

# RAPPORT ANNUEL 2020-2021

---



ASSOCIATION DE LA  
FIBROMYALGIE  
RÉGION MONTRÉGIE

---

JUIN 2021

# TABLE DES MATIÈRES

---

Mot de la présidente	page 02
L'Association de la fibromyalgie	page 04
L'Association c'est	page 05
Territoire et provenance de nos membres	page 06
Le conseil d'administration	page 07
L'équipe de travail	page 08
Les activités	page 10
Les activités sociales	page 19
Les bénévoles	page 21
Outils de communication	page 23
Le centre de documentation	page 28
Le Fibro-Montérégie	page 29
Partenaires et donateurs	page 30
Priorités 2021-2022	page 31
Prévisions budgétaires	page 32
Nous joindre	page 33

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

Cette période de l'année est le moment où nous faisons le bilan des douze derniers mois en vous présentant notre rapport d'activités. Comme vous le savez, nous n'avons pas été épargnés par les dommages collatéraux liés à la pandémie. Malheureusement, l'année ne s'est pas déroulée comme nous l'avions prévue lors de notre planification stratégique en mars 2020. Nous avons dû nous ajuster constamment afin de respecter les mesures sanitaires établies par le gouvernement. Malgré cela nous avons réussi à maintenir le bateau à flots et à nous adapter à cette nouvelle réalité.

Voici des points importants qui ont marqués la dernière année :

## ACTIVITÉS

Au niveau des activités, plusieurs ont dû être annulées comme le yoga, l'aquaforme, la chorale et d'autres activités en présentiel. Heureusement, la majorité des conférenciers et autres formateurs s'est adaptée aux plateformes virtuelles et nous avons pu vous offrir des programmations intéressantes en mode virtuel. Cette année aura été une année d'adaptation pour tous, mais cela nous aura permis de rester en contact et de ne pas rester isolés durant les périodes de confinement. L'équipe travaille fort pour offrir aux membres de belles activités pour vous divertir et vous apporter du réconfort, il n'en tient qu'à vous d'y participer. Plus il y aura de membres qui prennent part aux activités offertes, plus d'activités il y aura. Nous sommes malheureusement souvent dans l'obligation d'annuler certaines activités faute d'inscriptions suffisantes, alors profitez de tout ce que l'AFRM vous offre et partagez dans votre réseau !

## SITE WEB

Malgré toutes les difficultés rencontrées au cours de la dernière année, je suis vraiment très fière de tout ce qui a été accompli. En juillet, nous avons amélioré notre plateforme de gestion de données en achetant un nouveau module de gestion des membres et des événements liés à notre site Web. Cette plateforme intégrée simplifie le travail et évite les doublons d'information. Il aura fallu des heures de travail, de corrections et d'ajustements mais cela en aura valu la peine. Il y a naturellement eu une période d'adaptation autant pour les membres que pour les employés afin de nous approprier ce nouvel outil et il est normal qu'il y ait des difficultés lors de l'implantation d'un nouveau système informatique. Heureusement tout est maintenant rentré dans l'ordre. Dorénavant, nos employés ont un meilleur outil de travail beaucoup plus performant et flexible pour assurer une bonne gestion des données des membres, des abonnements, des programmations et des infolettres. Je tiens à remercier et féliciter tout particulièrement Micheline Gaudette, notre fidèle et dévouée bénévoles, pour son apport incroyable dans ce projet. Sans elle ce projet n'aurait pas si bien évolué.

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

## ADMINISTRATION

À la fin de l'été, Roxanne Ste-Marie, notre intervenante responsable des services aux membres a annoncé son départ. Remplacée par Isabelle Champagne, entrée en poste en octobre, à raison de 4 jours/semaine. À la fin du mois de septembre, le directeur général a aussi quitté l'Association. Renée Loignon a assuré l'intérim de novembre 2020 à février 2021. Elle occupe maintenant le poste permanent de Directrice générale depuis le mois de mars avec un horaire de 3 jours/semaine. Renée nous apporte une grande expertise dans le domaine philanthropique et la gestion d'un OBNL. Elle est un véritable atout pour notre association. Elle-même atteinte de fibromyalgie, elle a à cœur de trouver des solutions et du financement afin d'offrir le meilleur service possible à tous nos membres. Renée a réussi à obtenir une subvention gouvernementale et nous bénéficions maintenant d'une employée supplémentaire, Madame Romane Brunet, sur un poste d'adjointe administrative à raison de 3 jours/semaine. Au départ de Roxanne, nous avons retenu les services comptables de Patricia Laurent, cpa, de la firme comptable Laurent & Associés pour assurer la tenue de livres.

## BÉNÉVOLES

Je tiens aussi à remercier tous les bénévoles qui se sont mobilisés pour donner un coup de main à l'Association, et tous les membres actifs qui participent à la vie de l'AFRM, qui prennent part aux activités, aux conférences, aux ateliers thématiques, aux groupes d'entraide ou de soutien et à notre belle chorale (qui reviendra dès que ce sera possible). C'est grâce à vous que nous avons une aussi belle Association, aussi vivante, dynamique et à l'écoute de ses membres.

Je dis un gros MERCI à toutes les personnes qui ont soutenu le CA et qui ont participé de près ou de loin à garder l'Association en vie durant les moments difficiles.

DOMINIQUE BEAULIEU



# ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE - RÉGION MONTRÉGIE

---

L'**AFRM** a pour mission 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'auto-prise en charge de 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.

## **Son positionnement**

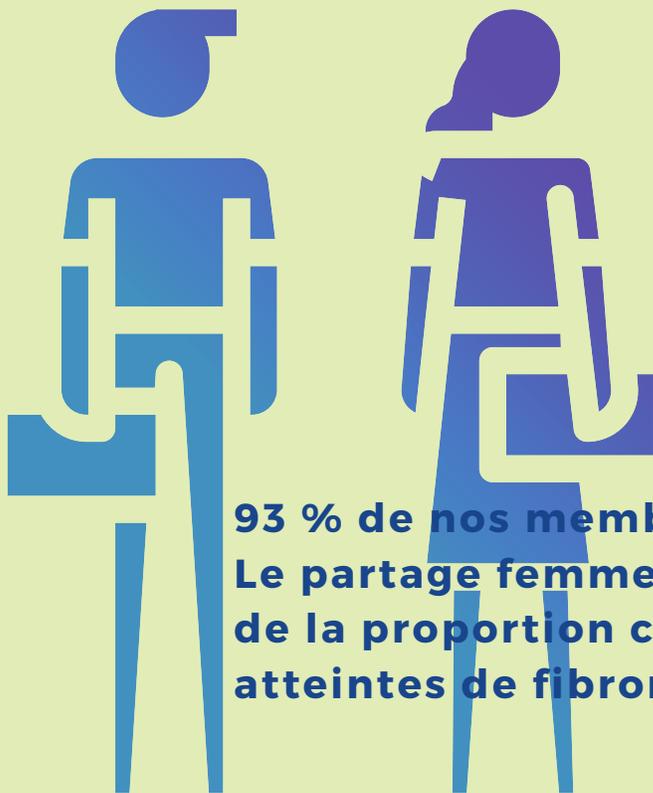
L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie travaille en étroite collaboration avec les différentes associations des régions du Québec, pour sensibiliser le corps médical et les institutions de santé publique aux questions liées à la fibromyalgie.

## **Sa vision**

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

## Portrait

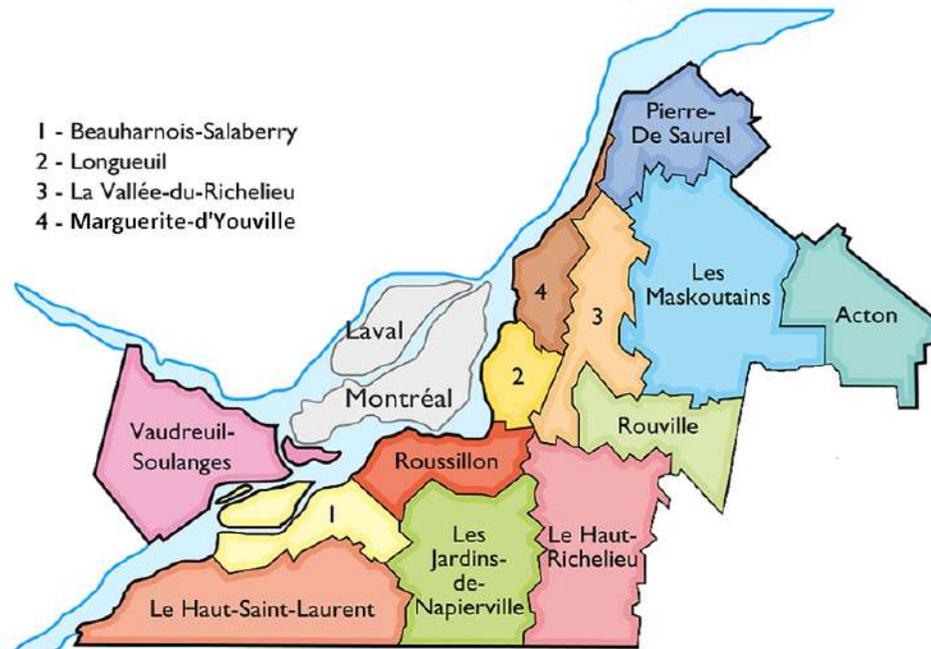
Au 31 mars 2021 l'Association comptait 182 membres



**Plus de la moitié de nos membres se situe entre 50 et 69 ans**

**93 % de nos membres sont des femmes.  
Le partage femmes/hommes est représentatif  
de la proportion connue de personnes  
atteintes de fibromyalgie selon le sexe.**

## Le territoire couvert par l'AFRM



Les services offerts par l'Association couvrent l'ensemble de la Montérégie. Bien que la majorité des services soit proposée à proximité de Longueuil, là où la densité de population est la plus élevée, des activités sont également organisées dans ses divers points de services à travers la région. Plusieurs groupes de soutien et groupes d'entraide y sont présents. Les points de services actuels sont : Agglomération de Longueuil, Le Haut-Richelieu, La-Vallée-du-Richelieu, Les Maskoutains ainsi que Roussillon.

L'Association s'est donnée comme objectif de rejoindre le maximum de gens et de mieux faire connaître la fibromyalgie. Elle souhaite regrouper les membres autour de ses points de services et leur offrir des cours, ateliers ou des conférences adaptés aux besoins exprimés, partout où le nombre de participants le justifie. Le point de services Agglomération de Longueuil compte la plus grande proportion de membres.

### Membres – période : 1er avril 2020 au 31 mars 2021

Par points de services	Nbre	%
<b>MEMBRES DE LA MONTÉRÉGIE</b>		
Point de services Agglomération de Longueuil	85	46,7%
Point de services La-Vallée-du-Richelieu	26	14,3%
Point de services Roussillon	21	11,5%
Point de services Les Maskoutains	13	7,1%
Point de services Le-Haut-Richelieu	24	13,2%
Autres :	3	1,6%
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>172</b>	<b>94,5%</b>
<b>MEMBRES HORS MONTÉRÉGIE</b>		
MRC Rivière-du-Loup (Bas-Saint-Laurent)	1	
MRC Brome-Missisquoi (Estrie)	3	
MRC La-Haute-Yamaska (Estrie)	1	
Montréal	4	
Laval	1	
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>5,5%</b>
<b>GRAND TOTAL</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

---

Pour l'exercice financier 2020-2021, le conseil d'administration a été composé de :

Dominique Beaulieu, présidente  
Manon Gagnon, vice-présidente  
Jeanice Sephorah André, trésorière  
Franck Aurélien Tchokouagueu, secrétaire  
Cécile Bergeron, administratrice  
Louise Pellerin, administratrice  
Marie-Claude Brunet-Ladrie, administratrice

Au cours de l'année 2020-2021, le conseil d'administration s'est réuni à 10 reprises pour les réunions statutaires de gouvernance. Le CA s'est aussi réuni à plusieurs reprises pour divers dossiers de gestion pour la préparation des rencontres en plus de leur implication dans les dossiers Fibro-Montérégie, site Internet, page Facebook, comité Communications, recherche de commanditaires ou autres dossiers administratifs. On peut donc estimer qu'il y a eu plus de 513 heures effectuées en bénévolat pour l'organisme par le CA uniquement !

Des femmes engagées pour la cause : parmi les sept administrateurs quatre d'entre-elles sont atteintes de fibromyalgie. Malgré la pandémie et les changements au sein de la permanence toute l'équipe du conseil n'a pas ménagé les efforts pour s'impliquer dans les comités de travail et offrir du support à la présidente qui a relevé le défi de garder l'Association encore active sans direction générale.

Nous tenons à souligner la présence et la disponibilité des administrateurs et des autres bénévoles qui donnent toute sa signification au terme communautaire.

Merci à tous!



# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

---



**Mohamed Jelassi**, Directeur général  
(sept. 2019 à sept. 2020)



**Renée Loignon**,  
Directrice générale (depuis mars 2021)  
Directrice générale intérim (nov. 2020 à mars 2021)



**Roxanne Sainte-Marie**,  
Intervenante (janvier 2020  
à août 2020)



**Romane Brunet**  
Adjointe administrative  
(depuis février 2021)



**Isabelle Champagne**  
Intervenante (oct. 2020 à  
mai 2021)

# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

---

Au début de l'année 2020-2021 l'équipe était composée de Mohamed Jelassi et Roxanne Sainte-Marie en cours d'année: les deux ont quittés. Isabelle Champagne a joint l'équipe en tant qu'intervenante en octobre. Renée Loignon, a assumé l'intérim de novembre à mars à titre de contractuelle et a été confirmée dans le poste à raison de 3 jours/semaine le 15 mars 2021. Isabelle, à l'Association depuis octobre, travaille 4 jours/semaine. Romane, quant à elle, est arrivée le 22 février et occupe un poste de 21 heures/semaine.

Mentionnons également l'apport de Cédric Soumpholphakdy, d'abord stagiaire embauché dans le cadre du programme Stratégie Jeunesse - Objectif Carrière. Même si son stage est terminé, Cédric continue à apporter son support comme bénévole. Nous l'en remercions !

Notre autre bénévole est Olivia Brown embauchée avec Subvention Emploi Été Canada.



# LES ACTIVITÉS

---

## Mot de notre intervenante

2020-2021, quelle drôle d'année ! Ce fut une année particulière, une année de transition puisqu'il y a eu beaucoup de changements à l'Association. Pour couronner le tout, la pandémie nous a demandé de relever des défis et de s'adapter numériquement afin d'offrir une programmation diversifiée en mode virtuel. Nous avons également pu maintenir un service d'accompagnement par téléphone et qui a été grandement sollicité pendant l'hiver et la période de confinement imposée par la santé publique. On a également pu célébrer Noël et la journée mondiale de la fibromyalgie sur Zoom, se rencontrer en présentiel dans des parcs, etc. WAAW! Quelle belle résilience, l'Association a pu relever le défi grâce à l'équipe en place et aux bénévoles qui y ont mis du cœur tout au long de l'année et ont contribué à cette grande réussite. Un merci particulier à Dominique et Micheline et à toutes les autres bénévoles qui ont mis des heures et des heures à remettre sur pied l'Association afin qu'elle puisse refleurir à nouveau. Je vous souhaite un bel été, merci à vous !

**Isabelle Champagne,**  
intervenante responsable  
des services aux membres



# Groupes d'entraide et groupes de soutien

**Les groupes d'entraide** se définissent comme des regroupements de personnes qui s'épaulent et qui s'aident à s'adapter aux difficultés liées à leur maladie. Les groupes d'entraide sont un lieu de rencontre et d'échange où il est possible de partager avec d'autres sans crainte de jugement.

Une répondante « bénévole » accompagnée de sa ou ses corépondantes anime ces rencontres. Elle permet à tous d'échanger sur leur vécu et également de recevoir de l'information. Les membres apprennent ainsi à mieux composer avec la fibromyalgie. De partager avec d'autres permet aux membres d'être mieux outillés afin de faire face aux aléas de la fibromyalgie. Ces rencontres aident aussi à briser l'isolement. Les personnes qui se joignent à un groupe veulent avant tout s'aider elles-mêmes, mais, par ricochet, leur permettent d'en soutenir d'autres qui vivent une situation semblable. L'entraide est donc synonyme de réciprocité : les membres donnent et reçoivent des autres.

**Les groupes de soutien** sont également un petit groupe, mais qui a intégré à sa structure une intervenante communautaire possédant une expertise professionnelle. Celle-ci anime les groupes. Nous y retrouvons un des objectifs des groupes d'entraide soit le soutien moral. Cependant, une place est laissée aux connaissances de l'intervenante suite à une lecture des besoins des membres. À cette intervenante, peuvent se joindre d'autres professionnels pour informer de façon spécifique les participants sur une thématique particulière.

Les facettes les plus appréciées de ces groupes sont :

- L'acquisition de nouvelles connaissances sur la maladie avec des thématiques préparées par l'intervenante ou par des personnes-ressources de diverses professions ;
- Le soutien émotionnel et professionnel offert par l'intervenante lors d'échanges plus émotifs avec des membres dont la problématique nécessite un soutien davantage soutenu.

Les ateliers 2020-2021				
Session	Atelier	Lieu	Nombre de séances	Nombre d'inscriptions
PRINTEMPS	FIBRO ET MOI	VIRTUEL	6	33
PRINTEMPS	EXERCICES RENFORCEMENT	VIRTUEL	1	26
PRINTEMPS	CONFÉRENCE	VIRTUEL	1	30
Total			9	89

# LES ACTIVITÉS

---

En raison de la pandémie, nous avons mis sur pied un nouveau groupe de soutien et d'entraide en mode virtuel. Animé par l'intervenante de l'Association et coanimé par les corépondantes des points de services. Nous avons nommé ce groupe VirtuelActif et y avons ajouté une période de jeu à la fin de chaque rencontre. L'objectif de la période de jeu était de finir les rencontres sur une note positive. Les corépondantes et animatrices avec l'intervenante sont Nicole Cyrenne, Louise Pellerin, Cécile Bergeron et Carole Lamoureux. Afin de briser l'isolement Louise Pellerin a eu l'idée de démarrer un atelier de peinture sur roches. « Cet atelier nous a permis de développer notre créativité tout en voulant propager des messages d'espoir en période de pandémie. »,

« Cette activité a permis de solliciter la concentration et de développer le sens de l'observation chez les participantes. De plus, le tout s'est déroulé dans une atmosphère de détente et a permis d'entretenir des conversations entre les membres et les a encouragées à renforcer et cultiver un lien social afin de briser l'isolement. »

Comme les activités ont eu lieu en mode virtuel tous les membres peu importe leur point de services pouvaient joindre le groupe. Nous avons donc offert 4 rencontres du groupe virtuel actif et 4 pour le groupe de soutien.



Date	Inscription	Participation
27 janvier	10 inscriptions	9 inscriptions
24 février	11 inscriptions	Non disponible
31 mars	13 inscriptions	8 participants
28 avril	11 inscriptions	10 participants

# LES ACTIVITÉS

## GROUPE DE SOUTIEN

ATELIERS – SEMONS DU BONHEUR AVEC LES ROCHES	Virtuel	8 inscriptions	8 participants
GROUPE DE SOUTIEN / STRATÉGIES D’AFFIRMATION	Virtuel	25 inscriptions	21 participants
GROUPE DE SOUTIEN / STRATÉGIES ÉMOTIVES	Virtuel	28 inscriptions	25 participants
GROUPE DE SOUTIEN / LÂCHER PRISE	Virtuel	34 inscriptions	22 participants

## SERVICES INDIVIDUALISÉS : ÉCOUTE, SOUTIEN, INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

L’intervenante est disponible pour offrir information, références personnalisées ou soutien individuel. Ce soutien est disponible autant par téléphone, par courriel qu’en personne, à nos bureaux. Ces entretiens permettent aux membres et à leur entourage de verbaliser leurs difficultés, leurs soucis et peuvent les aider à prendre un certain recul afin d’envisager les solutions possibles, qu’elles soient d’ordre émotionnel ou pratique. L’intervenante est disponible sur une base ponctuelle et ses interventions ne peuvent toutefois remplacer un suivi thérapeutique régulier. Elle saura par contre orienter la personne vers une ressource appropriée.

Le support apporté peut prendre différentes formes : encourager et soutenir le membre dans diverses démarches administratives, transmettre les coordonnées de contacts, suggérer des éléments à inclure dans un dossier, etc.

Il est toutefois important de se rappeler que l’Association ne se substitue ni à un psychologue ni à un avocat ni à tout autre professionnel.

\*Il est à noter qu’en raison de la pandémie, le nombre d’accompagnements a connu une recrudescence.

<b>Types de service</b>	<b>Personnes desservies</b>	<b>Heures consacrées</b>
Service d’écoute	<b>106</b>	<b>108 h</b>
Autres types de services	<b>50</b>	<b>40 h</b>

# LES ACTIVITÉS

---

La pandémie a eu un impact majeur sur l'utilisation des services de l'AFRM. Bien qu'il apparait maintenant facile de proposer des activités virtuelles, en avril et mai 2020 lors du confinement complet, il s'agissait d'une toute nouvelle réalité. Acquisition d'outils de communication adéquats et apprentissage de la plateforme Zoom ont amené leur lot d'essais-erreurs.

Au printemps 2020, la session a dû être annulée alors que la période d'inscriptions était à peine commencée. Les quelques personnes qui avaient choisi et payé leurs activités ont dû être remboursées.

À l'automne, la programmation s'annonçait super intéressante mais, avec le départ de l'intervenante et du directeur, certains des événements au programme ont dû être annulés.

La session d'hiver a eu lieu. Nous sommes conscients que les activités en présentiel demeurent un incontournable mais nous avons réalisé que plusieurs conférences, cours ou ateliers gagnent à être offerts en mode virtuel. Certains membres demeurant plus loin en Montérégie ont ainsi pu y prendre part et c'est une bonne nouvelle pour nous de pouvoir atteindre plus de personnes.



# LES ACTIVITÉS

## Session - Printemps 2020

N.B. Le processus d'inscription était en cours au moment où toutes les activités ont été suspendues, la plupart d'entre elles ont été annulées et les membres qui s'y étaient déjà inscrits ont été remboursés.

ACTIVITÉS	MODE	NOTES
AQUAFORME ADAPTÉE (Boucherville)	En personne	Annulé
AUTODÉFENSE ADAPTÉE (Delson)	En personne	Annulé
ESSETRICS® ADAPTÉ (Longueuil et Delson)	En personne	Annulé
YOGA ADAPTÉ (Longueuil)	En personne	Annulé
ZUMBA GOLD (Longueuil)	En personne	Annulé
CHORALE « CHANTE LA VIE » (LONGUEUIL ET SAINT-HYACINTHE)	En personne	Annulé
ATELIERS - LA MÉMOIRE VIVANTE (Longueuil)	En personne	Annulé
ATELIERS - SOS FIBROMYALGIE (Longueuil)	En personne	Annulé
ATELIERS THÉMATIQUES (Longueuil, McMasterville, Candiac, St-Hyacinthe et St-Jean-sur-Richelieu)	En personne	Annulés
MARCHE « PAS À PAS » (St-Jean-sur-Richelieu)	En personne	Annulé
CLUB DE LECTURE (Longueuil)	En personne	Annulé
CONFÉRENCES « RELAXATION AVEC BOLS THÉRAPEUTIQUES » (Longueuil et St-Jean-sur-Richelieu)	En personne	Annulées
CONFÉRENCE « RÉAPPRIVOISER LE MOUVEMENT MALGRÉ LA DOULEUR » (LONGUEUIL)	En personne	Annulé
ART-THÉRAPIE (2 groupes)	En personne 12 participants	Il restait quelques rencontres à tenir de la session Hiver 2020 qui ont dû être annulées

## Session – Été 2020

ZUMBA GOLD	Virtuel	12 inscriptions
EXERCICES PROGRESSIFS DE RENFORCEMENT ET ÉTIREMENTS DOUX	Virtuel	15 inscriptions
PIQUE-NIQUE (Fort-Chambly)	En personne	15 participants



# LES ACTIVITÉS

## Session – Automne 2020

YOGA ADAPTÉ (en studio – 9 places maximum)	En personne / Virtuel	D'abord en personne puis transformé en virtuel	9 inscriptions
YOGA VIRTUEL	Virtuel	Annulé	---
TAÏ-CHI	Virtuel	Annulé	---
DANSE PLAISIR	Virtuel	Annulé	---
MOUVEMENTS FONCTIONNELS	Virtuel	Annulé	---
AQUAFORME	En personne	Annulé	---
CHORALE	En personne	A dû être annulé en personne	---
ATELIERS – RELAXATION AVEC BOLS THÉRAPEUTIQUES	Virtuel	Annulé	---
ATELIERS – BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MA TÊTE	Virtuel	Annulé	---
ATELIERS – COMMUNICATION EN PLEINE CONSCIENCE	Virtuel	8 rencontres	5 inscriptions
CONFÉRENCE – FIBROMYALGIE ET MÉDECINE CHINOISE	Virtuel	Annulé	---
CONFÉRENCE – INVITATION AUX BALADES MOUVANTES (2 rencontres distinctes)	Virtuel	20 inscriptions + 10 inscriptions	14 participants au total
CONFÉRENCE – POUR MIEUX COMPOSER AVEC LE FIBRO-BROUILLARD	Virtuel	30 inscriptions	30 participants
CONFÉRENCE – J'AI LA FIBROMYALGIE ET JE BOXE.	Virtuel	Annulé	---
CONFÉRENCE – DÉMYSTIFIER LE SENS DE LA SOUFFRANCE	Virtuel	15 inscriptions	15 participants
MARCHE ET VISITE DU JARDIN BOTANIQUE	En personne	Vu la fermeture du Jardin Botanique, activité annulée	---
ATELIERS – LA FIBRO ET MOI : COMPRENDRE POUR MIEUX L'APPRIVOISER	Virtuel		13 participants
ATELIERS – PENSÉES, ÉMOTIONS ET DOULEUR	Virtuel	Annulé	---



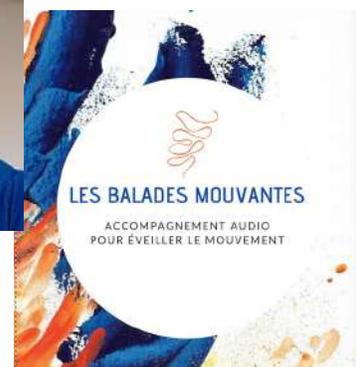
**La chorale en mode virtuel**

# LES ACTIVITÉS



Session – Hiver 2021

ATELIERS – RELAXATION AVEC BOLS THÉRAPEUTIQUES	Virtuel	Annulé	---
YOGA ADAPTÉ	Virtuel	8 inscriptions	8 participants
DANSE EXPRESSION	Virtuel	Annulé	---
ATELIER – LES BALADES MOUVANTES	Virtuel	Annulé	---
ATELIERS – LES FONDEMENTS DE L'ENNÉAGRAMME	Virtuel	13 inscriptions	11 participants
CONFÉRENCE – DÉMYSTIFIER L'HYPNOSE	Virtuel	18 inscriptions	12 présences
ATELIERS – ART-THÉRAPIE	Virtuel	Annulé	
MOUVEMENTS FONCTIONNELS	Virtuel	Annulé	
CONFÉRENCE – TRUCS ET ASTUCES POUR LA GESTION NATURELLE DU STRESS	Virtuel	14 inscriptions	? présences
CONFÉRENCE – TRUCS ET ASTUCES POUR LA GESTION NATURELLE DE LA DOULEUR	Virtuel	19 inscriptions	? présences
CONFÉRENCE-ATELIER – AMÉLIORER SON SOMMEIL AVEC LE YOGA ADAPTÉ ET LA MÉDITATION	Virtuel	20 inscriptions	19 participants
CONFÉRENCE – LA RÉFLEXOLOGIE AU SERVICE DE LA FIBROMYALGIE	Virtuel	13 inscriptions	8 participants
CONFÉRENCE – LA RESPIRATION CONSCIENTE	Virtuel	22 inscriptions	? participants
ACTIVITÉ DE LOISIR – BINGO VIRTUEL	Virtuel	4 inscriptions	---
CONFÉRENCE-ATELIER – GESTION DE LA DOULEUR PAR LE MOUVEMENT ET LA MÉDITATION	Virtuel	13 inscriptions	11 participants



# LES ACTIVITÉS SOCIALES

## JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE - 16 MAI 2020

Nombre de participants : 72 inscriptions et 35 participants


 Nous ne pouvons pas nous rassembler en personne, mais nous pouvons encore nous rassembler virtuellement sur notre page FB, notre chaîne YouTube, Zoom et notre site internet !
 

### JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

Présenté par  
L'ASSOCIATION RÉGIONALE DE FIBROMYALGIE RÉGION MONTÉRÉGIE

16 MAI 2020  
9 H 30 À 14:30  
DIFFUSION ZOOM

Confirmez votre présence en nous écrivant au :  
info@fibromyalgiemonteregie.ca avant le vendredi 15 mai 16:00.  
Nous vous enverrons par la suite les instructions pour vous joindre à Zoom.

#### AU PROGRAMME

**9:30**  
Mot d'ouverture de la présidente

**9:35**  
Atelier Yoga adapté, animé par notre spécialiste Nathalie Pelletier de NathaYoga

**10:00**  
Atelier « BIEN S'OUTILLER AFIN DE CONTRER LA DISCRIMINATION LORSQU'ON EST ATTEINT DE FIBROMYALGIE » Avec une période de questions réponses. Animé par Kristel Buendia-Larouche, gestionnaire de rétablissement au travail pour Emploi et développement des compétences Canada

**11:30**  
Prestation de notre chorale « chante la vie - Dirigée par Micheline Hogue qui nous parlera ensuite de la thérapie par le chant »

#### PAUSE

**13:00**  
Séance de Zumba Gold (Zumba adapté) avec Roxanne Ste-Marie

**13:30**  
« LA FIBROMYALGIE & LE NERF VAGUE, UNE NOUVELLE PISTE POUR LE TRAITEMENT » Présenté par Dr Imed Touhami - Docteur en biologie du sport - Université de Montpellier, chef de département au Centre national de Médecine et des sciences de sport, praticien Végéto-Thérapeute et maître de conférence dans plusieurs universités françaises.

**14:30**  
Mot de la fin du directeur général (Clôture de la journée)



JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

SAMEDI 16 MAI 2020  
9:30 À MIDI  
13:00 À 14:30



Dr Imed Touhami  
chef du département de Médecine sportive et des sciences du sport



Kristel Buendia-Larouche  
Gestionnaire de rétablissement au travail pour Emploi et développement des compétences Canada



Nathalie Pelletier  
Yoga adapté



Directrice de la Chorale de l'ARFM  
«Chante la vie»



Roxanne Ste-Marie  
Instructrice ARFM  
Zumba Gold

SAMEDI 16 MAI 2020

RAPPEL

SOULIGNONS LA JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE.



Un événement Zoom présenté par l'Association de la fibromyalgie de la Montérégie



# LES ACTIVITÉS SOCIALES

---

L'Association propose à ses membres quelques rencontres annuelles pour célébrer, soit un événement, comme Noël ou un partage de repas. Comme vous le savez, avec les restrictions sanitaires nous n'avons pu nous réunir à Noël, mais nous avons profité d'un relâchement durant l'été pour organiser notre pique-nique annuel.

## PIQUE-NIQUE LE 16 JUILLET 2020, LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU FORT-CHAMBLY



# LES ACTIVITÉS SOCIALES

---

## **PARTY DE NOËL EN MODE VIRTUEL - 13 DÉCEMBRE 2020** **NOMBRE DE PARTICIPANTS : 39 INSCRIPTIONS**

Nous avons célébré notre premier Noël en mode virtuel et l'expérience fut un succès. Nos conférencières ont su mettre de l'ambiance dans notre rencontre et les nombreux tirages ont permis de gâter plusieurs de nos membres et de mettre un baume sur leur cœur.



# LES BÉNÉVOLES

Reconnaissance d'une bénévole - 27 juin 2020

Certificat Prix Hommage bénévolat Québec 2020 remis à Micheline Gaudette par Dominique Beaulieu, présidente du CA.



## 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 !»



« 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, reconnaissant 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. »

Micheline Gaudette

# LES BÉNÉVOLES

---

Micheline Gaudette est une bénévole impliquée dans de nombreux dossiers au sein de l'Association. Bien qu'elle dira que le bénévolat pour elle est une formule gagnant-gagnant et qu'en activant ses neurones pour nous elle développe son assurance, elle acquiert de nouvelles connaissances et élargit son cercle d'amis nous ne pourrions nous passer d'elle. Juste cette année, elle cumule 906 heures de bénévolat à elle seule. Merci Micheline.

Nous devons également souligner l'apport de tous nos bénévoles. Ceux-ci sont aussi au cœur de notre organisation : ils apportent leur expertise, leur disponibilité, leur savoir-faire... dans la réalisation de notre mission.

Les répondantes et corépondantes de nos points de services jouent également un rôle important auprès de nos membres. Elles animent les rencontres des groupes d'entraide, accompagnent leur groupe et servent de courroie de transmission entre leurs membres et la permanence.

Nous tenons de plus à remercier Hadil Elhashani, stagiaire bénévole qui a mis en place un micro-site pour notre bibliothèque spécialisée; le micro-site, une fois terminé permettra de consulter l'ensemble de notre catalogue et d'y faire des réservations et des emprunts. Nous lui décernons une mention particulière pour sa contribution et avons bien hâte de vous montrer le résultat de ce beau projet.

L'AFRM a toujours eu un immense respect pour les personnes qui investissent leur temps et leurs talents dans des causes auxquelles elles croient. Cette année, nous avons été particulièrement gâtés en matière de bénévoles dévoués et motivés.

Nous désirons remercier toutes les personnes qui œuvrent pour cette grande cause qu'est la fibromyalgie. Des hommes et des femmes qui offrent généreusement leur temps, leur expertise et leurs talents à l'AFRM. Plus particulièrement, nous souhaitons remercier les administrateurs du conseil d'administration pour leur engagement indéfectible et leur disponibilité ainsi que toutes les personnes qui ont pris part aux différents projets de l'Association afin de nous aider à les mener à terme. Comme nous l'avons souligné l'an passé, le nombre de personnes ayant reçu un diagnostic de fibromyalgie en Montérégie ne cesse d'augmenter. Sans l'aide de nos bénévoles, il nous serait impossible d'accomplir autant pour aider les personnes atteintes. Merci à nos 32 bénévoles 2020-2021 !

# OUTILS DE COMMUNICATION

---

## JUILLET 2020 - REFONTE DU SITE INTERNET DE L'AFRM

Tel que prévu dans notre planification stratégique nous avons procédé à la refonte de notre site web et avons ajouté des fonctionnalités pour la gestion des membres, nous avons maintenant une boutique en ligne et l'option de faire des infolettres. Les membres ont accès à une plateforme qui leur est dédiée et peuvent gérer leur adhésion, leurs inscriptions et leurs factures en ligne.

**Le site Web de l'AFRM subit actuellement une cure de jeunesse !**



ASSOCIATION DE LA  
FIBROMYALGIE  
RÉGION MONTERÉGIE

# OUTILS DE COMMUNICATION

---

## NOUVEAUTÉS

### INFOLETTRE

Nous pouvons désormais informer nos membres par une infolettre sur toutes les activités offertes par l'AFRM. C'est par ce biais que, quatre fois par année, le bulletin Fibro-Montérégie est remis aux membres. L'infolettre sert également à maintenir un lien de communication avec tous les membres. Bien que les membres puissent choisir de se désabonner de l'infolettre, ils doivent toutefois prendre conscience que c'est dorénavant le moyen de communication privilégié par leur Association.

### RÉSEAUX SOCIAUX

L'AFRM a augmenté sa visibilité sur les réseaux sociaux depuis la dernière année avec l'arrivée de Cédric au bureau. Nous avons maintenant un compte Instagram qui compte plus de 261 abonnés, un compte LinkedIn qui compte plus de 375 abonnés et nous publions de façon plus soutenue sur notre page Facebook qui compte maintenant 1607 abonnés.



 ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTEÉRÉGIE

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

 **Association de la fibromyalgie Région Montérégie**  
@fibromyalgiemonteregie · Organisation à but non lucratif

# OUTILS DE COMMUNICATION

---

## RÉSEAUX SOCIAUX - FACEBOOK



Notre page Facebook compte maintenant plus de **1607** abonnés.

Nous sommes de plus en plus présents sur les réseaux sociaux, avec 1 à 2 publications scientifiques par jour sur Facebook.



# OUTILS DE COMMUNICATION

## RÉSEAUX SOCIAUX - INSTAGRAM



Notre compte Instagram est moins développé que notre compte Facebook dû à sa particularité de story et non de partage d'articles scientifiques mais nous pouvons être fiers car nous rejoignons **261** abonnés et notre couverture atteint aussi la France.

associationfibromonter... + ☰

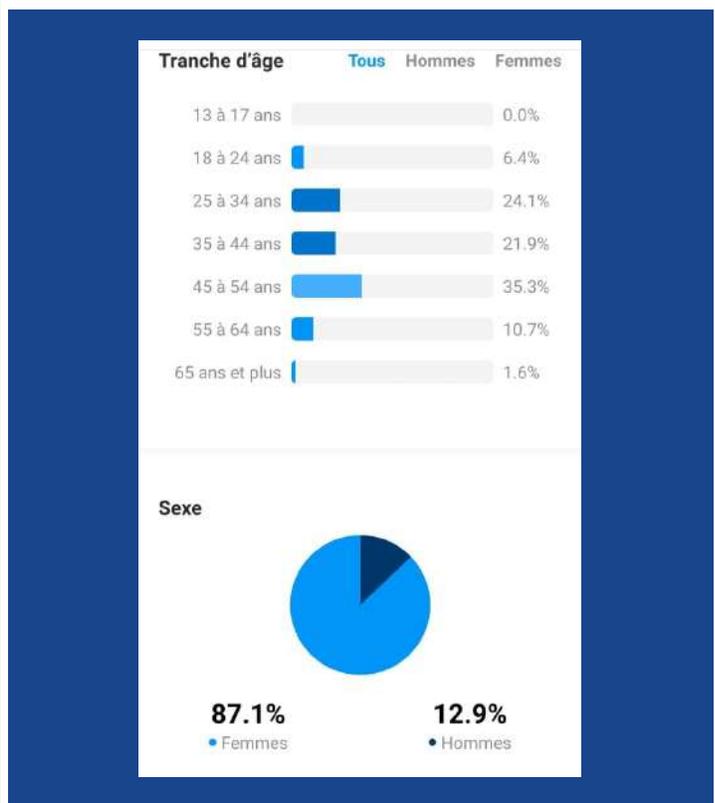
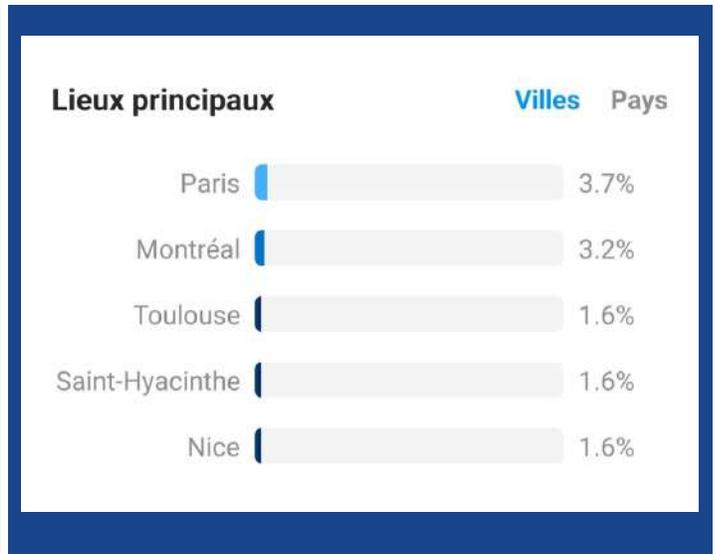
Afficher le tableau de bord professionnel

**256** **261** **50**  
Publicati... Abonnés Abonnem...

**L'équipe de l'AFRM**  
Un soutien tangible pour un mal invisible.  
570, boul. Roland-Therrien, suite 205  
Longueuil (Québec) J4H 3V9... plus

Modifier le... Centre des... Statistiques

Stories en vedette

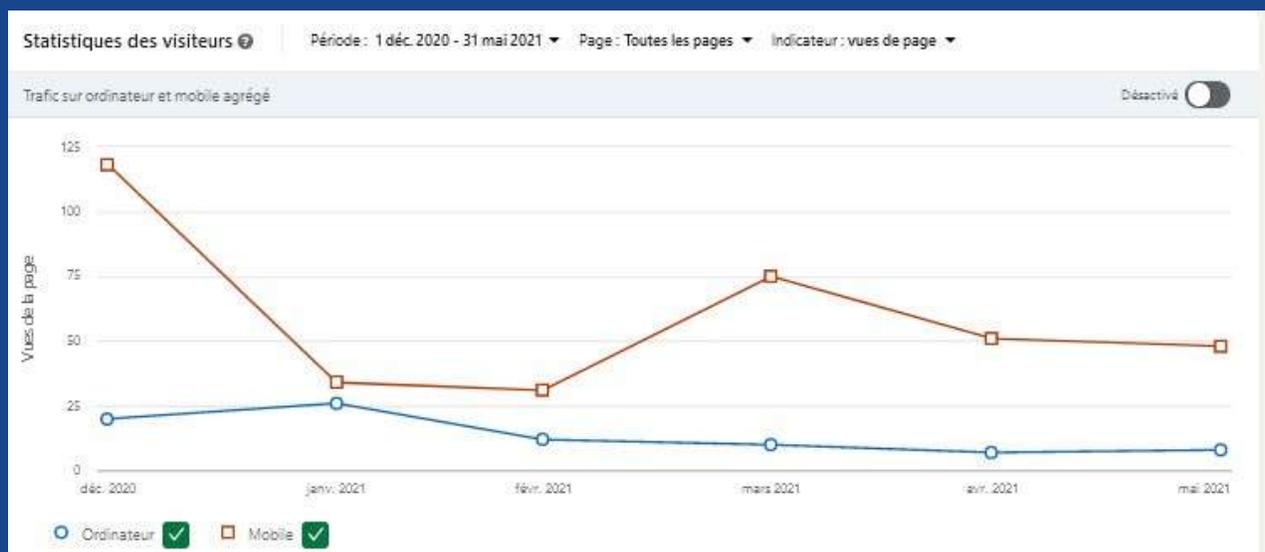
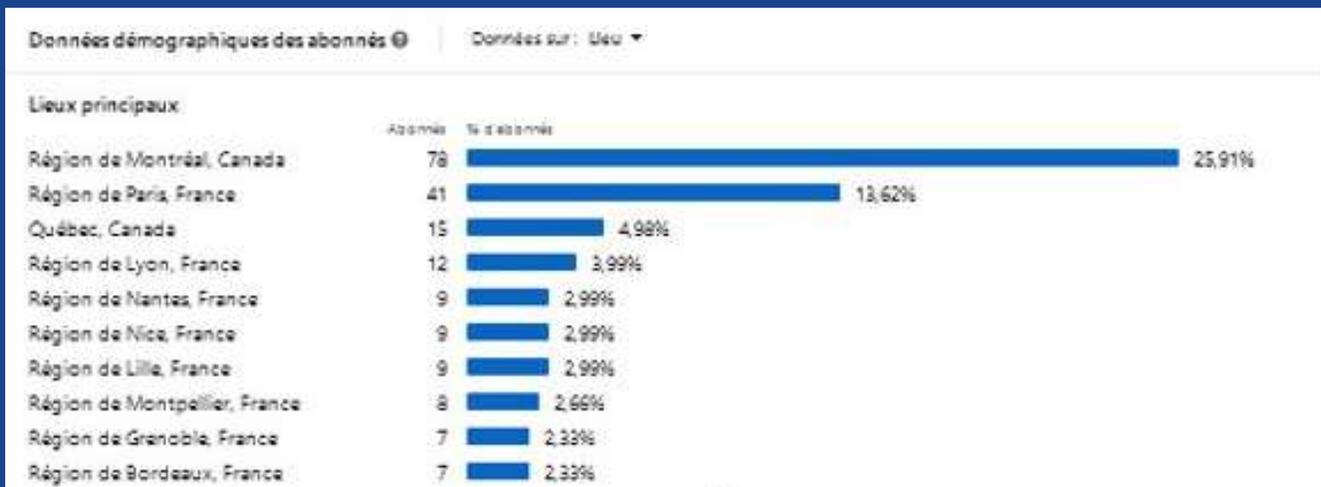


# OUTILS DE COMMUNICATION

## RÉSEAUX SOCIAUX - LINKEDIN



Notre compte LinkedIn a été ouvert le 1er décembre dernier et nous avons rapidement développé notre réseau pour atteindre **375** abonnés, mais la particularité est que ceux-ci proviennent non seulement de Montréal (Montréal), mais plusieurs de la France.

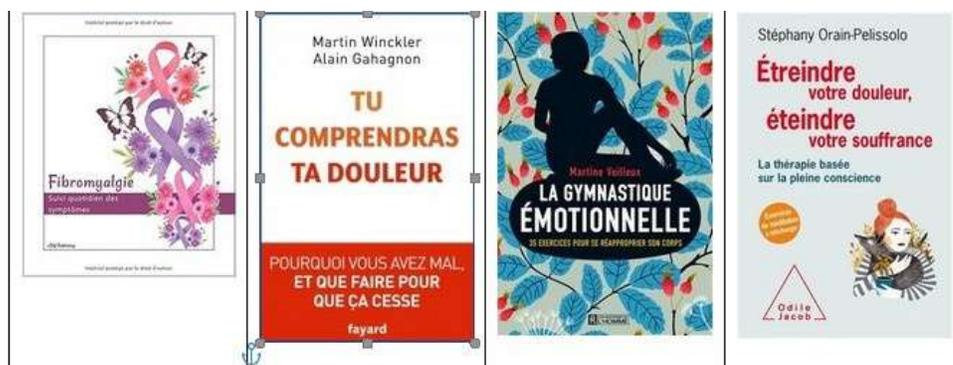


# LE CENTRE DE DOCUMENTATION

L'année 2020-2021 relève un ralentissement marqué des activités au niveau du centre de documentation. Non seulement, peu de publications ont été ajoutées à la collection mais aucun prêt n'a été enregistré durant cette période. Vu la pandémie et les mesures restrictives, le télétravail une grande partie du temps et les bureaux non accessibles aux membres, personne n'a emprunté ou rapporté des documents.

L'Association n'a fait l'acquisition que de 8 nouvelles publications durant cette période.

- **J'ai guéri de la fibromyalgie / Évelyne Jouval. - Éd. Lysandra, 2016. 301 p. - ISBN 9781540856241 - FIBRO-114**
- **Oui... la fibromyalgie peut guérir / Minou Poirier. - Publication indépendante, 2019. 100 p. - ISBN 9781090369017 - FIBRO-115**
- **Mieux vivre avec la fibromyalgie : le témoignage d'une malade en mode Roule ma poule... / Hélène Frébourg. - Auto édition, 2019. 198 p. - ISBN 9781091452091 - FIBRO-116**
- **Comment soulager la douleur : comprendre et traiter l'inflammation / Gisèle Frenette. - Auto édition, 2019. 145 p. - ISBN 9780991680177 - FIBRO-117**
- **Fibromyalgie : suivi quotidien des symptômes [Journal intime de trois mois sur la gestion de la santé et du bien-être, destiné aux personnes souffrant de fibromyalgie]. - eDiy Publishing, 2019. 240 p. - ISBN 9781704379630 - FIBRO-118**
- **Tu comprendras ta douleur / Martin Winckler et Alain Gahagnon. - Fayard, 2019. 526 p. - ISBN 9782213709987 - FIBRO-119**
- **La gymnastique émotionnelle : 35 exercices pour se réapproprier son corps / Martine Veilleux. - Éd. De l'Homme, 2017. 173 p. - ISBN 9782761948777**
- **Étreindre votre douleur, éteindre votre souffrance : la thérapie basée sur la pleine conscience / Stephany Orain-Pelissolo. - Éd. Odile Jacob, 2018. 286 p. - ISBN 9782738143310**



# LE FIBRO-MONTÉRÉGIE

---

Le Fibro-Montérégie est dorénavant publié 4 fois l'an. D'une facture positive, visuellement agréable à lire, le bulletin présente des résumés de livres ou de conférences, des témoignages et des informations sur les développements dans le traitement de la fibromyalgie. On présente différentes ressources, parfois non traditionnelles ou moins populaires, parfois déjà connues mais qu'il fait bon de se faire remémorer, mais surtout se voulant toujours aidantes pour les membres. Il permet d'être au courant des activités de l'Association : cours, conférences, activités sociales, groupes d'entraide, groupes de soutien, etc. Il s'agit également d'un véhicule dont le conseil d'administration ou l'équipe de travail se sert pour informer ses membres sur ses réalisations, son fonctionnement, ses politiques, ses développements.

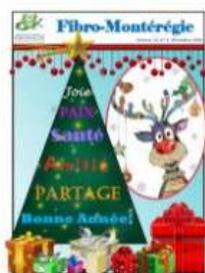
L'objectif premier demeure d'informer et le contact avec tous les membres est primordial. Pour les personnes qui ont de la difficulté à se déplacer ou dont le réseau social est restreint, il représente un lien important avec leur Association.

Le Fibro-Montérégie est conçu de A à Z par des bénévoles. Louise Paquette est la rédactrice en chef et les différents chroniqueurs partagent leur connaissance, de façon pro bono.

Nous sommes très fiers de cet outil de communication qui gagnerait à être connu au-delà du membrariat de l'Association.



**Louise Paquette**



v.15 no 2  
décembre 2020



v.15 no 1  
septembre 2020



v.14 no 3  
juin 2020



v.14 no 2  
mars 2020

# PARTENAIRES / DONATEURS

---

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

Comme elle est présente dans plusieurs villes de la Montérégie, l'Association a obtenu une accréditation municipale de certaines d'entre elles. Elle peut ainsi bénéficier de certains avantages pour la tenue des rencontres des points de services, pour des locations de salles ou autres services.

En recherche constante de nouvelles sources de financement, l'équipe de travail et le conseil d'administration de l'AFRM travaillent d'arrache-pied à initier des projets qui permettront d'offrir de nouvelles activités, de réunir les bénévoles ou encore de produire des outils de communication.

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

L'AFRM remercie sincèrement tous les commanditaires qui contribuent à leur façon à mieux faire connaître la fibromyalgie par leur soutien financier à différentes activités. Leur générosité est vraiment appréciée.

## **Merci à tous nos donateurs**

**GRANDS DONATEURS (montant supérieur à 1000\$)**

**RHEINMETALL CANADA INC.  
EMILIE GEMME**

**CAMPAGNE DE FINANCEMENT FACEBOOK AVEC SYMPLYK -  
8 AOÛT 2020 l'Association à récolté 120 \$**

# OBJECTIFS 2021-2022

Une nouvelle année qui débute pour l'AFRM avec une nouvelle équipe et de nouveaux membres au conseil d'administration alors qu'un déconfinement s'opère tranquillement dans la Province. Nous avons espoir de revenir en force en présentiel dès l'automne 2021. Afin de bien restructurer notre offre de service tout en prenant en compte les nouvelles réalités post-pandémie, nous procéderons à un nouvel exercice de planification stratégique cet automne.

Nos actions seront orientées vers notre membrariat. Bien qu'il ait diminué cette année, nous sommes sûrs que nous pourrions rejoindre nos anciens membres avec une programmation des plus complètes. Une stratégie de communication sera aussi créée pour rejoindre le milieu médical. Nous ferons des rencontres et de la représentation dans le milieu médical du territoire couvert par l'Association. Une autre priorité sera de faire connaître notre Fibro-Montérégie à un public plus vaste, car il contient une mine d'or d'informations.

Aussi nous mettrons en place le fonds de compassion nommé Programme inclusion-compassion qui se décline en trois volets : fonds de compassion, parrainage membre et reconnaissance action et soutien. Le fonds de compassion se veut un fonds dédié à l'adhésion des membres se qualifiant aux critères d'admissibilité du programme.

Le parrainage membre est une aide financière offerte par nos membres pour nos membres afin de soutenir les individus en recherche de support.

La reconnaissance action et soutien se veut une aide offerte par nos experts, sur une base volontaire afin de permettre l'inclusion aux formations à des membres se qualifiant aux critères d'admissibilité du programme.

C'est un beau carnet de route pour 2021 -2022. Le CA s'investira aussi avec la création de divers comités et des bénévoles sont toujours les bienvenus pour nous apporter leur soutien.



# PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2021-2022

	Budget 2021-2022
<b>BÉNÉFICE/PERTE</b>	
<b>REVENUS</b>	
Subvention PSOC	120 782,00 \$
Subvention PSOC COVID	6 014,00 \$
Subvention salaire Romane	1 000,00 \$
Subvention Emploi-Québec	2 300,00 \$
Membres actifs	4 640,00 \$
Cours, ateliers et conférences	17 000,00 \$
Dons	2 000,00 \$
Ventes articles et espaces publicitaires	1 000,00 \$
Intérêts	100,00 \$
Journées mondiale de la fibromyalgie	500,00 \$
Levée de fonds	3 500,00 \$
Partenaires financiers	3 000,00 \$
<b>REVENUS TOTAUX</b>	<b>158 756,00 \$</b>
<b>DÉPENSES</b>	
Salaires	102 000,00 \$
Sous-traitant administration	1 500,00 \$
Activités et conférences	10 000,00 \$
Frais d'avocat	1 000,00 \$
Honoraires professionnels	3 000,00 \$
Honoraires comptable	3 500,00 \$
Papeterie et fournitures	2 000,00 \$
Documentation	1 000,00 \$
Équipement de bureaux et informatique	1 000,00 \$
Impression, poste et communication	500,00 \$
Frais Membres CA	2 000,00 \$
Frais employés	2 000,00 \$
Assurances	600,00 \$
Téléphone et Internet	2 500,00 \$
Loyer	15 000,00 \$
Entretien du Local	650,00 \$
Équipements divers	650,00 \$
Membres AFRM	600,00 \$
Publicité et promotion	1 000,00 \$
Frais bancaires et intérêts	100,00 \$
Frais Employeur D	650,00 \$
Commission Stripe	250,00 \$
Hébergement Viglob	1500,00 \$
Frais divers	2 000,00 \$
Frais de bureau	1 000,00 \$
<b>DÉPENSES TOTALES</b>	<b>156 000,00 \$</b>
<b>Bénéfice net</b>	<b>2 756,00 \$</b>

# POUR NOUS JOINDRE

---



570, boul. Roland-Therrien, suite 205  
Longueuil (Québec)  
J4H 3V9

450 928-1261

[info@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)

