



Association de la  
**fibromyalgie**  
des Laurentides

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2019-2020



ENSEMBLE VERS UN MIEUX-ÊTRE !

21/09/2020

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE  
DES LAURENTIDES

VOICI L'ENSEMBLE DU TRAVAIL EFFECTUÉ PAR  
L'ASSOCIATION DU 1<sup>er</sup> AVRIL 2019 AU 31 MARS 2020



## TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| <i>TABLE DES MATIÈRES</i> .....                            | 3  |
| <i>MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION</i> .....               | 4  |
| <i>MISSION</i> .....                                       | 5  |
| <i>TERRITOIRE DESSERVI - NOMBRE DE MEMBRES</i> .....       | 5  |
| <i>HISTORIQUE</i> .....                                    | 5  |
| <i>DESCRIPTION DE LA MALADIE</i> .....                     | 6  |
| <i>ACTIVITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION</i> .....         | 9  |
| <i>ACTIVITÉS DE FORMATION</i> .....                        | 10 |
| <i>CONSEILS D'ADMINISTRATION D'AUTRES ORGANISMES</i> ..... | 10 |
| <i>ACTIVITÉS DE FINANCEMENT</i> .....                      | 10 |
| <i>DOSSIERS PRINCIPAUX - 2019-2020</i> .....               | 11 |
| <i>VISIBILITÉ DE L'ASSOCIATION</i> .....                   | 13 |
| <i>DESCRIPTION DES ACTIVITÉS 2019-2020</i> .....           | 15 |
| <i>ACTIVITÉS PAR SECTEURS 2019-2020</i> .....              | 16 |
| <i>PARTENARIATS</i> .....                                  | 20 |
| <i>REMERCIEMENTS</i> .....                                 | 21 |
| <i>DOSSIER DE PRESSE</i> .....                             | 22 |



## **MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Chèr(e)s membres,

Le vendredi 13 mars 2020, nous rentrions tous en confinement, le Québec était sur pause.

Une situation exceptionnelle que l'on a dû gérer au jour le jour suivant les recommandations gouvernementales de la santé publique. Nous avons dû annuler les cours et rembourser nos membres. L'équipe s'est organisée à poursuivre le travail à distance et le conseil d'administration s'est réuni par le biais de visioconférences. Certaines membres ont profité des cours et groupes de soutien en ligne organisés par l'Association pour maintenir le contact avec vous.

Ce fut une période d'adaptation pour toutes et encore aujourd'hui. Espérons que nous sortirons tous de cette pandémie en ayant appris quelque chose qui nous amène à vivre pleinement et ce, maintenant.

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<sup>er</sup> avril 2019 au 31 mars 2020 depuis la dernière assemblée générale annuelle en juin 2019 à Mont-Laurier.

Nous continuerons 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 la chance que vous avez de participer aux cours, ateliers, conférences ainsi que du nouveau «Programme Santé & Mieux-être» axé sur vos besoins entourés par des professeurs et des thérapeutes de qualité.

Nous avons besoin de vous afin que votre association demeure bien vivante et qu'elle ait la possibilité de continuer à vous aider dans votre parcours vers un mieux-être.

Aujourd'hui, nous avons le plaisir de vous rejoindre et nous vous remercions d'avoir accepté l'invitation de votre 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 cours, conférences, colloques, rencontres, ateliers et autres.

## **TERRITOIRE DESSERVI - 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) couvrant 7 MRC des Laurentides. Le nombre de membres de l'organisme est de 280.

## **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.

L'Association est membre depuis plusieurs années du Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL), de la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF), du Regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides (RCPHL), de la Corporation de Développement Communautaire de la Rivière-du-Nord et des Hautes-Laurentides (CDC Rivière-du-Nord et CDC Hautes-Laurentides).

## DESCRIPTION DE LA MALADIE

La fibromyalgie (FM) est une maladie - encore aujourd'hui et pour plusieurs - plutôt mystérieuse, d'où l'importance de bien la faire connaître et reconnaître. Il s'agit d'un trouble d'hyperexcitabilité du système nerveux central qui se manifeste par un ensemble de douleurs aux muscles, aux ligaments et aux tendons de toutes les parties du corps, le tout accompagné d'une multitude de symptômes.

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 FM se situe entre 30 et 55 ans. Elle peut également affecter les enfants et les personnes âgées.

Jusqu'à tout récemment, les principaux critères de diagnostic étaient la sensibilité au toucher de 11 points sur 18 et une douleur généralisée dans les quatre quadrants du corps pendant plus de trois mois. Par contre, le 6 juin 2010, l'American College of Rheumatology (ACR) proposait de nouveaux critères de diagnostic, publiés en mai 2010 dans la revue médicale de l'ACR *Arthritis Care & Research* où l'on reconnaît que les symptômes de la fibromyalgie ne se limitent pas uniquement à la douleur diffuse dans tout le corps. Avec l'indice de douleur diffuse, ces nouveaux critères permettent de classer tous les symptômes selon une échelle de sévérité qui mèneront à un meilleur traitement de la fibromyalgie, tant d'un point de vue pharmacologique que non pharmacologique.

La douleur diffuse étant prédominante, d'autres symptômes sont tout aussi importants :

- Fatigue généralisée (asthénie)
- Troubles du sommeil et de l'humeur
- Troubles cognitifs
- Raideurs

Cette nouvelle méthode permettra de diagnostiquer un nombre beaucoup plus élevé de personnes atteintes de FM. La tâche n'en restera pas moins difficile puisqu'aucun marqueur biologique n'a encore été trouvé pour l'identifier, contrairement au syndrome de fatigue chronique où une protéine déficiente a enfin été dépistée.



Il n'y a donc plus l'ombre d'un doute que la fibromyalgie est bel et bien un trouble neurophysiologique : neuro signifiant nerveux et physiologique se rapportant à l'étude d'un système. Le système nerveux comporte trois types : central, périphérique et autonome. On a constaté, avec l'imagerie par résonance magnétique (IRM), une sensibilisation du système nerveux central (SNC). Comme les D<sup>rs</sup> Serge Marchand et Pierre Arsenault l'affirment depuis très longtemps, un mauvais fonctionnement des systèmes endogènes de dérégulation de la douleur, normalement de puissants «freins», met en jeu plusieurs neurotransmetteurs (entre autres, la sérotonine, la noradrénaline, la dopamine et les endorphines) et a un rôle important à jouer dans la fibromyalgie.

On retrouve une concentration plus faible de ces neurotransmetteurs. Ils sont responsables d'envoyer des messages du corps au cerveau, et vice versa, agissant sur la perception de la douleur, du sommeil et de l'humeur. On a aussi découvert, chez les personnes atteintes de FM, des concentrations élevées de facteur de croissance nerveuse dans le liquide céphalo-rachidien (LCR), qui pourraient être associées à la croissance de neurones contenant de la Substance P (SP). La Substance P est une hormone ayant des fonctions de neurotransmetteur. L'association de taux élevés de certains récepteurs (qui amplifient les signaux de la douleur), tout comme la présence d'un taux environ trois fois plus élevé de substance P (SP) ont été décelées chez les personnes atteintes de FM.

Toute cette nouvelle information représente un défi de taille pour les médecins de première ligne qui seront désormais appelés à diagnostiquer cette maladie. Jusqu'à présent, ce sont les rhumatologues qui étaient les mieux habilités à diagnostiquer la FM, mais avec les nouveaux critères de diagnostic, cette tâche relèvera plutôt des omnipraticiens à qui l'on fournira, il est à espérer, toute l'information nécessaire.

La durée des rencontres avec la personne atteinte de FM aurait avantage à être plus longue pour mieux traiter tous les symptômes à la fois. En Ontario, plusieurs médecins ont refusé dans le passé de soigner les personnes souffrant de fibromyalgie faute de temps. Pour redresser la situation, OHIP (l'équivalent de la RAMQ en Ontario) a ajouté un nouveau code de facturation de base de temps qui est différent pour les soins de cette maladie. Les médecins sont rémunérés pour tout le temps requis passé avec les personnes.

*Texte tiré du : Guide pratique sur la fibromyalgie – Avril 2012*

## **ACTIVITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

En 2019-2020, le conseil d'administration était composé de 7 administratrices. Le conseil 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<sup>er</sup> avril 2019 au 31 mars 2020. Le conseil d'administration a tenu 8 réunions dans l'année afin d'assurer la gestion administrative, la planification, le développement des services et la visibilité de l'Association.

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 février 2019 au CISSSLaurentides pour l'année financière 2020-2021.

### **Présences à l'Assemblée générale annuelle 2019**

La dernière assemblée générale annuelle a eu lieu le 12 juin 2019 en présence de 24 personnes.

### **Réunion de travail annuelle**

Le 24 janvier dernier, le conseil d'administration et la coordination se sont réunis pour une journée de travail afin de faire le point sur les différentes orientations de l'Association, faire le suivi sur les réalisations de 2019 et poursuivre la création d'outils de gestion appropriés.

### **Noms des administrateurs et leur provenance**

**Marie-Thérèse Richer, présidente (Mont-Laurier),**

Usager, secteur privé.

**Diane Chaloux, secrétaire (Saint-Jérôme),**

Usager, secteur privé.

**Bernadette Dufresne, trésorière (Mont-Laurier),**

Usager, secteur privé.

**Laurette Desjardins, administratrice (Mont-Laurier),**

Usager, secteur privé.

**Marie-Claude Charland, administratrice (Saint-Jérôme),**

Usager, secteur privé.

**Michèle Brosseau, administratrice (Saint-Jérôme)**

Usager, secteur privé.

**Adèle Alie, administratrice (Mont-Laurier)**

Usager, secteur privé.

## ACTIVITÉS DE FORMATION

22 janvier 2020

**Formation «La rentabilité sociale, c'est aussi de l'économie».** Formation donnée par Relais-Femmes.

La formation a été suivie par la coordonnatrice.

16 octobre 2019

**Formation sur le «Démystifier les états financiers»** organisée par le ROCL.

Cette formation a été suivie par l'adjointe à la coordination.

## CONSEILS D'ADMINISTRATION d'autres organismes

### **Regroupement des organismes communautaires (ROCL)**

Le conseil d'administration a mandaté Lise Cloutier, coordonnatrice, afin de représenter l'Association au sein du conseil d'administration du ROCL. Le mandat se terminera en mai 2020.

La coordonnatrice siège sur le comité des ressources humaines avec 2 réunions et sur le comité de vie associative avec 2 rencontres cette année.

### **Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)**

La coordonnatrice a eu 2 réunions avec la SQF dont un AGA.

## ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Le souper bénéfice s'est tenu le 2 mai 2019 à l'École Hôtelière de Sainte-Adèle où 60 personnes étaient présentes. Pendant le souper bénéfice, nous procédons aux tirages de nombreux prix de présences donnés gracieusement par des pharmacies, restaurants, hôtel et plusieurs commerçants des Laurentides. Le journal local nous offre gratuitement à chaque année deux publicités pour annoncer cette activité.

### **Autres sources de financement :**

- **Adhésions** à l'AFL;
- **Vente de DVD** du D<sup>r</sup> Pierre Arsenault, *Ph.D., M.D.*, chercheur en douleur chronique fibromyalgie à l'Université de Sherbrooke;
- **Admissions** aux ateliers et conférences pour les non-membres;

- **Dons reçus** au montant de 1 640\$ dans l'année fiscale se terminant le 31 mars 2019. Ces dons viennent principalement de M. Raymond Lévesque, professeur de Spinning, de particuliers, Centraide, Canadon (site web), Paypal. Notre Association est un organisme de bienfaisance reconnu et nous sommes habilités à émettre des reçus d'impôt pour don.

## **DOSSIERS PRINCIPAUX - 2019-2020**

### **STAGIAIRE EN ART-THERAPIE**

#### **Université du Québec en l'Abitibi-Témiscamingue Pavillon Montréal**

Du 8 janvier au 28 mars 2019

- ✿ Organisation du calendrier hiver/printemps.
- ✿ Sollicitation des membres pour les ateliers de groupe et individuels.
- ✿ Discussions avec la stagiaire concernant les horaires et suivis des personnes.

### **POLITIQUE POUR CONTRER LE HARCELEMENT**

#### **De l'Association de la fibromyalgie des Laurentides**

- ✿ Répondre aux exigences de la loi sur les normes du travail.
- ✿ Communiquer l'engagement de l'AFL à prévenir et à faire cesser le harcèlement psychologique.

Travaillée avec le comité de gestion des ressources humaines et acceptée par le conseil d'administration de l'AFL le 22 février 2019.

### **SEANCES D'INFORMATION SUR LA FIBROMYALGIE**

- ✿ Le centre de réadaptation le Bouclier – Saint-Jérôme le 20 mars 2019
- ✿ La Mouvance – Centre de Femmes – Saint-Eustache le 12 mars 2020

### **SOCIETE QUEBECOISE DE LA FIBROMYALGIE (SQF)**

Conseil d'administration : 4 rencontres.

## **Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)**

- ✚ Membre du conseil d'administration : 7 rencontres pour l'année 2019
- ✚ Réunion annuelle – Plan de travail (26-27 juin)
- ✚ Comité des ressources humaines : 3 rencontres pour l'année 2019
- ✚ Retour sur les évaluations des employés
- ✚ Départ à la retraite de Linda Déry, coordonnatrice
  - Réorganisation du travail de l'équipe
  - Demande de congé différé par Benoît Larocque
  - Renouvellement des contrats de travail

### **✚ La Coalition des Tables Régionales d'Organismes Communautaires (CTROC)**

20 nov.19

Réunion d'une journée, sujets abordés :

- Bilan des travaux au Ministère de Santé et Services Sociaux (MSSS)
- Typologie PSOC
- Plan d'action gouvernemental sur l'action communautaire (PAGAC)
- Présentation des travaux en cours

## **Restructuration des appareils de l'AFL**

- ✚ Mise à jour du logiciel sur 2 ordinateurs : passer du logiciel Windows 7 à Windows 10.
- ✚ Élévation de la puissance des ordinateurs.
- ✚ Remplacement de l'ordinateur principal, obtenu gratuitement à la Ville de Saint-Sauveur, par un plus performant.

## **VISIBILITÉ DE L'ASSOCIATION**

### **Planification de conférences dans les organismes communautaires**

Des organismes communautaires des Laurentides font appel à nous pour dispenser de l'information sur la fibromyalgie à leurs membres. Les informations sont présentées par le biais d'un «Powerpoint» par la coordonnatrice.

### **Planification de conférences auprès d'intervenants en santé**

Des rencontres sont planifiées auprès des CISSS Laurentides pour informer les intervenants de première ligne.

### **Planification de conférences auprès du public**

Dans le cadre de salons de santé dans les Laurentides ou ailleurs, nous rejoignons le public afin de les informer sur la maladie.

### **Centre de réadaptation en déficience physique Le Bouclier**

La coordonnatrice est invitée par le «Le Bouclier» du Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides pour donner une séance d'information auprès d'un groupe de personnes atteintes de fibromyalgie afin de les informer de l'existence de l'Association et de sa mission les concernant. Des documents d'information leur sont fournis.

### **Journal le Fibro-Soleil**

Par le biais du journal le *Fibro-Soleil* envoyé à chacun de nos membres et disponible sur le site web de l'Association, nous rejoignons plus de 6 000 personnes (voir statistiques site web). Le journal *Fibro Soleil* est rédigé à l'interne et publié 3 fois par année. C'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. 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.

## **Journaux des Laurentides**

Nous faisons occasionnellement des annonces dans les journaux pour nos activités dans les différents secteurs des Laurentides. Certaines personnes ont connu l'existence de l'Association par le biais du journal.

## **Facebook – Twitter**

Nous avons une présence régulière sur les réseaux sociaux et mettons de nombreux liens d'information sur la fibromyalgie et sur nos activités.

## **Dépliant de l'Association**

Au cours de l'année, nous prenons soin de renouveler notre distribution de dépliants auprès des institutions afin de les distribuer au :

- CISSS des Laurentides;
- Villes et municipalités des Laurentides : les coordonnées de l'association se retrouvent également dans le journal aux citoyens et sur le site web des municipalités et villes dans la mesure où notre organisme rencontre leurs critères d'admissibilité;
- Dans les pharmacies, cliniques, médecins, etc.
- Organismes communautaires

## **L'ASSOCIATION est membre des organisations suivantes :**

- Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) et membre du conseil d'administration du ROCL
- Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires (CTROC)
- Regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides (RCPHL)
- CDC Rivière-du-Nord
- CDC des Hautes-Laurentides
- Société québécoise de la fibromyalgie
- Association québécoise de la douleur chronique

## **DESCRIPTION DES ACTIVITÉS 2019-2020**

L'Association poursuit sa mission d'informer ses membres par le biais de groupes de soutien, conférences, ateliers offerts tout au long de l'année. Ces activités sont des opportunités pour les membres d'aller chercher les outils dont ils ont besoin.

Les conférences ont touché des sujets concernant la maladie et le mieux-être. Avec la participation des proches, ceux-ci se trouvent sensibilisés sur la réalité de la personne atteinte. Les conférences contribuent à diffuser l'information sur cette maladie.

**L'Association poursuit également sa mission de mettre en place des moyens pour améliorer la condition physique, psychologique et sociale des personnes atteintes.** Suivant les recommandations des principaux neurologues et médecins chercheurs en fibromyalgie au Québec soient entre autres les docteurs Pierre Arsenault et Serge Marchand, les personnes atteintes de fibromyalgie doivent suivre un programme d'exercices physiques doux, ce qui est impossible à trouver dans les cours réguliers beaucoup trop exigeants pour leur condition physique. L'exercice physique contribue à améliorer leur condition par le biais de différents cours qui s'adaptent aux différentes conditions des personnes.

Les cours que nous offrons les aident également à briser l'isolement et leur permettent de rencontrer des gens qui vivent la même problématique qu'eux. La grande majorité des membres sont des personnes qui ne peuvent plus travailler vu leur condition générale.

## **Groupes de soutien**

En 2019-2020, les groupes de soutien sont nécessaires et appréciés. Ils se tiennent à St-Jérôme, Mont-Tremblant, Rivière Rouge et Mont-Laurier et sont animés par deux intervenantes sociales de la région des Laurentides. Ils permettent aux membres atteints d'avoir un lieu où ventiler ce qu'ils vivent et leur permettent de trouver des solutions à leurs conditions.

## ACTIVITÉS PAR SECTEUR 2019-2020

Les personnes atteintes de fibromyalgie ne peuvent suivre des cours réguliers parce que trop intense pour leur condition. Ces exercices 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 cours sont offerts sur deux sessions par année. De septembre à décembre et de janvier à mai et parfois juin si prolongation. La durée des sessions peut varier de 5 à 17 semaines selon les cours. En ce qui a trait aux ateliers et conférences, nous offrons de 4 à 6 ateliers/conférences par année selon les secteurs.

### SECTEUR SAINT-JÉRÔME

| Cours/Ateliers/<br>Conférences /Activités | Période 1 <sup>er</sup> avril 2019 au 31<br>mars 2020 | Fréquence   | Description   | Personnes<br>rejointes |
|---|---|---|---|------------------------|
| Groupe de soutien                         | Sessions : Août à déc. –<br>Janvier à juin            | 9 rencontres<br>Une rencontre par mois              | Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.               | 2 à 10 personnes       |
| Énergie douceur                           | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à juin           | 25 cours -1 cours/sem.<br>Session 12 à 15 sem.      | Cours enseigné par une kinésiologue. Permet d'augmenter l'énergie avec des exercices tout en douceur et adaptés.  | 34 personnes           |
| Mouvement souplesse                       | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à mai            | 26 cours -1 cours/sem.<br>Session 12 à 15 sem.      | Cours enseigné par une kinésiologue. Exercices en douceur pour relâcher les tensions musculaires et les douleurs. | 40 personnes           |
| Aquaforme                                 | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à mai            | 44 cours<br>Session 12 à 15 sem.<br>2 cours/semaine | Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.                                   | 46 personnes           |
| Cours de peinture                         | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à mai            | 45 cours<br>Session 12 sem.<br>2 cours/sem          | Activité créative générant des endorphines nécessaires pour diminuer la douleur chronique.                        | 49 personnes           |
| Souper bénéfice annuel                    | 2 mai 2019  | Une fois / an<br>Évènement à Ste-Adèle              | Levée de fonds  | 60 personnes           |

## SECTEUR SAINT-JÉRÔME (suite)

| Cours/Ateliers/<br>Conférences /Activités                                | Période - 1 <sup>er</sup> avril 2018<br>au 31 mars 2019 | Fréquence     | Description   | Personnes<br>rejointes |
|--|---|---------------|---|------------------------|
| Atelier : Ces huiles essentielles qui nous soignent                      | 17 avril 2019   | 1 séance      | Atelier pratique et éducative sur les huiles essentielles, leurs vertus et contre-indications et leurs utilisations.                                  | 22 personnes           |
| Conférence : Aides au soulagement de la fibromyalgie                     | 15 mai 2019   | 1 séance      | Conférence de la pharmacienne Réjeanne Gingras sur les médicaments, produits naturels et mesures non pharmacologiques pour la fibromyalgie.           | 13 personnes           |
| Conférence : Ostéopathie biodynamique                                    | 18 septembre 2019                                       | 1 séance      | Conférence de Nathalie Beauchamp, ostéopathe. Principes de l'ostéopathie et comment l'ostéopathie peut aider les personnes atteintes de fibromyalgie. | 15 personnes           |
| Atelier : Stress et plantes adaptogènes                                  | 16 octobre 2019   | 1 séance      | Trucs et conseils à appliquer au quotidien pour atteindre un niveau de santé et d'harmonie par les plantes.   | 5 personnes            |
| Atelier : Un premier pas vers ma santé                                   | 13 novembre 2019  | 1 séance      | Trucs et conseils à appliquer au quotidien pour atteindre un niveau de santé et d'harmonie.   | 10 personnes           |
| Dîner des fêtes St-Jérôme  | 5 décembre 2019   | Une fois / an | Évènement festif pour les membres et leur famille et amis.  | 20 personnes           |
| Atelier : L'autoguérison du corps, découvrez les méthodes pour l'activer | 12 février 2020   | 1 séance      | Atelier pour apprendre quelques techniques pour stimuler l'intelligence de votre corps par la réflexologie intégrale.                                 | 24 personnes           |
| Ateliers : Se faire du bien par la créativité                            | 3 au 31 mars 2020                                       | 5 séances     | Exploration créative par le collage, dessin, aquarelle et écriture afin d'extérioriser certaines émotions.  | 9 personnes            |

## SECTEUR MONT-LAURIER

| Cours/Ateliers/<br>Conférences /Activités                                  | Période - 1 <sup>er</sup> avril 2019<br>au 31 mars 2020  | Fréquence  | Description  | Personnes<br>rejointes            |
|--|--|--|--|-----------------------------------|
| Groupe de soutien  | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à juin  | 9 rencontres<br>Une rencontre par<br>mois        | Groupe d'entraide aux personnes<br>vivant avec la fibromyalgie. Soutien<br>moral pour briser l'isolement.  | 2 à 10 personnes<br>par rencontre |
| Aquaforme  | Sessions : Avril à juin<br>2019. Piscine fermée<br>pour travaux majeurs<br>depuis automne 2019 | 5 cours<br>1 cours/semaine                       | Exercices aquatiques doux adaptés<br>pour les personnes atteintes de<br>fibromyalgie.  | 7 personnes                       |
| Atelier d'arts   | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à mai   | 22 cours<br>Session de 12 sem<br>1 cours/semaine | Activité créative générant des<br>endorphines nécessaires pour<br>diminuer la douleur chronique.   | 20 personnes                      |
| Atelier de chant   | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à mai   | 22 cours<br>Session de 12 sem<br>1 cours/semaine | Axé sur le plaisir. Outil d'expression<br>permettant la libération des blocages<br>et tensions émotives et physiques.  | 21 personnes                      |
| Gi Gong  | Session : Avril 2019<br>Session : Sept. à déc.   | 15 cours<br>1 cours/semaine                      | Gymnastique douce et lente.<br>Renforce et assouplit la structure du<br>corps et optimise les fonctions de<br>l'organisme.   | 6 personnes                       |
| Dîner printanier   | 9 mai 2019   | Une fois/an                                      | Événement festif pour les membres,<br>leur famille et amis.  | 20 personnes                      |
| Atelier : Un premier pas vers<br>ma santé                                  | 23 mai 2019  | 1 séance   | Trucs et conseils à appliquer au<br>quotidien pour atteindre un niveau<br>de santé en harmonie avec la<br>fibromyalgie   | 16 personnes                      |
| Assemblée générale<br>annuelle (AGA) 2019                                  | 12 juin 2019   | Une fois/an                                      | Assemblée générale annuelle des<br>membres portant sur l'ensemble du<br>travail de l'association   | 27 personnes                      |
| Atelier : Ces huiles<br>essentielles qui nous<br>soignent                  | 18 septembre 2019  | 1 séance   | Atelier pratique et éducative sur les<br>huiles essentielles, leurs vertus et<br>contre-indications et leurs<br>utilisations.  | 16 personnes                      |
| Atelier : Stress et plantes<br>adaptogènes                                 | 9 octobre 2019   | 1 séance   | Trucs et conseils à appliquer au<br>quotidien pour atteindre un niveau<br>de santé et d'harmonie par les<br>plantes.   | 17 personnes                      |
| Atelier : La thérapie<br>Craniosacée Biodynamique                          | 13 novembre 2019   | 1 séance   | Approche holistique efficace pour<br>traiter les traumatismes affectant le<br>système nerveux, problèmes de<br>sommeil, l'anxiété et les douleurs<br>chroniques.     | 18 personnes                      |
| Dîner des fêtes Mont-<br>Laurier   | 5 décembre 2019  | Une fois / an                                    | Événement festif pour les membres<br>et leur famille et amis.  | 20 personnes                      |
| Atelier : Augmenter la<br>confiance et l'estime de soi                     | 19 février 2020  | 1 séance   | Atelier pour découvrir et faire<br>grandir vos ressources intérieures de<br>confiance et d'estime de soi pour<br>diminuer le stress et vous aider à<br>mieux dormir. | 18 personnes                      |
| Atelier : Démystifier les<br>douleurs inflammatoires par<br>l'alimentation | 11 mars 2020   | 1 séance   | Pistes de solutions pour changer<br>graduellement vos habitudes<br>alimentaires.   | 11 personnes                      |

## SECTEURS SAINTE-THÉRÈSE / BLAINVILLE

| Cours/Ateliers/<br>Conférences /Activités           | Période - 1 <sup>er</sup> avril 2019<br>au 31 mars 2020 | Fréquence | Description  | Personnes<br>rejointes |
|---|---|-----------|--|------------------------|
| Atelier : Stress et plantes adaptogènes             | 11 avril 2019   | 1 séance  | Les effets bénéfiques des plantes adaptogènes sur la santé et pour la réduction de la douleur chronique.             | 9 personnes            |
| Atelier : Ces huiles essentielles qui nous soignent | 10 octobre 2019   | 1 séance  | Atelier pratique et éducative sur les huiles essentielles, leurs vertus et contre-indications et leurs utilisations. | 2 personnes            |
| Atelier : Un premier pas vers ma santé              | 19 février 2020   | 1 séance  | Trucs et conseils à appliquer au quotidien pour atteindre un niveau de santé et d'harmonie.                          | 6 personnes            |

## SECTEURS MONT-TREMBLANT/STE-AGATHE-DES-MONTS

| Cours/Ateliers/<br>Conférences /Activités | Période - 1 <sup>er</sup> avril 2019<br>au 31 mars 2020 | Fréquence                                  | Description   | Personnes<br>rejointes           |
|---|---|--|---|----------------------------------|
| Groupe de soutien                         | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à juin             | 10 rencontres<br>Une rencontre par<br>mois | Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement. | 2 à 6 personnes par<br>rencontre |

## SECTEUR RIVIÈRE ROUGE

| Cours/Ateliers/<br>Conférences /Activités | Période - 1 <sup>er</sup> avril 2019<br>au 31 mars 2020 | Fréquence                                 | Description   | Personnes<br>rejointes           |
|---|---|---|---|----------------------------------|
| Groupe de soutien                         | Sessions : Sept. à déc. –<br>Janvier à juin             | 9 rencontres<br>Une rencontre par<br>mois | Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement. | 2 à 5 personnes par<br>rencontre |

## **PARTENARIATS**

- CPE le Funambule
- Plusieurs commerçants des Laurentides impliqués lors des réunions festives (Commandites)
- Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)
- Coalition des Tables régionales des organismes communautaires (CTROC)
- Le centre de prévention du suicide Le Faubourg
- Société de la Sclérose en plaques
- Regroupement des usagers du transport adapté et collectif (RUTAC)
- Regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides (RCPHL)
- CDC Rivière-du-Nord et des Hautes-Laurentides
- Réjeanne Gingras – pharmacienne, conférencière et personne-ressource
- Dominique Béliveau, nutritionniste
- Plusieurs autres thérapeutes
- Chercheurs en douleur chronique/fibromyalgie de l'Université de Sherbrooke, Dr Pierre Arsenault et Patricia Bourgault, Dre Manon Choinière et le Dre Élise St-André, psychiatre du CHUM et Dre Mary-Ann Fitzcharles de l'Université McGill
- Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)
- La Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)
- Les associations de la fibromyalgie de toutes les régions du Québec
- Le centre de réadaptation Le Bouclier (CISSS Laurentides)

## **REMERCIEMENTS**

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

### **ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION**

#### **CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Marie-Thérèse Richer, présidente

Diane Chaloux, secrétaire

Bernadette Dufresne, trésorière

Laurette Desjardins, administratrice

Michèle Brosseau, administratrice

Marie-Claude Charland, administratrice

Adèle Alie, administratrice

#### **PERMANENCE**

Lise Cloutier, coordonnatrice

Chantal Grenon, adjointe à la coordination

# DOSSIER DE PRESSE

ANNÉE 2019-2020

