



Association de la  
**fibromyalgie**  
des Laurentides

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021-2022



**31/03/2022**

**VOICI L'ENSEMBLE DU TRAVAIL EFFECTUÉ PAR  
L'ASSOCIATION DU 1<sup>er</sup> AVRIL 2021 AU 31 MARS 2022**

**Vous n'êtes plus seul !**



## Table des matières

<b>MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE L'ÉQUIPE .....</b>	<b>2</b>
<b>MISSION .....</b>	<b>3</b>
<b>TERRITOIRE DÉSSERVI &amp; NOMBRE DE MEMBRES.....</b>	<b>3</b>
<b>HISTORIQUE .....</b>	<b>3</b>
<b>DESCRIPTION DE LA MALADIE.....</b>	<b>4</b>
<b>ACTIVITES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION.....</b>	<b>6</b>
<b>ACTIVITES DE FORMATION.....</b>	<b>7</b>
<b>CONSEILS D'ADMINISTRATION – AUTRES ORGANISMES .....</b>	<b>7</b>
<b>ACTIVITÉS DE FINANCEMENT .....</b>	<b>7</b>
<b>DOSSIERS PRINCIPAUX 2021-2022 .....</b>	<b>7</b>
<b>VISIBILITÉ DE L'ASSOCIATION.....</b>	<b>9</b>
<b>DESCRIPTION DES ACTIVITES 2021-2022 .....</b>	<b>11</b>
<b>ACTIVITÉS PAR SECTEURS.....</b>	<b>12</b>
<b>PARTENARIATS .....</b>	<b>15</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>15</b>
<b>ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION .....</b>	<b>15</b>



## MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE L'ÉQUIPE

Chèr(e)s membres,

L'année 2021-2022 a débuté sur le thème de la pandémie avec tous les ajustements que cela peut comporter. Mais nous avons pu offrir à l'automne 2021 et en février 2022, les cours et conférences en présentiel après plusieurs mois en visioconférence.

En septembre dernier, après s'être vu qu'en visioconférence depuis 2 ans pour les réunions, toute l'équipe de l'Association s'est réunie en présentiel pour amorcer une planification stratégique. Nous avons réfléchi ensemble où nous voulions propulser l'Association à long terme. Cet exercice de deux jours a été des plus bénéfique, à la fois, pour l'implication de l'équipe que pour nous amener dans une analyse afin de dégager des orientations et de les mettre en action.

En mars dernier, l'équipe s'agrandissait avec une nouvelle collaboratrice qui s'occupera du développement et de la liaison avec les partenaires de l'Association.

À travers cette assemblée, nous vous présentons donc le rapport d'activités. Il représente tout ce qui a été accompli à l'Association du 1<sup>er</sup> avril 2021 au 31 mars 2022.

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 saisierez la chance que vous avez de participer aux activités dont vous avez tant besoin pour votre mieux-être.

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.

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

## 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 DÉSSERVI & NOMBRE DE MEMBRES

L'Association de la fibromyalgie des Laurentides (l'AFL) couvre toute la région des Basses et Hautes Laurentides du sud vers le nord (de Boisbriand à Mont-Laurier) et de l'est vers l'ouest (de Ste-Anne-des-Plaines à Lachute) couvrant 8 MRC des Laurentides. Le nombre de membres de l'organisme est de 250.

Le nombre de membres a fluctué cette année et la tendance est à la hausse depuis l'allègement des mesures sanitaires.

## 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 2021-2022, 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<sup>er</sup> avril 2021 au 31 mars 2022. Le conseil d'administration a tenu 11 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 2021 au CISSS Laurentides pour l'année financière 2022-2023.

### Présences à l'Assemblée générale annuelle 2021

La dernière assemblée générale annuelle en visioconférence a eu lieu le 9 juin 2021 avec 13 personnes en visioconférence. Considérant que les régions plus au nord possèdent une ligne Internet déficiente, les membres n'ont pu assister à l'assemblée comme ils l'auraient voulu

### Réunion de planification stratégique

Les 23-24 septembre derniers, le conseil d'administration et la permanence se sont réunis pour deux jours de planification stratégique afin de faire le point sur les différentes orientations de l'Association à partir d'une analyse commune afin de dégager des orientations et de les mettre en action.

### 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), (s'est retirée en février 2022)**

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

**PNL de base, IDCOM International Inc. :**

La formation est suivie en visioconférence par 6 membres de c.a. et les 2 employées sur une période de 6 mois.

## CONSEILS D'ADMINISTRATION – 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 jusqu'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

Voici les sources de financement à :

- **Adhésions** à l'AFL ;
- **Admissions** aux ateliers et conférences pour les non-membres ;
- **Dons reçus** au montant de 436.29 \$ dans l'année fiscale se terminant le 31 mars 2022. Ces dons viennent principalement de Paypal. Notre Association est un organisme de bienfaisance reconnu et nous sommes habilités à émettre des reçus d'impôt pour don.

## DOSSIERS PRINCIPAUX 2021-2022

### **Planification stratégique**

**Septembre 2021**

Après s'être vu qu'en visioconférence depuis 2 ans pour les réunions du c.a., toute l'équipe de l'Association s'est réunie en présentiel pour amorcer une planification stratégique. Nous avons réfléchi ensemble où nous voulions propulser l'Association à long terme. Cet exercice de deux jours a été des plus bénéfique, à la fois, pour l'implication de l'équipe que pour nous amener dans une analyse afin de dégager des orientations et de les mettre en action.

## **Processus d'embauche**

À l'automne 2021, nous avons activé la recherche d'une agente de développement et de liaison. Le processus s'est rendu à son terme sans toutefois trouver la personne recherchée.

À l'hiver 2022, nous avons débuté une autre séquence de recherche pour enfin engager la personne le 21 mars dernier.

## **Ajustement du site web**

### **Novembre 2021**

Plusieurs ajustements au site web suite à la mise à jour de WordPress qui a perturbé les inscriptions sur le site.

## **Programme Santé & Mieux-être (PSME)**

### **Automne 2021**

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

- Aider la personne atteinte de fibromyalgie ou de douleur chronique à prendre le contrôle de sa douleur et la gérer avec plus d'efficacité.
- Intervenir de façon à diminuer la peur face à la douleur et aux mouvements.
- 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, entre autres, par le groupe de médecins-chercheurs des Universités de Sherbrooke, du CHUM et de McGill.

### **Printemps 2022**

Le programme s'est donné en présentiel sur 10 semaines à raison d'une journée/semaine.

## **Achats d'équipements informatiques**

### **Août 2021**

Achat d'un portable pour la prochaine collaboratrice qui s'adjoindra à l'équipe.  
Installation de Windows 10 et de Outlook 2019 sur le nouvel appareil.

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

- Membre du conseil d'administration : 8 rencontres pour l'année 2021-2022
- Comité des ressources humaines : 3 rencontres pour l'année 2021-2022
- Embauche d'une agente de liaison
  - 10 juin - Étude des C.V.
  - 17 juin – Entrevues des candidats
- Embauche d'une agente développement
- Réorganisation du travail de l'équipe
- Évaluation du coordonnateur Benoît Larocque
- Renouvellement des contrats de travail

## **VISIBILITÉ DE L'ASSOCIATION**

Avec la pandémie, les activités de visibilité ont été perturbées.

### **Séances d'information 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 : Programme pour les personnes atteintes de fibromyalgie.**

L'Association est invitée par le « Le Bouclier » du Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides pour donner une séance d'information, 2 fois par année, 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 nous 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 2021-2022**

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. Les recommandations des principaux neurologues et médecins chercheurs en fibromyalgie au Québec, soient entre autres, les docteurs Pierre Arsenault et Serge Marchand de l'Université de Sherbrooke et Manon Choinière du Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal, pour ne nommer qu'eux, recommandent aux personnes atteintes de fibromyalgie de 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 de trouver des solutions à leurs conditions et d'avoir un lieu où ventiler ce qu'ils vivent.

## ACTIVITÉS PAR SECTEURS

**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. Certaines activités offertes en Zoom selon les mesures sanitaires en vigueur.

### SECTEUR ST-JÉRÔME

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 <sup>er</sup> avril 2021 au 31 mars 2022	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Avril à juin 2021 Sept. à déc. 2021 Janvier à mars 2022	8 rencontres Une rencontre/mois <b>En visioconférence</b>	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	± 6 personnes par rencontre
Énergie douceur	Sept. à déc. 2021	12 cours - 1 cours/sem.	Permet d'augmenter l'énergie avec des exercices tout en douceur et adaptés.	10 personnes
Mouvement souplesse	Sept. à déc. 2021	12 cours - 1 cours/sem.	Exercices en douceur pour relâcher les tensions musculaires et les douleurs.	10 personnes
Pilates sur chaise	Sept. à déc. 2021 Janvier à mars 2022	22 cours - 1 cours/sem. <b>En visio et présence</b>	Cours sur chaise a pour objectif de tonifier et assouplir le corps en douceur.	11 personnes
Aquaforme	Avril à juin 2021 : Annulé Sept. A déc. 2021 : Annulé Janvier à mars 2022 : Annulé	<b>Piscine fermée</b> en raison des mesures sanitaires	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	n/a
Cours de peinture	Avril à juin 2021 : Annulé Sept. A déc. 2021 Janvier à mars 2022	37 cours – 2 cours/sem.	Activité créative générant des endorphines nécessaires pour la douleur chronique.	23 personnes
Qi Gong & Do In	Janvier à mars 2022	7 cours - 1 cours/sem.	Exercices destinés à capter et faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans tout le corps.	17 personnes
Fibro-Motrix	Janvier à mars 2022	11 cours – 1 cours/sem. <b>En visio et présence</b>	Séance d'activités physiques adaptées pour maintenir et améliorer la condition physique.	9 personnes
Atelier : Conseils d'une amie fibromyalgique	14 avril 2021	1 séance <b>En visioconférence</b>	L'animatrice partage son expérience de vie avec la fatigue chronique et la fibromyalgie.	14 personnes
Atelier : De nouveaux choix pour exister en totalité	12 mai 2021	1 séance <b>En visioconférence</b>	Atelier sur l'hypnose et ses multiples possibilités afin d'améliorer son mieux-être.	7 personnes
Assemblée générale annuelle (AGA) 2021	10 juin 2021	Une fois/an <b>En visioconférence</b>	Assemblée générale annuelle des membres portant sur l'ensemble du travail de l'association	16 personnes

## SECTEUR ST-JÉRÔME

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 <sup>er</sup> avril 2021 au 31 mars 2022	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Atelier : Un nouveau regard sur sa santé	15 septembre 2021	1 séance	Atelier sur les perspectives différentes d'auto-régulation.	13 personnes
Conférence : Les hormones et la fibromyalgie	13 octobre 2021	1 séance <b>ANNULÉ (maladie)</b>	Conférence sur les hormones féminines, démystification de la peur face à celles-ci et les problèmes de santé reliés aux hormones.	Annulé
Atelier : Mieux réguler ses émotions pour réduire ses douleurs	17 novembre 2021	1 séance <b>En visioconférence</b>	Atelier permettant d'apprendre à nettoyer ses blessures émotionnelles pour éviter d'aggraver les douleurs physiques et psychiques.	10 personnes
Dîner des fêtes – St-Jérôme	Décembre 2021	Une fois/an	Évènement festif pour les membres et leur famille et amis.	17 personnes
Conférence : Démystifier le cannabis médical	16 février 2022	1 séance	Conférence qui vulgarise l'information scientifique sur le cannabis médical utilisé pour différents problèmes de santé.	11 personnes
Atelier : Bâtir sa confiance	16 mars 2022	1 séance	Atelier permettant d'apprendre à se faire davantage confiance en s'entraînant et en expérimentant le passage à l'action avec la conscience de son monde intérieur.	10 personnes

## SECTEURS SAINTE-THÉRÈSE/BLAINVILLE

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 <sup>er</sup> avril 2021 au 31 mars 2022	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Atelier-conférence : La thérapie Craniosacrée Biodynamique	5 mai 2021	1 séance <b>En visioconférence</b>	Faire connaître cette approche holistique née de l'ostéopathie, efficace pour traiter les traumatismes affectant le système nerveux, douleurs chroniques, anxiété et bien plus.	11 personnes
Conférence : Démystifier le cannabis médicinal	20 octobre 2021	1 séance <b>ANNULÉ (Maladie)</b>	Conférence qui vulgarise l'information scientifique sur le cannabis médical utilisé pour différents problèmes de santé.	Annulé

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

Cours/Ateliers/ Conférences /Activités	Période 1 <sup>er</sup> avril 2021 au 31 mars 2022	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Avril à juin 2021 Sept. à déc. 2021 Janvier à mars 2022	9 rencontres Une rencontre/mois <b>En visioconférence</b>	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 <sup>er</sup> avril 2021 au 31 mars 2022	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Avril à juin 2021 Sept. à déc. 2021 Janvier à mars 2022	8 rencontres Une rencontre/mois <b>En visioconférence</b>	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 <sup>er</sup> avril 2021 au 31 mars 2022	Fréquence	Description	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Avril à juin 2021 Sept. à déc. 2021 Janvier à mars 2022	9 rencontres Une rencontre/mois <b>En visioconférence</b>	Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Soutien moral pour briser l'isolement.	5 personnes
Aquaforme	Avril à juin 2021 : Annulé Sept. à déc. 2021 Janvier à mars 2022	16 cours – 1 cours/sem.	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	35 personnes
Atelier d'arts	Avril à juin 2021 : Annulé Sept. à déc. 2021 Janvier à mars 2022	21 cours - 1 cours/sem.	Activité créative générant des endorphines nécessaires pour la douleur chronique.	16 personnes
Atelier de chant	Avril à juin 2021 : Annulé Sept. à déc. 2021 Janvier à mai 2021	19 cours - 1 cours/sem.	Axé sur le plaisir. Outil d'expression permettant la libération des blocages et tensions émotives et physiques.	12 personnes
Mouvement souple	Avril à juin 2021 : Annulé Sept. à déc. 2021 Janvier à mars 2022	22 cours - 1 cours/sem.	Exercices en douceur pour relâcher les tensions musculaires et les douleurs.	15 personnes
Atelier : Reprendre son pouvoir	14 avril 2021	1 séance <b>ANNULÉ (Pandémie)</b>	Atelier utilisant divers outils offerts par les techniques chamaniques pour mieux vivre avec le stress, l'inconfort et l'insécurité.	Annulé
Atelier : Faire grandir ses ressources intérieures	12 mai 2021	1 séance <b>ANNULÉ (Pandémie)</b>	Atelier permettant de découvrir ses ressources intérieures afin de diminuer le stress, mieux dormir et augmenter la confiance en soi.	Annulé
Atelier : Reprendre son pouvoir	15 septembre 2021	1 séance <b>ANNULÉ (Maladie)</b>	Atelier utilisant divers outils offerts par les techniques chamaniques pour mieux vivre avec le stress, l'inconfort et l'insécurité.	Annulé
Atelier : L'intention qui nous mène à l'action	27 octobre 2021	1 séance	Atelier de réflexion afin de mieux comprendre nos gestes, paroles, silences, actions et inactions, joies et peines que nous avons chaque jour.	12 personnes
Atelier : Faire grandir ses ressources intérieures	17 novembre 2021	1 séance	Atelier permettant de découvrir ses ressources intérieures afin de diminuer le stress, mieux dormir et augmenter la confiance en soi.	6 personnes
Dîner des fêtes Mont-Laurier	Décembre 2021	1 fois/an	Évènement festif pour les membres et leur famille et amis.	18 personnes
Atelier : L'alimentation et vous	14 février 2021	1 séance	Atelier de nutrition pour les personnes atteintes de fibromyalgie	10 personnes
Atelier : Retour à soi	16 et 23 mars 2021	2 séances	Ateliers sur les différents changements auxquels nous devons faire face et trouver les manières de s'y adapter.	11 personnes



## **PARTENARIATS**

- CPE le Funambule
- 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
- 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 (s'est retirée en février 2022)

Michèle Brosseau, administratrice

Marie-Claude Charland, administratrice

Adèle Alie, administratrice

### **PERMANENCE**

Lise Cloutier, coordonnatrice

Chantal Grenon, adjointe à la coordination

Jessica Desroches Lauzon, agente de développement et de liaison

