



RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS

2025-2026



SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE SORTANTE	5
PORTRAIT DE L'ASSOCIATION	6
Historique.....	6
Territoire desservi.....	6
Mission, vision et valeurs.....	10
Gouvernance et équipe	12
Portrait du Conseil d'administration 2025-2026	13
Comités de travail	14
Portrait de l'équipe de travail 2025-2026	15
Bénévolat	17
Vie associative	20
Assemblée générale annuelle 2024-2025.....	20
Moments conviviaux	21
SERVICES ET ACTIVITÉS	23
Nouvelle approche.....	23
Services.....	24
Rencontres individuelles.....	24
Espaces de soutien et de partage	24
La Fibro et moi	27
Centre documentation.....	28
Activités.....	29
Activités physiques adaptées	29
L'autohypnose : pour gérer les symptômes de la fibromyalgie	29
Les Créatives	30
La chorale « Chante la vie »	31
Nouveautés.....	31
Activités de visibilité et de sensibilisation.....	36
COMMUNICATIONS.....	42
RESSOURCES FINANCIÈRES	50
DÉFIS ET PERSPECTIVES	58
REMERCIEMENTS	59

MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'année 2025-2026 a été marquée par de nombreux défis pour l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, mais aussi par une solidarité remarquable. Nous avons traversé une série d'événements mettant à l'épreuve notre résilience, notre engagement et notre capacité d'adaptation.

Comme deux de nos employés en étaient à leur seconde année en poste, les projets se sont mis à foisonner. Nous avons terminé les activités du trentième anniversaire et amorcé un processus d'évaluation auprès de nos membres, du personnel qui-nous a mené à la tenue d'un lac-à-l'épaule. L'embauche d'une conseillère chevronnée pour procéder à cet exercice a été possible en partie grâce à une subvention provinciale. Au terme de ce processus, nous avons élaboré un plan d'intervention pour les années à venir.



À l'automne, nous étions loin de connaître ce que les mois suivants nous réservaient.

À la suite de la démission de Maude Joannis, intervenante, notre employé d'été, Jérémy Patridge, a accepté de poursuivre son travail à temps partiel. L'automne a de plus été marqué par des départs au sein du conseil d'administration. Deux administratrices, Louise Cloutier et Micheline Samson ont remis leur démission, réduisant ainsi le CA à cinq personnes pendant plusieurs mois. Je les remercie sincèrement pour les années passées au sein du conseil et pour leur valeureux travail de bénévoles.

Comme si les défis ne venaient jamais seuls, nous avons reçu à la fin novembre 2025 un avis d'éviction pour cause de démolition de l'immeuble où nous occupons des bureaux depuis plusieurs années. Nous avons vite retroussé nos manches et entrepris la recherche active d'un nouveau local. Le seul espace compatible avec notre budget s'est avéré être au 150, rue Grant à Longueuil.

En janvier, nous avons trouvé une recrue prometteuse afin de combler un des postes d'administrateurs vacants, mais celle-ci a dû se retirer après une seule séance, sa conjointe ayant reçu un diagnostic de maladie grave. Nous lui souhaitons beaucoup de courage et de bienveillance dans son rôle d'aidant naturel auprès de sa femme et de sa belle-mère de 99 ans. C'est avec beaucoup d'empathie et de compréhension que nous avons accueilli cette nouvelle. Prompt rétablissement à sa femme.

Puis, en février 2026, notre directrice générale, Madame Aimée You, a remis sa démission, suivie une semaine plus tard par celle de Madame Stéphanie Leonce, coordonnatrice.

S'en est suivi le déménagement de nos bureaux à la fin mars. Comme nous ne pouvions apporter avec nous tous les meubles que nous possédons, un généreux membre nous prête gratuitement son sous-sol comme entrepôt. Nous avons donc été obligés de procéder à deux journées consécutives de déménagement. Sans les membres du CA, les conjoints et des membres bénévoles engagés, nous n'aurions pu mener à bien cette tâche épuisante.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à Micheline Gaudette, ancienne présidente, qui nous a offert un soutien inestimable après cette série d'épreuves. Je remercie également les membres du conseil d'administration qui se sont investis activement durant cette même période.

Il devenait urgent de combler le poste de coordination; encore une fois, les membres du conseil ont collaboré étroitement, certains même à distance, dans l'analyse des candidatures pour recruter une nouvelle personne.

Et que dire de nos merveilleux bénévoles : ceux qui ont fait des boîtes, nettoyé les classeurs, guidé les déménageurs, dépaqueté et veillé à ce que nous soyons rapidement opérationnels. Leur générosité a été un véritable moteur d'encouragement.



Malgré tout ce brouhaha, notre présence aux diverses tables de concertation s'est poursuivie. Nous avons même soutenu le mouvement LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE en participant aux journées de grève du 25 au 30 mars car nous approuvons les valeurs qu'ils portent.

Certes, je suis essoufflée, je l'avoue, mais profondément fière de représenter l'AFRM comme présidente. Avec mes précieux acolytes, nous avons maintenu les activités, les services et les réponses aux membres, malgré les vents contraires. Nous avons fait tout ce qui était en notre pouvoir pour maintenir l'Association à bout de bras.

Je crois fondamentalement à la force et à la mobilisation d'une équipe. Ce n'est qu'ensemble que nous pouvons avancer et que nous pourrons continuer.

J'espère que ces pages vous permettront de mesurer tout le travail accompli collectivement au cours de la dernière année.

A handwritten signature in black ink that reads 'Carmen Bissonnette'.

Carmen Bissonnette
Présidente du Conseil d'administration

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE SORTANTE



C'est avec une grande fierté que je vous présente le rapport annuel d'activités de l'AFRM en mon nom et aux noms des membres du CA.

Le vécu de notre Association semble se répéter d'année en année. Celle qui vient de s'écouler a été marquée par plusieurs défis exigeants, qui ont nécessité rigueur, agilité et sens des responsabilités. Dans ce contexte, le thème « Ensemble, on avance en 2026 » prend tout son sens. Il reflète une organisation résolument en mouvement, capable d'évoluer et de progresser grâce à

l'engagement constant de son équipe, à la collaboration de ses partenaires et à la confiance renouvelée des personnes que nous accompagnons.

Ce rapport témoigne du travail accompli, des projets menés et des avancées réalisées. Il met en lumière une dynamique collective structurée, soutenue par une vision claire et une volonté affirmée de faire évoluer nos pratiques au service de notre mission.

La pérennité de l'AFRM a constitué le fil conducteur de l'ensemble de nos actions. Chaque décision, chaque orientation et chaque initiative ont été guidées par un souci de consolidation, de saine gouvernance et de durabilité, afin de renforcer les assises de l'organisation et d'assurer la continuité de sa mission.

Alors que je m'appête à quitter mes fonctions dans les prochains jours, je tiens à exprimer ma reconnaissance envers les membres de l'équipe, les bénévoles, les administrateurs, administratrices et les partenaires qui contribuent, par leur engagement, au rayonnement et à la solidité de l'AFRM. Les bases sont en place pour poursuivre le travail avec confiance et détermination.

Je vous souhaite une excellente lecture.

Aimée You

Directrice générale

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.

Au cours de l'année 2025, durant les mois de juin et septembre, l'AFRM a engagé un processus de planification stratégique structurant. Bien que ces éléments soient présentés plus en détail plus loin dans ce rapport, cette démarche a permis d'amorcer une réflexion approfondie ayant conduit à la reformulation et à la clarification de notre mission, ainsi qu'à la redéfinition de nos valeurs et de notre vision.

Territoire desservi

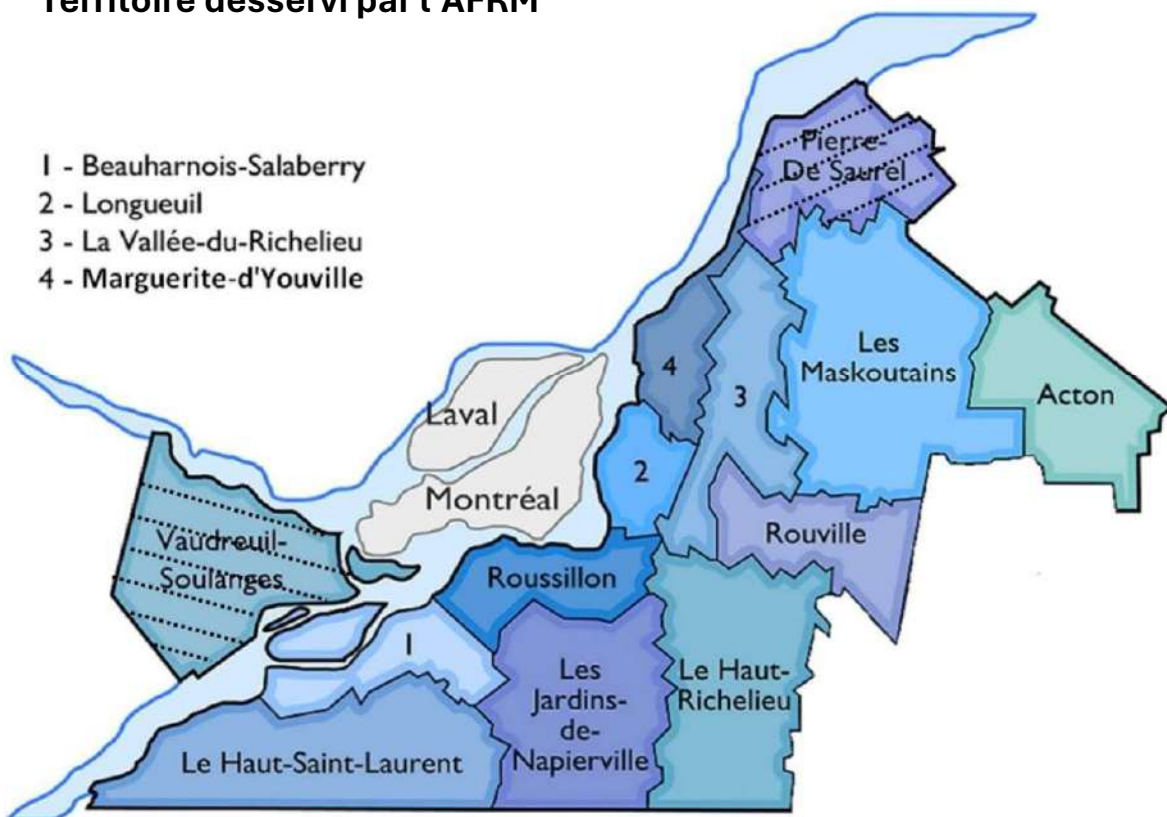
Notre territoire couvre toute la Montérégie, à l'exception de la MRC de Pierre-De Saurel et de la MRC de Vaudreuil-Soulanges. Nous avons toutefois un certain nombre de membres résidant à l'extérieur de la Montérégie. Notre objectif reste de sensibiliser un maximum de personnes à cette cause.

Comme toujours, le point de services Agglomération de Longueuil compte la plus grande proportion de membres. Bien sûr, il s'agit d'un secteur plus densément peuplé et en plus il se trouve à proximité des bureaux de l'Association.

En combinant les membres domiciliés à l'extérieur de la Montérégie avec les personnes de la Montérégie habitant dans une MRC où une autre association locale de fibromyalgie existe (Pierre-De Saurel et Vaudreuil-Soulanges), on atteint 15,5 % de nos adhésions. Il s'agit d'un pourcentage relativement important. Il peut s'expliquer entre autres par la notoriété de l'Association mais aussi en raison de son offre d'activités en mode virtuel où le lieu de résidence du participant n'a guère importance.

Le nombre total de membres continue à augmenter d'année en année : la gratuité de l'adhésion pour une troisième année en constitue sûrement un élément important.

Territoire desservi par l'AFRM



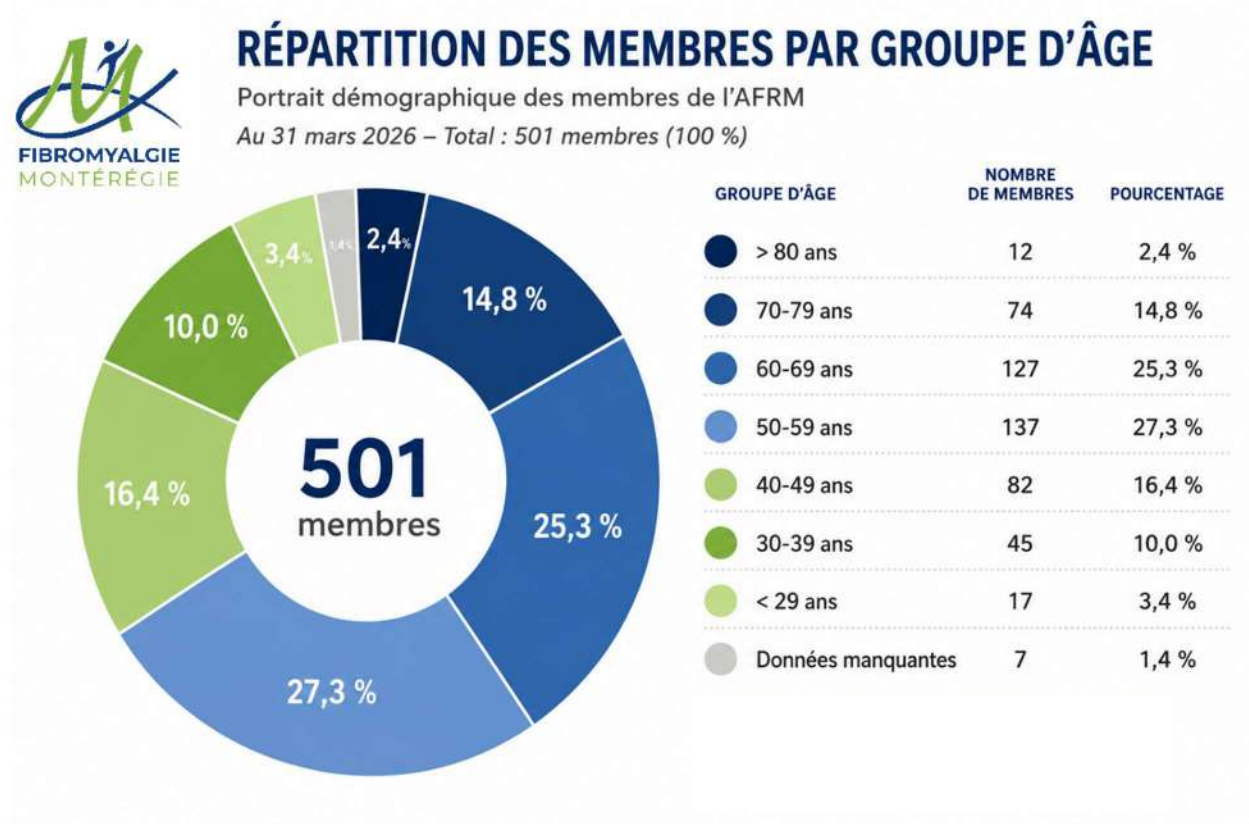
Répartition des membres par points de services

Près de 85 % des membres sont rattachés à l'un des cinq points de services de l'AFRM. L'Association rejoint également des personnes provenant d'autres secteurs de la Montérégie, de plusieurs régions du Québec ainsi que de l'extérieur de la province, témoignant de son rayonnement au-delà de son territoire de desserte.

Répartition des membres par genre

Le partage Femmes/Hommes est représentatif de la proportion connue des personnes avec un diagnostic de fibromyalgie, soit 89,6 % de nos membres sont des femmes.

N.B. De plus, plusieurs membres masculins sont des conjoints et non des personnes elles-mêmes atteintes de fibromyalgie, ce qui vient renforcer la prédominance des femmes avec un diagnostic.



Répartition des membres par groupes d'âge

C'est sans surprise que l'âge de plus de la moitié (53 %) de nos membres se situe entre 50 et 69 ans, le diagnostic de fibromyalgie étant souvent établi vers l'âge de 50 ans. Les 70 ans et plus représentent 17 % mais plus l'âge avance moins il reste de membres actifs.

Une adhésion moins importante à l'Association de personnes plus jeunes, même si les moins de 40 ans représentent tout de même 30 % de nos membres, s'explique facilement par la présence de ces personnes sur le marché du travail et le manque de temps pour des activités autres que leur emploi ou leurs obligations familiales : vivre avec la fibromyalgie est déjà difficile en soi, participer aux activités d'une association s'avère souvent plus difficile.

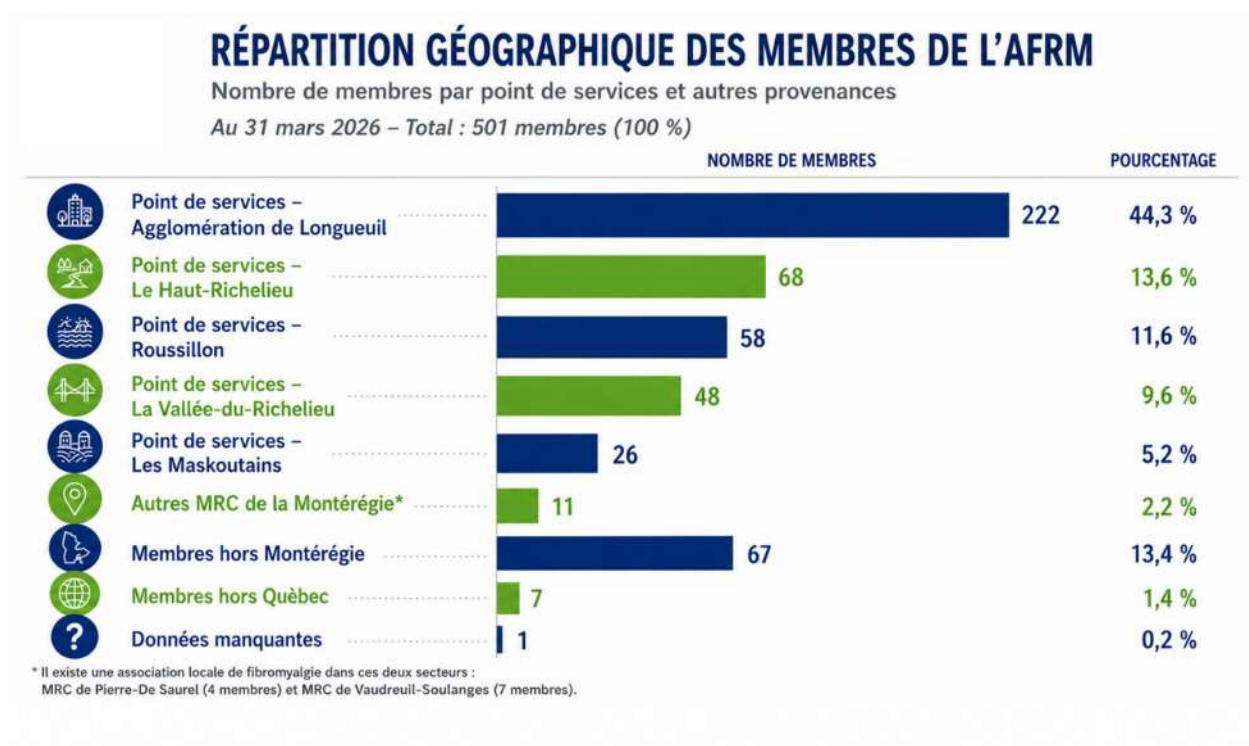
- **52,6 %** des membres ont entre 50 et 69 ans.
- **67,4 %** ont 50 ans ou plus.
- Les moins de 40 ans représentent seulement **12,4 %** des membres.
- La pyramide est très cohérente avec les données généralement observées en fibromyalgie, où le diagnostic survient souvent à la quarantaine ou à la cinquantaine.

Évolution du nombre de membres - Comparaison des données avec les années précédentes

On constate une assez forte augmentation du nombre de membres depuis 2023-2024. Entre le 1^{er} avril 2023 et le 31 mars 2024, l'Association en comptait 322. Ce nombre est passé à 470 au 31 mars 2025, pour atteindre au 31 mars 2026, 502 personnes !

En ne prenant que les membres qui habitent à l'intérieur du territoire couvert par l'AFRM, le nombre d'adhésion est passé de 281 à 423, soit une augmentation de plus de 50 %

Il est justifié de se demander de quelle façon la gratuité des frais d'adhésion, au cours des dernières années, a contribué à cette augmentation du membrariat.



Mission, vision et valeurs

MISSION

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.

Lors de l'exercice de planification stratégique de l'automne 2025, il a été convenu de reconduire sa mission intégralement.



VISION

Grâce à la diversification de ses sources de financement, l'AFRM accueille ses membres dans des lieux accessibles et chaleureux. Une équipe stable et engagée offre l'accès à des services adaptés pour le mieux-être de ses membres. Elle offre un réseau d'entraide dynamique et le soutien de bénévoles qualifiés, à travers le territoire.



VALEURS

Écoute

Nous faisons preuve de respect à l'égard de la personne, de son histoire, de son rythme et de ses choix. Chacun est à l'écoute de l'autre et est accueilli avec bienveillance et empathie.

Autonomisation

On accompagnera les membres en favorisant la prise en charge des personnes par elles-mêmes, en la respectant telle qu'elle est, tout en évitant la victimisation. On renforcera le développement de compétences nécessaires pour prendre des décisions et agir de manière indépendante et autonome.

Confiance

Les personnes qui fréquentent l'organisme se sentent dans un espace sécuritaire de confiance. Nous appliquons des valeurs de transparence tout en respectant rigoureusement la confidentialité nécessaire.

Entraide

Nous avons l'intime conviction que le mieux-être passe par l'entraide, le partage et la collaboration, qui s'incarnent au sein de l'équipe de travail, avec les bénévoles et entre les membres. L'ensemble des membres forment une force collective de transformation sociale et d'amélioration de la qualité de vie.

Intégrité

Nous offrons un service de qualité et une gestion efficace en adoptant des pratiques efficaces. Nous nous engageons à être loyaux et honnêtes envers l'organisme et sa mission, afin de préserver sa notoriété.



Gouvernance et équipe

L'Association est dirigée par un conseil d'administration composé de sept bénévoles engagés, possédant des expertises complémentaires en santé, gestion, administration, comptabilité, informatique ou communication. Cette année, les membres du conseil d'administration ont tenu **10 séances régulières ainsi que 5 réunions extraordinaires**, convoquées exceptionnellement afin de résoudre certains enjeux survenus en cours de cette période.

Au cours de l'automne 2025, deux administrateurs ont quitté leurs fonctions. Durant une période d'environ quatre mois, le conseil a donc siégé à cinq membres. Malgré ce contexte, il a poursuivi ses travaux avec rigueur, transparence et professionnalisme, assurant pleinement ses responsabilités de gouvernance.

À la suite d'un processus de recrutement, un nouvel administrateur s'est joint au conseil. Son expérience approfondie en gouvernance, ainsi que sa connaissance du milieu des affaires et des organismes de bienfaisance sur la Rive-Sud, constituaient un apport significatif pour l'organisation. Malheureusement, il n'a pu poursuivre avec nous pour des raisons personnelles.



Membres du CA au 18 juin 2025

Portrait du Conseil d'administration 2025-2026



Carment Bissonnette
PRÉSIDENTE
(Depuis 1^{er} février 2025)



Hélène Forgues
VICE-PRÉSIDENTE
(Depuis 18 juin 2025)



Yannick Kouadio
TRÉSORIER
(Depuis le 18 juin 2025)



Viviane Jbeili
SECRÉTAIRE
(Depuis le 18 juin 2025)



Elaine Boucher
ADMINISTRATRICE
(Depuis le 3 mars 2023)



Louise Cloutier
ADMINISTRATRICE
(Du 18 juin au 26 octobre 2025)



Micheline Samson
ADMINISTRATRICE
(Du 18 juin au 27 octobre 2025)



Daniel Ferron
ADMINISTRATEUR
(Du 12 février au 9 mars 2026)

Comités de travail

Les comités de travail constituent de véritables moteurs de réflexion, de collaboration et d'action au sein de l'Association. Ils offrent un espace où les idées prennent forme, où les compétences se complètent et où l'engagement de chacun contribue concrètement à l'avancement de notre mission. Dans un contexte de développement et de consolidation de nos activités, leur apport a été précieux tout au long de l'année. Grâce à la mobilisation de leurs membres, plusieurs projets ont pu être amorcés, enrichis ou menés à terme au bénéfice des personnes vivant avec la fibromyalgie et de leurs proches.

En principe, l'AFRM devrait pouvoir s'appuyer sur plusieurs comités dûment formés, chacun comprenant un membre du conseil d'administration siégeant d'office afin d'assurer un lien solide entre la gouvernance et les actions sur le terrain. Nous souhaitons notamment mettre en place un **comité événementiel**, un **comité de la vie associative**, un **comité de gouvernance**, ainsi qu'un **comité philanthropie**, particulièrement essentiel à la pérennité de l'Association.

Toutefois, malgré notre volonté et nos besoins réels, le manque d'implication bénévole ne nous a pas permis de constituer ces comités au cours de la dernière année. Cette situation nous rappelle l'importance de la participation citoyenne et du rôle crucial que jouent les bénévoles dans la vitalité de notre organisme.

Les comités qui suivent ont été particulièrement actifs en 2025-2026 :

Comité scientifique

Le comité scientifique de l'AFRM a pour mandat de garantir la fiabilité, la pertinence et la mise à jour des informations scientifiques diffusées sur notre site Web. Grâce à son travail rigoureux, les membres et visiteurs disposent de contenus validés qui favorisent une meilleure compréhension de la fibromyalgie.



Membres

- **Viviane Jbeili**, anciennement pharmacienne
- **Hélène Forgues**, infirmière praticienne
- **Dre Alexandra Albert**, rhumatologue
- **Guillaume Croussette**, physiothérapeute spécialisé dans les douleurs chroniques
- **Castra Roubytherson**, diplômé en médecine de l'Université d'état d'Haïti, en attente de sa reconnaissance au Québec
- **Vanessa Diab**, étudiante en médecine (Université McGill)
- **Roxane Fardon**, étudiante en microbiologie et immunologie (Université de Montréal)

Comité Communications

Le comité communication s'est investi avec une remarquable constance dans la refonte de notre site Web. Réuni à de multiples reprises au fil des derniers mois, le comité a travaillé avec rigueur, créativité et persévérance afin de moderniser cet outil essentiel pour nos membres. Bien que le projet ne soit pas encore entièrement terminé, les avancées réalisées témoignent d'un engagement exceptionnel et d'un souci profond d'offrir une plateforme claire, conviviale et accessible.

Le nouveau site Web sera présenté lors de notre Assemblée générale annuelle, une étape importante qui mettra en lumière l'ampleur du travail accompli et la passion qui anime les bénévoles du comité

Membres

- **Suzie Grégoire**, conseillère-cadre en soins infirmiers (retraîtée)
- **Mariana Vaccarezza**, stratège en communication et design numérique
- **Micheline Gaudette**, bibliothécaire à la retraite.

Ces trois personnes ont mis à profit leurs aptitudes et expertises personnelles complémentaires.

Catherine Djigo et Mamadou Bailo Danso ont également contribué au projet.

Portrait de l'équipe de travail 2025-2026

L'Association a pu compter, pour une deuxième année consécutive, sur une équipe engagée, composée de professionnelles compétentes qui ont travaillé quotidiennement à l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant avec la fibromyalgie.

Bien que les membres de l'équipe aient mis fin à leur mandat, leur contribution aura été marquée par un engagement soutenu et un sens des responsabilités constant. Nous

retenons leur dévouement, leur professionnalisme et l'investissement dont elles ont fait preuve jusqu'à la toute fin de leur parcours au sein de l'AFRM.

Équipe sortante

Aimée You
Directrice générale
(D'août 2024 à février 2026)

Stéphanie Leonce
Coordonnatrice
(De juin 2024 à février 2026)

Maude Joannis
Intervenante communautaire
(De novembre 2024 à août 2025)



Employés, employées – Été 2025

Joy Calysta Tsegain
Technicienne en administration, volet communication et sensibilisation
(Du 6 mai au 31 août 2025)

Jérémy Patridge
Intervenant psychosocial
(À compter du 6 mai 2025. Après le départ de Maude Joannis, Jérémy a occupé la fonction d'intervenant à temps partiel.)

Stagiaires

Catherine Djigo (février à mai 2025)
Stage en communication – volet réseaux sociaux et conception du numéro spécial sur les 30 ans de l'Association.

Mamadou Bailo Danso (hiver 2026)
Stage en communication – volet réseaux sociaux et participation à l'élaboration d'outils de formation.

Alice Mukahirwa (mars-avril 2026)
Stage en bureautique et comptabilité



Nous tenons à remercier chaleureusement toutes ces personnes et à souligner leur précieuse contribution à la vitalité de l'Association.

Bénévolat

Les bénévoles apportent une contribution importante à l'Association. Leur travail est incroyable et inestimable. Il permet de compenser le manque de ressources financières, bien sûr, mais il dénote surtout d'une vie associative dynamique.

L'année 2025-2026 a été encore une fois marquée par une grande implication des bénévoles. On n'en a jamais trop ! Durant cette dernière année, **37 personnes ont investi de leur temps** d'une façon ou d'une autre. Elles ont offert une contribution pour préparer, animer ou coanimer des groupes d'entraide ou des ateliers, elles ont agi à titre d'administrateurs ou d'administratrices en s'impliquant au sein du CA ainsi qu'à divers comités, d'autres ont participé à la révision de textes. Quelques personnes ont assuré le maintien et la refonte du site Internet et plusieurs ont donné un coup de main au niveau du déménagement, que ce soit pour la mise en boîte que pour le déballage et la réinstallation dans nos nouveaux espaces.



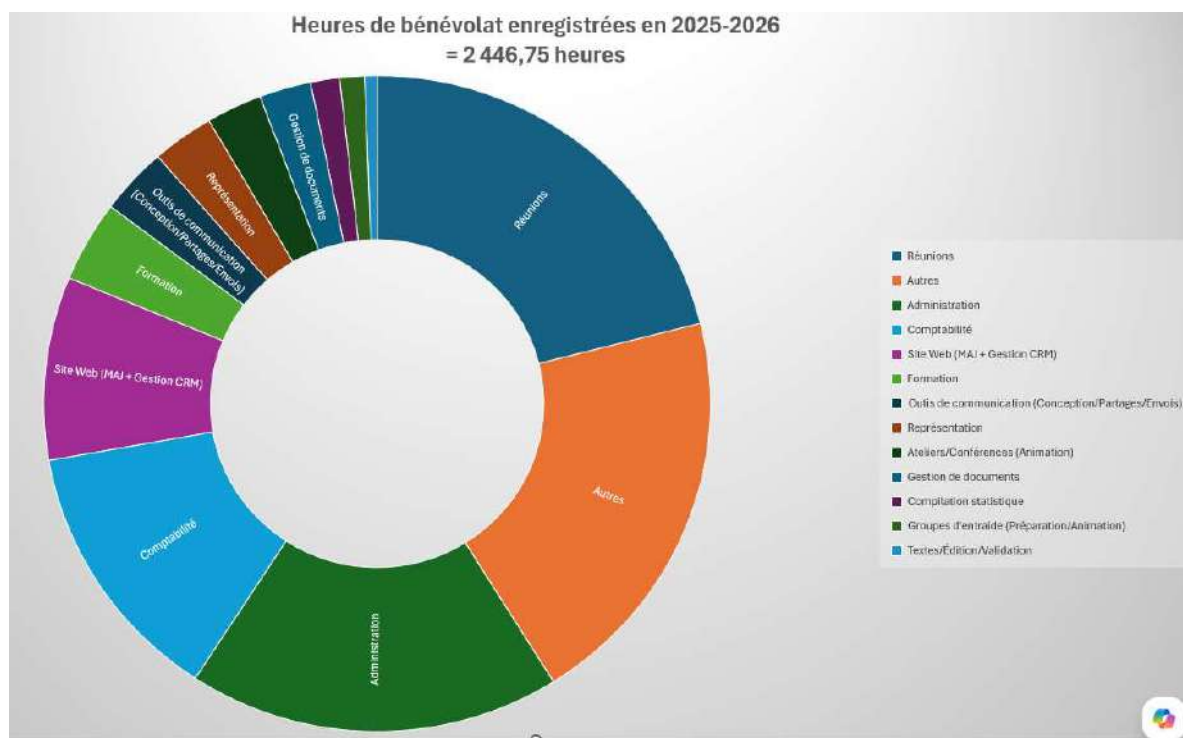
Nous désirons ainsi remercier toutes les personnes qui œuvrent pour cette grande cause qu'est la fibromyalgie et qui, par leur expertise, leur disponibilité, leur générosité, leur savoir-faire, contribuent, chacune à leur façon, à la réalisation de notre mission. Des hommes et des femmes qui offrent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

Ces bénévoles ont pris part à différents projets de l'Association afin de nous aider à les mener à terme. Malgré la présence assidue de l'équipe de travail, jamais, sans l'aide de nos bénévoles, il ne serait possible d'accomplir autant pour aider les personnes atteintes de fibromyalgie, qui sont de plus en plus nombreuses.

Ces trente-sept personnes ont généreusement donné de leur temps, que ce soit pour une responsabilité particulière, une participation à un comité ou encore une simple tâche. La compilation des heures cumulées durant l'année atteint un total de **2 447 heures** (presque le double de l'année précédente !) : c'est vraiment impressionnant !

Notez toutefois qu'en raison du départ de la directrice et de la coordonnatrice, la présidente et d'autres bénévoles assument depuis début février un certain nombre de tâches administratives qui leur était habituellement dévolues, ce qui représente un nombre d'heures appréciables.

Voici comment sont réparties ces contributions :



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

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

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance aux personnes qui contribuent, de près ou de loin, à la réalisation de notre mission.

Journée de reconnaissance des bénévoles

Le mercredi 15 octobre 2025, l'AFRM a eu le grand plaisir de souligner pour la seconde année consécutive 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 à leur exprimer toute notre gratitude pour leur dévouement, leur énergie et leur passion. Un certificat soulignant leur implication leur a été remis.

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.

RECONNAISSANCE DE L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Chaque jour, des bénévoles donnent de leur temps, de leur énergie et de leur cœur pour faire avancer la cause de la fibromyalgie. Leur engagement exceptionnel contribue à briser l'isolement, à informer, à soutenir et à bâtir une communauté plus forte et solidaire.

MERCI À CHACUN ET CHACUNE D'ENTRE VOUS !



Votre présence et votre soutien font une réelle différence dans la vie de nombreuses personnes.

Merci !



Vie associative

Assemblée générale annuelle 2024-2025

L'Assemblée générale annuelle s'est tenue le 18 juin 2025 et a réuni 39 membres dans les locaux de l'AFRM, situés au 570, boulevard Roland-Therrien, bureau 220. Elle a notamment permis l'élection de nouveaux membres au conseil d'administration.

À la suite de l'assemblée, les participants ont assisté à la présentation du magazine soulignant le 30^e anniversaire de l'AFRM. Cette présentation a été animée par la présidente, la directrice générale et Micheline Gaudette, membre, ancienne présidente et bénévole au sein du Comité des communications.

La rencontre s'est poursuivie en après-midi avec une séance de zoothérapie animée par Lyse Cervelin, offrant un moment de détente et de connexion apprécié des membres.



Moments conviviaux

Pique-nique annuel

Le 13 août 2025, l'Association a tenu son pique-nique annuel, une activité favorisant les échanges, le plaisir partagé et le sentiment d'appartenance. En raison de la pluie, l'événement, initialement prévu au Parc de la Cité, s'est déroulé dans les locaux de l'Association sur le boulevard Rolland-Therrien. Quinze participants ont apporté leur dîner et ont pris part à des jeux de groupe ainsi qu'à un atelier de Qi Gong animé par l'intervenant psychosocial, Jérémie Patridge. Cette rencontre a permis aux membres de socialiser, de renforcer leurs liens et de briser l'isolement dans une ambiance conviviale.



Potluck estival

Le 22 août 2025, l'Association a organisé un potluck dans ses locaux du boulevard Rolland-Therrien afin de souligner la fin de la session d'été ainsi que la fin des contrats des employés d'été. Huit participants ont pris part à cette activité, au cours de laquelle chacun était invité à apporter un plat à partager, tandis que les boissons et le gâteau étaient offerts par l'Association. Cette rencontre conviviale a favorisé les échanges, le rapprochement entre les membres et le sentiment de communauté par le plaisir du partage.

Fête du Nouvel An

Sous le thème « Ensemble, on avance », le 16 janvier 2026, l'AFRM a réuni 50 membres inscrits et leurs proches afin de célébrer la nouvelle année dans une ambiance festive et chaleureuse, au restaurant Barbies Bar Grill de Brossard.

Cette soirée marquait le début de l'année dans une atmosphère joyeuse et animée, où l'objectif était avant tout de se rassembler, de s'amuser et de partager un moment de qualité ensemble.



La programmation proposait diverses animations, incluant des jeux, des concours et une piste de danse, favorisant la participation et la convivialité.

Cette activité a permis de renforcer Les liens entre les membres et de débiter l'année dans un esprit de solidarité, d'entraide et de bonne humeur.

Au total, les moments conviviaux de l'AFRM ont cumulé **63 inscriptions** à travers **3 événements**.



SERVICES ET ACTIVITÉS

Au cours de l'année 2025-2026, l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie (AFRM) a poursuivi son engagement à offrir une programmation diversifiée, accessible et adaptée aux réalités des personnes vivant avec la fibromyalgie. Fidèle à sa mission, l'Association a déployé un ensemble de services, d'activités et de projets visant à soutenir le bien-être global, à renforcer l'autonomie et à favoriser la participation active de ses membres.

L'ensemble de ces initiatives s'inscrit dans une approche humaine, inclusive et ancrée dans la communauté. Qu'il s'agisse de soutien psychosocial, d'ateliers éducatifs, de groupes d'échange ou d'activités favorisant le mieux-être physique et émotionnel, chaque action contribue à offrir des outils concrets pour mieux vivre avec la fibromyalgie, tout en créant des espaces sécuritaires de partage, de solidarité et d'entraide.

Cette année encore, l'AFRM a maintenu une offre de services en présentiel, en virtuel, ainsi qu'en mode hybride. Ce modèle flexible continue de répondre efficacement aux besoins variés de nos membres. Les activités en ligne demeurent essentielles pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles, géographiques, temporelles, ou énergétiques, tandis que les rencontres en présentiel favorisent la création de liens significatifs, le sentiment d'appartenance et la réduction de l'isolement.

Au fil des trois sessions annuelles, la participation aux activités a continué d'augmenter, témoignant de la pertinence et de l'appréciation de notre programmation. Au total, nous avons enregistré **1301 inscriptions pour l'ensemble de nos activités**. Ceci correspond à une **augmentation de 20 %** par rapport à l'année précédente.

Pour répondre à sa mission, l'AFRM a organisé différents types d'activités. Celles-ci prennent diverses formes : rencontres individuelles, groupes de soutien, conférences, ateliers créatifs, activités physiques et thérapeutiques, afin de répondre aux besoins spécifiques de la communauté.

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.

Nouvelle approche

Dans une volonté de faire évoluer l'accompagnement offert aux membres, l'Association a choisi de poursuivre avec une approche d'intervention davantage centrée sur la relation d'aide et l'accompagnement psychosocial. Le fait de compter sur un intervenant en formation en psychologie a permis d'apporter une perspective complémentaire aux services déjà en place, en renforçant l'écoute, le soutien individuel et la compréhension des réalités vécues par les personnes vivant avec la fibromyalgie. Cette orientation est venue enrichir l'offre de services, tout en s'inscrivant en continuité avec le travail déjà réalisé au sein de l'Association.

Services

Rencontres individuelles

L'AFRM continue d'offrir à ses membres des rencontres individuelles, accessibles gratuitement, à tous les membres en règle qui en font la demande.

Ces rencontres visent à soutenir, informer et orienter la personne en fonction de ses besoins particuliers en lien avec la fibromyalgie. Ce soutien adapté à l'individu est particulièrement pertinent dans le contexte de la fibromyalgie.

L'intervenant ou l'intervenante crée un climat de non-jugement, en toute confidentialité, où les membres se sentent à l'aise d'exprimer leurs difficultés. Ensuite, il ou elle met en place un plan de soutien personnalisé pour répondre à ses besoins.

L'Association offre également la possibilité d'un suivi mensuel avec la personne, pour assurer une bonne continuation et ajuster le plan de soutien au besoin.

En 2025-2026, **53 rencontres individuelles** ont eu lieu. À ces rendez-vous formels s'ajoutent autant de rencontres non planifiées. Ces dernières n'ont toutefois pas été comptabilisées.

Espaces de soutien et de partage

Les groupes de soutien

Les rencontres des groupes de soutien sont animées par l'intervenante ou l'intervenant communautaire. Elles se sont poursuivies tout au long de l'année dans certains points de services desservis par l'organisme. Selon la période, les rencontres ont été offertes sur une base bimensuelle ou hebdomadaire, en présentiel ainsi qu'en mode virtuel. Les thèmes abordés sont choisis en fonction des besoins et des préoccupations exprimés par les membres.

Les groupes de soutien offrent un espace sécuritaire, bienveillant et confidentiel où les participants peuvent partager leurs expériences, leurs sentiments et leurs préoccupations liées à la fibromyalgie. Dans une atmosphère d'écoute active et de non-jugement, ces rencontres favorisent l'entraide entre les membres tout en permettant le partage de stratégies d'adaptation, d'informations et de connaissances pertinentes. Par le biais de l'intervention et des échanges entre participants, elles contribuent à soutenir le bien-être et à mieux faire face aux défis du quotidien associés à la fibromyalgie.

Au total, **208 inscriptions** ont été enregistrées pour l'année 2025-2026.
Voici les sujets traités cette année :

- L'amitié et les relations interpersonnelles
- Le stress au quotidien
- Déconstruire les préjugés
- Voyager autrement
- Les émotions
- La psychologie positive
- Les rêves et les projets de vie
- La routine et la structure



Les groupes d'entraide et de partage

En complément des groupes de soutien, les groupes d'entraide et de partage se sont poursuivis au printemps 2025 à raison d'une rencontre par mois. Deux rencontres ont ainsi été offertes en ligne par le biais de Zoom, totalisant **21 inscriptions**. Elles ont été guidées par deux bénévoles, Francine Paris et Lorraine Sauvé, vivant elles-mêmes avec la fibromyalgie, avec le soutien de l'intervenante communautaire. Les thématiques abordées sont déterminées par les animatrices en collaboration avec l'intervenante, en tenant compte des besoins, préoccupations et réalités exprimés par les membres.



Les deux sujets traités cette année étaient :

- Le deuil de la vie d'avant;
- S'accepter.

Ces rencontres visent avant tout le soutien entre pairs. Elles offrent un espace bienveillant pour partager son vécu, être écouté et découvrir des stratégies pour mieux vivre avec la fibromyalgie, tout en renforçant le sentiment d'appartenance.

Le groupe des proches aidants



Le groupe des proches aidants s'adresse aux membres ainsi qu'à leurs aidants naturels qui assument au quotidien ce rôle.

Les rencontres ont eu lieu une fois par mois, en présentiel ainsi qu'en ligne. Elles ont été animées par Claudine Ouellette, intervenante en aide sociale à l'ESPACE Proche Aidance - Longueuil et elle-même ancienne proche aidante, ainsi que par Maria Vilas, proche aidante également. Leur vécu, leur écoute et leur sensibilité ont favorisé un climat bienveillant, propice aux échanges, au soutien mutuel et à la réflexion.

Participer à ce groupe a permis de partager son expérience, de briser l'isolement, de renforcer la solidarité entre proches aidants et de se sentir soutenu dans une réalité souvent exigeante, mais profondément humaine.

Les rencontres du groupe des proches aidants ont été complémentées par une rencontre-causerie animée par Aimée You et d'une conférence animée par l'auteure Kim Thuy, en collaboration avec l'ESPACE Proche Aidance. Ces activités ont suscité **51 inscriptions**.

En tout, les espaces de soutien et de partage ont suscité **280 inscriptions** lors de la dernière année, ce qui correspond à une légère baisse de 7,3 % comparé à l'année précédente.

La Fibro et moi

Quant aux ateliers La Fibro et moi, ils sont animés par l'intervenante ou l'intervenant communautaire. Ces présentations ont pour but d'instruire les membres sur un sujet particulier relié à la fibromyalgie.

Les sujets sont choisis en fonction des préoccupations exprimées par les membres, ainsi qu'inspirés par les recherches actuelles et pertinente sur la fibromyalgie et la gestion des symptômes.

Les rencontres consistent principalement en exposés théoriques, en discussions interactives, suivies de périodes de questions. L'un des objectifs demeure le partage de stratégies non pharmacologiques d'autogestion des symptômes.

Au cours de l'année 2025-2026, plusieurs thématiques ont été explorées afin de répondre aux besoins actuels de notre communauté et créer un espace d'échange bienveillant et enrichissant. Les ateliers ont eu lieu en mode virtuel pendant les sessions de printemps et d'automne. Cette année, nous avons enregistré 129 inscriptions à travers 6 activités.

Voici les sujets qui ont été traités :

- La communication empathique
- La fibromyalgie et le bien-être
- L'alimentation pour soutenir la gestion de la douleur
- Le diagnostic
- Le fibro-brouillard
- L'épuisement



Centre documentation

Notre centre de documentation est à la disposition des membres. Les ouvrages qui le composent peuvent être empruntés sans frais; seul un dépôt, qui sera récupéré au retour du document, est exigé. Quelques titres ont été ajoutés à la collection documentaire cette année.

Des membres profitent de leur présence à nos bureaux pour s'installer et bouquiner sur place alors que d'autres préfèrent emprunter les ouvrages. En 2025-2026, seulement 7 emprunts ont été enregistrés. La faible utilisation de notre centre de documentation nous indique qu'il mérite une promotion plus soutenue afin de rejoindre davantage nos membres.



Activités

Activités physiques adaptées



Aquaforme adaptée

Comme les années précédentes, les membres se retrouvent chaque semaine dans un bassin chauffé du Complexe aquatique de Boucherville pour profiter d'exercices d'aquaforme adaptés. Ces moments offrent à la fois mouvement, confort et beaucoup de plaisir.

Yoga adapté

Session offerte au printemps 2025, mais annulée en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions.

Club de marche

Quand vient la saison estivale, des membres aiment se retrouver pour marcher à l'ombre au Parc Michel Chartrand. Chacun y va à son rythme et selon ses capacités. Plusieurs apportent leur repas et prennent le temps de jaser en bonne compagnie.

Ensemble, l'Aquaforme adaptée et le Club de marche ont suscité **148 inscriptions** en 2025-2026.

L'autohypnose : pour gérer les symptômes de la fibromyalgie

Cet atelier, animé par Johanne Vinette, hypnothérapeute, avait pour objectif d'offrir aux participants des outils concrets afin de mieux composer avec les symptômes associés à la fibromyalgie, tels que la douleur, le stress, l'anxiété, et la fatigue chronique.

Déjà offert antérieurement, cet atelier a été réintroduit cette année à la suite de l'intérêt exprimé par plusieurs membres. Une rencontre exploratoire a d'abord eu lieu en décembre afin de présenter l'approche et permettre aux personnes intéressées de découvrir le contenu de l'activité.

Par la suite, une série de six rencontres a été offerte durant la session d'hiver, regroupant **14 inscriptions**. À travers des exercices de visualisation créatrice, des séances d'hypnose

et l'apprentissage de l'autohypnose, les participants ont pu explorer différentes stratégies favorisant le mieux-être et le développement du pouvoir d'agir sur leur quotidien.

L'approche proposée, inspirée de l'hypnose ericksonienne et humaniste, se voulait accessible, bienveillante et adaptée à la réalité des personnes vivant avec la fibromyalgie. Les rencontres ont également permis aux participants d'échanger dans un climat respectueux et chaleureux, tout en découvrant des outils d'autogestion complémentaires pouvant soutenir leur qualité de vie.

Les six rencontres abordaient les thématiques suivantes :

- Le sommeil
- Le stress et l'anxiété
- L'énergie (changer ses schémas de pensée)
- L'imaginaire au service de notre pouvoir
- La reconstruction de soi
- Créer notre futur

Les Créatives

Animés en 2025-2026 par quatre bénévoles passionnées par les arts, les Ateliers créatifs offrent un espace accueillant où les participants peuvent s'exprimer librement par la peinture, le dessin, la fabrication de bijoux ou d'autres projets inspirés par les animatrices. Chaque rencontre devient un moment de partage, de plaisir et de création dans une atmosphère conviviale.



Ces ateliers permettent de briser l'isolement, de stimuler la créativité et de développer des habiletés manuelles. Les œuvres réalisées peuvent être conservées par les membres ou servir à des initiatives de financement pour soutenir le programme *Du fond du cœur*. Plusieurs créations ont d'ailleurs été vendues au kiosque de l'Association lors des trois présences au marché Lionel-Daunais à Boucherville.

Les Créatives ont été offertes chaque semaine aux sessions de printemps 2025, automne 2025 et hiver 2026, réunissant **52 participants**.

La chorale « Chante la vie »

Parmi les activités qui rassemblent nos membres dans un esprit de plaisir et de mieux-être, la chorale « Chante la vie » occupe une place privilégiée. Les choristes se réunissent chaque mardi pour des répétitions régulières. Au cours de l'année, les trois sessions ont cumulé 58 inscriptions.

En plus des rencontres hebdomadaires, les choristes ont présenté un concert bénéfice.

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 la voix soit juste ou non, l'essentiel est de chanter, de partager et de se faire du bien.



Pour des raisons de santé, la cheffe de chœur Micheline Hogue a dû reporter la session d'hiver. Heureusement, sa grande capacité d'adaptation lui a permis de se rétablir rapidement et elle a retrouvé ses choristes pour une session tardive au printemps 2026.

Nouveautés

En plus de reconduire plusieurs activités déjà bien établies et appréciées des membres, l'AFRM a également enrichi sa programmation en 2025-2026 par la mise en place de nouvelles activités. Ces ajouts visent à répondre davantage aux besoins exprimés, à diversifier les occasions de participation et à offrir de nouveaux espaces favorisant le bien-être, l'entraide et le sentiment d'appartenance.

Voici les nouveautés :

- Le comité Parlons Entre Hommes
- Les soirées quiz, *On joue et on jase*
- Neurocardioflex
- Danse de la Joie

Le comité Parlons Entre Hommes

Le comité *Parlons entre hommes* propose un espace de non-jugement où les hommes qui sont membres de l'AFRM peuvent se réunir et discuter des problématiques qui leur sont propres. Ce groupe a été mis en place afin de favoriser le sentiment d'appartenance aux membres masculins, atteints de fibromyalgie, qui sont en forte minorité.



Les trois rencontres de l'année 2025-2026, planifiées et animées par l'intervenant psychosocial, avec le support d'un bénévole impliqué, ont généré **54 inscriptions**, soulignant l'importance d'un espace réservé aux hommes de l'AFRM.

Les soirées quiz, On joue et on jase

Ces deux nouveautés visent à offrir à nos membres des activités autant divertissantes qu'enrichissantes, accessibles à ceux et celles qui ne sont pas disponibles pendant la journée.

Chaque mois, un nouveau thème secret relié à la fibromyalgie est choisi par l'intervenant et doit être deviné par les participants par l'entremise de questions *quiz* à la fois ludiques et informatives. Chaque soirée permet d'amorcer une nouvelle discussion ouverte et légère en rapport avec un aspect particulier de la fibromyalgie, tout en créant une atmosphère de compétition amicale. Cette activité, offerte à cinq reprises, a généré **35 inscriptions**.

Neurocardioflex

Parmi les activités offertes cette année, les cours en ligne de Neurocardioflex ont occupé une place importante dans notre programmation. Proposées par NeuroMotrix à plusieurs

associations de fibromyalgie à travers le Québec, ces séances hebdomadaires animées par une kinésiologue proposaient des exercices cardiovasculaires, de mobilité et de souplesse adaptés aux capacités de chacun et chacune.

Accessibles à distance et réalisables debout ou assis, les séances visaient à soutenir la gestion de la douleur, de la fatigue et du stress, tout en favorisant le maintien des capacités physiques et le bien-être global.

Les séances de Neurocardioflex ont été proposées de manière hebdomadaire durant les sessions d'automne 2025 et d'hiver 2026, rejoignant **74 participants** :

- Une première rencontre découverte a suscité 40 inscriptions
- Automne (19 inscriptions pour 12 semaines)
- Hiver (15 inscriptions pour 10 semaines)

Danse de la joie

Cette année, l'Association a également offert des séances en ligne de l'activité « Danse de la joie », une expérience ludique et accessible visant à favoriser le bien-être global par le mouvement et l'expression corporelle. Animées par Kim Valiquette, coach certifiée, enseignante, conférencière et danseuse professionnelle, les séances proposaient des mouvements simples et rythmés inspirés notamment du ballet et du Pilates, permettant aux participants de bouger à leur rythme tout en se divertissant.

Cette activité visait à réduire le stress, améliorer l'humeur et favoriser la confiance en soi, tout en stimulant la coordination, la mémoire et la concentration.

La première session de cette activité, mise en place à l'hiver 2026 sur une base hebdomadaire, a réuni **15 participants**. Encore ici, il s'agit d'une activité offerte à plusieurs associations de fibromyalgie. L'intérêt et la participation observés témoignent de la pertinence de cette offre, ce qui a mené à la décision de poursuivre l'activité au printemps 2026.

Comité Les Nobis : Projet de création littéraire

Le comité Les Nobis (mot latin signifiant « nous ») a été mis en place par des bénévoles à la suite d'un appel lancé par l'AFRM visant la création d'un assemblage de témoignages. Actif dès le mois d'août 2025, ce comité avait pour mandat de rédiger un ouvrage porteur d'espoir.

Composé de neuf membres, le comité a élaboré un recueil intitulé ***Parcours et partage d'espoir : pour que vos maux trouvent des mots.***

Ce projet vise à encourager les personnes vivant avec la fibromyalgie, une douleur chronique ou toute autre problème de santé persistant à reconnaître qu'il est possible de mieux vivre malgré la maladie. Ce recueil met de l'avant des pistes de réflexion et des stratégies axées sur la résilience, l'entraide et l'autonomie.

Le comité acceptait des contributions originales, textes, dessins ou peintures à condition que les participants en soient les auteurs.

Cet ouvrage s'adresse à toutes les personnes atteintes de maladies chroniques ainsi qu'à leurs proches.



Vivre mieux avec la fibromyalgie dans la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

Contexte et objectifs

L'exercice 2025-2026 marque la première année d'implantation de ce projet, soutenu par un financement triennal de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu (*Programme de soutien aux initiatives communautaires*). Porté par l'AFRM, le projet vise à implanter une offre de soutien locale, à briser l'isolement et à favoriser l'autogestion de la maladie. Cette phase initiale s'est surtout concentrée sur la structure administrative, la formation de l'équipe et le maillage communautaire.

Équipe locale et formation

Recrutement : Malgré la confirmation en juillet et la réception du budget pour le projet au début septembre, l'équipe terrain a été mise sur pied à l'automne 2025 avec l'engagement de deux représentantes : M^{mes} Nicole Cyrenne et Véronique Brisebois.

Professionalisation : Les représentantes ont bénéficié de diverses formations pour développer des compétences, se préparer adéquatement pour une animation réussie et à utiliser des techniques d'animation actuelles qui augmentent la participation et la mobilisation des participants.

Formations des représentantes

Offertes par notre intervenant Monsieur Jérémy Patridge :

- 13 octobre 2025 : « Le cadre en contexte d'intervention »;
- 23 octobre 2025 : « La relation thérapeutique »;
- 27 octobre 2025 : « Techniques d'intervention ».
- Offerte par la Ville de St-Jean :
- 27 octobre, en soirée « OBNL L'essentiel des communications pour les OBNL ».



Activités de visibilité et relations publiques

- 10 novembre 2025 : Portes ouvertes à la Bibliothèque Saint-Luc, cette activité de lancement a réuni 7 visiteurs;
- 10 mars 2026 : Salon des organismes : Nicole Cyrenne et de Jérémy Patridge ont assuré la présence de l'AFRM en tenant un kiosque d'information pour annoncer le retour actif de l'AFRM dans la région.;
- Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu.

Activités

- 9 février 2026 : Expression artistique ; 15 inscriptions, 6 présences. Groupe d'entraide axé sur diverses activités créatives favorisant les échanges;

- 9 mars 2026 : Espace connexion ; 9 inscriptions, 3 présences. Groupe d'entraide axé sur l'équilibre émotionnel;
- 23 mars 2026 : Bonjour printemps ; 6 inscriptions, 5 présences. Groupe d'entraide portant sur des Échanges sur les routines de bien-être;
- 24 mars 2026 : Séance de Yoga offerte gratuitement.

Au courant de la dernière année, les nouvelles activités introduites par l'Association ont suscité **217 inscriptions** au total, soulignant l'importance d'une offre de services qui s'adapte aux besoins changeants des membres.

Activités de visibilité et de sensibilisation

En 2025–2026, l'AFRM a perpétué son engagement dans des actions de sensibilisation à la fibromyalgie et de promotion de l'Association auprès du grand public, des professionnels, professionnelles de la santé et des institutions.

Au-delà de son offre de services et d'activités, l'AFRM favorise en effet son rayonnement et renforce sa présence au sein de la communauté en organisant ou se joignant à des activités de visibilité et de sensibilisation. Par sa participation à divers événements, kiosques d'information, conférences, etc., l'Association contribue à faire connaître la fibromyalgie, à démystifier les réalités vécues par les personnes qui en sont atteintes et à promouvoir une meilleure compréhension de leurs besoins.

Actions auprès du grand public

Au cours de l'année, l'AFRM a organisé ou participé à plusieurs événements d'information et 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 :

- Kiosques d'information au Marché public Lionel-Daunais, à Boucherville – Été 2025;
- Séance d'information à l'Office d'habitation de Longueuil – 19 novembre 2024;
- Présentation de l'AFRM au CISSS avec l'AQDC dans le cadre du programme de gestion de douleurs – 21 novembre 2025;
- Séance d'information au Centre de bénévolat de la Rive-Sud (point de service de Chambly) – 10 février 2026;
- Participation à une activité dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs sur invitation du député provincial de la circonscription de Taillon, M. Lionel Carmant – 26 février 2026;
- Conférence pour les employés d'Améllys, ayant comme but de mieux les outiller pour aider leurs clients atteints de fibromyalgie – 18 mars 2026



Kiosque d'information au Marché public Lionel-Daunais, à Boucherville

Présentation de conférences

Afin d'assurer de répondre le mieux possible aux besoins variés de nos membres, l'AFRM continue d'organiser des activités, ateliers et conférences complémentaires et accessibles qui soutiennent le bien-être et l'autoprise en charge.

Voici un aperçu des sujets traités démontrant la diversité de notre offre (Compléter avec le nombre d'inscriptions et une phrase expliquant le contenu) :

- Réclamation d'assurance invalidité
- Fibromyalgie et douleur : vers un soulagement en quête de bien-être

- Respirer sans culpabilité : Les 12 droits fondamentaux des proches aimants, aimantes
- Vivre avec la douleur : Six conseils pratiques pour la fibromyalgie
- Vers une transformation de soi : Atteindre son plein potentiel
- Réduction du stress et des douleurs par la nutrition
- Trouver sa place dans la société avec l'intelligence du cœur

En 2025-2026, l'AFRM a noté un total de **217 inscriptions** aux diverses conférences, soulignant l'importance de fournir aux membres de l'Association l'information pertinente et les outils concrets pour mieux s'aider.

Création de l'œuvre théâtral : « Écoute ce corps qui crie »

Initiée localement pour sensibiliser la population à la réalité de cette maladie invisible, la création d'une pièce, produite par le *Théâtre Loup-Garou*, a pris une dimension provinciale.

Création collective : Les représentantes de l'antenne de Saint-Jean-sur-Richelieu ont coordonné des groupes de discussion à l'automne 2025 impliquant des membres et des professionnels de la santé pour nourrir le scénario. Le volet proche aideance a été intégré en partenariat avec *Espace Proche Aideance*.

Financement et alliances : Devant l'impossibilité pour l'AFRM d'investir la somme totale, le CA propose d'entreprendre des démarches auprès de la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF) afin de sécuriser la mise de fonds initiale (5 500 \$).

Rayonnement : La première locale aura lieu au **Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean le 25 octobre 2026**. Grâce à la SQF, la pièce sera aussi présentée notamment à Québec, Trois-Rivières, Sept-Îles et L'Assomption à l'automne 2026.



Événements spéciaux

L'année 2025-2026 a également été marquée par l'organisation de plusieurs activités spéciales visant à souligner des moments significatifs et à favoriser le sentiment d'appartenance au sein de l'Association.

Ces célébrations ont permis d'offrir aux membres des occasions de rassemblement, de partage et de reconnaissance, tout en renforçant les liens entre eux et leur engagement à la

vie de l'association. Elles ont également contribué à créer des espaces conviviaux favorisant le bien-être et le soutien mutuel.

Dans cette optique, plusieurs événements spéciaux ont été organisés pour nos membres, notamment :

Semaine spéciale de sensibilisation à la fibromyalgie - 6 au 12 mai 2025



Dans le cadre de la Journée mondiale de la fibromyalgie, qui avait lieu le 12 mai 2025, l'AFRM a organisé une série d'activités en présentiel et en ligne tout au long d'une semaine afin de sensibiliser et d'informer le public à propos de cette condition. Cette initiative, tenue du 6 au 12 mai, a réuni environ **245 personnes**, membres et proches.

Dans le cadre de cette semaine spéciale, les activités suivantes ont été offertes :

- Une conférence en ligne donnée par Dre Alexandra Albert, rhumatologue spécialisée dans la gestion des maladies inflammatoires et membre du comité scientifique de l'AFRM;
- Une activité présentielle animée par la diététicienne-nutritionniste Camille Perreault-Milette, comprenant un atelier de cuisine ainsi qu'une conférence;
- Une conférence en ligne de Dre Anne-Marie Pinard, anesthésiologiste spécialisée en douleur et cheffe du service de la douleur chronique au CHUM;
- Une conférence en présentiel de **Marc Gervais**, motivateur et conférencier en développement personnel;
- Une conférence en ligne animée par Maria Villas, intervenante en proche aidance;
- Une séance de relaxation et d'exercices Essentrics offerte par Annie Gagnon, instructrice certifiée, visant à soutenir la gestion de la douleur chez les membres.



L'ensemble des activités a été documenté par la réalisation d'une capsule vidéo comprenant des témoignages ainsi qu'un récapitulatif de la semaine.



Journée internationale des droits des femmes



Pour souligner la Journée internationale des droits des femmes, l'AFRM a offert deux ateliers spécialement pensés pour les femmes, qui composent la grande majorité de nos membres. Comme la fibromyalgie touche principalement des femmes, il nous semblait essentiel de leur offrir un espace pour se reconnaître, se soutenir et se sentir valorisées. Ces ateliers ont été un moment de solidarité, de force et de douceur partagée.

Le mercredi 4 mars 2026, à 13 h 30, en visioconférence

En collaboration avec le Centre des femmes de Longueuil, M^{me} Angélie Jacques intervenante communautaire, nous a présenté gratuitement une activité ludique sur *Le pouvoir des femmes*. À travers des jeux, des échanges et du contenu inspirant, elle a partagé les différentes formes de pouvoir : personnel, collectif, historique et actuel. Ce fût une occasion privilégiée d'apprendre, de réfléchir, de partager et de célébrer la force des femmes.

Le vendredi 6 mars 2026, à 13 h 30 en, visioconférence

Marlène Dubé (retraité), membre et bénévole à L'AFRM depuis 2025, dont le nom de plume est Jane Hearst a offert gratuitement une rencontre touchante traitant entre autres du rôle des émotions, de l'intelligence du cœur et de l'autocompassion.

En tout, les événements spéciaux organisés par l'Association ont rejoint **273 membres inscrits** lors de la dernière année.

COMMUNICATIONS

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

- Infolettres
- Réseaux sociaux : Facebook, LinkedIn, Instagram, YouTube
- Site web
- Médias communautaires régionaux

Ces canaux nous ont permis de diffuser des témoignages, des invitations à nos activités et événements, des informations d'ordre générale, des messages de sensibilisation accessibles et inclusifs, de partager des ressources, etc.

Le site Internet de l'Association, une plateforme comprenant autant des pages informatives sur la fibromyalgie, que des renseignements sur l'Association même, les activités qu'elle offre, ainsi que diverses ressources. Un espace transactionnel permet de gérer les adhésions ou les inscriptions aux activités et d'effectuer des achats. Les membres en règle ont également accès à des informations qui leur sont réservées.

Relations avec les médias

L'AFRM a également renforcé sa visibilité et sa notoriété grâce à des interventions à la télévision locale TVRS (Télévision Rive-Sud). Ces participations médiatiques ont permis de faire entendre la voix des personnes atteintes de fibromyalgie et de sensibiliser le grand public aux enjeux auxquels elles sont confrontées.

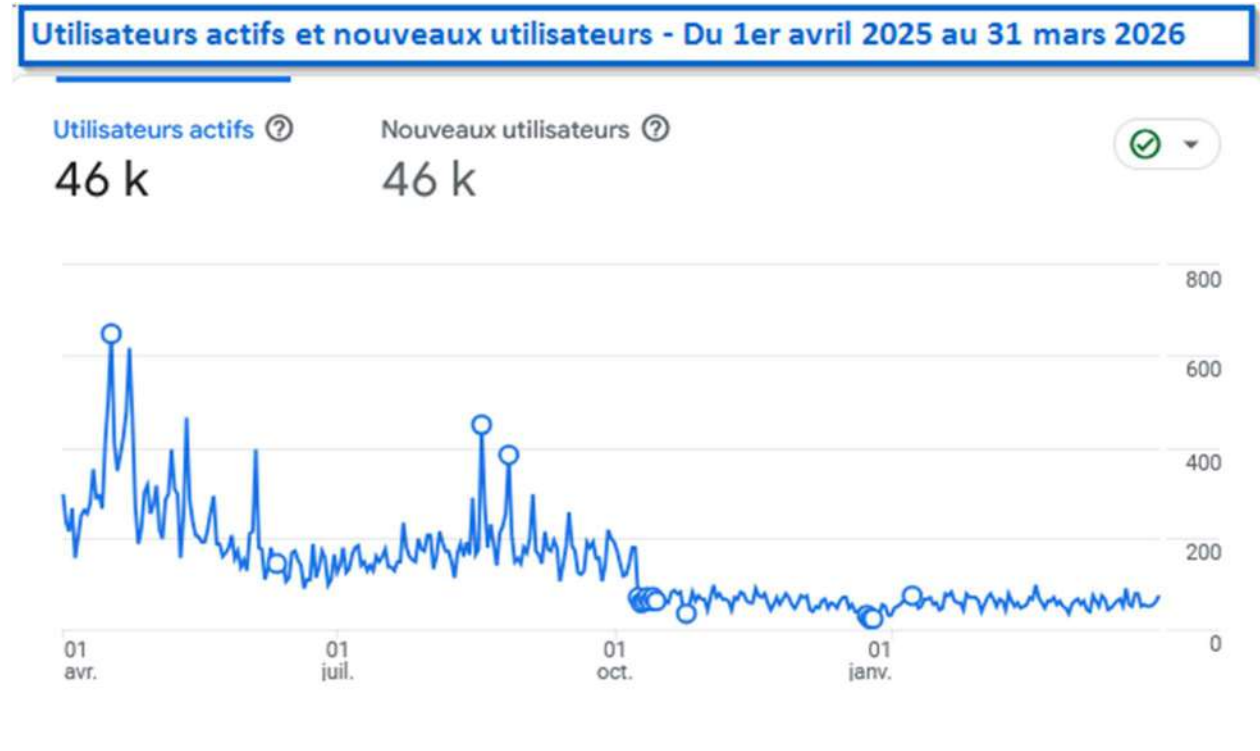
Dans le cadre de la promotion du concert-bénéfice organisé par la chorale, la cheffe de chœur ainsi que l'initiatrice du projet, Claire Soucy, ont accordé une entrevue en septembre 2025 afin de présenter l'événement et d'en souligner les objectifs.

La présidente du conseil d'administration, Carmen Bissonnette, a également été interviewée en janvier 2026 afin de présenter l'Association, faire mieux connaître la fibromyalgie, tout comme les services offerts par l'AFRM.

Ces apparitions médiatiques ont contribué à mieux faire connaître notre travail à renforcer notre crédibilité

Visibilité en ligne

Portrait général de son utilisation



Pages les plus consultées

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

Pages les plus consultées - Du 1er avril 2025 au 31 mars 2026

Titre de la page de l'écran +		↓ Vues	Utilisateurs actifs
Total		104 090 100 % du total	45 631 100 % du total
1	Médicaments prescrits pour la fibromyalgie - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	17 510 (16,82 %)	14 435 (31,63 %)
2	- Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	12 359 (11,87 %)	3 501 (7,67 %)
3	(not set)	11 314 (10,87 %)	351 (0,77 %)
4	Accueil - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	9 690 (9,31 %)	3 912 (8,57 %)
5	Alimentation et fibromyalgie - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	6 344 (6,09 %)	5 572 (12,21 %)
6	Symptômes associés à la fibromyalgie - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	5 347 (5,14 %)	4 150 (9,09 %)
7	Activités et conférences offertes par l'AFRM - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	4 797 (4,61 %)	2 028 (4,44 %)
8	J'ai guéri de la fibromyalgie - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	2 365 (2,27 %)	2 017 (4,42 %)
9	Liste de cliniques de la douleur - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	2 118 (2,03 %)	1 674 (3,67 %)
10	Mon compte - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	1 636 (1,57 %)	421 (0,92 %)
11	Recours pour les personnes fibromyalgiques - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	1 505 (1,45 %)	1 188 (2,6 %)
12	Comment est diagnostiquée la fibromyalgie - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	1 307 (1,26 %)	1 071 (2,35 %)
13	Les recherches - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	1 302 (1,25 %)	895 (1,96 %)
14	Aide psychologique et fibromyalgie - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	1 137 (1,09 %)	934 (2,05 %)
15	D'où vient la fibromyalgie - Ses origines - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	802 (0,77 %)	662 (1,45 %)
16	Occasions de bénévolat - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	779 (0,75 %)	236 (0,52 %)
17	Inscription événement - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	748 (0,72 %)	267 (0,59 %)
18	Centre de ressources - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	662 (0,64 %)	242 (0,53 %)
19	La définition donnée à la fibromyalgie - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	437 (0,42 %)	362 (0,79 %)
20	Nouvelles - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie (AFRM)	431 (0,41 %)	268 (0,59 %)

Provenance des internautes

Plus de 93 % des internautes qui consultent le site Internet de l'Association sont originaires du Canada, de la France ou d'un pays francophone comme la Belgique et la Suisse. Cette année, la France surpasse même légèrement le Canada en termes de consultation ! L'Association reçoit d'ailleurs régulièrement des demandes provenant de la France : ces internautes ne réalisent souvent pas qu'ils s'adressent à un organisme du Québec ! Notre région, la Montérégie, n'étant pas automatiquement associée pour plusieurs d'entre eux au Québec...



Parmi les consultations identifiées sous Canada, on peut sans risque identifier les régions de Montréal et/ou les villes de la Montérégie comme la source principale des visites. Les fournisseurs de services des membres de l'Association ne sont pas nécessairement basés en Montérégie mais plutôt à Montréal ou ailleurs, ce qui fausse légèrement le portrait global.

Mode de consultation

Alors que pendant longtemps la consultation du site Web se faisait davantage sur des ordinateurs (fixes ou portables), la consultation avec un appareil mobile est, depuis quelques années, le mode de consultation le plus répandu. **Avec un taux d'utilisation de 64,6 %, le téléphone cellulaire dépasse largement celui des autres modes de consultation.** L'utilisation de la tablette demeure marginale avec un maigre 4,43 %, encore moins que l'année précédente.

Utilisateurs par catégorie d'appareil - Du 1er avril 2025 au 31 mars 2026

Catégorie de l'appareil	Utilisateurs actifs
Total	45 631 100 % du total
1 mobile	29 551 (64,76 %)
2 desktop	13 966 (30,61 %)
3 tablet	2 021 (4,43 %)
4 smart tv	4 (<0,01 %)

Source : Tableaux extraits du compte de l'AFRM sur Google Analytics 4

Développement et refonte du site Internet

À la suite de la planification stratégique et en cohérence avec la vision à long terme définie conjointement par les membres, le conseil d'administration, la direction et les employés, un comité de travail composé de plusieurs bénévoles a débuté la refonte complète du site Web. Entamé en novembre 2025, ce travail était toujours en cours à la fin de mars 2026.

Ce projet a été appuyé par le comité scientifique qui en aura validé l'ensemble des informations médicales ou thérapeutiques qui s'y trouvent.

Le nouveau site se veut un outil dynamique et structurant pour les membres. Il proposera une information scientifique à jour sur la maladie, présentée dans un environnement épuré, convivial, interactif et facile à naviguer. L'ensemble des sections actuelles du site Web font également l'objet d'une révision complète afin d'assurer l'uniformité des contenus, leur pertinence et leur alignement avec la nouvelle vision organisationnelle. L'un des objectifs étant également de faciliter la consultation sur un téléphone, ce mode de consultation ayant pris une place de plus en plus grande.

Cette nouvelle mouture vise à améliorer l'expérience utilisateur, à renforcer la crédibilité de l'Association et à accroître son rayonnement auprès de la communauté.

Présence sur les réseaux sociaux

Au cours de l'année 2025–2026, 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.

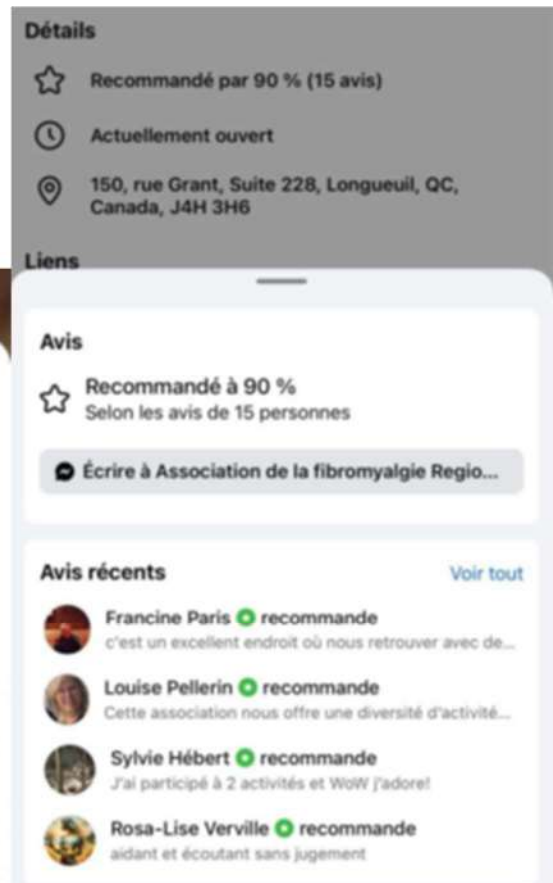
Ce sont des moyens utilisés pour diffuser nos messages, mobiliser notre communauté et sensibiliser le grand public face aux enjeux liés à la fibromyalgie et tisser des liens solides avec nos partenaires.

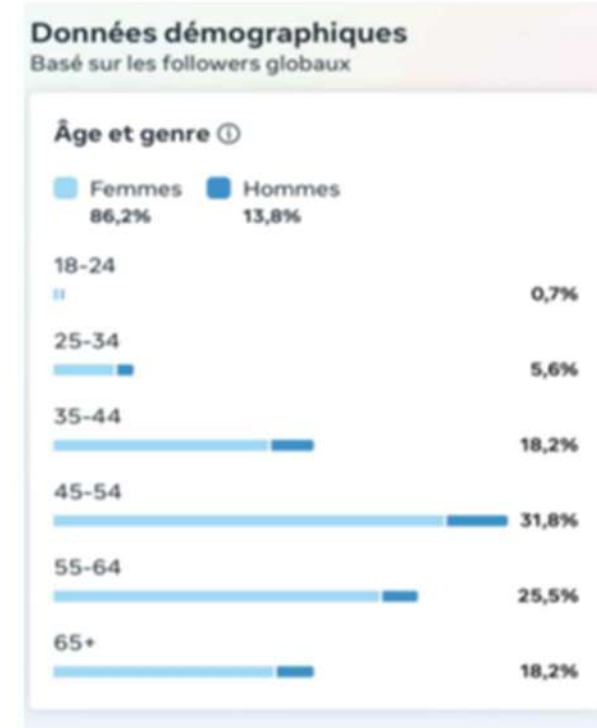
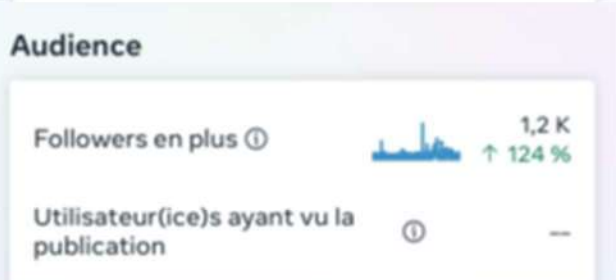
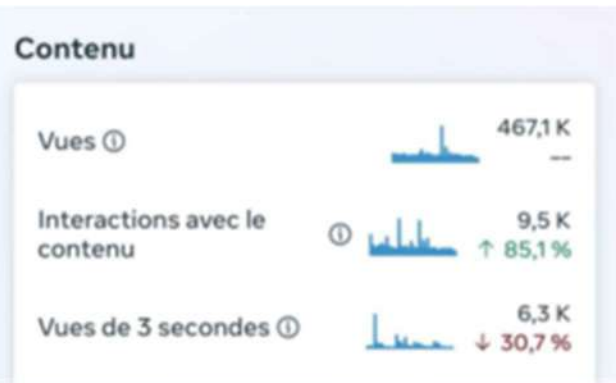
Nos réseaux sociaux sont devenus canaux incontournables pour :

- 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.

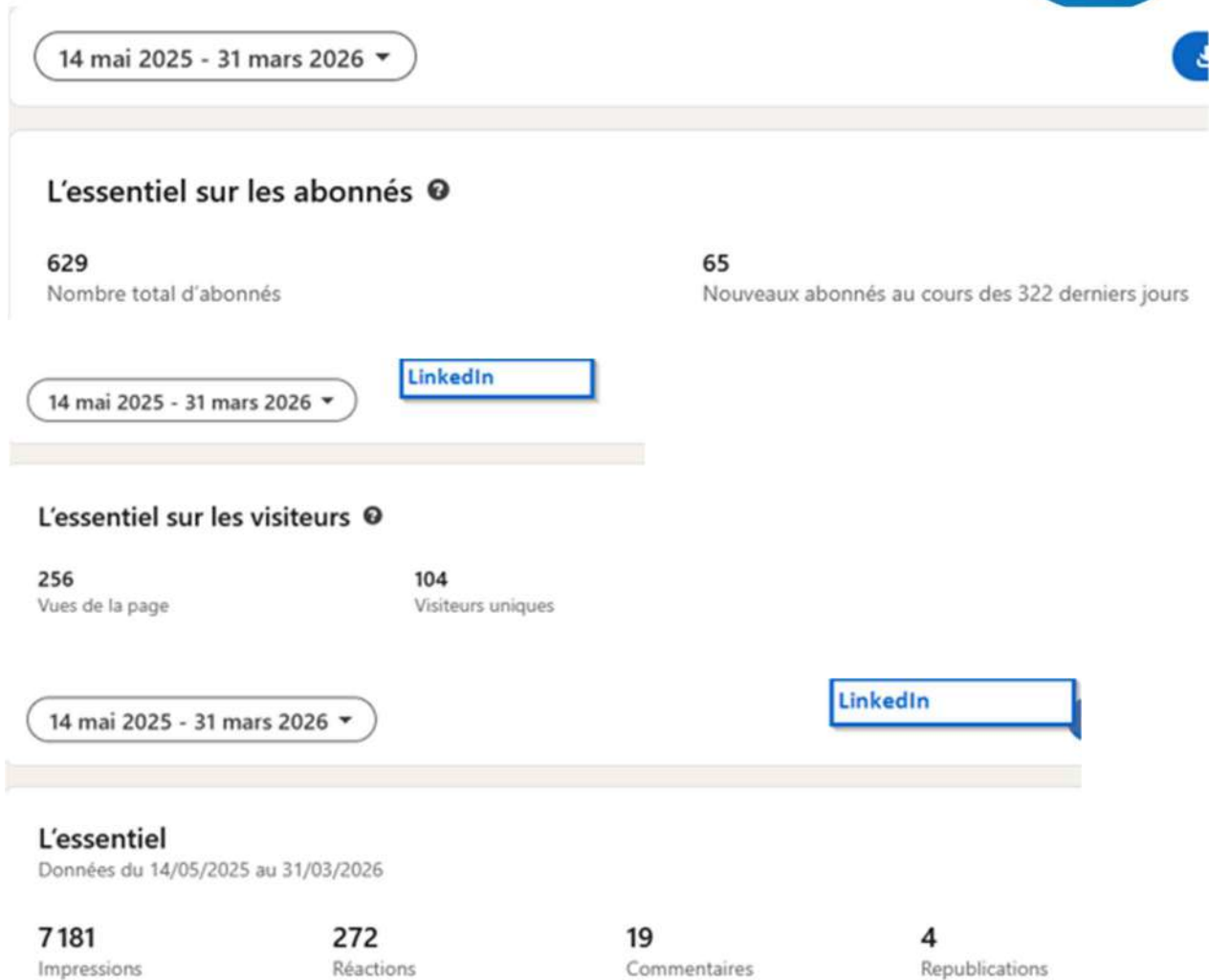
Facebook et Instagram





LinkedIn

À noter : Les données disponibles ne le sont qu'à compter du 14 mai 2025 (et non du 1^{er} avril)



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.

RESSOURCES FINANCIÈRES

SOURCES DE FINANCEMENT

L'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie tient à remercier sincèrement l'ensemble de ses partenaires pour leur soutien tout au long de l'année 2025-2026. Leur appui a permis de maintenir nos services, d'accompagner les personnes vivant avec la fibromyalgie et de renforcer nos actions en sensibilisation, information et mieux-être.

Grâce à leur engagement, nous avons pu :

- Offrir nos groupes de soutien et activités thématiques;
- Proposer des ateliers de mieux-être et des conférences;
- Développer des projets pour briser l'isolement et encourager l'autonomie;
- Permettre à des membres en situation précaire de participer à nos activités payantes;
- Enrichir notre centre de documentation ainsi que les contenus scientifiques de notre site Web, afin d'offrir des ressources fiables pour mieux comprendre et gérer la fibromyalgie;
- Accroître la visibilité de la condition et défendre les droits des personnes touchées.

Nous sommes profondément reconnaissants envers tous ceux et celles qui ont cru en notre mission et l'ont soutenue, que ce soit par un appui financier (subventions et dons) ou toute autre forme de contribution.

Vous trouverez ci-dessous la liste des organismes et institutions qui ont contribué à la réalisation de notre mission en 2025-2026.



Nous bénéficions du soutien du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), qui constitue un levier fondamental pour assurer la stabilité et la continuité de nos services.

Nous avons reçu une subvention d'Emploi d'été Canada du Ministère d'Emploi et Développement social Canada pour deux postes temporaires à temps plein à l'été 2025.

Ministère du Travail, Emploi et Solidarité sociale ont collaboré en subventionnant une partie de la Planification stratégique tenue en 2025.

La Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu nous a également accordé un soutien financier dans le cadre de son programme de soutien aux organismes communautaires pour une période de trois ans (2025-2027). Cet engagement triennal contribue à consolider notre présence sur le territoire et à planifier nos actions à moyen terme.

De surcroît, nous avons obtenu un financement dans le cadre du programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés. Ce soutien permettra de mobiliser et d'accompagner des bénévoles aînés à travers une série d'actions et d'activités visant à renforcer leur engagement et leur contribution au sein de la collectivité.

Les objectifs du projet sont les suivants :

- Promouvoir le bénévolat auprès des aînés et des autres générations
- Encourager la participation des aînés à la collectivité, notamment à titre de mentors
- Accroître la sensibilisation aux mauvais traitements envers les aînés, y compris l'exploitation financière
- Appuyer la participation sociale et l'inclusion des aînés
- Fournir une aide à l'immobilisation pour des projets ou des programmes communautaires, nouveaux ou existants, destinés aux aînés
- Les activités financées dans le cadre de ce programme se dérouleront du 31 mars 2026 au 30 mars 2027.

Activités de levée de fonds

Spectacle-bénéfice de la chorale

En octobre, une activité de levée de fonds a été organisée par des bénévoles sous la forme d'un concert-bénéfice, tenu le 12 octobre et mettant en vedette les membres de la chorale. Cet événement a permis de réunir des membres de l'AFRM ainsi que des proches et amis des choristes, dans un esprit de solidarité et de convivialité. À cette occasion, nous avons eu l'honneur d'accueillir M. Natilien Joseph, député fédéral de Longueuil–Saint-Hubert.

Nous souhaitons adresser nos plus sincères remerciements à tous nos commanditaires pour leur précieux soutien dans le cadre de cet événement. Un grand merci pour leur générosité :

- M. Lionel Carmant, député de Taillon, ministre responsable des Services sociaux et de la Montérégie;
- M. Natilien Joseph, député de Longueuil-Saint-Hubert;
- M^{me} Linda Caron, députée de La Pinière.





L'événement a connu un beau succès : 71 billets ont été vendus, cinq commandites ont été obtenues et quatre dons personnels ont été recueillis afin de soutenir la réalisation de l'activité.

Programme Du fond du cœur



À l'occasion des Fêtes de fin d'année 2025, nous avons renouvelé notre campagne de levée de fonds au profit du programme *Du fond du cœur*. Grâce à la générosité de nos donateurs et donatrices, plusieurs membres vivant avec la fibromyalgie et en situation financière difficile ont pu participer gratuitement à certaines activités en 2026.

La campagne, tenue du 4 décembre 2025 au 15 janvier 2026, a été un bel élan de solidarité. *Du fond du cœur*, merci à toutes celles et ceux qui ont contribué à faire une différence.

Partenariats, collaborations, représentations, accréditations 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.

Partenariats, collaborations, représentations

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 :

- Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS)
- Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu
- Table de Concertation Alliance Aîné.es (TCAA) – Agglomération de Longueuil
- Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie (TRCAM)
- Table de concertation maskoutaine des organismes pour les aînés (TCMO)
- Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROC-M)
- Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil (CDC AL)
- Ville de Longueuil
- ESPACE Proche Aidance
- Centre des femmes de Longueuil
- 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, l'implication de l'Association se manifeste aussi par diverses formes d'adhésion concrète, qui témoignent de son engagement envers la communauté et ses partenaires.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
Québec



AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE



Centre des
FEMMES
de Longueuil



Accréditations

Les accréditations ont été renouvelées dans les villes de Longueuil, Boucherville, Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Hyacinthe et Candiac. Cette reconduction témoigne de la confiance réitérée des municipalités envers la mission et l'expertise de l'Association. Elles permettent de consolider la présence de l'AFRM dans ces territoires, de maintenir ses interventions et de rejoindre une clientèle toujours plus diversifiée. L'avantage d'être un organisme accrédité dans une ville nous permet de bénéficier de certains services sans frais ou à moindres coûts.



Adhésions

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 organisationnel. 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 d'organismes dont l'AFRM est membre en 2025-2026 :

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



À ce titre, l'AFRM est membre de la **Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)**, et c'est dans ce cadre que la direction générale et la présidente du conseil d'administration ont participé à l'assemblée générale annuelle de l'organisme au printemps 2026. Cette participation a illustré la volonté de l'association d'être un acteur engagé et visible dans les réseaux qui partagent sa mission et ses valeurs.



DÉFIS ET PERSPECTIVES

Défis rencontrés en 2025-2026

L'année 2025-2026 été marquée par de nombreux défis que nous avons su relever avec engagement, résilience et détermination. En tant que petite et jeune équipe, récemment 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 a assuré 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 :

- La relance des groupes de soutien dans les différents points de service exige une coordination rigoureuse et une mobilisation importante des membres. Ce travail est d'autant plus complexe qu'il demeure difficile de recruter des bénévoles qui ne vivent pas eux-mêmes avec la fibromyalgie, mais souhaitent s'impliquer pour la cause.
- Quant aux bénévoles membres atteints de fibromyalgie, leur engagement est précieux, mais souvent limité par les fluctuations de leur état de santé. Malgré la bienveillance et la souplesse offertes par l'Association, lorsque la douleur devient trop intense, certaines activités peuvent être compromises si personne ne peut assurer la relève. Cette réalité rend la continuité des services particulièrement fragile et souligne l'importance de renforcer notre réseau de soutien bénévole.
- 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 les plus accessibles possible.
- Une augmentation des demandes d'accompagnement, de soutien et d'activités, qui exerce une pression sur notre capacité d'accueil et notre équipe.
- La mobilité constante des ressources humaines constitue un défi majeur, tant sur le plan administratif que communicationnel, pour maintenir la qualité du service, assurer la continuité des activités, garantir un suivi régulier auprès des membres.

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

Perspectives 2026-2027

La prochaine année marquera vraiment une étape cruciale pour l'AFRM. Notre récent déménagement nous ramène des années en arrière alors que nous étions localisés au Foyer Saint-Antoine. Nous sommes entre autres préoccupés par le manque de stationnement pour nos membres. Dans l'espoir de trouver mieux, à faible coût, nous continuons nos recherches afin de trouver **LE LIEU IDÉAL** pour optimiser l'accueil physique de nos membres grâce à des espaces répondant adéquatement aux besoins de rencontres, d'échanges et d'activités. Parallèlement, il nous faut trouver de nouvelles sources de financement nous permettant de stabiliser autant l'équipe d'employés rémunérés que notre situation locative.

Sans contredit, nous poursuivons notre ambition de mieux desservir notre vaste territoire, de répondre aux besoins croissants et de devenir une référence incontournable en Montérégie.

L'expérience nous montre que, malgré la bonne volonté et l'engagement des bénévoles vivant avec la fibromyalgie, les fluctuations de leurs symptômes rendent leur disponibilité parfois imprévisible. Cette réalité complique la planification et la continuité des activités, surtout lorsque personne ne peut prendre la relève en cas d'absence.

Recruter des bénévoles qui ne sont pas eux-mêmes atteints, mais qui souhaitent s'impliquer pour soutenir la cause, représente également un défi majeur et impératif. Nous croyons de plus que le programme **Je Dose**, sur lequel travaille M^{me} Suzie Gréoire, pourrait contribuer à renforcer la stabilité et la vitalité de notre réseau de bénévoles, en favorisant le maintien de personnes atteintes, mais motivées et disponibles pour nous aider.

L'année 2026-2027 exigera que nous gardions espoir et motivation. Nous sommes déterminés à faire avancer la reconnaissance de la fibromyalgie, à offrir un accompagnement humain, bienveillant et accessible.

REMERCIEMENTS

Un immense merci à toutes celles et ceux qui, chacun à leur manière, ont contribué au chemin parcouru par l'AFRM en 2025-2026 :

- 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, pour son engagement, sa passion et son implication de tous les jours.
- Merci à nos bailleurs de fonds, partenaires financiers et donatrices, 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, collaborateurs et aux organismes qui nous ont accueillis autour de leur table et associés à leurs réflexions et à leurs actions.
- Merci à nos formateurs, professeurs, conférenciers, conférencières et partenaires d'activités. Leur collaboration attentive, leur professionnalisme et leur grande générosité ont illuminé notre année et soutenu nos membres avec une présence précieuse.

À toutes celles et ceux qui ont permis à l'AFRM d'avancer, de rayonner et de poursuivre sa mission avec cœur : MERCI INFINIMENT du fond du cœur !