DOI: 10.1080/13803395.2017.1301391

Vincent, A., Whipple, M. O., McAllister, S. J., Aleman, K. M., & St Sauver, J. L. (2015). A cross-sectional assessment of the prevalence of multiple chronic conditions and medication use in a sample of community-dwelling adults with fibromyalgia in Olmsted County, Minnesota. *BMJ open*, 5(3), e006681. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006681>.

«Le futur appartient à ceux qui croient à la beauté de leurs rêves.»

Eleanor Roosevelt

आपका धन्यवाद

Merci!

감사합니다

شكرا لك



Спасибо

Merci à nos partenaires, donateurs et commanditaires qui ont contribué à nos activités de près ou de loin.

Programme de soutien aux organismes communautaires, CISSS Montérégie Centre;

Gracias

M. Lionel Carmant, Député de Taillon, Ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux;

Fonds de bienfaisance des employés de Rheinmetall;

Thank you

Grazie

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec

