

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020-2021



09/06/2021

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE
DES LAURENTIDES

VOICI L'ENSEMBLE DU TRAVAIL EFFECTUÉ PAR L'ASSOCIATION
DU 1^{er} AVRIL 2020 AU 31 MARS 2021

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES.....	1
MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE L'ÉQUIPE.....	2
MISSION.....	3
TERRITOIRE DESSERVI - NOMBRE DE MEMBRES.....	3
HISTORIQUE.....	3
DESCRIPTION DE LA MALADIE.....	4
ACTIVITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	7
ACTIVITÉS DE FORMATION.....	8
CONSEILS D'ADMINISTRATION D'AUTRES ORGANISMES.....	8
ACTIVITÉS DE FINANCEMENT.....	9
DOSSIERS PRINCIPAUX - 2020-2021	9
VISIBILITÉ DE L'ASSOCIATION.....	12
DESCRIPTION DES ACTIVITÉS 2020-2021.....	15
ACTIVITÉS PAR SECTEURS 2020-2021.....	16
PARTENARIATS.....	19
REMERCIEMENTS.....	20



MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE L'ÉQUIPE

Chèr(e)s membres,

Depuis l'année dernière, nous avons tous vécu une année exceptionnelle que l'on a dû gérer au jour le jour suivant les recommandations gouvernementales de la santé publique. Dès le mois d'avril, le confinement oblige nous avons dû annuler les cours. L'équipe s'est adaptée pour réorganiser le travail à distance et le conseil d'administration s'est réuni par le biais de visioconférences. Les membres qui le pouvaient ont profité des cours, du groupe de soutien et du «Programme Santé & Mieux-être » en ligne organisés pour maintenir le contact avec vous.

Ce fut une période d'incertitudes et **d'adaptation** pour tous et encore aujourd'hui. Espérons que nous sortirons 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^{er} avril 2020 au 31 mars 2021.

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 « 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 en visioconférence en espérant que la prochaine fois nous serons en présence tous ensemble enfin !! 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 250.

Par le fait que toutes les activités se sont retrouvées en ligne, le nombre de membres a fluctué cette année. Pour certaines régions, moins bien équipées en qualité de connexion Internet, la possibilité de participer aux activités en ligne n'était pas évidente et inégale pour les membres des MRC plus éloignées.

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^{rs} 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 2020-2021, le conseil d'administration a été dirigé par 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^{er} avril 2020 au 31 mars 2021. Le conseil d'administration a tenu 10 réunions dans l'année afin d'assurer la gestion administrative, l'adaptation en année de pandémie afin de maintenir un lien avec les membres.

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 2020 au CISSSLaurentides pour l'année financière 2021-2022.

Présences à l'Assemblée générale annuelle 2020

La dernière assemblée générale annuelle en visioconférence a eu lieu le 25 novembre 2020 en présence de 11 personnes.

Réunion de travail annuelle

Le 15 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 2020 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

13 octobre 2020

Gestion des manipulateurs et des personnalités difficiles (VisiAction)
Formation suivie par la coordonnatrice et 2 membres du c.a.

4 novembre 2020

Développez votre Intelligence Émotionnelle (VisiAction)
Formation suivie par 3 membres du c.a. et la coordonnatrice.

10 décembre 2020

Google et ses outils collaboratifs (ROCL)
Formation suivie par la coordonnatrice.

16 mars 2021

Gestion des manipulateurs et des personnalités difficiles
Formation suivie par 2 membres du c.a.

25 mars 2021

PNL de base, IDCOM International Inc. :
La formation est suivie par 6 membres de c.a. et les 2 employées.

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 a été reconduit en mai 2023.

La coordonnatrice siège sur le c.a. avec environ 8 réunions par année ainsi que sur le comité des ressources humaines avec environ 3 réunions par année tout dépendant des dossiers.

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Cette année, en temps de pandémie, les activités de financement ont été mises en veilleuse. Voici les autres sources de financement à travers l'année :

- **Adhésions** à l'AFL ;
- **Admissions** aux ateliers et conférences pour les non-membres ;
- **Dons reçus** au montant de 1 342 \$ dans l'année fiscale se terminant le 31 mars 2021. Ces dons viennent principalement, Paypal, Centraide du Grand Montréal, Chevaliers de Colomb, Canadon (site web). Notre Association est un organisme de bienfaisance reconnu et nous sommes habilités à émettre des reçus d'impôt pour don.

DOSSIERS PRINCIPAUX - 2020-2021

Restructuration du site web

Juin 2020

Dans un premier temps, nous avons établie les inscriptions en ligne pour toutes nos activités. Nous avons instauré également le paiement en ligne par virement Interac, Virement bancaire.

Mars 2021

Dans un deuxième temps, nous avons structuré le site web pour que les membres puissent renouveler leur carte de membre ou adhérer comme nouveau membre en ligne.

Mise en ligne des cours, ateliers, conférences via Zoom

Avril 2020

Un soutien informatique a été apporté par la permanence pour aider les membres et les intervenants à se familiariser sur le logiciel Zoom. L'achat du logiciel Zoom Affaires a été nécessaire.

Début du « Programme Santé & Mieux-être » (PSME)

Septembre 2020

Ce programme qui se déploie sur 10 semaines à raison de 2 jours/semaine s'articule ainsi afin :

- D'aider la personne atteinte de fibromyalgie ou de douleur chronique à prendre le contrôle de sa douleur et la gérer avec plus d'efficacité.

- D'intervenir de façon à diminuer la peur face à la douleur et aux mouvements.
- D'augmenter la qualité de vie par une approche holistique et pluridisciplinaire.
- Permettre aux personnes atteintes de fibromyalgie de repartir avec des outils utilisables pour réduire la sévérité des douleurs ressenties.
- Permettre également une prise en charge de sa douleur de façon personnelle grâce à l'ancrage installé pendant la durée du programme.
- Une approche recommandée, entres autres, par le groupe de médecins-chercheurs des Universités de Sherbrooke, du CHUM et de McGill.

Automne 2020

Le programme s'est donné en visioconférence dans la MRC Rivières-du-Nord suivant les mesures sanitaires.

Dans la MRC Antoine-Labelle, le programme s'est donné en présentiel.

Mars 2021

Le programme s'est donné en visioconférence partout dans les Laurentides.

Mise à jour / achats d'équipements informatique

Juin 2020

Achat d'un portable Lenovo pour remplacer l'ordinateur principal.

Installation de Windows 10 sur les appareils informatiques.

Mars 2021

Installation de Outlook 2019 sur l'appareil informatique de la coordonnatrice.

Implantation d'une assurance collective à l'Association

Février/Mars 2021

Préparation de l'implantation de l'assurance collective pour les employées qui deviendra effective le 1^{er} avril 2021.

Embauche d'une nouvelle firme comptable

À travers les soumissions présentées par la coordonnatrice, le conseil d'administration a accepté la soumission de Raymond Chabot Grant Thornton pour effectuer les états financiers 2020-2021 tel que discuté en AGA en novembre 2020.

Regroupement des organismes communautaires des Laurentides ROCL)

- ✿ Membre du conseil d'administration : 8 rencontres pour l'année 2020-2021
- ✿ Comité des ressources humaines : 3 rencontres pour l'année 2020
- ✿ Embauche d'une agente de liaison
 - 10 juin - Étude des C.V.
 - 17 juin – Entrevues des candidats
 - Réorganisation du travail de l'équipe
 - Évaluation du coordonnateur Benoît Larocque
 - Renouvellement des contrats de travail

VISIBILITÉ DE L'ASSOCIATION

Séances d'information dans les organismes communautaires

Cette année, tout a été suspendu jusqu'à nouvel ordre.

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

Cette année, tout a été suspendu jusqu'à nouvel ordre.

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

Planification de conférences auprès du public

Cette année, tout a été suspendu jusqu'à nouvel ordre.

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

Cette année, tout a été suspendu jusqu'à nouvel ordre.

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.

Visibilité sur plusieurs sites de nos partenaires

CDCHL, Arrondissement.com, 211 Grand Montréal, RCPHL, SQF, ROCL et plusieurs Villes et Municipalités.

Facebook / Site web

Nous avons une présence régulière sur les réseaux sociaux, notre site web 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 ;

Cette année, les demandes sont venues de la :

Ville de St-Colomban

CISSS Laurentides

COOP Santé Bellefeuille

Ville Sainte-Anne-des-Plaines

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 2020-2021

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 SECTEURS 2020-2021

Généralités : Les cours sont offerts sur une période de 2 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 15 semaines selon les cours. En ce qui a trait aux ateliers et conférences, nous offrons 4 à 6 ateliers/conférences par année selon les secteurs. **Cette année toutes nos activités étaient en ligne sur ZOOM.**

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 ^{er} avril 2020 au 31 mars 2021	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021	8 rencontres Une rencontre/mois En visioconférence	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	Jusqu'à 10 personnes par rencontre
Énergie douceur	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021	28 cours - 1 cours/sem. En visioconférence	Permet d'augmenter l'énergie avec des exercices tout en douceur et adaptés.	15 à 25 personnes
Mouvement souplesse	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021	28 cours - 1 cours/sem. En visioconférence	Exercices en douceur pour relâcher les tensions musculaires et les douleurs.	15 à 25 personnes
Pilates sur chaise	Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021	20 cours - 1 cours/sem. En visioconférence	Cours sur chaise a pour objectif de tonifier et assouplir le corps en douceur.	15 à 25 personnes
Aquaforme	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021	Cours annulés en raison des mesures sanitaires	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	Annulé
Cours de peinture	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021	Cours annulés en raison des mesures sanitaires	Activité créative générant des endorphines nécessaires pour la douleur chronique.	Annulé
Conférence : La gratitude qui guérit	15 avril 2020	1 séance ANNULÉ (Pandémie)	Conférence par Christine Angelard à propos de son livre sur «La gratitude qui guérit, afin de guérir les blessures du passé.»	Annulé
25 ^e anniversaire de l'AFL	13 mai 2020	Une fois ANNULÉ (Pandémie)	Événement festif pour célébrer les 25 ans de l'association.	Annulé
Atelier : Et si on prenait ça en riant ?	16 septembre 2020	1 séance	Atelier-conférence avec Linda Leclerc sur le yoga du rire.	7 personnes
Conférence : La gratitude qui guérit	14 octobre 2020	1 séance ANNULÉ (Mesures sanitaires)	Conférence par Christine Angelard à propos de son livre sur «La gratitude qui guérit, afin de guérir les blessures du passé.»	Annulé

SECTEUR SAINT-JÉRÔME (suite)

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 ^{er} avril 2020 au 31 mars 2021	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Atelier : Soulager la fibromyalgie par la Polarité	18 novembre 2020	1 séance ANNULÉ (Mesures sanitaires)	Atelier pour apprendre quelques techniques pour stimuler l'intelligence de votre corps par la réflexologie intégrale.	Annulé
Assemblée générale annuelle (AGA) 2020	25 novembre 2020	Une fois/an En visioconférence	Assemblée générale annuelle des membres portant sur l'ensemble du travail de l'association	13 personnes
Dîner des fêtes – St-Jérôme	Décembre 2020	Une fois/an ANNULÉ (Mesures sanitaires)	Évènement festif pour les membres et leur famille et amis.	Annulé
Atelier : Soulager la fibromyalgie par la Polarité	17 mars 2021	1 séance En visioconférence	Atelier pour apprendre quelques techniques pour stimuler l'intelligence de votre corps par la réflexologie intégrale.	8 personnes

SECTEURS SAINTE-THÉRÈSE / BLAINVILLE

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 ^{er} avril 2020 au 31 mars 2021	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Atelier-conférence : La thérapie Craniosacrée Biodynamique	7 octobre 2020	1 séance ANNULÉ (Mesures sanitaires)	Faire connaître cette approche holistique née de l'ostéopathie, efficace pour traiter les traumatismes affectant le système nerveux, douleurs chroniques, anxiété et bien plus.	Annulé

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

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 ^{er} avril 2020 au 31 mars 2021	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mai 2021	8 rencontres Une rencontre/mois En visioconférence	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	8 personnes

SECTEUR RIVIÈRE ROUGE

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 ^{er} avril 2020 au 31 mars 2021	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mai 2021	8 rencontres Une rencontre/mois En visioconférence	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	8 personnes

SECTEUR MONT-LAURIER

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 ^{er} avril 2020 au 31 mars 2021	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021	8 rencontres Une rencontre/mois En visioconférence	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	3 personnes
Aquaforme	Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021	Cours annulés en raison des mesures sanitaires	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	Annulé
Atelier d'arts	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021 : Annulé	12 cours - 1 cours/sem.	Activité créative générant des endorphines nécessaires pour la douleur chronique.	7 personnes
Atelier de chant	Avril à juin 2020 Sept. à déc. 2020 Janvier à mai 2021 : Annulé	12 cours - 1 cours/sem.	Axé sur le plaisir. Outil d'expression permettant la libération des blocages et tensions émotionnelles et physiques.	5 personnes
Gi Gong	Avril à juin 2020	Cours annulés en raison des mesures sanitaires	Gymnastique douce et lente. Renforce et assouplit la structure du corps et optimise les fonctions de l'organisme.	Annulé
Mouvement souplesse	Sept. à déc. 2020 Janvier à mars 2021 : Annulé	12 cours - 1 cours/sem.	Exercices en douceur pour relâcher les tensions musculaires et les douleurs.	3 personnes
Atelier : L'auto-guérison du corps, découvrez les méthodes pour l'activer	29 avril 2020	1 séance ANNULÉ (Pandémie)	Trucs et conseils à appliquer au quotidien pour atteindre un niveau de santé en harmonie avec la fibromyalgie	Annulé
25 ^e anniversaire de l'AFL –	14 mai 2020	Une fois ANNULÉ (Pandémie)	Événement festif pour célébrer les 25 ans de l'association.	Annulé
Atelier : Et si on prenait ça en riant ?	23 septembre 2020	1 séance	Atelier-conférence avec Linda Leclerc sur le yoga du rire.	9 personnes
Atelier : L'art de muscler notre capacité émotionnelle	21 octobre 2020	1 séance	Atelier de partage et créativité afin de découvrir des recettes simples pour augmenter ou maintenir sa capacité émotionnelle.	9 personnes
Atelier : Reprendre son pouvoir	18 novembre 2020	1 séance ANNULÉ (Salle n/d, maladie)	Atelier utilisant divers outils offerts par les techniques chamaniques pour mieux vivre avec le stress, l'inconfort et l'insécurité.	Annulé
Dîner des fêtes Mont-Laurier	Décembre 2020	Une fois / an ANNULÉ (Mesures sanitaires)	Événement festif pour les membres et leur famille et amis.	Annulé
Atelier : L'intention qui nous mène à l'action	17 mars 2021	1 séance ANNULÉ (Mesures sanitaires)	Atelier de réflexion afin de mieux comprendre nos gestes, paroles, silences, actions et inactions, joies et peines que nous avons chaque jour.	Annulé

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 membres, 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