



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2023-2024



19/06/2024

VOICI L'ENSEMBLE DU TRAVAIL EFFECTUÉ PAR
L'ASSOCIATION DU 1^{er} AVRIL 2023 AU 31 MARS 2024

Ensemble vers un mieux-être !

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU CONSEIL ET DE L'ÉQUIPE	1
MISSION.....	2
TERRITOIRE DÉSSERVI & NOMBRE DE MEMBRES	2
HISTORIQUE	2
DESCRIPTION DE LA MALADIE.....	4
NOS MEMBRES.....	6
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	7
TRAVAUX DU C.A. ET DE LA COORDINATION.....	7
PARTENARIATS	20
REMERCIEMENTS	21
L'ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION.....	21



MOT DU CONSEIL ET DE L'ÉQUIPE

Chèr.es membres,

Encore cette année, le défi au quotidien a été sur le plan des ressources humaines. Le Comité des ressources humaines, formé de deux membres du conseil d'administration et de la coordonnatrice, a été très actif en 2023-2024 en participant à plusieurs réunions pour le recrutement d'une adjointe administrative, dans un premier temps, et d'une agente aux communications et de liaison à l'hiver 2024, dans un 2^e temps.

La difficulté de trouver des employés demeure bien présente au sein des organismes communautaires ; il y a eu beaucoup de mouvement et nous espérons toutes et tous une stabilité pour le bien de nos organismes.

Les membres du conseil d'administration ont instauré des avantages sociaux pour attirer et induire la rétention des ressources humaines pour ainsi garder une stabilité au sein de l'Association.

À travers cette assemblée, nous vous présentons donc le rapport d'activités. Il représente tout ce qui a été accompli à l'Association du 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024.

Nous continuons notre mission d'accompagnement et d'information auprès de vous ainsi qu'auprès de la population et des intervenants de la santé. Nous espérons que vous saisissez l'opportunité de participer aux différentes rencontres qui contribuent à vous donner des outils pour votre mieux-être physique, psychologique et social.

Nous avons besoin de vous afin que votre association demeure bien vivante et qu'elle ait la possibilité de continuer à vous guider dans votre parcours.

Aujourd'hui, nous avons le plaisir de vous rejoindre en visioconférence et en présentiel à Mont-Laurier. Nous vous remercions d'avoir accepté l'invitation de votre association.

L'équipe de l'Association

MISSION

Défendre et promouvoir les intérêts des personnes atteintes de fibromyalgie dans la région des Laurentides. Offrir de l'information et du support concernant les multiples aspects de la maladie, (physiologique, psychologique et social) ainsi que sur les ressources existantes. Sensibiliser l'entourage des personnes atteintes ainsi que le grand public y compris les professionnels de la santé et les services sociaux. Organiser des activités de groupe, conférences, colloques, rencontres, ateliers et autres.

TERRITOIRE DÉSSERVI & NOMBRE DE MEMBRES

L'Association de la fibromyalgie des Laurentides (l'AFL) couvre toute la région des Basses et Hautes Laurentides du sud vers le nord (de Boisbriand à Mont-Laurier) et de l'est vers l'ouest (de Ste-Anne-des-Plaines à Lachute) œuvrant sur 8 MRC des Laurentides. Le nombre de membres de l'organisme est de 255.

HISTORIQUE

L'Association de la fibromyalgie des Laurentides est un organisme communautaire régional sans but lucratif et un organisme de bienfaisance pouvant émettre des reçus de dons. L'organisme a obtenu ses lettres patentes le 8 juin 1995.

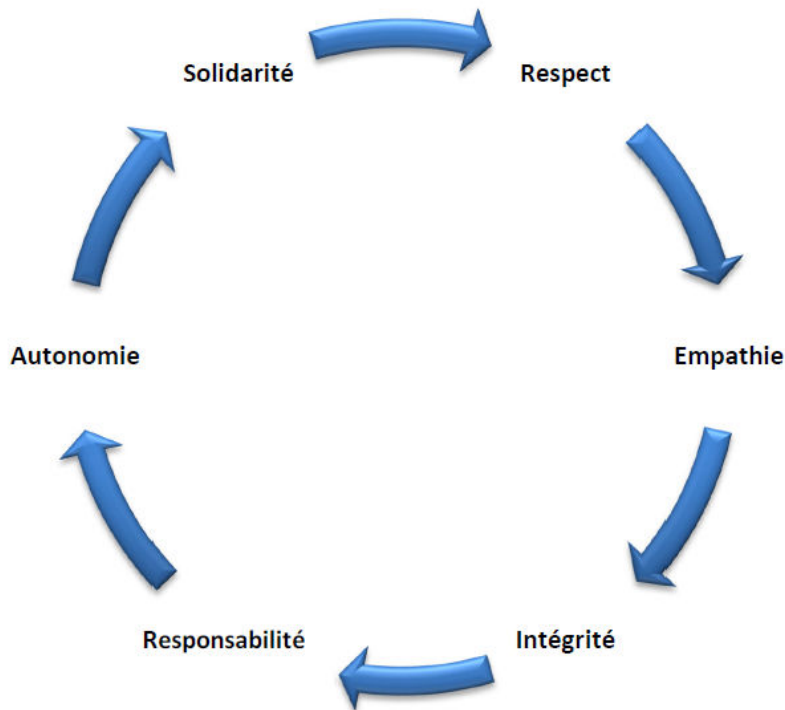
Fondée par un groupe de personnes atteintes de fibromyalgie dans les Laurentides, l'Association a été créée pour répondre au besoin d'information et de soutien des personnes atteintes de cette maladie chronique et souvent incomprise.

Durant plusieurs années, l'Association a reposé entièrement sur le travail des bénévoles. Ces derniers, eux-mêmes atteints de fibromyalgie, ont constaté que la tâche était difficile et que l'Association ne pouvait atteindre son plein potentiel. En 2008, le conseil d'administration a donc décidé d'ouvrir un poste de coordonnatrice. Depuis, l'Association s'est développée de manière significative avec le soutien des bénévoles des conseils d'administration successifs.

L'Association est une ressource nécessaire pour les personnes atteintes de fibromyalgie dans les Laurentides. Elle offre un environnement accueillant et solidaire où les personnes touchées par la maladie peuvent se sentir comprises et soutenues.



Nos valeurs



Les principes qui guident l'Association de la Fibromyalgie des Laurentides

Les principes suivants guident l'AFL ainsi que les gestes et comportements de tous ses acteurs :

- La personne est au centre de l'intervention.
- Chaque personne a le droit à son autonomie.
- L'AFL est un espace de développement personnel, de mieux-être et d'intégration sociale.
- Le développement est l'ensemble des actions et des stratégies qui favorisent les compétences personnelles et encouragent les personnes dans leur démarche individuelle et collective, par le soutien, l'écoute, la référence et l'information.
- L'esprit d'entraide et de compréhension mutuelle contribuent au développement des personnes.
- L'AFL prend les moyens nécessaires pour diffuser et faire connaître la mission, les valeurs et le fonctionnement de l'organisme.
- Elle s'assure du respect de la vie privée de toutes les personnes qui y œuvrent ou qui fréquentent l'organisme.
- Elle protège les renseignements personnels.
- L'AFL met tout en œuvre pour que ses services soient facilement accessibles.
- L'AFL prend les mesures nécessaires pour traiter de manière équitable toutes personnes qui travaillent fréquentent ou utilisent les services.

Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Reconnue en 1992 par l'Organisation mondiale de la santé, la fibromyalgie est une maladie chronique qui cause de la douleur et une sensibilité extrême à plusieurs endroits du corps. La douleur est généralement musculaire, mais des douleurs au niveau des articulations peuvent également être présentes par exemple des raideurs. Des douleurs à caractère neuropathique comme des brûlures, des engourdissements ou des picotements peuvent aussi être ressenties. Elles s'accompagnent souvent de fatigue, de difficultés à dormir, de maux de tête, d'une humeur dépressive, d'anxiété et de légers troubles cognitifs appelés "brouillard fibromyalgique", comme un trouble de concentration de la mémoire ou de l'attention.

Combien de personnes sont affectées par la fibromyalgie ?

On estime entre 3.3% et 5% le taux d'incidence de fibromyalgie au Canada, soit près de 260 000 à 400 000 personnes au Québec seulement. La prévalence de la fibromyalgie est de 2 à 5 fois celle de l'arthrite rhumatoïde et elle est de 4 à 6 fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme. L'âge moyen des personnes atteintes de fibromyalgie se situe entre 30 et 55 ans. Elle peut également affecter les enfants et les personnes âgées.

Pourquoi la fibromyalgie cause-t-elle plus de douleur ?

Plusieurs chercheurs et chercheuses ont tenté de comprendre pourquoi les personnes atteintes de fibromyalgie ressentent une sensibilité accrue à la douleur. Les recherches se poursuivent toujours pour tenter de comprendre ce qui explique ces douleurs. Jusqu'à présent, voici des explications les plus plausibles qui ont été identifiées par les chercheurs.

La douleur est contrôlée par le système nerveux. Celui-ci comprend le cerveau, la moelle épinière et les nerfs. Les nerfs transmettent l'information de douleur jusqu'au cerveau. Quand le cerveau reçoit et traite cette information, la personne peut ressentir de la douleur.

Chez une personne sans fibromyalgie, une fois l'information de douleur traitée, plusieurs réactions se déclenchent pour venir diminuer cette douleur et retrouver un état d'équilibre. Par exemple, une personne qui se cogne un orteil aura mal et ensuite son système reviendra rapidement à un état d'équilibre. La douleur disparaîtra.

Chez une personne ayant la fibromyalgie, ces systèmes de contrôle du message de douleur ne fonctionnent pas bien. Un déséquilibre fait en sorte que les mécanismes qui conduisent à la sensation de douleur sont augmentés et ceux qui freinent la douleur sont diminués. Parfois, une douleur est ressentie sans qu'il y ait de stimulation douloureuse.

Même si la douleur est présente, son intensité peut varier. Certaines conditions peuvent augmenter la douleur : le stress, la fatigue, le froid, trop ou pas assez d'activités physiques, etc. Les personnes vivent donc des moments où la douleur sera plus forte et d'autres où elle le sera moins.

Alain Moreau, PhD, professeur à l'Université de Montréal et chercheur au Centre de recherche du CHU Sainte-Justine, a découvert, en 2023, des bio marqueurs de la maladie, soit un signal biologique dans le corps qui peut fournir des informations importantes sur la santé d'une personne ou la présence d'une maladie particulière comme la fibromyalgie. Il existe une variété de biomarqueurs.

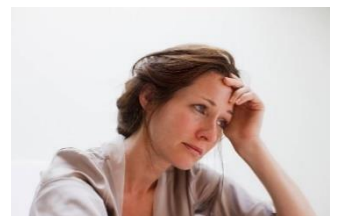
Dans le cadre du test développé par le professeur Moreau, les biomarqueurs utilisés sont de toutes petites molécules d'acide ribonucléique (ARN) appelées microARN qui, lorsque détectées dans le sang, peuvent indiquer la présence de la fibromyalgie ou évaluer l'efficacité d'un traitement. Pensez aux biomarqueurs comme à des indices qui aident les médecins et les scientifiques à comprendre ce qui se passe à l'intérieur du corps. Ce tout nouveau test moléculaire n'est pas encore commercialisé ni homologué. Toutefois, les personnes présentant des symptômes de fibromyalgie peuvent se prévaloir de ce test dans un cadre de recherche.

La cause de la fibromyalgie demeure inconnue ce jour. Cependant, certains individus, de par leur génétique, pourraient être prédisposés dès leur naissance. Chez certaines personnes, des facteurs tels qu'un stress physique significatif (par exemple : un accident, une blessure, une infection, un virus, une hospitalisation, un accouchement) ou un stress psychologique important (comme une séparation conjugale, un deuil ou un abus) semblent précipiter l'apparition ou aggraver les symptômes.

L'activité physique est la pierre angulaire du traitement plusieurs études montrent que la pratique régulière d'exercices physiques est le meilleur remède pour combattre et diminuer la douleur de la fibromyalgie.

*Texte tiré de : **Mieux connaître et vivre avec la fibromyalgie** – Février 2024*

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie –
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2023



NOS MEMBRES

Au 31 mars 2023, l'année s'est clôturée avec un total de 255 membres. L'Association accorde un souci constant au rayonnement et à la rendre visibilité de différentes façons (site web, Facebook, cliniques, CLSC, GMF, pharmacies, autres organismes, etc.) afin que les personnes atteintes puissent se joindre à nous et ainsi briser leur isolement.

Les personnes peuvent devenir membre si elles sont atteintes ou si elles veulent soutenir notre Association. Les personnes qui ont été diagnostiquées par un médecin peuvent s'inscrire facilement sur notre site web. Elles peuvent le faire également au bureau de l'Association ou par la poste. Les groupes de soutien, dispensés à travers les Laurentides, contribuent à renforcer le sentiment d'appartenance des membres et les aident à reprendre du pouvoir sur leur vie. Des rencontres ludiques sont également organisées pour offrir des moments de rassemblement joyeux permettant ainsi aux membres de se détendre et d'échanger entre eux.

PROFIL DES PERSONNES REJOINTES

Les personnes qui fréquentent l'Association sont issues de toute classe sociale, mais beaucoup d'entre elles s'appauvrissent, souvent en raison de leur incapacité, pour la plupart, à travailler. Nos membres sont souvent victimes d'incompréhension et de discrimination.

La fibromyalgie est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. La fibromyalgie peut être diagnostiquée à tout âge (enfants y compris), mais elle est plus fréquente chez les personnes âgées de 30 à 50 ans.

Les personnes atteintes de fibromyalgie souffrent de douleurs chroniques dans tout le corps, de fatigue, de troubles du sommeil, de problèmes de mémoire et de concentration, de maux de tête, de troubles digestifs, etc.

Les facteurs de risque de la fibromyalgie peuvent inclure des antécédents familiaux de la maladie, des traumatismes physiques ou émotionnels, des infections, etc.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Vie associative et démocratique de l'organisme

Noms des administratrices et leurs secteurs

Marie-Thérèse Richer, présidente (Mont-Laurier),
Usager, secteur privé.

Christine Levasseur, vice-présidente (Saint-Jérôme)
Usager, secteur privé.

Bernadette Dufresne, trésorière (Mont-Laurier),
Usager, secteur privé.

Linda Melançon, Secrétaire (Mont-Laurier)
Usager, secteur privé.

Marie-Claude Charland, administratrice (Saint-Jérôme),
Usager, secteur privé.

Sylvie St-Cyr, administratrice (Nominique)
Usager, secteur privé.

Renée Gagné, administratrice (Saint-Jérôme)
Usager, secteur privé.

TRAVAUX DU C.A. ET DE LA COORDINATION

Réunions d'équipe

Hebdomadairement, l'équipe se rencontre pour faire le point et les suivis des différents dossiers.

En 2023-2024, le conseil d'administration a été dirigé par sept administratrices. Il a assuré avec la coordonnatrice, un suivi régulier de l'ensemble des dossiers durant toute l'année. Les réunions du conseil d'administration ont été tenues sur une base régulière du 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024. Le conseil d'administration a tenu 12 réunions dans l'année afin d'assurer la gestion administrative en présentiel, en visioconférence et par courriel.

Organisation de l'AGA 2023

La dernière assemblée générale annuelle a eu lieu à Saint-Jérôme le 14 juin 2023 avec 27 personnes présentes. Étant donné l'étendue du territoire des Laurentides, l'AGA a été dispensée en mode hybride : en présentiel et en visioconférence pour donner la possibilité au plus grand nombre d'y assister.

L'assemblée générale annuelle est tenue en alternance en présentiel, une année à Saint-Jérôme et l'année suivante à Mont-Laurier. Les membres présents adoptent tous les documents qui résument l'ensemble du travail accompli durant l'année. Il s'ensuit l'élection des administrateurs. Par la suite, les membres sont invités à s'exprimer sur le travail de l'année et à proposer des suggestions pour l'année à venir.

Un moment festif clos l'assemblée comprenant un buffet et des prix de présence, ajoutant une touche excitante qui ravit l'ensemble des participants.

Le travail en lien avec le bailleur de fonds (rapport d'activités – états financiers – demande de subvention) se fait avec la collaboration entre le c.a. et la coordonnatrice. Une demande au Programme de subvention aux organismes communautaires (PSOC) a été acheminée en janvier 2024 au CISSS des Laurentides pour l'année financière 2024-2025.

Renouvellement du bail et certification

En septembre 2023, le bail a été renouvelé pour 5 ans avec modification des conditions, incluant des augmentations annuelles au taux de l'Indice des prix à la consommation (IPC)

En décembre 2023, le propriétaire de l'immeuble où les bureaux de l'Association se trouvent nous a avisés que le bâtiment était en vente. Nous avons dû recourir à un avocat pour obtenir la certification du bail au registre foncier afin de garantir sa protection et son respect en cas de vente éventuelle.

Poste vacant

En juin 2023, la coordonnatrice a cumulé deux postes simultanément : le sien et celui de l'adjointe, avec le soutien du Comité des ressources humaines jusqu'à l'entrée en poste d'une adjointe administrative. Le poste a été vacant de juin au 18 septembre 2023.

Ajustement de la politique de l'échelle salariale

En juin 2023, le conseil d'administration s'est penché sur la politique de l'échelle salariale avant de lancer le processus d'embauche pour combler les postes, en début d'automne. L'association souhaitait réviser sa structure salariale en fonction des forces du marché de l'emploi exercées dans un contexte inflationniste.

Régime de retraite des groupes communautaires et de femmes (RRFS-GCF) Entrée en vigueur - Septembre 2023

Il s'agit d'un régime à prestations déterminées. Le RRFS-GCF fait partie des bénéfices sociaux offerts aux employés de l'Association.

Ressources humaines : processus d'embauche

En août/septembre 2023, le Comité des ressources humaines, formé de deux membres du c.a. et de la coordonnatrice, ont procédé à l'étude des CV et des entrevues pour le poste d'adjointe administrative. En février 2024, la même procédure fut faite pour le poste d'agente aux communications et de liaison.

Le Comité des ressources humaines a assuré le suivi en cours de probation.

Évaluation de la coordonnatrice

En avril 2023, trois membres du c.a. ont évalué le travail de la coordonnatrice.

Programme d'aide aux employés (PAE)

Recherche et étude des différents programmes existants.

- 19 mars 2024 – Zoom avec la Cie Brio et le c.a.

Recherche d'un comptable

Avril à juin 2023

En raison de la retraite de notre comptable annoncée très tardivement, le 1^{er} mai 2023, notre dossier s'est retrouvé dans les mains d'un de ses collègues avec une demande d'honoraires qui avait doublée par rapport à l'année précédente. Ce comptable a été obstructif tout au long du mandat. Étant donné que nous ne pouvions, à ce stade, trouver un autre comptable, l'équipe a dû subir ses comportements irrespectueux. Le CISSS des Laurentides en a été avisé.

En septembre 2023, nous avons cherché un comptable prêt à effectuer l'audit 2024-2025 pour notre organisme. Une vague de réticence s'est fait sentir. Les firmes de comptables ne veulent plus réaliser des audits pour les organismes communautaires en raison de la charge de travail que cela occasionne.

Grâce à des références, nous avons enfin pu trouver une firme pour produire nos états financiers exigés par le MSSS pour 2023-2024.

L'Institut de la statistique du Québec (Quelques heures pour compléter le questionnaire)

En septembre 2023, l'Association a reçu un avis de l'ISQ indiquant que nous devons répondre à une enquête de façon obligatoire. En vertu de la Loi sur l'Institut de la statistique du Québec (RLRQ, chapitre I-13.011), certaines personnes et entreprises sont tenues de répondre aux enquêtes menées par l'ISQ.

Élaboration d'un plan de communication (découlant de la planification stratégique)

Sous la direction de M. Normand Beauregard, chargé de cours au département de marketing de l'UQAM, la coordonnatrice a élaboré un plan de communication dans un but de transmission à l'agente aux communications à l'hiver 2024.

Élaboration de la programmation automne 2023 et hiver/printemps 2024.

La mission de l'Association est d'offrir les outils nécessaires à nos membres afin de les soutenir dans leur démarche et de les aider à développer des stratégies de reprise de pouvoir sur leur condition.

Congrès PAINtalks 8e édition - 3 novembre 2023

Série de conférenciers du Réseau québécois des étudiants-chercheurs sur la douleur (RQECD) rattaché.e.s aux quatre universités constituant les assises des Réseaux universitaires intégrés de santé (RUIS) de la province, soit l'Université Laval, l'Université McGill, l'Université de Montréal et l'Université de Sherbrooke. L'Association se tient au fait des recherches récentes sur la douleur.

Société Québécoise de la fibromyalgie (SQF)

L'Association est membre de la SQF. Sous l'initiative de la SQF, la coordonnatrice a assisté à trois rencontres avec les organismes de fibromyalgie du Québec, rencontres enrichissantes où beaucoup d'informations circulent et plusieurs collaborations sont en voie de s'établir.

Formations :

- La Loi 25 sur la confidentialité – 30 novembre 2023
- La gestion du temps et des priorités – 31 janvier 2024

Mise en place de la Loi 25

- Rendre conforme le site web à la Loi 25
- Assurer la sécurité et la confidentialité des renseignements obtenus
- Mettre en place des mécanismes afin de protéger les informations confidentielles
- Assurer le traitement confidentiel des plaintes
- Recueillir seulement les données nécessaires ou utiles
- Appliquer la politique de confidentialité dans le respect de ses valeurs.

ACTIVITÉS DE COMMUNICATION ET DE REPRÉSENTATION

Conseil d'administration – Autre organisme

Le conseil d'administration a mandaté Lise Cloutier, coordonnatrice, afin de représenter l'Association au sein du conseil d'administration du ROCL. Le mandat a été reconduit jusqu'en juin 2025.

- Membre du conseil d'administration : 10 rencontres pour l'année 2023-2024
- Trésorerie : approbation des paiements en ligne
- Comité des ressources humaines : 26 mars – 1 rencontre pour l'année 2023-2024
- Processus d'évaluation
- Politique des formations et ressourcements
- Questionnaire sur les outils de communication
- Tournée du ROCL
- Lac à l'Épaule : 27 juin 2023
- AGA du ROCL : 30 mai – Accueil des organismes et participation en tant que membre du c.a.
- Formation sur la politique salariale du ROCGÎM CDC
- Atelier environnemental avec le MEPAL visant à comprendre comment mieux lier justice sociale et climatique.

Séances d'information

Cette année, étant donné le manque de personnel, la coordonnatrice a été moins active pour livrer des séances d'informations sur le territoire des Laurentides.

- **5 avril 2023 – Le Centre de réadaptation en déficience physique Le Bouclier :**
Séance d'informations sur la fibromyalgie donnée au CRDP du Bouclier dans le cadre de leur programme dispensé exclusivement aux personnes atteintes de fibromyalgie.

Campagne de visibilité

Du 8 au 12 mai 2023 – Semaine de sensibilisation à la fibromyalgie et "Journée mondiale de reconnaissance de la fibromyalgie".

- **Publicité et représentation**

- 30 capsules de publicité radio de 30 secondes
- Placement publicitaire dans le journal l'Info de la Lièvre, MRC d'Antoine-Labelle (page 12) – édition du 27 septembre 2023
<http://ev.inmedias.ca/books/jtip/#p=12>
- Publireportage dans le cahier spécial "Découvrez les organismes de votre région", Journal Accès (page 41) – Édition du 10 octobre 2023 :
<https://online.fliphtml5.com/qfkng/rxpc/>
- Entrevue de 20 minutes à l'émission Accès Local, Télévision des Basses-Laurentides (TVBL) – 11 mai 2023 :
<https://vimeo.com/826202787/>
- Entrevue de 20 minutes à l'émission Région en action, CFLO, la radio des Hautes-Laurentides – 17 mai 2023 :
<https://www.cflo.ca/association-de-la-fibromyalgie-des-laurentides/>

Journal le Fibro-Soleil

Le journal *Fibro-Soleil* est un bulletin d'information sur la fibromyalgie, les recherches, la santé, l'alimentation, les activités, les livres disponibles, des témoignages et les travaux du conseil d'administration. Il est envoyé à chacun de nos membres et peut être consulté en ligne sur le site web de l'Association. Le *Fibro Soleil* est rédigé à l'interne et publié trois fois par année. Ce journal contribue à créer un lien fort et important entre les membres et leur association. En même temps, il contribue à briser l'isolement pour les personnes qui ne peuvent plus se déplacer avec facilité. Le journal peut être consulté en ligne sur le site web de l'Association. Le journal est envoyé au dépôt légal à la Bibliothèque nationale du Québec et à la Bibliothèque Nationale du Canada.

Site web et Facebook

Nous souhaitons accorder davantage de temps et être plus présents de manière régulière sur les réseaux sociaux. L'agente aux communications entrera en poste en avril 2024.

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION

L'Association met en place différentes activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation, ce qui permet notamment :

- D'éduquer le public sur la maladie et ses répercussions et développer des compétences pour leurs proches.
- De développer des programmes d'éducation pour informer et sensibiliser les membres.
Ex. : « Agir pour moi » est un programme d'autogestion de la douleur chronique conçu pour être suivi sans le soutien d'un professionnel de la santé. Réparties sur huit semaines, les leçons proposées portent sur différentes stratégies qui permettent de mieux gérer la douleur au quotidien.
- De créer des ressources éducatives telles que des guides et des outils en ligne.
- D'organiser des événements publics tels que des conférences et des ateliers.
- De créer des outils d'information tels que des brochures et des dépliants.

Les activités proposées par l'Association permettent aux personnes atteintes :

- De favoriser la socialisation entre les membres et de briser l'isolement
- D'améliorer leurs conditions de vie et de les aider à gérer leurs douleurs avec plus d'efficacité. Les activités permettent également de les aider dans leur recherche pour trouver leurs propres solutions.
- De sentir qu'ils ne sont pas seuls à vivre la même situation.
- De transformer leur vie et, par le fait même, celle de leur entourage.
- De reprendre du pouvoir sur leur situation à travers des groupes de personnes vivant la même problématique.

ACTIVITÉS PAR SECTEURS 2023-2024

Un lieu de pouvoir collectif et d'entraide

Les activités par petits groupes permettent aux membres de s'encourager afin de se mobiliser dans l'amélioration de leurs conditions de vie.

Les activités aident les membres à **sortir de leur isolement** en rencontrant des gens qui vivent la même problématique qu'eux. Notons que la grande majorité des membres ne peut plus travailler en raison de leur condition générale.

Les personnes atteintes de fibromyalgie ne peuvent faire des activités physiques régulières parce qu'elles sont trop intenses pour leur condition. Ces activités sont nécessaires dans l'amélioration de leur état physique et psychologique. Pour une personne atteinte de fibromyalgie, l'exercice sur une base régulière est essentiel afin d'aider à diminuer l'intensité de la douleur.

Généralités : Les activités sont offertes sur deux sessions par année. De septembre à décembre et de janvier à mai, et parfois juin, si prolongation. En ce qui a trait aux ateliers et conférences, nous offrons six ateliers/conférences par année selon les secteurs.

SECTEUR ST-JÉRÔME

Note : Les sessions d'activités se sont déroulées sur deux périodes : de septembre à décembre 2023, puis de janvier à avril 2024.

Activités/Conférences Événements/Ateliers	Période 1er avril 2023 au 31 mars 2024	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Rencontres : - Sept. à déc. 2023 - Janv. à juin 2024	10 rencontres (1 rencontre/mois) - En personne	Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	6 à 10 pers/ rencontre
Aquaforme	Sessions : - Oct. à déc. 2023 - Fév. à mai 2024	23 semaines (1 rencontre/semaine)	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	29 personnes (Limite de 20 pers./session)
Peinture créative	Sessions : - Oct. à déc. 2023 - Janv. à mars 2024	19 semaines (1 rencontre/semaine)	Activité créative contribuant à stimuler les endorphines et à réduire la douleur par la concentration.	11 personnes (Limite de 7 pers./session)
Pilates sur chaise	Sessions : - Sept. à nov. 2023 - Janv. à avril 2024	24 semaines (1 rencontre/semaine)	Activité visant à tonifier et à assouplir le corps en douceur, en utilisant une chaise comme support.	24 personnes (Limite de 12 pers./session)
Fibro-Motrix	Sessions : - Sept. à nov. 2023 - Janv. à avril 2024	23 semaines (1 rencontre/semaine)	Activité permettant de contrôler les douleurs et d'augmenter l'énergie. Animée par une kinésiologue.	24 personnes (Limite de 12 pers./session)
Qi Gong & Do In	Sessions : - Sept. à nov. 2023 - Fév. à avril 2024	24 semaines (1 rencontre/semaine)	Exercices pour capturer et faire circuler harmonieusement l'énergie vitale à travers tout le corps.	24 personnes (Limite de 12 pers./session)
Ateliers d'art en visioconférence	Sessions : - Sept. à nov. 2023	16 semaines (1 rencontre/semaine)	Atelier permettant l'exploration de différentes	7 personnes

SECTEUR ST-JÉRÔME

Note : Les sessions d'activités se sont déroulées sur deux périodes : de septembre à décembre 2023, puis de janvier à avril 2024.

Activités/Conférences Événements/Ateliers	Période 1er avril 2023 au 31 mars 2024	Fréquence	Description	Personnes rejointes
	- Janv. à mars 2024		techniques et médiums pour favoriser la créativité et le bien-être des personnes atteintes de fibromyalgie.	(Limite de 5 pers./session)
Rencontres thérapeutiques individuelles	Rencontres : - Sept. à nov. 2023 - Janv. à avril 2024	18 semaines (1 rencontre/semaine)	Séances thérapeutiques où un professionnel guide les personnes atteintes pour explorer et résoudre leurs difficultés personnelles, avec intégration possible de l'art.	8 personnes (Limite de 5 pers./session)
Dîner - Semaine de la fibromyalgie – Saint-Jérôme	10 mai 2023	1 fois	Dîner regroupant des membres atteints pour souligner la Semaine de sensibilisation à la fibromyalgie.	25 personnes
Conférence : L'As du lunch (nutrition)	18 mai 2023	1 séance – En visioconférence et en personne	Présentation par Dominique Longpré, nutritionniste-diététiste. Sujets traités : assiette équilibrée, recettes rapides et nutritives, solutions pratiques pour les lunchs et choix alimentaires éclairés.	14 personnes
Assemblée générale annuelle (AGA) 2023	14 juin 2023	1 fois/an	Assemblée générale annuelle des membres portant sur l'ensemble du travail de l'association.	27 personnes
Atelier : Le syndrome de l'intestin irritable; la santé digestive sans tabous	27 septembre 2023	1 séance – En visioconférence et en personne	Séance dirigée par Frédérique Nolin, nutritionniste, explorant les ajustements alimentaires pour atténuer les symptômes digestifs fréquents chez les personnes atteintes de fibromyalgie. Sujets traités : fibres, microbiote, gluten, FODMAP, etc.	25 personnes
Conférence : Ostéopathie biodynamique	18 octobre 2023	1 séance – En visioconférence et en personne	Présentation par Nathalie Beauchamp, ostéopathe, sur les fondements de l'ostéopathie, son utilité pour les personnes souffrant de fibromyalgie, et comment sélectionner un ostéopathe au Québec.	19 personnes
Conférence : La fibromyalgie : état des connaissances en 2023	15 novembre 2023	1 séance – En visioconférence et en personne	Conférence de Manon Choinière, PhD, sur les caractéristiques cliniques de la fibromyalgie ainsi que les avancées scientifiques et thérapeutiques récentes dans ce domaine.	21 personnes
Dîner des fêtes – Saint-Jérôme	7 décembre 2023	1 fois/an	Événement festif pour les membres.	22 personnes

SECTEUR ST-JÉRÔME

Note : Les sessions d'activités se sont déroulées sur deux périodes : de septembre à décembre 2023, puis de janvier à avril 2024.

Activités/Conférences Événements/Ateliers	Période 1er avril 2023 au 31 mars 2024	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Conférence : Les prestations et les crédits fiscaux à l'intention des personnes en situation de handicap	24 janvier 2024	1 séance – En visioconférence et en personne	Séance animée par un représentant de l'Agence du revenu du Canada sur les prestations et crédits disponibles pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Explications sur le calcul des prestations, les démarches à effectuer pour les obtenir, et réponses aux questions.	23 personnes
Conférence : L'hypnose thérapeutique	13 mars 2024	1 séance – En visioconférence et en personne	Conférence de Guylaine Ducharme, hypnothérapeute certifiée et maître PNL, visant à démystifier l'hypnose et à expliquer ses nombreux bienfaits en tant qu'outil de changement.	15 personnes

SECTEUR MONT-LAURIER

Note : Les sessions d'activités se sont déroulées sur deux périodes : de septembre à décembre 2023, puis de janvier à avril 2024.

Activités/Conférences Événements/Ateliers	Période 1 ^{er} avril 2023 au 31 mars 2024	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Rencontres : - Oct. à déc. 2023 - Janv. à juin 2024	10 rencontres (1 rencontre/mois)	Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	6 personnes/ rencontre
Aquaforme	Sessions : - Oct. à déc. 2023 - Fév. à mai 2024	23 semaines (1 rencontre/semaine)	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	22 personnes (Limite de 20 pers./session)
Chanter pour le plaisir	Sessions : - Sept. à nov. 2023 - Janv. à avril 2024	24 semaines (1 rencontre/semaine)	Activité orientée vers le plaisir qui favorise l'expression et la libération des tensions émotionnelles et physiques.	11 personnes (Limite de 7 pers./session)
Ateliers d'arts	Sessions : - Sept. à nov. 2023 - Janv. à avril 2024	24 semaines (1 rencontre/semaine)	Atelier permettant l'exploration de différentes techniques et médiums pour favoriser la créativité et le bien-être des personnes atteintes de fibromyalgie.	13 personnes (Limite de 7 pers./session)
Mouvement souplesse	Sessions : - Sept. à nov. 2023	12 semaines (1 rencontre/semaine)	Exercices en douceur pour relâcher les tensions musculaires et les douleurs.	6 personnes
Améliorer son bien-être	Session : - Fév. à mars 2024	8 semaines (1 rencontre/semaine)	Atelier animé par Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute, offrant des ressources pour améliorer le quotidien des personnes atteintes de fibromyalgie. L'approche combine des méthodes variées pour gérer le stress, les peurs, le sommeil, renforcer la confiance et soulager les douleurs.	8 personnes (Limite de 8 pers./session)
Dîner - Semaine de la fibromyalgie – Mont-Laurier	10 mai 2023	1 fois	Dîner regroupant des membres atteints pour souligner la Semaine de sensibilisation à la fibromyalgie.	15 personnes
Conférence : L'As du lunch (nutrition)	18 mai 2023	1 séance – En visioconférence et en personne	Présentation par Dominique Longpré, nutritionniste-diététiste. Sujets traités : assiette équilibrée, recettes rapides et nutritives, solutions pratiques pour les lunchs et choix alimentaires éclairés.	14 personnes

SECTEUR MONT-LAURIER

Note : Les sessions d'activités se sont déroulées sur deux périodes : de septembre à décembre 2023, puis de janvier à avril 2024.

Activités/Conférences Événements/Ateliers	Période 1 ^{er} avril 2023 au 31 mars 2024	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Assemblée générale annuelle (AGA) 2023	14 juin 2023	1 fois/an – En visioconférence	Assemblée générale annuelle des membres portant sur l'ensemble du travail de l'association.	27 personnes
Atelier : Le syndrome de l'intestin irritable; la santé digestive sans tabous	27 septembre 2023	1 séance – En visioconférence et en personne	Séance dirigée par Frédérique Nolin, nutritionniste, explorant les ajustements alimentaires pour atténuer les symptômes digestifs fréquents chez les personnes atteintes de fibromyalgie. Sujets traités : fibres, microbiote, gluten, FODMAP, etc.	25 personnes
Conférence : Ostéopathie biodynamique	18 octobre 2023	1 séance – En visioconférence et en personne	Présentation par Nathalie Beauchamp, ostéopathe, sur les fondements de l'ostéopathie, son utilité pour les personnes souffrant de fibromyalgie, et comment sélectionner un ostéopathe au Québec.	19 personnes
Conférence : La fibromyalgie : état des connaissances en 2023	15 novembre 2023	1 séance – En visioconférence et en personne	Conférence de Manon Choinière, PhD, sur les caractéristiques cliniques de la fibromyalgie ainsi que les avancées scientifiques et thérapeutiques récentes dans ce domaine.	21 personnes
Dîner des fêtes – Mont-Laurier	7 décembre 2023	1 fois / an	Événement festif pour les membres.	12 personnes
Conférence : Les prestations et les crédits fiscaux à l'intention des personnes en situation de handicap	24 janvier 2024	1 séance – En visioconférence et en personne	Séance animée par un représentant de l'Agence du revenu du Canada sur les prestations et crédits disponibles pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Explications sur le calcul des prestations, les démarches à effectuer pour les obtenir, et réponses aux questions.	23 personnes
Conférence : L'hypnose thérapeutique	13 mars 2024	1 séance – En visioconférence et en personne	Conférence de Guylaine Ducharme, hypnothérapeute certifiée et maître PNL, visant à démystifier l'hypnose et à expliquer ses nombreux bienfaits en tant qu'outil de changement.	15 personnes

SECTEUR MONT-TREMBLANT

Activités/Conférences Événements/Ateliers	Période : 1er avril 2023 au 31 mars 2024	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Rencontres : - Sept. à déc. 2023 - Fév. à juin 2024	9 rencontres (1 rencontre/mois) – En personne	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	6 pers./ rencontre
Dîner des fêtes – Mont-Tremblant	12 décembre 2023	1 fois an	Événement festif pour les membres.	6 personnes

SECTEUR RIVIÈRE-ROUGE

Activités/Conférences Événements/Ateliers	Période : 1er avril 2023 au 31 mars 2024	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Rencontres : - Sept. à déc. 2023 - Fév. à juin 2024	9 rencontres (1 rencontre/mois) – En personne	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	6 pers./ rencontre
Dîner des fêtes – Rivière- Rouge	6 décembre 2023	1 fois/an	Événement festif pour les membres.	4 personnes

SECTEUR SAINTE-THÉRÈSE / BLAINVILLE

Activités/Conférences Événements/Ateliers	Période 1er avril 2023 au 31 mars 2024	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Atelier : Trucs et stratégies pour mieux vivre au quotidien avec la fibromyalgie	20 avril 2023	1 séance – En personne	Atelier présenté par Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute, qui propose des astuces pour optimiser le quotidien des personnes vivant avec la fibromyalgie. Sujets traités : utilisation d'équipements et d'aides technologiques, méthodes de travail efficaces, gestion de l'énergie et du stress.	6 personnes

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Les sources de financement de l'Association sont les suivantes :

- **Adhésions** à l'AFL ;
- **Admissions** aux ateliers et aux conférences pour les non-membres ;
- **Dons reçus** au montant de 227 \$ dans l'année fiscale se terminant le 31 mars 2024.
Ces dons viennent principalement de PayPal et des membres. Notre Association est un organisme de bienfaisance reconnu et autorisés à émettre des reçus fiscaux pour les dons.
- **Revenus d'intérêts**
Les revenus d'intérêts sont de 3 827\$.

PARTENARIATS

- Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)
- Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)
- Coalition des Tables régionales des organismes communautaires (CTROC)
- Centre de prévention du suicide Le Faubourg
- Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)
- CDC Rivière-du-Nord et CDC des Hautes-Laurentides
- Chercheurs en douleur chronique/fibromyalgie de l'Université de Sherbrooke
- Associations de la fibromyalgie de toutes les régions du Québec
- Centre de réadaptation Le Bouclier (CISSS Laurentides).

L'association est membre des organisations suivantes :

- ROCL – Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) et membre du conseil d'administration du ROCL
- CTROC – Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires
- CDC Rivière-du-Nord
- CDC des Hautes-Laurentides
- SQF – Société québécoise de la fibromyalgie
- AQF – Association québécoise de la douleur chronique
- RFL – Réseau des femmes des Laurentides.

REMERCIEMENTS

Merci à tous les membres, les organismes, les commerçants et à tous nos partenaires pour leur précieuse collaboration!

L'ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marie-Thérèse Richer, présidente
Christine Levasseur, vice-présidente
Bernadette Dufresne, trésorière
Marie-Claude Charland, secrétaire
Linda Melançon, administratrice et secrétaire par intérim
Sylvie St-Cyr, administratrice
Renée Gagné, administratrice

PERMANENCE

Lise Cloutier, coordonnatrice
Linda Bernier, ajointe administrative.

DOSSIER DE PRESSE 2023-2024

- **Entrevue à l'émission Accès Local**, Télévision des Basses-Laurentides – 11 mai 2023 (Débute à 6 min 20 sec)
Lien : <https://vimeo.com/826202787/>
- **Entrevue à l'émission Région en action**, CFLO, la radio des Hautes-Laurentides – 17 mai 2023
Lien : <https://www.cflo.ca/association-de-la-fibromyalgie-des-laurentides/>
- **Publireportage dans le cahier spécial "Découvrez les organismes de votre région"**
Journal Accès (page 41) – édition du 10 octobre 2023
Lien : <https://online.fliphtml5.com/qfkng/rxpc/>
- **Placement publicitaire dans le journal l'Info de la Lièvre**, MRC d'Antoine-Labelle (page 12) – édition du 27 septembre 2023
Lien : <http://ev.inmedias.ca/books/jtip/#p=12>

PUBLICIREPORTAGE

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DES LAURENTIDES

La fin des préjugés et de l'isolement

Il ne subsiste aucun doute sur ce mal qui fut croyait être à l'origine de la fibromyalgie existe. Depuis 30 ans déjà, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) reconnaît cette maladie : en temps réel, en douleurs réelles.

L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DES LAURENTIDES offre depuis juin 1995 de l'information et du support aux membres et à leur entourage en rapport avec les multiples aspects de la maladie ainsi que les ressources existantes, sous forme et sensibilise le grand public, les professionnels de la santé et les intervenants des services sociaux.

Le mal atteint souvent des personnes efficaces au travail et très douces dans leur entourage. Cette maladie comporte de nombreux symptômes et on la jette parfois personnel d'émotions provoquant plusieurs examens. Celui-ci servent à déterminer, hors de tout doute, que les symptômes ne nous mentent pas en présence d'une autre maladie. Quand les tests sont tous négatifs, on arrive à diagnostiquer la maladie.

Les personnes atteintes se plaignent souvent d'une douleur diffuse ressentie dans tout le corps et accompagnée d'une sensibilité dououreuse à la pression, en particulier des tissus mous comme les muscles et les tendons. Une simple étreinte amicale ou un poids sur les jambes peut causer de la douleur. Celle-ci est souvent généralisée ou passe d'une partie du corps à l'autre. Elle se manifeste par des troubles du sommeil, de concentration et de la fatigue, et souvent par une sensibilité excessive au bruit, à la lumière ou aux médicaments. Elle peut entraîner un décalage de l'humeur et une dépression si les personnes touchées par

le syndrome fibromyalgique demeurent isolées.

Des chercheurs universitaires du Québec, conjointement en collaboration des travaux relatifs à la douleur chronique. Elle pourrait découler d'une hyperexcitabilité du système nerveux central. La transmission des messages entre les cellules nerveuses semble déséquilibrée, ce qui complexifie l'interprétation de ces messages par le cerveau. Les médicaments seuls ne constituent pas une solution. On doit accompagner d'un programme personnel visant à tonifier les muscles (aquarime, gymnastique d'équilibre, marche) et d'une bonne hygiène alimentaire. Tout exercice de relaxation profonde et d'envie mentale positive peut apporter ses bénéfices.

L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DES LAURENTIDES propose plus de 200 membres et offre une ligne d'écoute téléphonique (pendant les heures de bureau), des cours d'activités adaptées, des groupes de soutien partout dans les Laurentides, des conférences et des ateliers.

Vous pouvez consulter le site Web de l'association. Il dispose d'informations et de vidéos : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

Association de la fibromyalgie des Laurentides

701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, QC J7Z 5C7
450 569-7766
af@vidotron.ca
fibromyalgie-des-laurentides.ca
Sans frais : 1-877-705-7766



Association de la fibromyalgie des Laurentides

701, rue St-Georges, Saint-Jérôme (QC) J7Z 5C7
Tél. : 450 569-7766 ou le 1 877 705-7766
Fax : 450 569-7769
Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

Services offerts

- Ligne d'écoute téléphonique
- Site web, Facebook, Twitter
- Cours d'activités physiques adaptés aux personnes atteintes
- Groupes de soutien dans différents secteurs des Laurentides, afin de briser l'isolement
- Journal « Fibro-Soleil »
- Conférences, ateliers et informations
- Location de livres et documents disponibles
- DVD : conférence du Dr Pierre Arseneault sur la fibromyalgie (explications détaillées sur la maladie, pistes de recherche, médications, traitements, etc.)

Prochain groupe de soutien le 4 octobre à l'Espace théâtre Muni-Spec Mont-Laurier de 13h30 à 15h30

Mission

- Offrir de l'information et du support aux membres et leur entourage concernant les multiples aspects de la maladie ainsi que sur les ressources existantes.
- Informer et sensibiliser le grand public ainsi que les professionnels de la santé et les intervenants des services sociaux.