

# ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTRÉGIE



## RAPPORT D'ACTIVITÉS 2015-2016

# Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

Cette publication a été réalisée avec la collaboration de tout le personnel de l'AFRM et des membres du conseil d'administration. Les données présentées dans ce rapport, sauf indication contraire, font état des activités de l'AFRM, pour la période du 1er avril 2015 au 31 mars 2016.

## **COORDINATION**

Zina Manoka

## **RÉDACTION**

Zina Manoka  
Isabelle Pérusse  
Micheline Gaudette

## **RÉVISION**

Christine Cayouette  
Micheline Gaudette

## **MISE EN PAGE**

Zina Manoka

Cette publication est mise en ligne dans le site Internet de l'AFRM au [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Toute correspondance doit être adressée au :

570, boul. Roland-Therrien, suite 205  
Longueuil (Québec) J4H 3V9  
Téléphone : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261  
Courriel : [info@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)  
Site Internet : [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, 2016

## AFRM EN QUELQUES CHIFFRES...

2

Employées



23

Bénévoles

385

Membres



7

Membres du conseil d'administration

100

Donateurs (incluant les particuliers, les entreprises et les fondations)

3000

Heures de bénévolat

93

Rencontres de groupe d'entraide et café rencontre

798

Participants dont 133 personnes différentes dans nos différents groupes d'entraide/café-rencontre

13

Blocs d'ateliers

29

Blocs de cours adaptés

2

Conférences grand public

4

Conférences-ateliers

**2**

Activités sociales

**303**

Pages internet

**250**

**3**



Publications du bulletin «Fibro-Montérégie»

**en deux semaines**

**26**

Nouvelles acquisitions du centre  
documentation

**241**

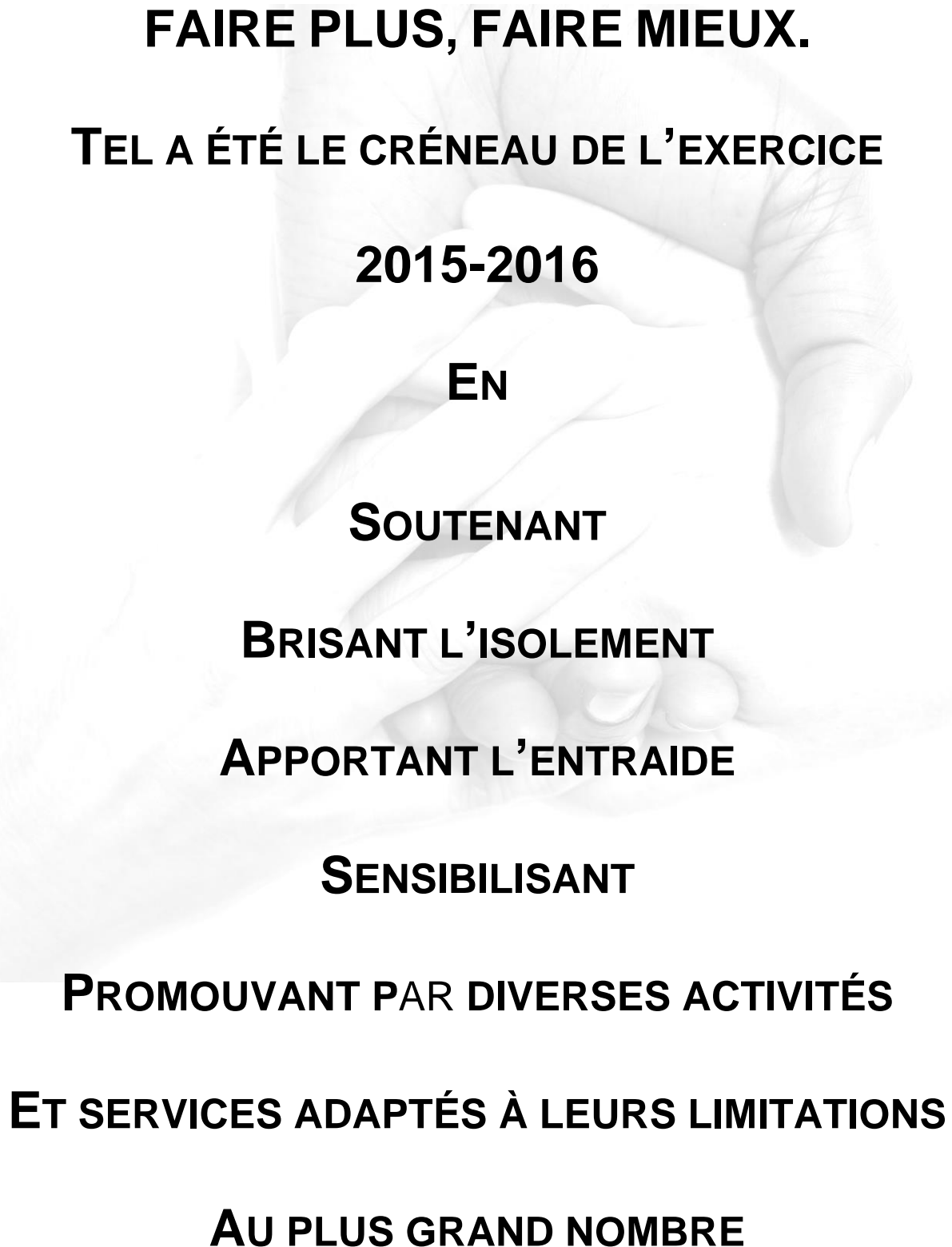
Prêts de documents

**Plusieurs publications dans les  
médias sociaux**

**2**

Présentations de l'AFRM dans la  
communauté





**FAIRE PLUS, FAIRE MIEUX.**

**TEL A ÉTÉ LE CRÉNEAU DE L'EXERCICE**

**2015-2016**

**EN**

**SOUTENANT**

**BRISANT L'ISOLEMENT**

**APPORTANT L'ENTRAIDE**

**SENSIBILISANT**

**PROMOUVANT PAR DIVERSES ACTIVITÉS**

**ÉT SERVICES ADAPTÉS À LEURS LIMITATIONS**

**AU PLUS GRAND NOMBRE**

## MISSION

**Offrir** aux personnes atteintes de fibromyalgie de l'information, des activités et du support en lien avec les multiples aspects de la maladie, tels les aspects physiologiques, psychologiques et sociaux ;

**Sensibiliser** l'entourage des personnes atteintes, ainsi que le grand public, aux réalités de cette maladie et aux défis auxquels doivent faire face les personnes fibromyalgiques ;

**Former** des groupes d'entraide dans certaines villes de la Montréal afin de permettre aux personnes atteintes de se regrouper pour échanger et pour s'offrir un support mutuel.



## VISION

**Aspire** à devenir une plate-forme de référence entre la recherche et la population atteinte de la fibromyalgie et ainsi, offrir du soutien sous plusieurs formes aux personnes ciblées. Elle souhaite également contribuer à améliorer le quotidien des personnes souffrant de fibromyalgie et de leurs proches dans toutes les sphères de leur vie.

## MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL



Je suis extrêmement fière de vous présenter ce rapport d'activités. Vous serez à même de constater, à sa lecture, toutes les réalisations de l'année. Voici, chronologiquement, quelques moments marquants de l'année.

Soulignons d'entrée de jeu le départ d'Annie Proulx comme directrice-coordonnatrice. Fin avril, Annie quittait pour d'autres défis. Je retiendrai ses liens chaleureux avec les membres et son souci d'offrir un service d'écoute de qualité. Le retour d'anciennes administratrices au sein du conseil d'administration a assuré une continuité et un support efficace à la nouvelle directrice générale embauchée en juin. Leur connaissance des dossiers et du fonctionnement de l'Association a représenté un atout indéniable. Isabelle Pérusse, retenue pour son expérience comme gestionnaire, sa connaissance du milieu communautaire et ses qualités personnelles, est une femme proactive, sensible et empathique. Elle s'est vite taillée une place au sein de l'équipe.

L'offre de cours, ateliers et conférences s'est maintenue. L'Association a toutefois dû faire une croix, qu'elle souhaite temporaire, le temps de trouver un autre lieu approprié, sur une activité très prisée des membres : l'aquaforme. Dispensée dans une piscine chauffée, elle a dû être interrompue après que les propriétaires aient décidé de la fermer.

Un autre point à souligner a été l'actualisation du site Internet. Sa facture visuelle a été revue et l'ensemble des textes ajustés et mis à jour. Point d'entrée majeur vers l'Association, la consultation de ses pages est exponentielle. Mois après mois, son intérêt ne se dément pas. La majorité des nouveaux membres disent avoir connu l'Association par ce biais.

Conscient des inconvénients liés à l'emplacement de l'Association, les administrateurs avaient pris la décision de tout mettre en œuvre pour dénicher un local plus approprié. C'est maintenant chose faite. Depuis le 1er mars, les bureaux sont maintenant au 570, boul. Roland-Therrien à Longueuil. Toutes les personnes qui ont eu l'occasion d'y passer sont unanimes : faciles d'accès, grands, aérés, invitants. C'est beau de voir leur visage s'illuminer lorsqu'elles passent la porte!

Je ne peux terminer ce texte sans souligner le travail des bénévoles qui gravitent autour de l'AFRM. Vous les retrouvez au cœur de nombreuses activités. Que ce soit au sein du conseil d'administration ou d'un comité, dans un point de services, ou lors d'une aide ponctuelle, la présence de bénévoles est importante, voire essentielle. Sans eux, l'Association ne pourrait afficher le même dynamisme. Un grand merci à chacun et chacune!

Bonne lecture!

**Micheline Gaudette**, présidente

Rapport d'activités 2015-2016



## MOT DE LA DIRECTRICE

Chers membres et partenaires,

L'année 2015-2016 fut une année chargée. Nouvellement engagée au sein de l'association à titre de directrice générale c'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai débuté mon mandat.

Un mandat d'envergure, un mandat rempli de développement et surtout un mandat accompagné de belles rencontres. Grâce aux bénévoles, membres du conseil d'administration, partenaires et bien sûr ma collègue Zina, c'est avec leur soutien et leur apport que nous avons réussi à accomplir de grandes choses, et ce malgré le fait que nos ressources soient limitées et malgré le climat d'austérité qui règne auprès des organismes communautaires.

En quelques mois, nous avons centralisé nos activités dans notre nouveau local, nous avons entamé et conclu la démarche de reconnaissance de notre 7<sup>e</sup> point de service pour le secteur Brome-Missisquoi le point de services étant à Cowansville, nous avons planifié et organisé la présentation d'un premier évènement annuel, planifié les festivités de la journée mondiale de la fibromyalgie et ce dans deux points de services. De plus, nous avons actualisé le site web, nous avons établi des liens avec de nombreux nouveaux collaborateurs, nous avons offert de nouvelles conférences, de nouveaux ateliers, de nouvelles activités physiques et nous ne pouvons oublier de mentionner les nombreuses démarches en matière de recherche de financement.

Une année remplie de changements et de nouveautés. Notre fierté est d'avoir maintenu une offre d'activités, de services et d'informations d'excellente qualité. Nous avons maintenu la qualité de nos services grâce à la collaboration des bénévoles qui nous ont épaulés tout au long de l'année. Je tiens à remercier tous ceux qui de près ou de loin nous supportent, car sans votre soutien, votre association ne serait pas ce qu'elle est.

**Isabelle Pérusse**, directrice générale



## TABLE DES MATIÈRES

AFRM EN QUELQUES CHIFFRES.....	2
MISSION & VISION.....	5
MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL.....	6
MOT DE LA DIRECTRICE.....	7
AFRM EN QUELQUES CHIFFRES.....	8
VALEURS ORGANISATIONNELLES.....	9
HUIT VALEURS.....	9
TROIS OBJECTIFS STRATÉGIQUES.....	9
SIX MOYENS D'INTERVENTION.....	9
ORGANISATION ADMINISTRATIVE.....	10
UNE ÉQUIPE PRÊTE À RELEVER LES DÉFIS .....	10
CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	11
PERSPECTIVES 1994-2016.....	12
QUOI DE NEUF ?.....	15
VIE ASSOCIATIVE.....	16
LES 6 POINTS DE SERVICES.....	16
LES ACTIVITÉS.....	17
LES COURS.....	17
LES ATELIERS.....	18
L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE.....	18
L'APPROCHE NUTRITIONNELLE.....	20
LES CONFÉRENCES.....	20
LES CONFÉRENCES -ATELIERS.....	21
LES ACTIVITÉS SOCIALES.....	22
LES SERVICES.....	23
LE SITE INTERNET.....	23
PAGE FACEBOOK.....	25
OASIS-FIBRO.....	26
BULLETIN FIBRO-MONTÉRÉGIE.....	27
CENTRE DE DOCUMENTATION.....	28
RAYONNEMENT.....	31
DANS LA COMMUNAUTÉ.....	31
DANS LES MÉDIAS SOCIAUX.....	34
PARTENARIAT.....	34
FINANCEMENT.....	37
BÉNÉVOLES.....	38
L'ASSOCIATION EN CHIFFRES.....	39

# VALEURS ORGANISATIONNELLES

La vision de l'AFRM se concrétise par des valeurs qui nous guident au quotidien. Tant les membres, les administrateurs, l'équipe de travail que les bénévoles adhèrent à ces valeurs qui demeurent notre référence dans la prise de décisions quotidienne et dans la façon de se comporter au sein de notre organisme. Le partage de ces valeurs permet à l'Association de développer le sentiment d'appartenance à un ensemble cohérent, qui nous ressemble et qui nous interpelle dans nos convictions profondes. Ces valeurs nous permettent de développer cette culture organisationnelle qui nous distingue de tout autre organisme. Cet ensemble intégré de manières d'être, de penser et d'agir constitue notre identité.

## HUIT VALEURS

- L'accueil ;
- La disponibilité ;
- La discrétion ;
- L'empathie ;
- Le respect de l'autre ;
- L'écoute ;
- Le discernement ;

## TROIS OBJECTIFS STRATÉGIQUES

**Rejoindre** le plus grand nombre de personnes, atteintes ou non de fibromyalgie, en ayant le souci de mieux faire connaître la maladie ;

**Regrouper** les membres autour des points de services et des groupes d'entraide pour leur offrir le meilleur support possible à travers les services et les activités de l'organisme ;

**Développer** des services et des activités en prenant en considération les besoins exprimés par ses membres et les avis des professionnels de la santé.

## SIX MOYENS D'INTERVENTION

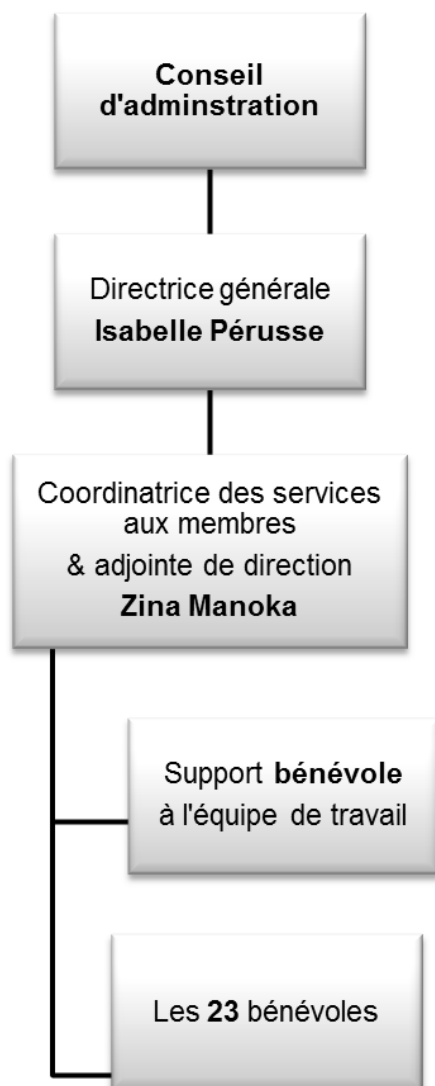
Groupe d'entraide;  
Site internet et page Facebook;  
Service *Oasis fibro*;  
Bulletin *Fibro-Montérégie*;  
Les activités ;  
Présence dans les médias locaux et création de partenariats avec les autres ressources de la communauté.

# ORGANISATION ADMINISTRATIVE

L'Association est un organisme de bienfaisance. Organisme communautaire à but non lucratif, elle a obtenu ses lettres patentes en avril 1996. La vision de l'AFRM se concrétise par l'application de ses huit valeurs au quotidien.

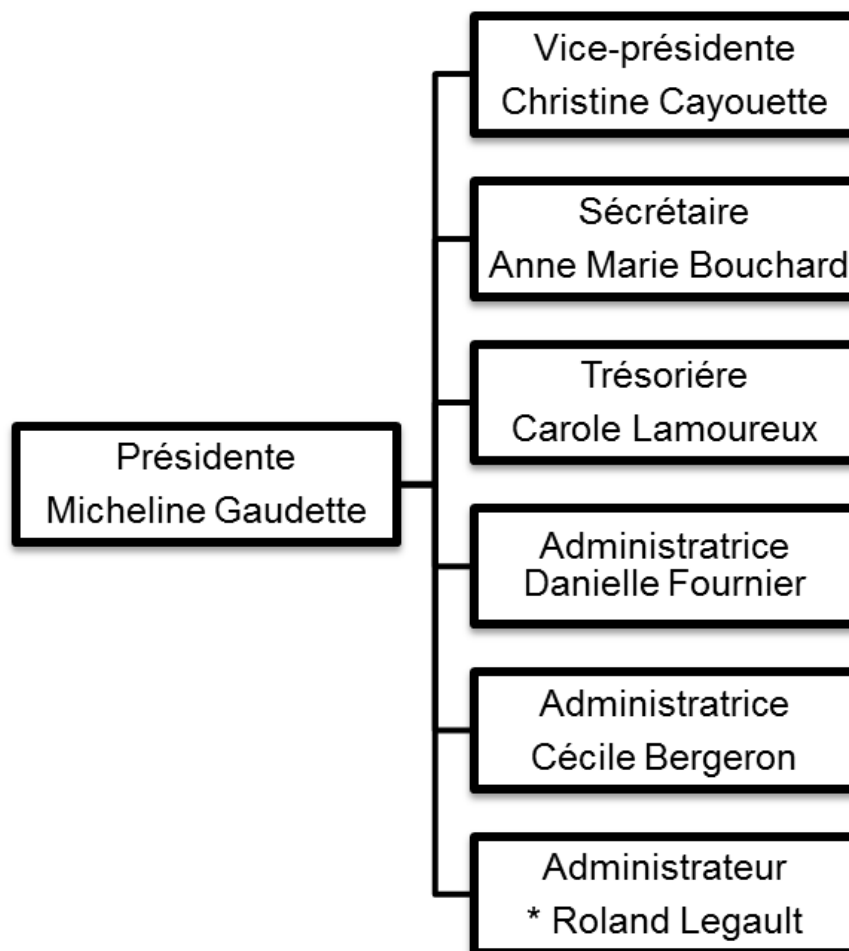
## UNE ÉQUIPE PRÊTE À RELEVER LES DÉFIS

La force de notre organisme réside dans la complémentarité de son équipe, combinée à l'extraordinaire implication de **23** bénévoles et du soutien indéfectible de nombreux donateurs et partenaires qui, ensemble, permettent de faire face à la réalité d'aujourd'hui.



### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration est composé de sept membres bénévoles, dont une présidente, une vice-présidente, une secrétaire, une trésorière et trois administratrices, tous atteints de fibromyalgie. Ils ont tous été nommés et approuvés par les membres lors de l'Assemblée générale annuelle du 6 juin dernier.



Le conseil d'administration se réunit tous les mois pour échanger et prendre les décisions et les orientations nécessaires au bon fonctionnement et à l'épanouissement de l'organisme. Une assemblée générale annuelle où tous les membres de l'AFRM sont conviés a lieu une fois par année. Lors de cette assemblée, le bilan des activités annuelles est présenté, ainsi que les états financiers et les prévisions budgétaires pour l'année suivante. S'y déroule aussi l'élection des membres du conseil d'administration.

\*Suite à la démission de Rolland Legault le 15 janvier dernier, un poste d'administrateur est demeuré vacant.

# PERSPECTIVES 1994-2016

## Les débuts...

L'Association a obtenu ses lettres patentes **en avril 1996**, mais avant son existence légale, c'est en 1994 qu'un regroupement était né. Une dame, chez qui on avait diagnostiqué une fibrosite, avait décidé de réunir autour d'elle des personnes qui, comme elle, souffraient de ce mal. Même si le nom de fibromyalgie n'existait pas encore, le syndrome était toutefois bien réel et les ravages importants. Les cafés-rencontres, mis sur pied à ce moment, ont permis aux participants d'échanger, de s'encourager mutuellement et de partager leurs expériences.

Faire tourner une association uniquement avec des bénévoles, atteints de fibromyalgie en plus, s'est avéré une tâche ardue, au point où la survie de l'Association était en jeu. Avec le support d'un travailleur communautaire du CLSC, un nouveau conseil d'administration a alors pris la relève. L'Association fonctionnait avec les moyens du bord, alors que le siège social était installé au domicile de la présidente. Quelques années plus tard, l'Association a pu obtenir sa première subvention provenant du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Cet argent a permis de donner un nouveau souffle à l'Association avec un bureau et du personnel. On ne parlait ici que de quelques heures semaines, mais c'était déjà une grande amélioration.

## En 2016...

Nous célébrons cette année les 20 ans de l'organisme. Heureuse d'avoir franchi ce cap, l'association demeure soucieuse de son avenir. Supportée depuis ses débuts par des bénévoles au grand cœur, par des partenaires fidèles et par des équipes dévouées, l'Association, elle devra s'assurer pour survivre de maintenir son réseau et son développement. Tout un défi puisque en 2016, la situation financière de l'Association demeure une préoccupation. Le financement d'année en année étant insuffisant, nous devons redoubler d'efforts et de créativité afin que les membres puissent bénéficier pleinement des services de l'Association. Recruter de nouveaux membres, de nouveaux bénévoles, trouver de nouvelles sources de financement, maintenir nos services et actualiser ceux-ci font partie des défis des prochaines années et des prochains mois.

Dans les faits, les coupures budgétaires des années précédentes ne sont pas sans impact. Bien sûr, nous maintenons les services aux membres ; cependant, il est important que vous preniez connaissance des impacts de ces coupures.

Nous pouvons mesurer l'impact des coupures de la façon suivante :

- Difficulté à offrir des activités ou conférences à faibles coûts
- Augmentation des besoins en bénévolat afin de maintenir la qualité des services
- Moins de visibilité par la représentation = diminution de l'efficacité et du partenariat entre les organismes
- Recherche de financement plus limité par le facteur temps

**Les impacts sont donc présents et constants**

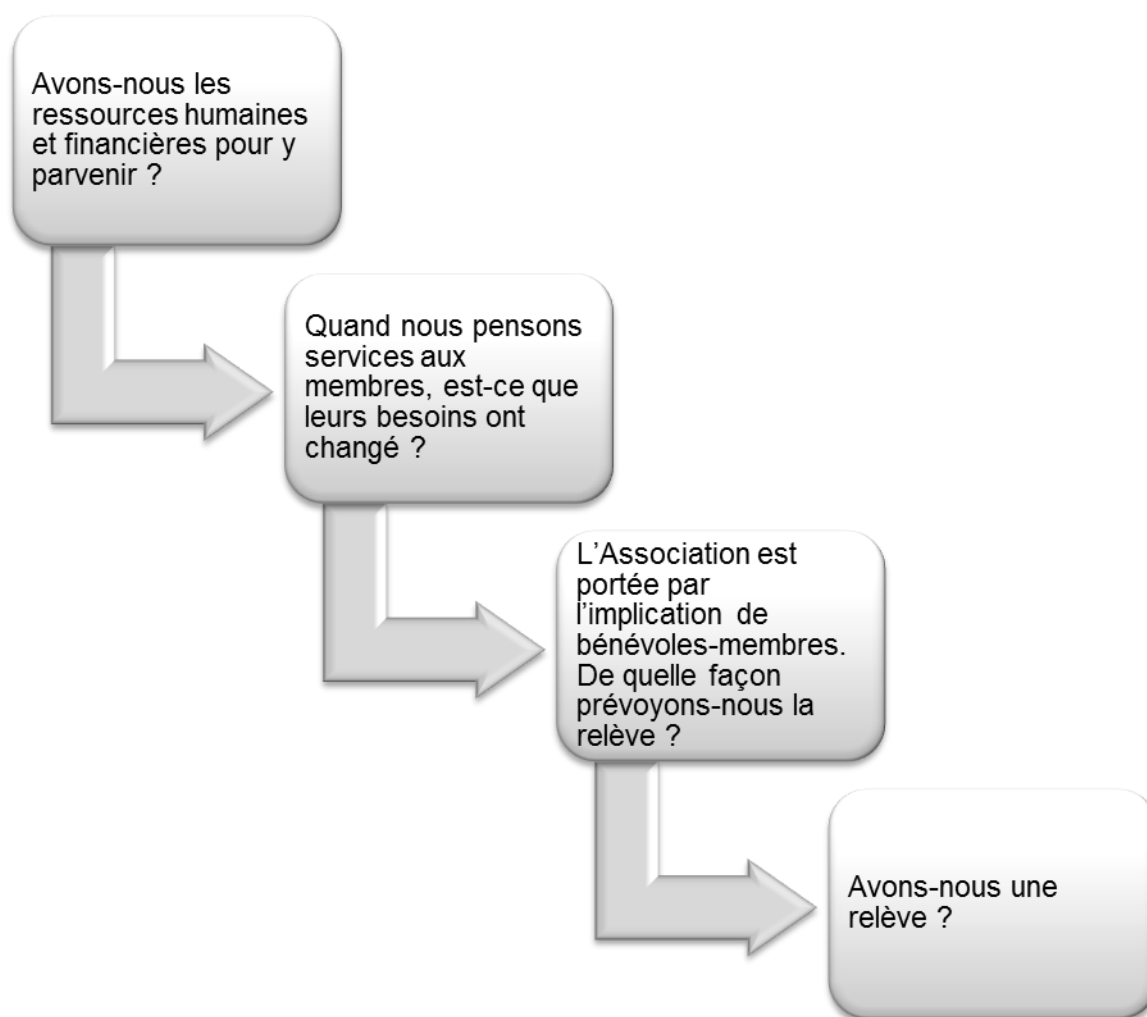
## Le futur...

Les défis sont toujours aussi grands pour l'AFRM. Les besoins grandissants des membres, le manque de ressources financières, un contexte social d'austérité, sont autant d'éléments extérieurs qui ont un impact majeur sur les décisions que doivent prendre vos représentants au sein du conseil d'administration.

Afin de maintenir les services aux membres et devant une situation financière plus précaire, il a été décidé de réduire les coûts des ressources humaines. Est-ce que cette situation sera maintenue ?

Une de nos missions est de développer plusieurs points de services pour répondre aux besoins des membres.

Voici quelques-unes des pistes de réflexion sur lesquelles le conseil d'administration devra se pencher.



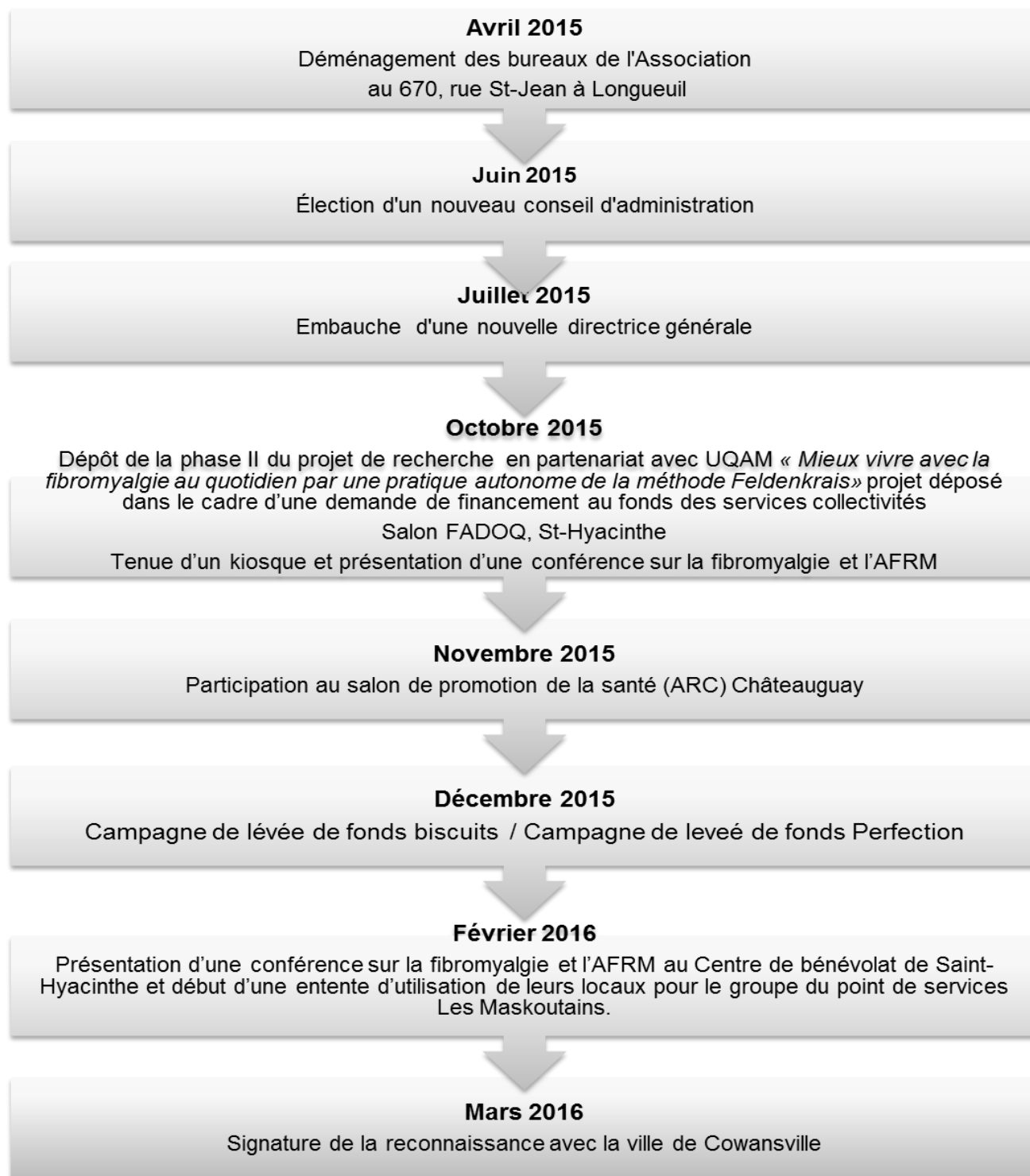
## Nos objectifs 2016

Nous devons répondre aux besoins changeants de notre clientèle : offrir du support aux proches aidants ; assurer des services aux jeunes souffrant de fibromyalgie juvénile et à leur famille ; offrir une réponse...aux besoins évolutifs des membres ; assurer une pérennité dans notre offre de service.

**Comment ?** Par une mesure proactive, nous devons développer des projets, participer à des partenariats, sortir de notre zone de confort et ceci afin de répondre davantage aux besoins de notre clientèle qui évolue sans cesse. Recherche de financement, visibilité et membership seront les mots clé pour la ligne directrice 2016.



## QUOI DE NEUF ?





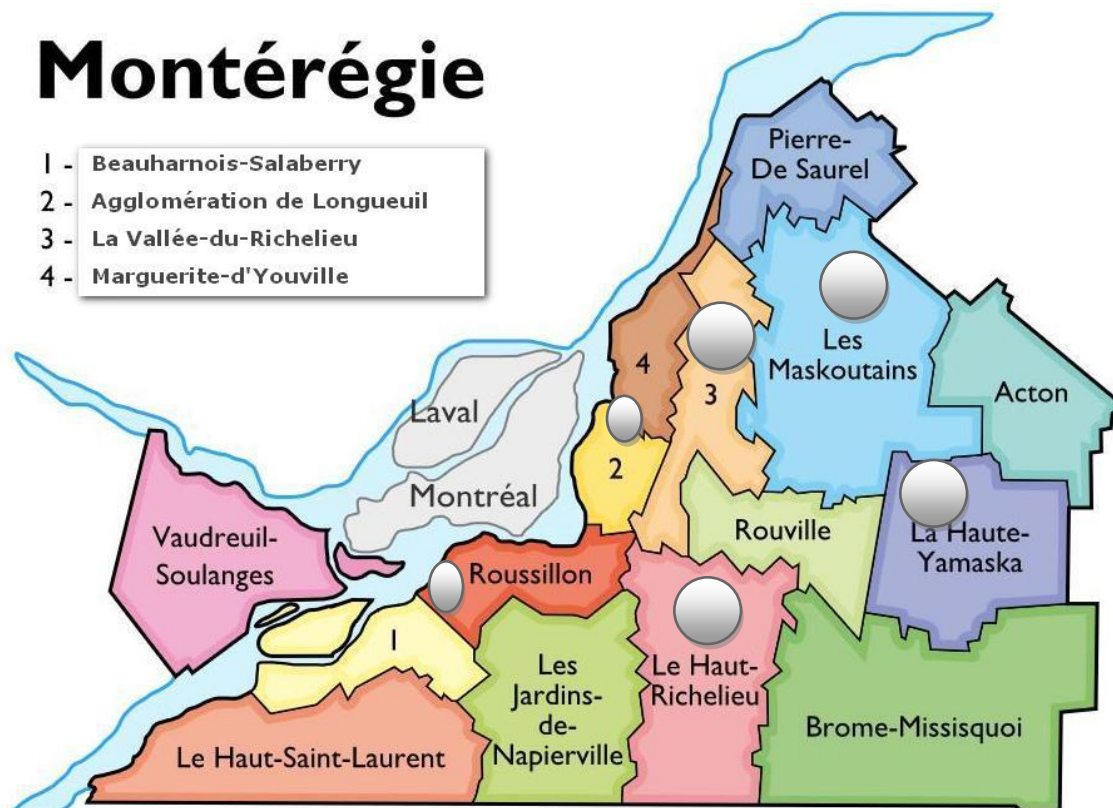
## VIE ASSOCIATIVE

La vie associative est d'une importance capitale : l'Association existe d'abord par et pour toutes les personnes atteintes de la fibromyalgie et leur entourage. Nous les consultons régulièrement pour garder l'heure juste sur la réalité du terrain. Nos activités et nos services sont proposés de manière à les soutenir aux quotidiens.

### S'ÉPANOUIR DANS L'ACTION PAR LE BIAIS ....

#### SIX POINTS SERVICES

L'Association de la fibromyalgie—Région Montréal est présente dans six points de services à travers la région où elle offre plusieurs activités. À l'exception du point de services du Haut-Richelieu, tous sont coordonnés par des répondantes bénévoles qui, pour l'essentiel, assurent le bon fonctionnement des activités, des groupes d'entraide, organisent des activités dans le cadre des rencontres de groupes et s'assurent de publiciser les activités de l'AFRM dans les journaux locaux. Les répondantes peuvent faire appel à d'autres membres bénévoles ou aux employés de l'Association pour les soutenir dans l'accomplissement de leurs tâches.



## LES ACTIVITÉS



### LES COURS

**LE CORPS EN MOUVEMENT** : Bouger est important pour tout individu, mais s'avère essentiel pour les personnes souffrant de fibromyalgie. L'exercice physique fait partie intégrante du traitement de base de la fibromyalgie. Faire de l'exercice, c'est améliorer sa flexibilité, sa mobilité, son endurance et sa force. C'est aussi augmenter son énergie, diminuer la douleur, réduire la raideur et les symptômes de fibromyalgie et améliorer sa capacité physique et son sommeil.

**Yoga thérapeutique ou yoga adapté** : C'est une pratique dont le but premier est d'amener doucement les personnes qui souffrent de fibromyalgie à l'écoute et au respect de leur corps et de leur être intérieur, c'est-à-dire, apprendre à vivre en harmonie avec la maladie et non contre elle.

Intervenantes : Mmes Isabelle Lacombe, Nathalie Pelletier et Yola Figiel.

**Lieux** : points de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 2 séries de 10 cours) et Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu - 2 séries de 10 cours)

**Nombre d'inscriptions** : 35

**Nombre de participants** : 34

**Feldenkrais ou la méthode Feldenkrais** : c'est une méthode d'éducation somatique qui débute par une prise de conscience de nos habitudes de mouvements et mène à l'utilisation d'un minimum d'effort vers un maximum d'efficacité. Les stratégies utilisées permettent d'explorer le mouvement, de penser, sentir, bouger et imaginer. Le mouvement corporel améliore la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne atteinte de fibromyalgie.

Intervenante : Mme Nicole Aubry

**Lieu** : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil - 3 séries de 10 cours)

**Nombre d'inscriptions** : 30

**Nombre de participants** : 29

**Aquaforme adaptée** : c'est une méthode de gymnastique de mise en forme. Elle assure la décontraction des muscles et permet aussi le développement des capacités organiques, notamment cardio-vasculaires. Elle permet d'assouplir les muscles, procure détente et soulage la douleur. Le cours se donne dans une piscine thérapeutique chauffée à une température de 90°F. Le cours est donné par une physiothérapeute et deux thérapeutes en réadaptation.

Intervenantes : Mmes Julia Day, Audrey Lefrançois et Jennifer Langlois.

**Lieu** : point de services Agglomération de Longueuil (Saint-Lambert – 6 séries de 10 cours) et Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe – 3 séries de 10 cours)

**Nombre d'inscriptions** : 86

**Nombre de participants** : 80

**Sophrologie** : C'est une technique de relaxation simple et efficace ! C'est un ensemble d'exercices de relaxation basé sur la respiration, les contractions et les relâchements musculaires ainsi que l'imagerie

## Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

mentale. Le but est de relâcher le corps et l'esprit. Cette méthode permet de mobiliser de façon positive les capacités et les ressources qui existent en tout être humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne. La sophrologie est très reconnue en France pour son efficacité à traiter les personnes qui souffrent de fibromyalgie.

**Intervenante** : Mme Véronique Mattlin

**Lieu** : point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil – 1 série de 10 cours et 1 série de 8 cours).

**Nombre d'inscriptions** : 20

**Nombre de participants** : 17

**Marche en nature** : C'est une activité physique douce adaptable qui permet d'oxygéner le cerveau et l'ensemble des muscles tout en fortifiant les os. En plus de tous les avantages physiques qu'elle apporte, la marche en nature influence aussi le bien-être psychique (antidépresseur, relaxation, équilibre intérieur) et brise l'isolement.

**Lieu** : point de service Roussillon (Candiac – 3 séries de 12 rencontres) et Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe – 2 rencontres)

**Nombre d'inscriptions** : 23

**Nombre de participants** : 23

**VIACTIVE** : Créé par Kino-Québec, le programme **VIACTIVE** propose aux participants de bouger à leur rythme et selon leurs capacités tout en s'amusant. Les exercices sont accompagnés de musique.

**Intervenante** : Mmes Christine Cayouette, Carole Lajoie et Louise Cloutier

**Lieu** : point de services Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu – 1 série de 5 cours), Roussillon (Candiac – 2 séries de 4 cours) et Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe – 3 séries de 4 cours)

**Nombre d'inscriptions** : 23

**Nombre de participants** : 23

L'Association a offert **29 blocs** de cours d'activités physiques adaptées entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016. L'ensemble des cours a recueilli **218 inscriptions et 206 participants.**

### LES ATELIERS

**L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE** : Un soutien psychologique s'avère souvent nécessaire, car la fibromyalgie implique aussi des facteurs psychologiques comme l'anxiété, la dévalorisation de soi, le stress, la dépression, etc. Ces facteurs stressants aggravent les symptômes physiques. Sortir de ce cercle vicieux devient l'objectif incontournable de toute personne atteinte de fibromyalgie. Cela implique un passage obligé par le développement personnel visant à trouver un nouvel équilibre physique et psychique dont la définition de ses besoins essentiels, la restauration de l'estime de soi, l'affirmation de soi, etc.

## Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

**L'atelier «Écoute ton cœur»** : cet atelier a pour objectif d'aider les participants à mieux gérer et comprendre les émotions tout en prenant le temps de bien comprendre leur origine afin de mieux les exprimer.

**Intervenante** : Mme Josée Stébenne.

**Lieu** : point de services Haute-Yamaska (Granby - 1 série de 5 ateliers).

**Nombre d'inscriptions** : 12

**Nombre de participants** : 12

**L'atelier «M'aimer»** : Cet atelier permet aux participants d'améliorer leur estime de soi et d'apprendre à s'aimer à leur juste valeur, le tout en mettant en lumière leurs forces afin d'utiliser leur plein potentiel.

**Intervenante** : Mme Josée Stébenne.

**Lieu** : point de service Haute-Yamaska (Granby - 1 série de 5 ateliers).

**Nombre d'inscriptions** : 23

**Nombre de participants** : 19

**Les ateliers «Musclez vos Méninges !»** : c'est un programme pour promouvoir la vitalité intellectuelle avec des activités intéressantes pour stimuler la mémoire et la concentration, des trucs pour mieux se rappeler des noms, des numéros, des listes, etc. et des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles. Dix rencontres de deux heures, en groupe, destinées aux gens vivant avec une déficience physique.

**Intervenante** : Mme Stéphanie Hamelin, travailleuse de quartier du CSSS Jardins Roussillon

**Lieu** : point de services Roussillon (Châteauguay - 1 série de 10 ateliers).

**Nombre d'inscriptions** : 6

**Nombre de participants** : 6

**L'atelier de peinture** : Cette activité permet aux participants d'explorer une nouvelle façon d'exprimer leurs émotions. La peinture est une distraction qui, sans fatiguer le corps, absorbe entièrement l'esprit. Le but est de s'amuser et d'oublier les douleurs quelque temps. La créativité est une clé qui donne accès à un espace plus vaste en soi. C'est une façon d'entrer en soi-même dans un esprit de détente.

**Intervenante** : Mme Sylvie Boulanger, artiste - peintre

**Lieu** : point de services Roussillon (Candiac –1 atelier), Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe - 1 atelier), Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu – 1 atelier) et Agglomération de Longueuil (Longueuil – 1 atelier)

**Nombre d'inscriptions** : 30

**Nombre de participants** : 28

**L'atelier de bijoux** : Cet atelier permet aux participants de façonner et de créer des bijoux (boucles d'oreilles, bagues, bracelets) qui sont des vrais objets d'art et de mettre en pratique leur véritable trésor d'ingéniosité et de créativité tout en renouant peu à peu contact avec l'espoir et l'estime de soi.

**Intervenante** : Mme Louise Cloutier

**Lieu** : point de services Roussillon (Candiac – 1 atelier), Vallée-du-Richelieu (McMasterville - 1 atelier) et Agglomération de Longueuil (Longueuil - 1 atelier),

**Nombre d'inscriptions** : 25

**Nombre de participants : 18**

**L'atelier «Remplir ma demande à la RRQ» :** Le but de cet atelier est d'accompagner, d'aider et de conseiller les personnes aux prises avec leur demande de prestations pour invalidité du Régime de rentes du Québec, tout en aidant à remplir le formulaire.

**Intervenante :** Mme Francine Avéna

**Lieu :** point de services Agglomération de Longueuil (Longueuil - 2 ateliers).

**Nombre d'inscriptions : 30**

**Nombre de participants : 24**

**L'APPROCHE NUTRITIONNELLE :** Il est essentiel de bien choisir ses aliments pour maintenir un mode de vie sain et actif. Il n'existe aucun aliment miraculeux. C'est pourquoi l'AFRM sensibilise ses membres à une alimentation équilibrée, fraîche et peu transformée.

**Les ateliers de cuisine «Des Années à Savourer» :** Le but de cette intervention d'éducation en nutrition est d'améliorer les habitudes alimentaires selon le budget de chaque personne.

**Intervenante :** Mme Karine Hébert, nutritionniste, CISSS Montérégie Ouest, RLS Jardins-Roussillon

**Lieu :** point de services Roussillon (LaPrairie - 1 série de 8 ateliers).

**Nombre d'inscriptions : 12**

**Nombre de participants : 12**

L'Association a offert **13 blocs** d'ateliers entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016. L'ensemble des ateliers a recueilli **138 inscriptions et 119 participants.**

## LES CONFÉRENCES

**CES CONFÉRENCES** sont présentées par divers spécialistes selon leurs champs d'expertise. Leur but est de traiter différentes thématiques en lien avec la fibromyalgie.

**Conférence «Prévention du stress et vous : bénéfique à comprendre» :** Mme Monique Chabot est auteure du livre *Comment j'ai apprivoisé La fibromyalgie : Un puissant appel de l'âme conduisant à la prospérité de l'être*. Après plusieurs années de recherche, avoir desservi des dizaines de personnes avec ou sans handicap physique et avoir reçu un diagnostic de fibromyalgie en janvier 2006, Monique Chabot constatait que les limites que l'être humain possède résident en général dans son propre esprit. Bien qu'il puisse avoir une limite physique, c'est souvent dans sa pensée et ses attitudes que l'homme sera le plus restreint. Cet état, souvent non conscient, ajoute une difficulté face à la recherche de solutions possibles pour l'amélioration de sa condition, quelle qu'elle soit.

**Intervenante :** Mme Monique Chabot, auteure et conférencière

**Lieu :** point de service Agglomération de Longueuil (Longueuil).

**Nombre d'inscriptions : 38**

**Nombre de participants : 33**

**Conférence « La fibromyalgie, un virus? Comment je m'en suis sortie »** : Mme Denise Lafrenière, auteure du livre *Syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, Ma santé d'abord* et de l'étude *Syndrome de Fatigue chronique, fibromyalgie Qu'en est-il après toutes ces années ?* croit en l'hypothèse selon laquelle un Virus X serait à l'origine de la fibromyalgie et de la fatigue chronique. Touchée sévèrement par la maladie en 1991, elle a développé sa propre approche de guérison pour lui permettre de vivre aujourd'hui une vie tout à fait « normale » exempte de symptômes et de douleur. Lors de sa conférence-témoignage, elle a livré son témoignage, nous a présenté son approche et a parlé des dernières données sur la fibromyalgie.

**Intervenante** : Mme Denise La Frenière, auteure et conférencière

**Lieu** : point de service Agglomération de Longueuil (Longueuil).

**Nombre d'inscriptions** : 38

**Nombre de participants** : 30

L'Association a offert **2 conférences** entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016. L'ensemble des conférences a recueilli **76 inscriptions et 63 participants**.

## LES CONFÉRENCES-ATELIERS

**Conférence-atelier «Fin de souffrance»** : À la suite de la conférence «Prévention du stress et vous : bénéfice à comprendre», Mme Monique Chabot propose aux participants d'appivoiser de nouvelles techniques pour améliorer sa condition, et découvrir comment modifier sa façon de percevoir (percevoir quoi...) afin de ne plus être "handicapé" dans son esprit ? Comment harmoniser son être intérieur au corps physique en quête de bien-être sans être prisonnier de la douleur et symptômes divers ? Comment déployer son plein potentiel malgré les embûches physiques ou émotionnelles ?

**Intervenante** : Mme Monique Chabot, auteure et conférencière

**Lieu** : point de service Agglomération de Longueuil (Longueuil).

**Nombre d'inscriptions** : 30

**Nombre de participants** : 19

**Conférence-atelier « Comment gérer ses douleurs grâce à la sophrologie »** : La sophrologie est une science ou, mieux, une école scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique, ou pédagogique, en médecine. Selon Mme Véronique Mattlin, le sophrologue se réfère au vécu de la personne afin de faire émerger en elle les souvenirs de capacités, de ressources, de confiance et d'estime de soi souvent oubliés. Son but est d'activer la conscience et de mieux connaître son corps pour mieux le vivre. Lors de la conférence-atelier, elle a démontré quelques exercices qui aideront votre quotidien aux prises avec vos douleurs et ainsi vous faire découvrir cette belle méthode qu'est la sophrologie. Elle a proposé des exercices basés en premier lieu sur les bienfaits d'une bonne respiration, puis un exercice de relâchement musculaire tout en douceur et pour finir une visualisation permettant de mettre en éveil vos cinq sens.

**Intervenante** : Mme Véronique Mattlin, sophrologue et technicienne certifiée en réflexologie plantaire

**Lieu** : point de service Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe).

**Nombre d'inscriptions** : 16

**Nombre de participants : 13**

**Conférence-atelier «Massothérapie»** : Mme Julie Lamoureux, massothérapeute depuis plus de 8 ans, a présenté deux approches pour atténuer les douleurs au quotidien. *L'approche Tragger* est un massage doux qui berce le corps. Durant le soin, on transmet seulement des sensations agréables au corps et à l'inconscient, ce qui diminue les douleurs ressenties à court et à moyen terme. On peut aussi diminuer l'enflure, augmenter la circulation sanguine, régulariser la digestion, améliorer le sommeil et plus.

*L'approche fasciathérapie* travaille au niveau des fascias du corps, un tissu conjonctif peu élastique qui entoure et maintient toutes les structures du corps, dont les muscles et les organes. C'est aussi une technique douce et sans douleur puisque les mouvements doivent se faire lentement pour obtenir un relâchement.

**Intervenante** : Mme Julie Lamoureux, massothérapeute

**Lieu** : points de service Agglomération de Longueuil (Longueuil) et Vallée-du-Richelieu (McMasterville)

**Nombre d'inscriptions : 27**

**Nombre de participants : 22**

L'Association a offert **4 conférences-ateliers** entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016. L'ensemble des conférences-ateliers a recueilli **73 inscriptions et 54 participants.**

## LES ACTIVITÉS SOCIALES

**Les activités sociales** : L'Association propose à ses membres quelques rencontres annuelles pour célébrer, soit un événement, comme Noël, ou simplement pour le plaisir de visiter en groupe un endroit différent, exotique ou encore de se retrouver pour échanger tout en dégustant un bon repas. Les membres et leurs proches sont invités à participer à ces activités dans un esprit de fête et de partage.

**Pique-nique** : Organisé une fois l'an, généralement au mois de juin après l'Assemblée générale annuelle, un pique-nique ouvert à tous les membres et leurs proches est proposé afin de partager un après-midi festif dans un lieu agréable (parc, jardins, etc.) **Le vendredi 5 juin 2015**, nous nous sommes retrouvés pour notre traditionnel **pique-nique** à notre point de service Granby (Haute-Yamaska). La météo se faisait menaçante, le pique-nique s'est déroulé dans le local 100 au Centre culturel France-Arbour. D'autres ont bravé le mauvais temps pour pique-niquer au Parc Miner de Granby. Nous étions **21 personnes** à partager ce moment convivial dans ce lieu agréable.

**Souper Noël 2015** : Le dîner de Noël s'est agréablement déroulé le dimanche 13 décembre au restaurant l'Ancêtre à Saint-Hubert où plus **de 54 participants ont répondu présent** ! Faire plaisir à ses membres et à leurs proches est une priorité pour l'AFRM. Le comité de Noël (JoAnn Cameron, Nicole Legaré et Louise Cloutier) de l'AFRM s'est organisé pour regrouper les membres et leurs proches autour d'un repas festif, dans un cadre toujours joyeux, plaisant et convivial.

**LES SERVICES**

**SITE INTERNET**

Le site Internet de l'Association s'est refait une beauté. Fruit de nombreux mois de travail, une nouvelle mouture a été mise en ligne en décembre 2015. Sa facture visuelle a été simplifiée, l'arborescence revue et l'ensemble des textes ajustés. Sur la page d'accueil, on a voulu mettre l'emphase sur certains services : bannières défilantes, calendrier des activités du mois en cours, tuiles dédiées à des pages précises du site. D'un simple clic sur une image, on peut atteindre la page correspondante.



Le calendrier est maintenant accessible dès la page d'accueil. Au survol de la souris sur une date, un aperçu des activités du jour est présenté. Les détails complémentaires peuvent être affichés d'un clic sur la date retenue. Comme dans le site initial, les Dernières nouvelles sont toujours affichées sur la page d'accueil.





# Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

Les onglets déroulants permettent de naviguer à travers le site. Où que vous vous trouviez dans le site vous avez toujours accès à ces menus pour vous déplacer.



Le site Internet est passé **de 276 (mars 2015) à 303 pages** et c'est sans compter les pages liées à chacune des activités au calendrier ainsi que les nouvelles archivées. Ce n'est donc pas le contenu qui manque !

Tout ce travail n'aurait pu voir le jour sans l'implication de plusieurs personnes. Ont participé à sa refonte, les personnes suivantes : le personnel de chez ViGlob, en particulier Toby Laflamme; Annie Proulx et Zina Manoka, Carole Lajoie, Louise Cloutier, Isabelle Pérusse et Anne Marie Bouchard, sous la coordination de Micheline Gaudette. Des heures de travail à réfléchir, proposer, essayer, restructurer, embellir. Ce fut un travail gigantesque mais les commentaires élogieux reçus depuis sa mise en ligne justifient amplement le temps investi. Beaucoup de nouveaux membres disent avoir connu l'Association, et avoir eu envie de se joindre à elle, après avoir consulté son site Internet.

## Association de la fibromyalgie-Région Montréal

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

### ● PAGE FACEBOOK

En août 2015, nous avons ouvert la page Facebook de l'Association. Une de raison qui nous a poussée de créer une page Facebook, c'est de pouvoir rejoindre un plus large public des personnes atteintes ou non de la fibromyalgie, aux tranches d'âges mélangées, ou aux jeunes.

Parmi les autres avantages offert par une page Facebook :

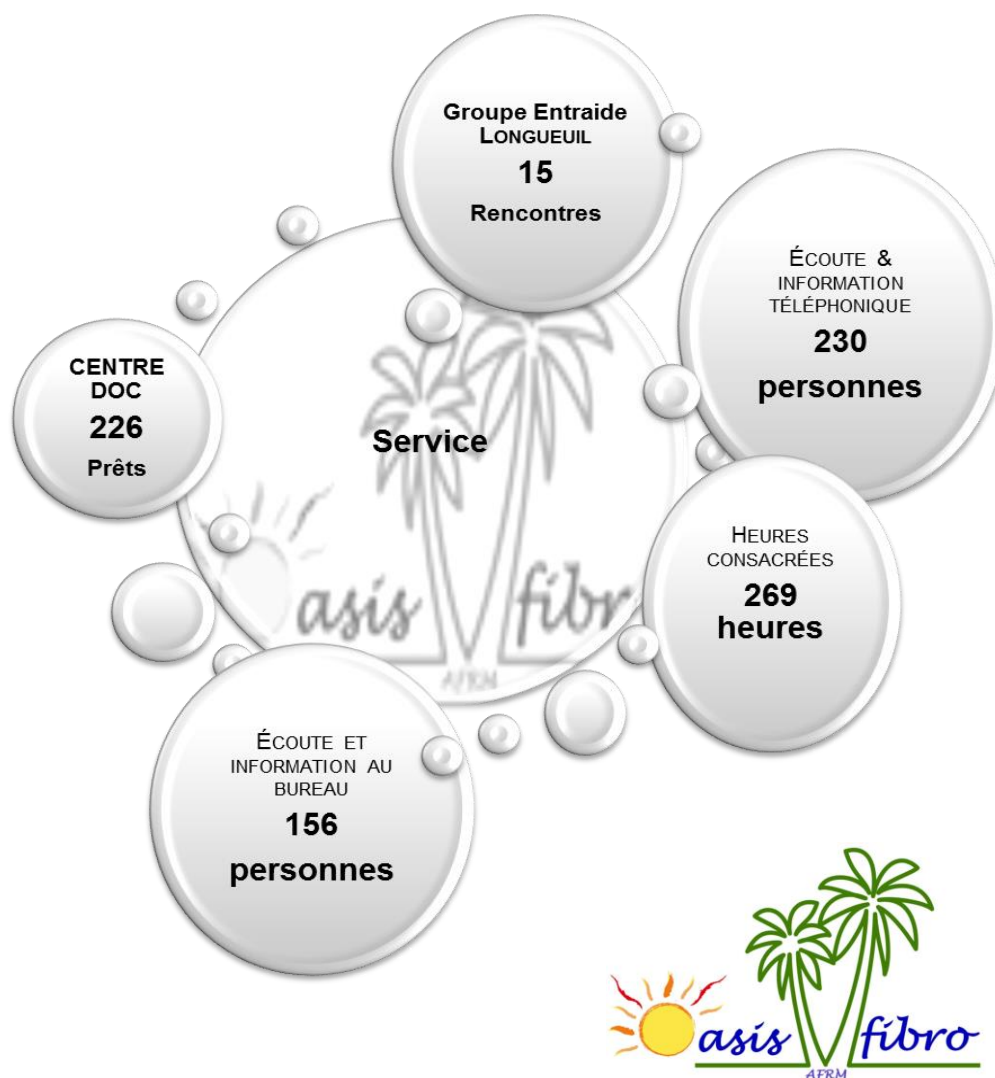
- la publicisation des activités, des évènements.
- la diffusion des articles avec un lien qui dirige vers le site internet.

Cette association de la page au site Internet permet d'améliorer le référencement et de permettre facilement aux gens de les partager.



## ● OASIS FIBRO

Le service **Oasis fibro** est un service d'écoute et d'accueil pour les personnes atteintes de fibromyalgie ainsi qu'à leur entourage. Le service est situé dans le local adjacent au bureau administratif de l'Association de la fibromyalgie. Cette année, le service est assumé par l'équipe de travail qui en fait sa priorité, ainsi que par Josée Théberge, bénévole qui a suivi avec l'équipe de travail une formation à l'écoute, donnée par le Carrefour Le Moutier.



## Association de la fibromyalgie-Région Montréal

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

### BULLETIN FIBRO-MONTÉRÉGIE

Le Fibro-Montérégie est un outil de communication entre les membres et l'AFRM. Il a pour principale caractéristique d'informer les membres sur les différentes activités de l'Association et les nouveaux avancements médicaux sur la fibromyalgie. Il sollicite la participation des membres pour différentes rubriques en leur donnant la parole, ce qui permet de créer un lien d'appartenance entre l'Association et ses membres. Nous tenons à remercier toutes celles et tous ceux qui ont acheté un espace publicitaire pour leur carte d'affaires professionnelle dans le bulletin «Fibro-Montérégie» pour l'année 2015-2016. Ceci a permis de réduire les coûts liés à l'envoi postal du bulletin. Il est produit trois fois par année.

### Les Fibro-Montérégie 2015-2016



## CENTRE DE DOCUMENTATION

Le centre de documentation de l'AFRM est une valeur ajoutée à nos services auprès de nos membres. Il a pour objet :

- **de répondre aux besoins** de documentation et d'information des personnes ayant la fibromyalgie ainsi que leur entourage ;
- de fournir à ses usagers de l'information **fiable, vulgarisée, neutre et à jour** sur la fibromyalgie ;
- **d'aider nos membres à s'informer** et à s'éduquer sur la fibromyalgie, cela leur permet de prendre en charge leur bien-être.

De plus, trouver de l'information sur la fibromyalgie en ligne peut être une tâche difficile si on ne sait pas où aller et comment évaluer les informations. La personne responsable du centre de documentation agit comme filtre, facilitant l'accès aux meilleures informations sur la fibromyalgie dans le choix des ouvrages.

**Personne-ressource** : Micheline Gaudette, bibliothécaire à la retraite

### LES ACQUISITIONS 2015-2016 : 26 NOUVELLES ACQUISITIONS

- FIBRO-077 **ALGORITHME DE PRISE EN CHARGE DE LA FIBROMYALGIE**  
Équipe interdisciplinaire du Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique associé au Réseau universitaire intégré en santé (RUIS) de l'Université de Sherbrooke sous la direction de Dr Étienne De Médicis  
Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2014
- FIBRO-078 **FIBROMYALGIA : A JOURNEY TOWARD HEALING**  
Cabrera, Chanchal  
Contemporary Books, 2002
- FIBRO-079 **LA FIBROMYALGIE : AUTOPSIE D'UNE DOULEUR AU ZÉNITH...**  
Lassalle, David  
Éditions Le Mercure Dauphinois, 2013
- FIBRO-080 **COMMENT J'AI APPRIVOISÉ LA FIBROMYALGIE : UN PUISSANT APPEL DE L'ÂME CONDUISANT À LA PROSPÉRITÉ DE L'ÊTRE. DU QUÉBEC AU COSTA-RICA**  
Chabot, Monique  
Digital (San José, Costa Rica), 2014
- FIBRO-081 **FIBROMYALGIE : CARNETS PRATIQUES : GUIDE DE TRAITEMENT POUR UNE APPROCHE GLOBALE**  
Ouvrage collectif de huit auteurs et auteures sous la direction de Paule Mongeau  
Éditions du Grand Ruisseau, 2015
- FIBRO-082 **LE MEILLEUR ANTI-DOULEUR C'EST VOTRE CERVEAU**  
Sarno, John  
Éditions Thierry Souccar, 2015
- FIBRO-083 **100 QUESTIONS SUR LA FIBROMYALGIE : DIAGNOSTIC, ÉTIOLOGIE, PRONOSTIC, TRAITEMENTS**  
Le Goff, Paul, Jean-Luc Poindessous, Pascale Picard et Martine Gross  
Centre National des Associations de Fibromyalgiques (CeNAF), 2011

- FORME-029 **BOUGER SANTÉ**  
Sous la supervision scientifique de Guy Thibault et André Roy  
Rudel Médias, 2007
- FORME-030 **FIBROMYALGIE ET FELDENKRAIS : L'ART DE VIVRE SON QUOTIDIEN. RAPPORT DE RECHERCHE PARTENARIALE ENTRE L'AFRM ET L'UQÀM**  
Rédigé par Sylvie Fortin avec la collab. d'Élise Hardy  
UQÀM, Département de danse, AFRM et UQÀM, Service aux collectivités, 2015
- JURID-002 **JURIGUIDE POUR LES AÎNÉS – VOUS AVEZ DES DROITS, PRENEZ VOTRE PLACE!**  
Fondation du Barreau du Québec et Éducaloi  
Fondation du Barreau du Québec, 2015
- NUTRI-029 **BEAU, BELLE ET BIO À MONTRÉAL**  
Nascivet, Francine  
Guides de voyage Ulysse, 2010
- NUTRI-030 **LA SANTÉ AU MENU : RECETTES FAIBLES EN GRAS ET RICHES EN FIBRES**  
Graham, Karen - Publié en collaboration avec Diabète Québec  
Éditions de l'Homme, 2005
- NUTRI-031 **LE BONHEUR EST SANS GLUTEN**  
Fournier, Josée  
Éditions Caractère, 2011
- NUTRI-032 **Jeûner pour sa santé : LE SECRET DU RAJEUNISSEMENT BIOLOGIQUE – 4e éd.**  
Boudreau, Nicole  
Éditions Quebecor, 2011
- NUTRI-033 **FOU DES LÉGUMES VERTS : 100 RECETTES SIMPLES ET VITAMINÉES**  
Nadel, Jessica  
Guy Saint-Jean éditeur, 2015
- NUTRI-034 **LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ : POUR EN FINIR AVEC L'INFLAMMATION CHRONIQUE ET LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES**  
Lallement, Michel  
Éditions Mosaïque-Santé, 2012
- NUTRI-035 **LA VIE ALLÉGÉE : DÉSACTIVEZ LES BRÛLEURS DE GRAISSE ET ACTIVEZ LES DESTRUCTEURS DE GRAISSE**  
Dr Robert K. Cooper et Leslie L. Cooper  
Les Publications Modus Vivendi, 2006
- NUTRI-036 **LES BONNES COMBINAISONS ALIMENTAIRES**  
Martin-Bordeleau Lucile  
Edimag, 2007
- REALI-020 **L'INTERVENTION SOCIALE AUPRÈS DES GROUPES – 3e éd.**  
Turcotte, Daniel et Jocelyn Lindsay  
Gaëtan Morin éditeur – Chenelière Éducation, 2014
- REALI-021 **VIVRE AVEC LA SOPHROLOGIE AU QUOTIDIEN**  
Grobéty, André et Staempfli Jacques  
Éditions du Roseau, 1997

- SMENT-024 **MON RÉTABLISSEMENT MON PARCOURS**  
Document produit en collaboration avec la Table de concertation en santé mentale de l'agglomération de Longueuil  
Projet réalisé grâce au soutien financier de la CRÉ Agglomération de Longueuil, 2014
- SMENT-025 **BIEN VIVRE LE STRESS**  
Boucher, Francine et Binette André  
Université de Montréal. Service d'orientation et de consultation psychologique  
Éditions Mortagne Poche (Boucherville), 1992
- SMENT-026 **UN CONCENTRÉ DE BOUILLON DE POULET POUR L'ÂME**  
Canfield Jack, Victor Hansen Mark et Hansen Patty  
Édition du Club Québec Loisirs Inc., 1998
- SMENT-027 **ÊTRE CALME : UN JOUR À LA FOIS**  
Desbois, Hervé  
Montréal, Les Publications Modus Vivendi, 2004
- SMENT-028 **COEUR SUR PAPIER : PAROLES ET DESSINS DE GUÉRISON**  
Pelletier, Renée  
Médiaspaul (Montréal), 2005
- SANTE-005 **L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE : PRÉVENTION & TRAITEMENT**  
Ss la dir. de Sheldon G. Sheps  
Révision scientifique de la version française, Philippe L.-L'Allier, cardiologue, Institut de cardiologie de Montréal  
Lavoie Broquet (Boucherville), 1999



## RAYONNEMENT

### DANS LA COMMUNAUTÉ

#### 8<sup>ÈME</sup> SALON FADOQ 2015 À SAINT-HYACINTHE



Le 7 octobre 2015, la Fédération de l'âge d'or du Québec FADOQ - Région Richelieu-Yamaska organisait son 7e Salon aux Galeries de St-Hyacinthe afin de souligner la journée internationale des aînés. Pour une 4e année consécutive, l'AFRM y tenait un kiosque afin de mieux faire connaître la fibromyalgie et les services de l'Association. C'est parmi une soixantaine d'exposants couvrant les domaines de la santé, des loisirs, de la finance et des différents services gouvernementaux

et avec tout près de **2500 visiteurs** que des membres bénévoles de l'Association ont tenu le kiosque sensibilisant et diffusant de l'information sur la maladie et l'AFRM. Plus de la moitié des visiteurs au kiosque disait connaître quelqu'un atteint de fibromyalgie (amie, cousine, belle-sœur, etc.). Parmi l'autre portion des visiteurs certains étaient eux-mêmes atteints ou conjoints d'une personne atteinte et venaient s'informer sur les services de l'AFRM. Finalement, d'autres visiteurs venaient visiter le kiosque simplement par curiosité.

Il est aussi à noter que cette année l'AFRM a eu le privilège de présenter une conférence en après-midi lors de ce Salon. **35 personnes** ont assisté à cette conférence présentée par Christine Cayouette, conférencière et vice-présidente de l'AFRM. À chaque année, notre participation à ce Salon est un franc succès et une visibilité accrue pour l'AFRM. **Merci à Christine, Fabienne, Johanne et Denise** pour leur temps lors de cette journée.

#### SALON DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ –MONTÉRÉGIE

Le 7 novembre dernier, les membres de l'Association ont tenu à nouveau un kiosque d'information sur les activités de L'AFRM. Plus de 35 organismes fournisseurs de soins de santé et de services sociaux bilingues étaient au rendez-vous. De plus 200 visiteurs ont défilé tout au long de la journée. La présence du Ministre de la Santé Gaétan Barrette à l'évènement fut remarquée.

#### SOIRÉE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 2015 LONGUEUIL & BOUCHERVILLE

La Ville de Longueuil et de Boucherville tiennent à souligner l'engagement de ses bénévoles. Chaque année, la ville de Longueuil organise des soirées de reconnaissance afin de les honorer et de leur exprimer sa gratitude. **Le 21, 22, 23 octobre dernier 20 de nos bénévoles ont assisté aux spectacles de Philippe Laprise, Roch Voisine et Alexandre Barrette.** Tous les bénévoles étaient les invités de la Ville de Longueuil. Le 13 janvier, quant à elle, la Ville de Boucherville a convié les organismes **reconnus à un «5 à 7 des bénévoles»**. Micheline Gaudette représentait l'Association. Plus d'une centaine de personnes étaient présentes. Après le mot de remerciements adressés aux bénévoles par le maire, M. Jean Martel, les convives ont pu échanger entre eux. Ce fut l'occasion de parler un peu de fibromyalgie et du rôle de l'Association avec certains d'entre eux.



## Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

### **PARTICIPATION À LA RENCONTRE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DU BUREAU DU DÉPUTÉ DE MARIE-VICTORIN M. Bernard Drainville**

Le 11 mai 2015, le député de Marie-Victorin a convié tous les organismes communautaires de sa circonscription à une rencontre dans ses locaux. L'AFRM était représentée par Mmes Carole Lajoie et Zina Manoka. Lors de cette rencontre un chèque fut remis à l'Association dans le cadre du programme de Soutien à l'Action bénévole.

### **CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS ET AÎNÉES DE LONGUEUIL ET RÉSIDENCE POUR AÎNÉS LE CASTEL À ST-LAMBERT**

Christine Cayouette et Micheline Gaudette ont entrepris des conférences d'information dans différentes résidences et centres pour aînés. Ainsi, le *Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil* et la *Résidence pour aînés Le Castel à St-Lambert* ont été visités en 2014-2015. Une quinzaine de personnes étaient présentes en moyenne aux conférences. Ces dernières se divisent en trois parties. La première consiste en un résumé par les deux membres de leur vie avant la maladie. En deuxième partie on retrouve la présentation de l'AFRM : la mission, les services, etc. Puis le vidéo-documentaire « La fibromyalgie pas à pas » est présenté aux participants afin de mieux faire connaître la maladie. Finalement, la conférence se termine par le témoignage des deux membres relativement à l'impact du diagnostic de la maladie sur leur vie et l'après-diagnostic, c'est-à-dire comment vivre avec la maladie.

### **CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE SAINT-HYACINTHE**

Christine Cayouette a présenté la conférence d'information sur la fibromyalgie et l'AFRM aux membres du CBSH. En plus de sensibiliser les participants sur la fibromyalgie et nos services, cette activité a aussi permis une collaboration avec le centre pour un partenariat futur au niveau des activités et de l'utilisation de leurs locaux.

### **PARTICIPATION INVITATION À TOUS LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES**



Le jeudi 11 juin 2015, les députés Pierre Nantel, Djaouida Sellah et Sadia Groguhé ont convié plusieurs organismes communautaires au restaurant Le **Méchant Loup** pour célébrer le travail accompli durant les 4 ans de leur mandat. Mme Christine Cayouette et M. Roland Legault ont représenté l'Association.

## Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

### **PARTICIPATION AU DÉJEUNER DE NOËL DU DÉPUTÉ PIERRE NANTEL**

Le 21 décembre 2015, Isabelle Pérusse a assisté au déjeuner de Noël dans les bureaux du député. Ce fut l'occasion de sympathiser en toute convivialité avec plusieurs représentants des organismes de Longueuil. Un beau moment de rassemblement où ont pris part plus de 20 organismes.

### **PARTICIPATION À LA TABLE DE CONCERTATION EN SANTÉ MENTALE**

Le 7 mai 2015, dans le cadre de la semaine de la santé mentale, les membres de la Table ont convié plusieurs organismes du milieu dont l'AFRM représenté par Christine Cayouette pour échanger les connaissances, les expertises et les compétences sur quatre thèmes : prévention-promotion, intervention, entraide et citoyenneté. Les échanges entre les partenaires se firent autour d'un repas.

### **PARTICIPATION AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA FIBROMYALGIE**

Encore cette année, Christine Cayouette a été déléguée pour l'AFRM afin de siéger en tant qu'administratrice sur le conseil d'administration de la SQF. Toujours en cours de restructuration, cette association provinciale a pour mission de regrouper et de soutenir les organismes de bienfaisance œuvrant auprès de personnes atteintes de fibromyalgie et de leurs proches pour mieux répondre à leurs besoins ; de favoriser le partage entre les associations ; de faire connaître et reconnaître la maladie; d'être un organisme de référence sur la fibromyalgie. Mme Cayouette fait aussi partie du comité Politiques et règlements de la SQF.

## ○ DANS LES MÉDIAS LOCAUX

Les médias locaux sont les principales sources d'informations de proximité pour une communauté. Leur rôle premier est de transmettre l'information et de refléter la communauté. C'est pourquoi il est important pour l'Association d'y être présente. À travers ses différents communiqués, elle fait connaître au plus grand nombre de personnes la cause de la fibromyalgie. Elle publicise également ses services mis en place pour venir en aide aux personnes atteintes, ainsi qu'à leur entourage, dans le seul but de briser l'isolement.

L'AFRM était présente pour l'année 2015-2016 dans les médias locaux suivants :

- Le Courrier du Sud ;
- Le Courrier de Saint-Hyacinthe ;
- La Relève ;
- Le Rive Sud express ;
- Le Journal de Chambly ;
- Le Roussillon express ;
- La Voix de l'Est ;
- L'Œil Régional ;
- Le Reflet ;
- Le Guide des loisirs de la ville de Boucherville ;
- Le Coursier (journal communautaire de la CDC).

### Entrevue de Mme Christine Cayouette accordé au journal Canada français le 1<sup>er</sup> décembre 2015

L'espoir d'une vie épanouie

## Ralentir le rythme pour vivre avec la fibromyalgie

**ANNE AMMERLAAN**  
anne.ammerlaan@tc.tc

**STYLE DE VIE.** Entre 2% et 5% de la population mondiale vit avec la fibromyalgie. Malgré cette statistique, la maladie peine à se faire reconnaître. La raison? Elle est invisible, c'est-à-dire que les examens cliniques, radiologiques et biologiques restent négatifs.

«C'est difficile pour les fibromyalgiques de faire accepter leurs limites par un employeur», énonce Christine Cayouette, vice-présidente de l'Association de la fibromyalgie Région Montérégie (AFRM) et membre du conseil d'administration de la Société québécoise de fibromyalgie (SQF). «La majorité ne réussit pas à travailler», poursuit Mme Cayouette.

Malgré les symptômes (douleur chronique, raideurs, épuisement, confusion), un médecin ne peut considérer la fibromyalgie comme une maladie invalidante, faute de preuves cliniques.

« Six mois après mon diagnostic, j'étais tellement en colère. Je pleurais toujours, j'étais choquée contre tout le monde. »

*Christine Cayouette, Association de la fibromyalgie Région Montérégie (AFRM)*

À son tour, l'employeur réussit difficilement à accepter une baisse de productivité non justifiée. Dans bien des cas, il en résulte une mise à pied ou encore la démission du souffrant. «Un matin, on peut se lever et se sentir figé dans le ciment tellement qu'on a de la difficulté

à bouger», d'imager Christine Cayouette. Elle vit avec la maladie depuis neuf ans.

### UNE PRISE EN CHARGE PERSONNELLE

Pour aider leurs patients, les praticiens prescrivent la thérapie pharmacologique et non-pharmacologique afin d'atténuer les symptômes les plus problématiques. L'exercice et la gestion du stress peuvent également aider. Malgré tout, travailler demeure un défi souvent impossible à relever.

«Une personne avec la fibromyalgie ne peut pas faire les mêmes horaires ni les mêmes tâches qu'une personne normale. Il faut qu'on se repose beaucoup, qu'on se couche tôt et qu'on mange sainement», rapporte celle qui a accroché ses chaussures de course pour dorénavant pratiquer des activités douces, telles le yoga adapté et le feldenkrais.

**Source :** www.canadafrancais.com

**Journaliste :** Anne Ammerlaan

## PARTENARIAT

Il est important pour l'AFRM de développer des liens avec des partenaires du milieu afin d'assurer le prolongement de nos actions auprès des membres.

### Les objectifs poursuivis dans le cadre du Partenariat :

Objectifs du partenariat	Objectifs Utilités pratiques
Répondre aux besoins des membres	Permet de trouver des solutions aux difficultés qu'éprouvent les membres
Faire des références personnalisées	Permet de diriger les membres vers des ressources spécialisées (ex. : avocat, centre de réadaptation, clinique de la douleur, etc.)
Accéder à des milieux pour créer des liens	Permet de bénéficier des locaux à moindre coût ou même gratuits. Permet d'organiser des activités
Échanger de l'information	Permet d'être informé sur la réalité et les besoins des membres et de leurs proches
Profiter des services offerts par les organismes	Permet d'utiliser les ressources qui sont disponibles pour venir en aide aux membres et leurs proches

### ○ PARTENARIATS 2015-2016 :

**Centre de Bénévolat de la Rive-Sud**, point de services de Candiac : **Prêt des locaux gratuits** pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services de Roussillon au 8, chemin St-François-Xavier à Candiac et une collaboration pour l'activité « **Marche en nature** » une fois par semaine

**Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) Andrée-Perreault** : **Prêt des locaux sans frais** pour les rencontres du groupe d'entraide du point de service de Les Maskoutains au 1955, avenue Pratte à Saint-Hyacinthe

**Marché IGA Pépin** : **Prêt des locaux gratuit** pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services de la Vallée-du-Richelieu au 20, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier à McMasterville.

**Centre de santé et de services sociaux Jardins-Roussillon- CLSC Kateri** : Collaboration pour deux activités «Musclez vos méninges» et «Des années à savourer»

**Sclérose en plaques St-Hyacinthe-Acton** au 16 675, rue Desrochers à St-Hyacinthe : En collaboration pour l'activité «les cours d'aquaforme» point de services Les Maskoutains – St-Hyacinthe.

## ● INTERVENANTS 2015-2016

**Nicole Aubry**, praticienne Feldenkrais;  
**Isabelle Lacombe**, professeure de yoga ;  
**Nathalie Pelletier**, professeur certifiée de yoga ;  
**Noëlline Lagacé**, organisatrice communautaire, CSSS Pierre-Boucher ;  
**Julia Day**, physiothérapeute chez *Groupe Santé Valéo*;  
**Jennifer Langlois**, thérapeute en réadaptation physique chez *Groupe Santé Valéo*;;  
**Audrey Lefrançois**, thérapeute en réadaptation physique chez *Groupe Santé Valéo*;  
**Josée Stébenne**, thérapeute d'impact et animatrice des ateliers «M'aimer» et «Écoute ton cœur» ;  
**Véronique MATTLIN**, sophrologue et technicienne certifiée en réflexologie plantaire ;  
**Sylvie Boulanger**, artiste-peintre ;  
**Yola Figiel**, professeure de yoga ;  
**Monique Chabot**, auteure ;  
**Denise Lafrenière**, auteure ;  
**Julie Lamoureux**, massothérapeute ;  
**Louise Cloutier**, artiste et animatrice certifié ViActive Double Action Kino-Québec;  
**Francine Avéna**, animatrice ;  
**Christine Cayouette**, animatrice certifiée ViActive Double Action Kino-Québec ;

## ● AUTRES

Association de la fibromyalgie de l'Estrie ;  
Association de la fibromyalgie de Laval ;  
CLSC de la Haute-Yamaska ;  
CLSC des Patriotes ;  
CLSC Samuel-de-Champlain ;  
CSSS Pierre-Boucher ;  
Corporation de développement communautaire de Longueuil (CDC) ;  
Épicerie IGA Pepin de McMasterville;  
Centre de Bénévolat de la Rive-Sud, point de service de Candiac et point de service de Longueuil ;  
Programme ACCORD (Application Concertée des Connaissances et Ressources en Douleur) ;  
Table de regroupement des organismes communautaires de la Montérégie (TROC-M) ;  
Ville de Boucherville ;  
Ville de Candiac ;  
Ville de Granby ;  
Ville de Longueuil  
Ville de St-Hyacinthe ;



## Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

### ADHÉSIONS

Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)

Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)

CDC Haute-Yamaska

CDC de Longueuil

TROC-Montérégie (Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie).

Zone Loisir Montérégie

### FINANCEMENT

### BAILLEUR DE FONDS

Centre intégré de santé et de services sociaux Montérégie-Centre (PSOC)

### AUTRES

Bureau du député provincial de Marie-Victorin, Bernard Drainville

Bureau du député provincial de Châteauguay-Saint-Constant, Sylvain Chicoine

Bureau de la députée fédérale de Saint-Lambert, Sadia Groguhé;

Bureau du député fédérale de Brossard-LaPrairie, Hoang Mai;

Les Surgelés JLM

Julie Lamoureux, massothérapie



## BÉNÉVOLES

Que serait un organisme communautaire sans l'apport de ces précieux bénévoles ? D'abord, pour le gouverner, un conseil d'administration dont les administrateurs ne comptent pas les nombreuses heures qu'ils y investissent et qui partagent leur expertise avec grande générosité. Ensuite toutes ces personnes que nous sollicitons durant l'année pour participer à l'organisation des activités, levée de fonds, service oasis – fibro, l'actualisation du site internet, les corrections, les représentations, etc. **Merci de nous de nous épauler !**

### Nos bénévoles des gens de cœur !

#### SERVICE OASIS-FIBRO

Josée Théberge

#### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Micheline Gaudette, présidente  
Christine Cayouette, Vice-présidente  
Carole Lamoureux, trésorière  
Anne Marie Bouchard, secrétaire  
Danielle Fournier, administratrice  
Cécile Bergeron, administratrice  
Roland Leqault, administrateur

#### CAMPAGNES DE FINANCEMENTS

Jo-Ann Cameron & sa famille  
Louise Cloutier

#### ACTIVITÉS SOCIALES

Nicole Légaré, Jo-Ann Cameron  
& sa famille, Louise Cloutier

#### DÉLÉGUÉE DE LA MONTÉRÉGIE À LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA

FIBROMYALGIE  
Christine Cayouette

#### POINT DE SERVICES

##### Agglomération de Longueuil

*Josée Théberge & Michael Ancil*

##### Les Maskoutains

*Fabienne Pineault*

##### Roussillon

*Francine Avéna & Ghislaine  
Giroux*

##### Vallée-du-Richelieu

*Cécile Bergeron & Carole  
Lamoureux*

##### Haute-Yamaska

*Danielle Fournier, Angèle Dionne  
& Hélène Beaudoin*

#### TÂCHES

##### ADMINISTRATIVES

Anne Marie Bouchard  
& Micheline Gaudette

##### SITE INTERNET

**& CENTRE DOC**  
Micheline Gaudette

#### AUTRES TÂCHES

Madeleine  
Villeneuve &  
Chantal Cloutier

# L'ASSOCIATION EN CHIFFRES

DU 1<sup>ER</sup> AVRIL 2015 AU 31 MARS 2016

L'AFRM croit que le membership d'une association dépend assurément des personnes qui s'y impliquent, de la conviction qu'elles ont à promouvoir la mission, les objectifs et la vision de l'organisation qu'elles représentent. Par exemple, jaser de ce qui les a amenées à rejoindre l'Association, de ce que cela leur apporte, ne serait-ce que d'approcher des personnes qui ont les mêmes problématiques de santé. Ça prend des gens qui en parlent avec conviction. Tout cela pour un seul but soit d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de fibromyalgie et leur entourage.

On observe **une légère augmentation** d'adhésion pour **l'année 2015-2016**. Ceci, malgré le déménagement dans des locaux non adaptés à nos membres. L'un des créneaux de l'AFRM est d'inviter chacun et chacune des membres, dans chaque coin de la Montérégie, à partager l'information qui pourrait être bénéfique à la population en général, aux professionnels de la santé ou à d'autres personnes atteintes qui n'ont pas accès à l'information. L'Association peut être fière de ce qu'elle est et de ce qu'elle fait au quotidien au sein de la communauté malgré un budget serré.

Le membership **est un levier important** pour toute organisation et plus particulièrement pour l'AFRM. Le souhait de l'Association pour 2016-2017 est que pour chaque membre actuel, un membre s'ajoute.. Ainsi, nous pourrions doubler le nombre de membres !



## MEMBRES 2015-2016

### Portrait des membres en 2015-2016

Un membre de l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie est toute personne atteinte ou non de la fibromyalgie qui soutient la cause et veut la faire connaître et reconnaître auprès de la population. C'est aussi tout organisme sensibilisé à la problématique.

### Nous distinguons trois catégories de membres :

**Membre actif** : Le membre actif correspond à toute personne atteinte ou toute personne sensibilisée à la maladie.

**Membre auxiliaire** : Le membre auxiliaire est une personne en étroite relation avec un membre actif ; ce peut être un conjoint, un parent, un ami.

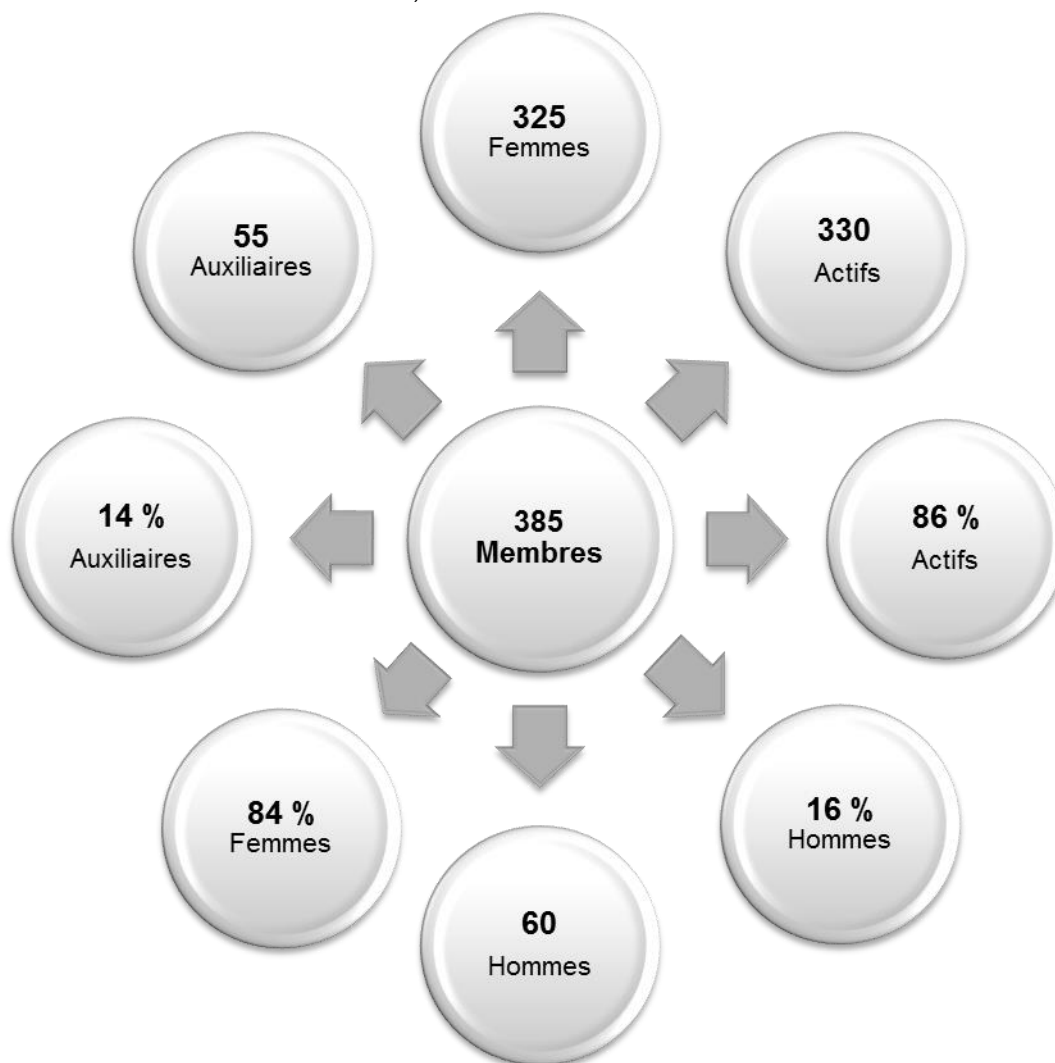
**Membre corporatif** : Est membre corporatif tout organisme ou toute institution parapublique qui adhère aux objectifs de l'Association et souhaite lui apporter un appui tangible.



## Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

Entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016, l'AFRM a accueilli **385 membres** dont **136 nouveaux**.



### COMPARATIF DES MEMBRES 2014-2015/2015-2016

Année 2015-2016 : 385 membres

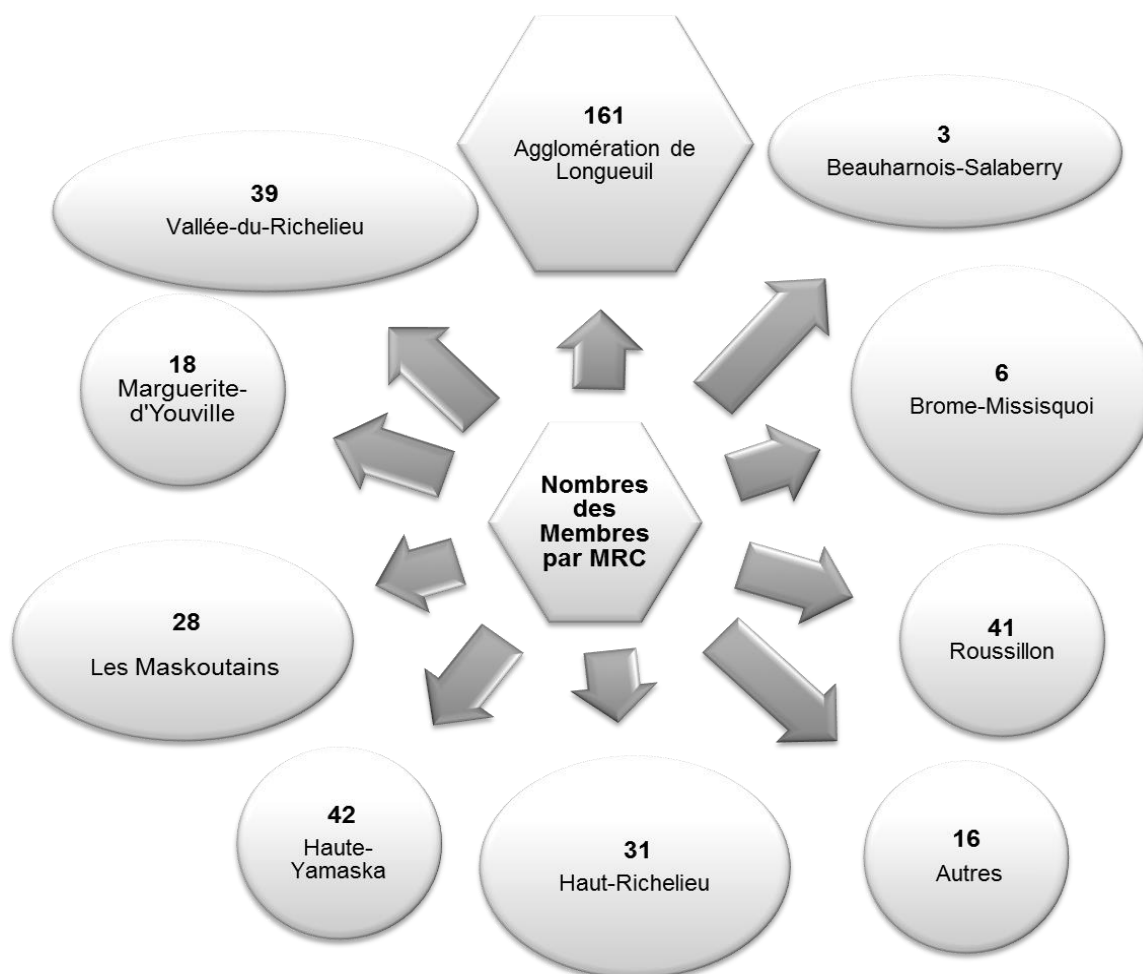
Année 2014-2015 : 373 membres

Le taux d'accroissement d'adhésion est **de 3 %** comparativement **0.2%** pour l'année 2014-2015.

# Association de la fibromyalgie-Région Montérégie

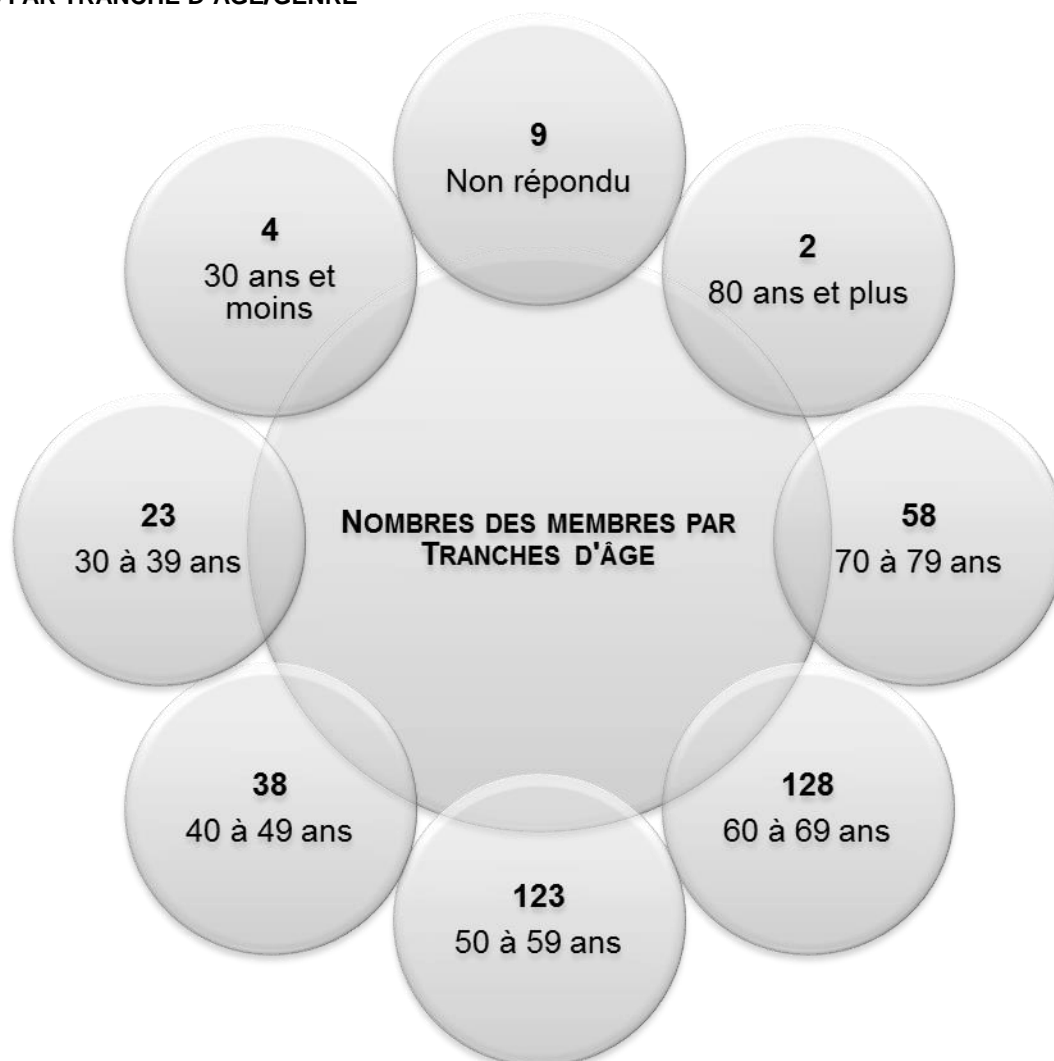
SE MAINTENIR, S'ADAPTER, S'INNOVER & GRANDIR

## MEMBRES PAR MRC / POINT DE SERVICES



MRC	Membres Actifs	Membres Auxiliaires	Total	%
<b>AUTRES</b>	8	8	16	4
<b>Agglomération de Longueuil</b>	141	20	161	42
<b>Beauharnois-Salaberry</b>	3	0	3	1
<b>Brome-Missisquoi</b>	6	0	6	1
<b>Haut-Richelieu</b>	30	1	31	8
<b>Haute-Yamaska</b>	32	10	42	11
<b>Les Maskoutains</b>	24	4	28	7
<b>Marguerite-d'Youville</b>	18	0	18	5
<b>Roussillon</b>	37	4	41	11
<b>Vallée-du-Richelieu</b>	31	8	39	10

**MEMBRES PAR TRANCHE D'ÂGE/GENRE**



**Tranches d'âge**

**Nombres de membres**

	Femmes		Hommes	
	Actifs	Auxiliaires	Actifs	Auxiliaires
<b>Non-répondu</b>	4	4	1	0
<b>80 ans et +</b>	2	0	0	0
<b>70 à 79 ans</b>	42	4	5	7
<b>60 à 69 ans</b>	98	8	12	10
<b>50 à 59 ans</b>	106	1	6	10
<b>40 à 49 ans</b>	35	0	2	1
<b>30 à 39 ans</b>	16	4	2	1
<b>30 ans et moins</b>	3	1	0	0
<b>Total</b>	<b>306</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

## CENTRE DE DOCUMENTATION

Nous remarquons une légère augmentation des prêts de documents provenant de notre Centre de documentation, soit une augmentation de **84 emprunts** par rapport à 2014-2015. Cette augmentation s'explique par la mise en place d'une nouvelle façon d'acheminer les documents en région par l'intermédiaire des répondantes qui passent au bureau. Pour l'année 2015-2016, les emprunts de documents se sont élevés à plus de **241 documents** contre **157 prêts** en 2014-2015. En ce qui concerne les nouvelles acquisitions, nous pouvons souligner une augmentation pour l'année 2015-2016 : **26 nouvelles acquisitions** contre **11** en 2014-2015.





**Du 1er avril 2015 au 31 mars 2016**

**Nombre total de pages vues : 73 644** (en comparaison : 49 974 en 2014-2015 et 32 828 en 2013-2014)

**Nombre d'utilisateurs : 20 812** (il y avait eu 15 414 nouvelles visites en 2014-2015)

**Nombre de sessions : 27 740** (contre 20 235 en 2015-2015 et 9 757 en 2013-2014)

Sans surprise, **68 % des internautes** proviennent principalement du Canada. Bien que les statistiques ne fassent pas ressortir plus précisément la province, c'est clairement du Québec dont il est question. Les autres utilisateurs viennent surtout de la francophonie hors-Québec, **dont 28 % spécifiquement** de France.

Fait particulier à souligner, le mode de consultation du site Internet a beaucoup évolué. De plus en plus d'internautes consultent le site à partir de leur appareil mobile (téléphone intelligent ou tablette) plutôt qu'avec un ordinateur de table. Actuellement presque à égalité, les cellulaires et les tablettes déclasseront bientôt les PC.

**Aperçu mois par mois**

Utilisation du site Internet Avril 2015 - Mars 2016													
	avril	mai	juin	juillet	août	sept.	oct.	nov.	déc.	janvier	février	mars	Année
<b>Sessions</b>	2 568	2 616	2 037	1 837	2 143	2 156	2 482	2 747	2 571	2 139	1 992	2 452	<b>25 172</b>
<b>Pages vues</b>	6 882	6 280	4 556	4 106	5 191	5 905	6 334	6 941	7 851	7 072	5 665	6 861	<b>73 644</b>
<b>Nouveaux utilisateurs</b>	1 948	1 953	1 598	1 406	1 571	1 551	1 734	1 973	1 790	1 591	1 543	1 820	<b>20 478</b>

Source : Google Analytics – Compte Association Fibromyalgie Montréal – 2016-04-19

## FACEBOOK

WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIATION-DE-LA-  
FIBROMYALGIE-RÉGION-MONTÉRÉGIE-  
1477241979254035/

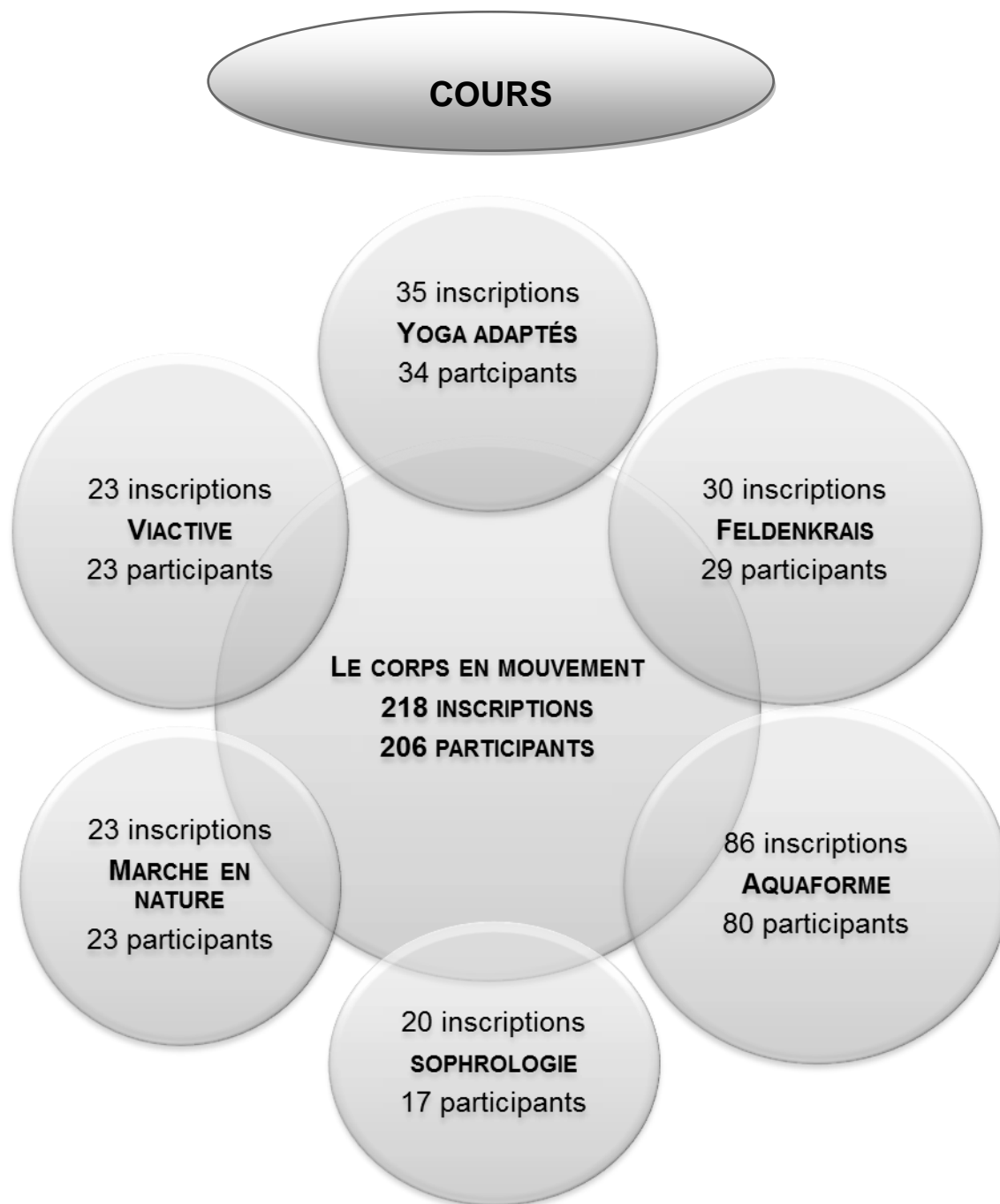


En août 2015, nous avons ouvert la page Facebook de l'Association qui compte aujourd'hui plus **de 250 j'aime**. Nous recevons en moyenne chaque semaine 2 messages en privé de non-membres désirant de plus amples informations sur nos services ou sur la fibromyalgie.

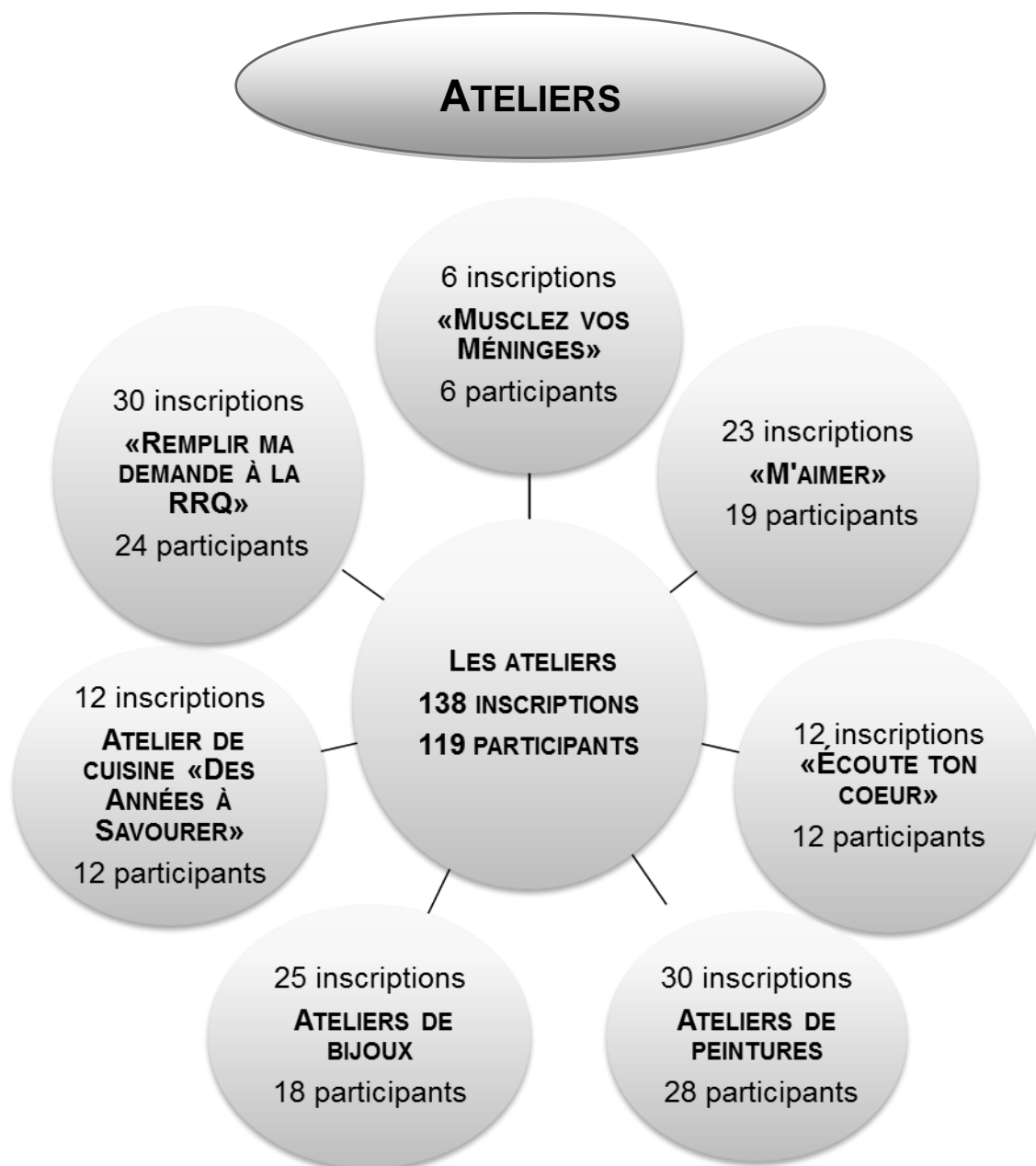
Chaque semaine, nous gagnons une nouvelle visibilité malgré le fait que nos publications n'ont pas un rythme de croisière régulière et malgré le fait que nous utilisons Facebook seulement pour la promotion de nos activités, Facebook aura été un gain important cette année au niveau de notre visibilité et de la promotion de nos activités.

250 j'aime



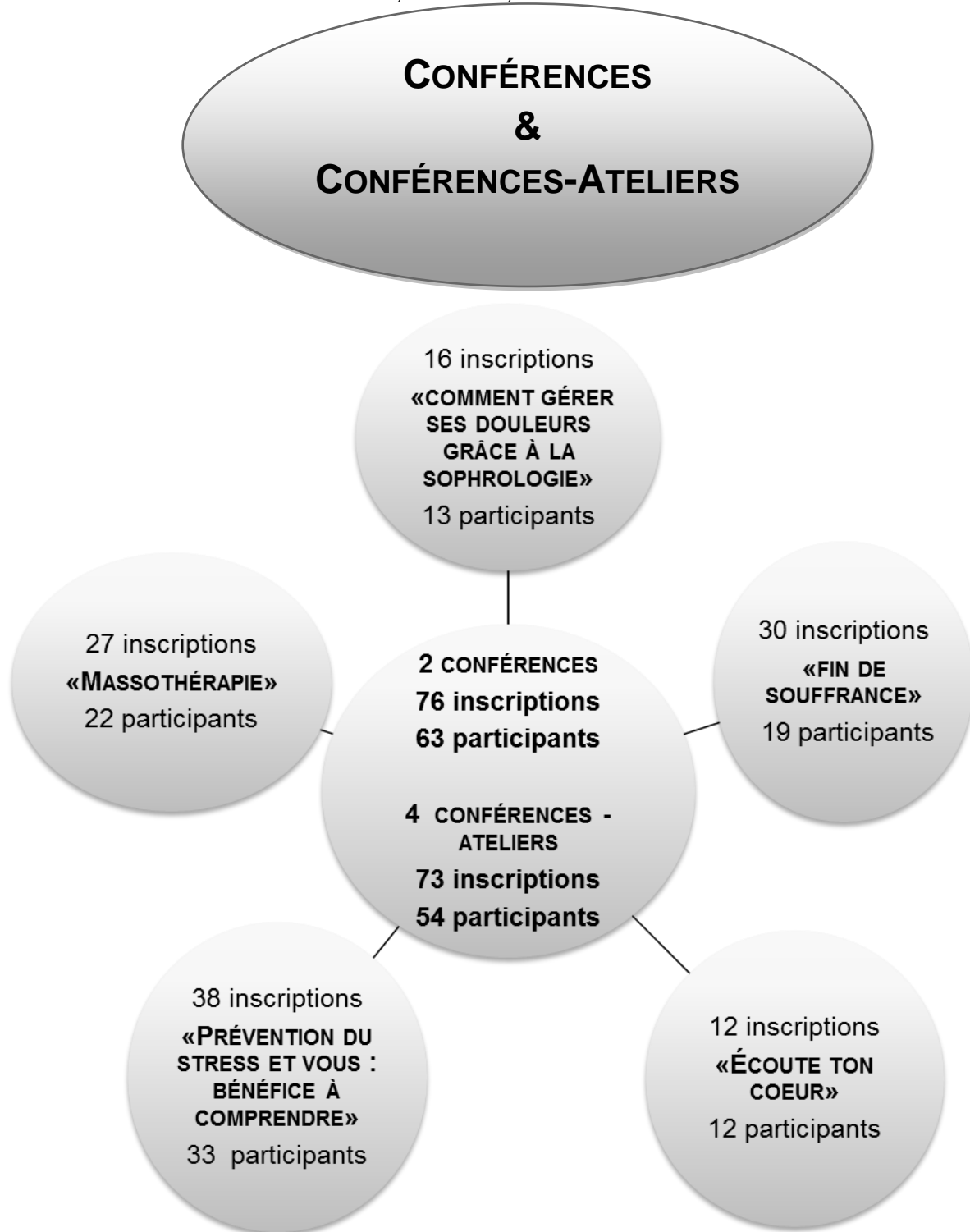


L'Association a offert **29 blocs** de cours d'activités physiques adaptés entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016. L'ensemble des cours a recueilli **218 inscriptions et 206 participants**.



L'Association a offert **13 blocs** d'ateliers entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016. L'ensemble des ateliers a recueilli **138 inscriptions et 119 participants**.





L'Association a offert 2 conférences entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016. L'ensemble des conférences a recueilli **76 inscriptions et 63 participants**.

L'Association a offert 4 conférences-ateliers entre le 1er avril 2015 et le 31 mars 2016. L'ensemble des conférences-ateliers a recueilli **73 inscriptions et 54 participants**.

TABLEAU COMPARATIF DES PARTICIPANTS ENTRE 2014-2015/2015-2016

Année	Cours	Ateliers	Conférences & Conférences-Ateliers
2014-2015	175	113	165
2015-2016	206	119	117

## HEURES DE BÉNÉVOLAT

### Le conseil d'administration

Les sept membres du conseil d'administration jouent un rôle extrêmement important au sein de l'Association. En plus de déterminer les grandes orientations de l'organisme lors des séances du CA, elles travaillent toutes bénévolement sur différents dossiers, comités ou événements. Leur travail est colossal et leurs nombreuses compétences sont mises à profit pour soutenir l'équipe de travail. Les membres du conseil d'administration 2015-2016 ont consacré plus de **1585.22 heures** de bénévolat (95112.99 minutes) pour la préparation des rencontres et leur présence au CA, pour leur implication dans les dossiers Fibro-Montérégie, site Internet, recherche de commanditaires ou autres dossiers administratifs.

### Les bénévoles

Les bénévoles dans nos différents points de services (répondantes et co-répondantes) ont consacré plus de **1052 heures** (63120 minutes) pour les préparations des rencontres, l'animation, etc.

**Les autres bénévoles** ont accordé pour les différentes activités de l'AFRM : un service Oasis fibro, campagne de financement, tâches administratives, etc., plus de **367 heures** (2202 minutes) de bénévolat.

