



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2018-2019



ENSEMBLE VERS UN MIEUX-ÊTRE !

12/06/2019

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE
DES LAURENTIDES

VOICI L'ENSEMBLE DU TRAVAIL EFFECTUÉ PAR
L'ASSOCIATION DU 1^{er} AVRIL 2018 AU 31 MARS 2019

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	3
MISSION	4
TERRITOIRE DESSERVI - NOMBRE DE MEMBRES	4
HISTORIQUE	4
DESCRIPTION DE LA MALADIE	5
ACTIVITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	8
ACTIVITÉS DE FORMATION	9
CONSEILS D'ADMINISTRATION D'AUTRES ORGANISMES	9
ACTIVITÉS DE FINANCEMENT	9
FAITS SAILLANTS DE L'ANNÉE	10
VISIBILITÉ DE L'ASSOCIATION	12
DESCRIPTION DES ACTIVITÉS 2018-2019	14
ACTIVITÉS PAR SECTEURS 2018-2019	15
PARTENARIATS	21
REMERCIEMENTS	22
DOSSIER DE PRESSE	23



MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Chèr(e)s membres,

Il nous fait plaisir de vous présenter le rapport d'activités de l'année 2018-2019. Il représente tout ce qui a été accompli depuis la dernière assemblée générale annuelle en juin 2018 à Saint-Jérôme.

Nous avons à cœur de vous apporter tous les outils nécessaires dont vous pourriez avoir besoin afin de vous aider et de vous supporter dans votre cheminement.

Nous désirons remercier nos membres qui, par leur participation, aident l'association à poursuivre son but celui de vous apporter tout le soutien nécessaire. Nous continuerons notre mission d'accompagnement, d'information à vous ainsi qu'à la population et aux intervenants de la santé.

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 revenir à Mont-Laurier et nous vous remercions d'avoir accepté l'invitation de votre association.

Le conseil d'administration

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 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 2018-2019, le conseil d'administration était composé de 6 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 2018 au 31 mars 2019. 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 2019-2020.

Présences à l'Assemblée générale annuelle 2018

La dernière assemblée générale annuelle a eu lieu le 13 juin 2018 en présence de 26 personnes.

Réunion de travail annuelle

Le 18 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 2018 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.

ACTIVITÉS DE FORMATION

8 novembre 2018

Formation sur le «**Process communication**» organisée par le ROCL.
Cette formation a été suivie par l'adjointe à la coordination.

22 février 2019

Formation sur les «**Rôles, Responsabilités et Obligation des différences instances d'un organisme communautaire**». Formation donnée par le ROCL.
La formation a été suivie par des membres du conseil d'administration.

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 pour un 2^e mandat qui se termine en mai 2019. Elle est sur le comité des ressources humaines et il y a eu 3 réunions cette année.

Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)

La coordonnatrice, siège également sur le conseil d'administration de la SQF à titre de déléguée de l'Association de la fibromyalgie des Laurentides et sur le comité de ressources humaines. Il y a eu 5 réunions du conseil d'administration et 5 réunions sur différents comités dont le comité des règlements généraux.

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Le souper bénéfique s'est tenu le 24 mai 2018 à l'École Hôtelière de Sainte-Adèle où 101 personnes étaient présentes. Pendant le souper bénéfique, 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 Dr 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.

FAITS SAILLANTS DE L'ANNÉE

STAGIAIRE EN ART-THÉRAPIE (de septembre 2018 à fin mars 2019)

De l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue Pavillon Montréal

- Rencontre avec la stagiaire pour discuter d'un stage à l'Association
- Sollicitation des membres pour les ateliers gratuits de groupe et individuels
- Organisation du calendrier d'automne
- Supervision

Le CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE PHYSIQUE (CRDP) Le Bouclier – Programme de la fibromyalgie

Présentation «Powerpoint» au groupe de personnes atteintes de fibromyalgie du Bouclier de Saint-Jérôme, le 6 juin 2018 et le 20 mars 2019.

Et au CRDP de Mont-Laurier le 1^{er} mai 2018.

La coordonnatrice est invitée par le Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides «Le Bouclier» 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'informations leur sont fournis.

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA FIBROMYALGIE (SQF) (Organisme provincial au QC)

- L'association siège sur le conseil d'administration : 4 à 5 rencontres/année
- Rencontres du comité des règlements généraux :
19 et 28 novembre, 3 et 10 décembre 2018.
23 janvier et 11 mars 2019

Processus d'embauche d'une coordonnatrice Avril-Mai 2018

- ✿ Appel de candidatures pour le poste
- ✿ Réunion de sélection
- ✿ Évaluation de 35 cv dont huit candidats ont été sélectionnés.
- ✿ Préparation des entrevues
- ✿ Entrevues de sélection à Laval

LEVÉE DE FONDS (Spin-o-thon) - 14 avril 2018

Une levée de fonds a été organisée au profit de notre association au Centre Sportif Mathers à St-Eustache dans le cadre d'une activité de «Spinning» qui a rapporté 1 100\$. La levée de fonds a été pilotée par M. Raymond Lévesque, professeur de Spinning et Mme Marie Lévesque où une cinquantaine de personnes pédalaient pour amasser des fonds pour notre association.

M. Raymond Lévesque est professeur de spinning et participe à des Ironman partout dans le monde. Il a fait le demi Ironman de Mont-Tremblant en juin et le Ironman complet en août 2018. Il a représenté l'Association de la fibromyalgie des Laurentides en arborant le logo de l'association sur ses vêtements pendant ses performances. Le samedi 23 juin 2018, M. Lévesque nous a permis d'obtenir un kiosque au Mont-Tremblant gratuitement pour renseigner les gens sur la fibromyalgie.

Souper bénéfice 2018

Le 24 mai 2018, cent une personnes ont assisté au souper bénéfice de l'Association. Nous avons également bénéficié de la générosité d'une dizaine de commanditaires.

Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)

- ✿ Membre du conseil d'administration : 7 réunions régulières
- ✿ Tournée annuelle du ROCL
- ✿ **Comité des ressources humaines** : 3 réunions

Sujets abordés en 2018 :

- Évaluation des employées
- Embauche d'une agente de développement
- Congés différés
- Organisation du travail de l'équipe

RELOCALISATION DE L'ASSOCIATION (déménagement)

- ✿ Pourparlers avec le propriétaire pour les travaux à effectuer dans le local
- ✿ Rencontres avec le notaire pour rédiger un bail commercial
- ✿ Signature du bail le 20 août 2018
- ✿ Gestion du déménagement et de l'emménagement
- ✿ Effectuer le changement d'adresse sur nos outils promotionnels, les gouvernements et tous nos partenaires.

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 Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides «Le Bouclier» 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'informations 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'informations 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 :

- CISSSL des Laurentides/Rive-Nord;
- 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 2018-2019

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 2018-2019, les groupes de soutien sont nécessaires et appréciés. Ils se tiennent à St-Jérôme, Mont-Tremblant, Rivière Rouge et Mont-Laurier. 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 2018-2019

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 périodes par année. De septembre à décembre et de janvier à mai et parfois juin si prolongation. La durée des sessions peut varier de 8 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/ Conférences /Activités	Période 1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Sessions : Août à déc. – Janvier à juin	11 rencontres Une rencontre par mois	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	Variable jusqu'à 15 personnes
Relaxation, méditation & visualisation	Session 1er avril à juin 2018	5 cours 1 cours/semaine	Exercices de relaxation, méditation et visualisation pour diminuer la douleur.	7 personnes
Énergie douceur	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à mai	26 cours – 1 cours/sem. Session 12 à 15 sem.	Cours donné par une kinésiologue, permet d'augmenter l'énergie avec des exercices tout en douceur et adaptés.	33 personnes
Mouvement souplesse	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à mai	26 cours – 1 cours/sem. Session 12 à 15 sem.	Donné par une kinésiologue. Exercices en douceur pour relâcher les tensions musculaires .	27 personnes
Aquaforme	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à mai	52 cours Session 12 à 15 sem. 2 cours/semaine	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	55 personnes

SECTEUR SAINT-JÉRÔME (suite)

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1er avril 2018 au 31 mars 2019	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Cours de peinture	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à mai	48 cours Session 12 sem. 2 cours/sem	Activité créative générant des endorphines nécessaires pour contrer la douleur.	39 personnes
Qi Gong	Session 1er avril à juin 2018	5 cours – 1 cours/sem Session 12 à 15 sem.	Gymnastique douce et lente. Renforce et assouplit la structure du corps et optimise les fonctions de l'organisme.	10 personnes
Souper bénéfique annuel	24 mai 2018	Une fois / an Évènement à Ste-Adèle	Levée de fonds	101 personnes
Conférence : Les approches thérapeutiques efficaces pour contrer la douleur chronique.	18 avril 2018	1 séance	Conférence du chercheur Dr. Mathieu Roy, neuropsychologue et professeur à l'Université McGill.	28 personnes
Atelier : Les lacto- fermentations : probiotiques naturels	30 mai 2018	1 séance	Bienfaits et mode de fabrication de la fermentation de certains aliments (kombucha, choucroute).	15 personnes
Conférence : Les hormones et la fibromyalgie	19 septembre 2018	1 séance	Conférence du Dre. Marie- Andrée Champagne sur la physiologie des hormones et comment les problèmes reliés aux hormones peuvent être réglés.	15 personnes
Atelier : Expérience chamanique douce	17 octobre 2018	1 séance	Atelier sur le chamanisme transculturel et comment il peut aider à diminuer les douleurs.	10 personnes

SECTEUR SAINT-JÉRÔME (suite et fin)

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1er avril 2018 au 31 mars 2019	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Atelier : Comment appliquer l'alimentation hypotoxique au quotidien	21 novembre 2018	1 séance	Les bienfaits de la diète anti-inflammatoire hypotoxique et outils pour appliquer cette saine alimentation au quotidien.	20 personnes
Dîner des fêtes St- Jérôme	6 décembre 2018	Une fois / an	Évènement festif pour les membres.	25 personnes
Atelier : Un premier pas vers ma santé	13 mars 2019	1 séance	Trucs et conseils à appliquer au quotidien pour atteindre un niveau de santé en harmonie avec la fibromyalgie	12 personnes
Assemblée générale annuelle (AGA) 2018	13 juin 2018	Une fois/an	Assemblée générale annuelle des membres	28 personnes

SECTEUR MONT-LAURIER

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période - 1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à juin	9 rencontres Une rencontre par mois	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	2 à 10 personnes par rencontre
Aquaforme	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à mai	52 cours Session 12 à 15 sem. 1 cours/semaine	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	26 personnes
Atelier d'arts	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à mai	23 cours Session de 12 sem 1 cours/semaine	Activité créative générant des endorphines nécessaires pour contrer la douleur.	18 personnes
Atelier de chant	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à mai	23 cours Session de 12 sem 1 cours/semaine	Axé sur le plaisir. Outil d'expression permettant la libération des blocages, tensions émotives et physiques.	17 personnes
Santé, force & équilibre	Session printemps 2018 (Avril au 31 mai)	9 cours 1 cours/semaine	Exercices de respiration consciente, stretching et médiation guidée afin d'améliorer la souplesse, le renforcement musculaire et la détente.	10 personnes
Gi Gong	Session : Janvier à mai 2019	9 cours 1 cours/semaine	Gymnastique douce et lente. Renforce et assouplit la structure du corps et optimise les fonctions de l'organisme.	12 personnes
Dîner printanier	9 mai 2018	Une fois/an	Événement festif pour les membres.	22 personnes
Atelier : Les lacto- fermentations : probiotiques naturels	25 avril 2018	1 séance	Mode de fabrication de la fermentation de certains aliments (kombucha, choucroute). Ces aliments sont plus digestes et mieux absorbés par le corps.	20 personnes

SECTEUR MONT-LAURIER (suite)

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période - 1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Atelier : Mieux- être au quotidien	27 septembre, 18 et 25 octobre 2018	3 séances	Outils pour faire des prises de conscience sur les croyances limitatives et comportements, afin de favoriser un mieux-être à tous les niveaux.	17 personnes
Atelier : Expérience chamanique douce	19 septembre 2018	1 séance	Atelier sur le chamanisme transculturel et comment il peut aider à diminuer les douleurs.	17 personnes
Atelier : Digestion, foie & estomac	17 octobre 2018	1 séance	Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour guérir et réduire l'impact des irritants et des écarts alimentaires.	10 personnes
Dîner des fêtes Mont-Laurier	6 décembre 2018	Une fois / an	Évènement festif pour les membres.	25 personnes
Ateliers : Deuil de la performance	21 et 28 mars 2019	2 séances	Identification des étapes du deuil et outils de la thérapie d'acceptation et d'engagement.	19 personnes

SECTEUR SUD SAINTE-THERÈSE / BLAINVILLE

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période - 1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Atelier : Digestion, foie & estomac	17 avril 2018	1 séance	Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour guérir et réduire l'impact des irritants et des écarts alimentaires.	9 personnes
Atelier : Expérience chamanique douce	15 mai 2018	1 séance	Atelier sur le chamanisme transculturel et comment il peut aider à diminuer les douleurs.	13 personnes
Atelier : Les lacto- fermentations : probiotiques naturels	3 octobre 2018	1 séance	Mode de fabrication de la fermentation de certains aliments (kombucha, choucroute). Ces aliments sont plus digestes et mieux absorbés par le corps	6 personnes

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

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période - 1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à juin	10 rencontres Une rencontre par mois	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	2 à 6 personnes par rencontre

SECTEUR RIVIÈRE ROUGE

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période - 1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Sessions : Sept. à déc. – Janvier à juin	9 rencontres Une rencontre par mois	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	2 à 5 personnes par rencontre

PARTENARIATS

- CPE le Funambule
- Plusieurs commerçants des Laurentides impliqués lors des réunions festives (Commandites)
- ROCL (Regroupement des organismes communautaires des Laurentides)
- 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, Dr Manon Choinière et le D^{re} Élise St-André, psychiatre du CHUM, Dr 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

Marie-Claude Charland, administratrice

Michèle Brosseau, administratrice

PERMANENCE

Lise Cloutier, coordonnatrice

Chantal Grenon, adjointe à la coordination

DOSSIER DE PRESSE

ANNÉE 2018-2019

