



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTÉRÉGIE

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2017-2018

**Un vent
de
changement !**

UN VENT DE CHANGEMENT !

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 2017 au 31 mars 2018

COORDINATION

Zina Manoka

RÉDACTION

Zina Manoka

Carlos R. Martinez

Micheline Gaudette

Anne Marie Bouchard

RÉVISION

Anne Marie Bouchard

Micheline Gaudette

MISE EN PAGE

Anne Marie Bouchard

Cette publication est mise en ligne dans le site Internet de l'AFRM au 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
Site Internet : www.fibromyalgiemonteregie.ca

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, 2018

Note : Le choix des caractères pour la présentation de ce rapport correspond au besoin d'économie de papier dans le respect de l'environnement.

LE SOMMAIRE

	Page
Crédits	2
Le sommaire	3
Le mot du directeur général	4
Le mot de la vice-présidente	5
L'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie.....	6
➤ Notre mission.....	6
➤ Notre vision.....	6
➤ Notre portrait.....	6
❖ Nos membres	6
❖ Nos bénévoles	8
❖ Nos employés.....	9
➤ Notre organisation administrative.....	9
➤ Nos valeurs organisationnelles.....	11
➤ Notre année en tableaux.....	12
➤ Notre vie associative.....	14
❖ Nos activités.....	15
▪ Les activités physiques adaptées.....	15
▪ Les ateliers et les conférences-ateliers	16
▪ Les conférences	17
▪ Les groupes d'entraide.....	19
▪ Les activités sociales.....	20
❖ Nos services.....	20
▪ Le bulletin Fibro-Montérégie	20
▪ Le centre de documentation	21
▪ Le site Internet et la page Facebook.....	21
▪ Le service Oasis fibro	24
➤ Nos relations avec les médias locaux.....	25
➤ Nos partenaires.....	25
➤ Nos intervenants, conférenciers et professeurs.....	26
➤ Nos adhésions	27
➤ Notre bailleur de fonds.....	27
Retour en quelques chiffres sur les 365 jours	28

LE MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

C'est avec grand plaisir que je m'adresse à tous les membres pour la première fois depuis ma nomination au mois de mai 2017. Après avoir pris connaissance de différents dossiers dès les premières semaines, un élément m'est apparu plus qu'évident, c'est-à-dire que le financement de notre Association est insuffisant pour répondre aux besoins de base des personnes atteintes de fibromyalgie dans l'ensemble de notre vaste territoire de la Montérégie.

Ce que j'ai pu constater par ailleurs c'est que l'AFRM est soutenue de façon exceptionnelle depuis plusieurs années par l'engagement des effectifs de la permanence ainsi que par le travail et la disponibilité de ses bénévoles qui assurent la pérennité de certains services faute de financement adéquat. Cet état de fait, s'il est maintenu de façon permanente, pourrait conduire à un épuisement de nos ressources, que ce soit des bénévoles ou de la permanence, et aurait un impact sur la diversité ainsi que sur la qualité des services offerts. Dans ce contexte, nous avons travaillé à la recherche de financement supplémentaire. Je tiens particulièrement à remercier tous les bénévoles qui ont participé à la vente des billets de notre loterie. Voilà un succès que l'on se doit de répéter. Les argents amassés ont permis de défrayer plusieurs activités et les sommes dégagées ainsi nous ont permis, du moins temporairement, d'ajouter une intervenante communautaire à temps partiel à nos effectifs.

Nous avons continué à offrir des activités et conférences diversifiées à nos membres tout en essayant d'innover dans les thèmes. À la demande de plusieurs membres, nous avons réintroduit certaines activités à la session d'hiver. Nous évaluerons la pertinence de cette offre et nous la réitérerons à nouveau si le résultat s'avère positif. Le mot d'ordre qui est retenu par l'équipe de la permanence est d'offrir des thèmes innovants et originaux tout en maintenant les activités plus «classiques». Également, nous serons à l'écoute des besoins des membres dont la composition démographique évolue et nous ajusterons nos actions en conséquence.

Le territoire desservi par l'Association a été redéfini par l'adoption du projet de Loi 10¹. Ainsi les territoires de la Pommeraiie (Brome-Missisquoi) et de la Haute-Yamaska (Granby) ont été transférés au CIUSSS de l'Estrie. Le conseil d'administration de l'AFRM, considérant que de nouveaux secteurs devaient être développés (St-Jean-sur-Richelieu, Chambly et autres secteurs en Montérégie-Ouest) ainsi que pour d'autres considérations financières, a décidé de respecter la nouvelle distribution territoriale. Les deux territoires continueront à recevoir des services de l'AFRM jusqu'à la fin du mois d'août 2018 puis seront transférés à l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie.

Une réflexion profonde sur la gestion des groupes d'entraide et le rôle des répondants a été faite par l'équipe considérant le développement à venir de nouveaux points de services sans répondants désignés, que des répondants ont manifesté le désir de se retirer et que d'autres ressentent de l'épuisement. À suivre.

Tout ceci sera conditionné par les ressources financières que nous serons en mesure d'aller chercher et par conséquent par les ressources humaines qui seront mises à la disposition de la permanence.

Je ne pourrais finir mon mot sans mentionner le travail de bénévolat des membres du conseil d'administration qui mettent leur expérience et connaissances au profit de l'Association ainsi que tous les autres bénévoles qui répondent aux différents besoins de notre organisme. Sans vous, l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie ne se serait pas rendue où elle est aujourd'hui. Merci à tous et à toutes.

Je vous invite à prendre connaissance des nombreuses activités et faits saillants de votre Association qui sont publiés dans notre rapport annuel.

Carlos Martinez, directeur général

¹ « Loi modifiant l'organisation et la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux notamment par l'abolition des agences régionales (2015, chapitre 1). »

LE MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE

La présentation d'un Rapport d'activités est toujours un moment de bilan, non seulement de l'année qui vient de se terminer mais aussi du parcours de l'organisme. Pour moi qui suis impliquée depuis tellement d'années, quand je regarde d'où est partie l'Association et où elle est rendue maintenant, je ressens un sentiment de grande fierté. Et même si nous sommes encore loin de nos objectifs... que de chemin parcouru!

D'entrée de jeu, j'aimerais renchérir sur le contenu du Mot du directeur général où il fait référence aux personnes qui investissent du temps au sein de l'Association et qui y mettent tout leur cœur. Sans elles, l'AFRM ne serait pas rendue où elle est.

L'entrée en poste du directeur général en mai dernier a été reçue comme une bouffée d'air frais pour les membres du comité exécutif qui avaient, avec la coordonnatrice des services aux membres, notre chère Zina Manoka, «tenu le fort» pendant les 8 mois précédents. Je salue la longue expérience et les compétences de Carlos Martinez et en profite pour remercier Zina pour tout le travail qu'elle accomplit jour après jour et pour son dévouement envers les membres et les personnes atteintes de fibromyalgie.

Dès son entrée en poste, Carlos Martinez a fait la tournée «des décideurs ou des influenceurs» : notre conseillère au CISSS, nos députés, etc. Il a aussi pris le temps de rencontrer l'ensemble des répondantes des points de services afin de prendre le pouls des besoins. Un élément lui est apparu primordial : le soutien aux groupes d'entraide. Comme c'était aussi, depuis longtemps, le rêve des membres du conseil d'administration, c'est avec bonheur que la légère majoration de notre financement dans le cadre du Programme de soutien à l'action communautaire reçue à l'automne a servi à l'embauche d'une intervenante communautaire. Claire Soucy, en poste depuis janvier à raison de 2 jours/semaine, peut ainsi apporter sa contribution dans le soutien aux répondants et faire également de l'intervention directe auprès des membres.

Le montant supplémentaire récurrent obtenu ne suffit toutefois pas à combler les besoins. Après avoir jonglé avec quelques idées de financement, le tirage est apparu comme l'avenue la plus logique à prendre. On peut considérer l'opération comme un succès : environ 7 000\$ de profits et d'heureux gagnants! Les sommes dégagées permettant de payer conférenciers ou formateurs, les membres de l'Association en ressortent gagnants.

Nous sommes vraiment chanceux de pouvoir compter sur un personnel compétent, dévoué, de ces personnes qui n'hésitent pas à remettre en question les habitudes et ainsi permettre d'aller plus loin, d'explorer de nouvelles façons de faire, de mieux répondre aux besoins des membres. Je tiens également à souligner l'importance de tous ces bénévoles qui gravitent autour de l'Association. Ce sont des personnes engagées, qui souvent ne comptent pas leurs heures, mais qui apportent tellement. L'une d'elles me disait récemment comment son bénévolat lui avait permis de «sortir de sa bulle», de retrouver une confiance en elle, en ses capacités. C'est aussi ça être membre de l'Association : permettre aux personnes atteintes de fibromyalgie de se reconstruire. Pour certaines, c'est se joindre à un groupe d'entraide afin d'échanger, partager; pour d'autres, c'est plutôt de participer à des cours qui les rejoignent ou d'assister à des conférences qui les nourrissent; pour les bénévoles, c'est de mettre la main à la pâte et se sentir utiles... sans pression.

Alors, pour toutes ces personnes qui font l'Association, je dis Merci, un immense Merci!

Micheline Gaudette, vice-présidente

L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE - RÉGION MONTRÉGIE



➤ NOTRE MISSION

L'AFRM a pour mission d'aider et de soutenir les personnes atteintes de fibromyalgie. Par le soutien, l'information, l'encouragement même, l'Association fait la promotion de l'auto-prise en charge de la personne touchée par cette maladie chronique. Pour accomplir sa mission elle offre de l'information, de l'écoute, des activités et du support à ses membres, elle contribue à sensibiliser l'entourage et le grand public à la fibromyalgie et elle forme des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes et isolées.

➤ NOTRE VISION

L'AFRM souhaite contribuer à améliorer le quotidien des personnes souffrant de fibromyalgie et de leurs proches dans toutes les sphères de leur vie. L'Association aspire également 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.

➤ NOTRE PORTRAIT

❖ NOS MEMBRES

L'AFRM compte quatre catégories distinctes de membres : les membres actifs, les membres auxiliaires, les membres partenaires et les membres corporatifs. Chaque année, des hommes et des femmes souffrant de fibromyalgie, ainsi que leurs proches adhèrent à l'Association, soit pour bénéficier de ses services ou pour soutenir l'organisme. Plusieurs de ceux-ci renouvellent leur carte de membre année après année, démontrant ainsi un réel soutien à la mission de l'Association.

Membre actif : toute personne atteinte ou toute personne sensibilisée à la maladie.

Membre auxiliaire : toute personne en étroite relation avec un membre actif : un conjoint, un parent, un ami.

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

Membre partenaire : toute personne ou organisme qui cherche à épouser une cause qui lui tient à cœur pour une raison personnelle ou parce qu'il est préoccupé par la santé ou impliqué en santé telles les cliniques médicales et les pharmacies.

Nombre de membres par catégories

Catégories	Du 1 ^{er} avril 2017 au 31 mars 2018	Du 1 ^{er} avril 2016 au 31 mars 2017
Membres actifs	334	290
Membres auxiliaires	62	54
Membres partenaires	0	0
Membres corporatifs	0	0
Total	396	344



Nombre de membres par MRC

MRC	Membre actif		Membre auxiliaire		Membre corporatif et partenaire	
	2017-2018	2016-2017	2017-2018	2016-2017	2017-2018	2016-2017
Acton	3	1	0	0	0	0
Agglomération de Longueuil	140	118	24	19	0	0
Beauharnois-Salaberry	2	0	0	0	0	0
Brome-Missisquoi	18	16	1	1	0	0
Haut-Richelieu	22	18	3	3	0	0
Haut-Saint-Laurent	1	0	0	0	0	0
Haute-Yamaska	41	31	8	8	0	0
Les Jardins-de-Napierville	1	0	1	0	0	0
Les Maskoutains	26	26	7	6	0	0
Marguerite-d'Youville	15	15	3	2	0	0
Pierre-de-Saurel	2	0	0	0	0	0
Roussillon	30	30	4	3	0	0
Rouville	7	8	1	1	0	0
Vallée-du-Richelieu	19	20	7	8	0	0
Autres	7	7	3	3	0	0
Total de chaque catégorie	334	290	62	54	0	0
Grand total 2017-2018	396					
Grand total 2016-2017	344					

Analyse :

Au cours des 12 derniers mois, le portrait de nos membres a légèrement changé. Après avoir connu une décroissance de 8.9 % du nombre d'adhésion en 2016-2017, nous remarquons une hausse de 15 % pour l'année 2017-2018. Plusieurs facteurs entrent en jeu : l'embauche de deux employés supplémentaires; le professionnalisme, la diversification et l'adaptabilité de nos services non seulement à un groupe, mais davantage accentué vers la personne. L'individu est au cœur de nos services. Ces personnes deviennent les vecteurs de sensibilisation de la fibromyalgie dans leur entourage. Les professionnels de la santé nous réfèrent de nouveaux membres. Nos membres deviennent des ambassadeurs tout naturels de l'AFRM à travers les médias sociaux et leur milieu de vie, en partageant, entre autre les articles de la page Facebook et du site Internet de l'AFRM.

Beaucoup d'effort et de travail ont été faits pour améliorer le visuel et la navigation sur notre site Internet. Certains de nos bénévoles siègent sur différentes Tables de concertation de la Montérégie. Comme le démontre plusieurs de nos statistiques, la proportion de femmes qui sollicitent notre aide et qui bénéficient de nos services est supérieur aux hommes. Ces chiffres confirment les données de prévalence connues, i.e. 7 femmes pour 1 homme seraient atteintes de la maladie. À l'AFRM, la proportion de membres actifs est de 8,5 femmes pour 1 homme. On peut affirmer sans se tromper que davantage de femmes cherchent du support, se regroupent pour mieux cheminer ou s'inscrivent à des activités de toutes sortes. Au niveau des groupes d'âge, les études avancent que ce sont principalement les personnes de 50 ans et plus qui sont touchées par la fibromyalgie : ici aussi, la plus grande proportion de nos membres se situe entre 50 et 69 ans. Dans la catégorie de 49 et moins, l'augmentation de ce groupe est de 46%. Elle occupe toutefois une place de plus en plus importante et c'est d'ailleurs le constat que fait l'Association au niveau des appels ou des visites reçues; il lui est apparu évident que de plus en plus de jeunes personnes sont atteintes... les conséquences de la maladie étant encore plus grandes : jeunes parents, vie professionnelle active, etc.

Nombre de membres (femmes) par tranche d'âge

Tranches d'âge	2017-2018	2016-2017	2017-2018	2016-2017
	Membre actif		Membre auxiliaire	
Non répondu	0	6	1	3
> 80 ans	7	4	0	0
70 - 79 ans	56	44	7	5
60 - 69 ans	101	82	13	9
50 - 59 ans	89	83	1	1
40 - 49 ans	39	27	1	0
30 - 39 ans	13	10	2	3
< 29 ans	2	0	1	
Total 2017-2018	333			
Total 2016-2017	277			

Nombre de membres (hommes) par tranche d'âge (comparatif)

Tranches d'âge	2017-2018	2016-2017	2017-2018	2016-2017
	Membre actif		Membre auxiliaire	
Non répondu	0	1	1	5
>80 ans	2	1	0	0
70 - 79 ans	4	5	8	9
60 - 69 ans	7	12	9	11
50 - 59 ans	6	4	10	7
40 - 49 ans	2	2	3	3
30 - 39 ans	5	4	4	3
< 29 ans	1	0	1	0
Total 2017-2018	63			
Total 2016-2017	63			

❖ **NOS BÉNÉVOLES**

Le nombre de personnes ayant reçu le diagnostic de fibromyalgie en Montérégie est sans cesse en augmentation. Les coûts pour notre système de santé seront énormes dans le traitement des symptômes associés à la fibromyalgie. Sans l'aide de nos bénévoles, il nous serait impossible d'accomplir autant pour aider les personnes atteintes. Nous apprécions leur contribution car elle est importante. L'Association a été fondée grâce au travail ardu de bénévoles atteints de fibromyalgie. Les **32** bénévoles, par leur participation active, leur disponibilité et la richesse de leur expérience, travaillent de concert avec les employés de l'AFRM à plusieurs niveaux.

Les bénévoles essentiels se distinguent des bénévoles réguliers par leur engagement sans faille et qui ne comptent pas les nombreuses heures passées à effectuer diverses tâches pour notre organisme. Elles mettent tous leur savoir-faire et leur expertise au service de l'AFRM. Ces bénévoles siègent au conseil d'administration, élaborent le site internet, rédigent divers documents, révisent les politiques, animent, organisent, etc. Elles constituent le cœur même de l'organisme. Merci d'exister pour cette grande cause qu'est la fibromyalgie!



Conseil d'administration,
Points de services;
Activités;
Site Internet;
Page Facebook;
Centre de documentation;
Bulletin Fibro-Montérégie;
Service Oasis fibro.

Les bénévoles des points de services (répondantes et co-répondantes) consacrent plusieurs heures pour la préparation de leurs rencontres, l'accueil des membres, l'animation, etc. Les autres bénévoles aident aux différentes activités de l'AFRM : service Oasis fibro, campagne de financement, tâches administratives, etc.

Le conseil d'administration est composé de sept membres bénévoles, dont une présidente, une vice-présidente, une trésorière, une secrétaire et trois administratrices, toutes atteintes de fibromyalgie. Elles ont toutes été élues par les membres lors d'une assemblée générale. Le conseil d'administration se réunit environ toutes les 6 semaines 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 dont le mandat débute.

Présidente
Vice-présidente
Trésorière
Secrétaire
Administratrice
Administratrice
Administratrice

Christine Cayouette *
Micheline Gaudette
Carole Lamoureux
Anne Marie Bouchard
Cécile Bergeron
Josée Théberge
Renée Loignon **

* Suite à la démission de Christine Cayouette le 25 janvier 2018 dernier, le poste de présidente est demeuré vacant; c'est la vice-présidente qui en a assumé les fonctions.

** Suite à la démission de Renée Loignon le 31 août 2017 dernier, ce poste d'administratrice est demeuré vacant.



Le conseil d'administration s'est réuni **10 fois** pendant la période 2017-2018 et a adopté **9** résolutions par courriel.

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 2017-2018 ont consacré **de nombreuses heures** de bénévolat pour la préparation des rencontres et leur présence au CA, en plus de leur implication dans les dossiers Fibro-Montérégie, site Internet, page Facebook, comité de Communications, recherche de commanditaires ou autres dossiers administratifs.

Heures de bénévolat

Catégories de bénévoles	Heures de bénévolat	
	2017-2018	2016-2017
Membres du conseil d'administration	1 261*	1 825.22
Répondantes et co-répondantes des points de services	1 173.90**	1 462.50
Autres bénévoles	359.67	149.58
Total	2 794.57	3 441.80

*La baisse des heures de bénévolat de la part des membres du CA s'explique par l'arrivée d'un directeur en mai 2017, par l'ajout d'une intervenante communautaire en janvier 2018 et par la démission de deux administratrices en cours d'année.

** La diminution des heures de bénévolat des répondantes s'explique par une diminution du nombre de rencontre des groupes d'entraide.

❖ NOS EMPLOYÉS

Un directeur :

Il collabore avec le conseil d'administration pour assurer le développement et la viabilité de l'Association. Il assure la mise sur pied d'activités et de services adaptés aux besoins des membres. Il met sur pied des activités visant à augmenter l'autonomie financière de l'Association.

Une coordonnatrice-ajointe de Direction :

Elle assure l'accueil et le service aux membres. Elle effectue la gestion comptable de l'Association. Elle élabore la programmation des activités et conférences à être offertes aux membres.

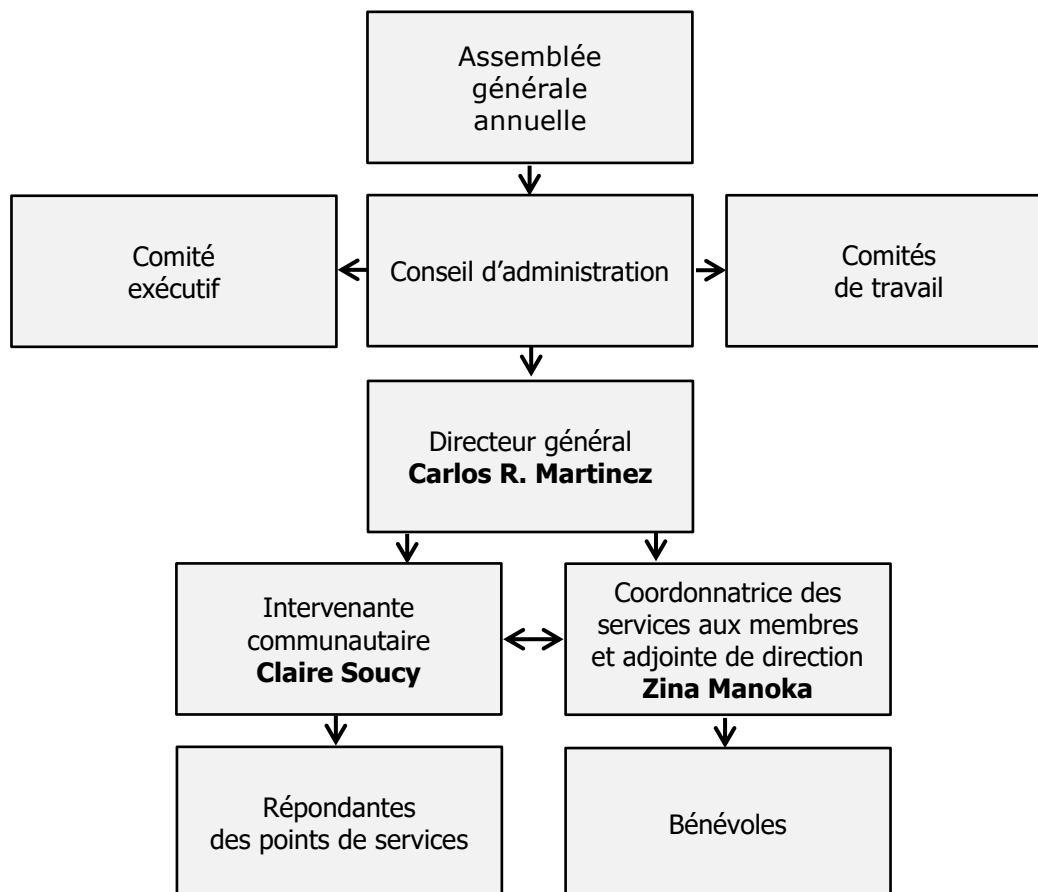
Une intervenante communautaire

Elle assure l'accueil et le soutien auprès des membres. Elle assure la mise sur pied et le suivi des groupes de soutien dans les diverses sous-régions.

➤ NOTRE ORGANISATION ADMINISTRATIVE

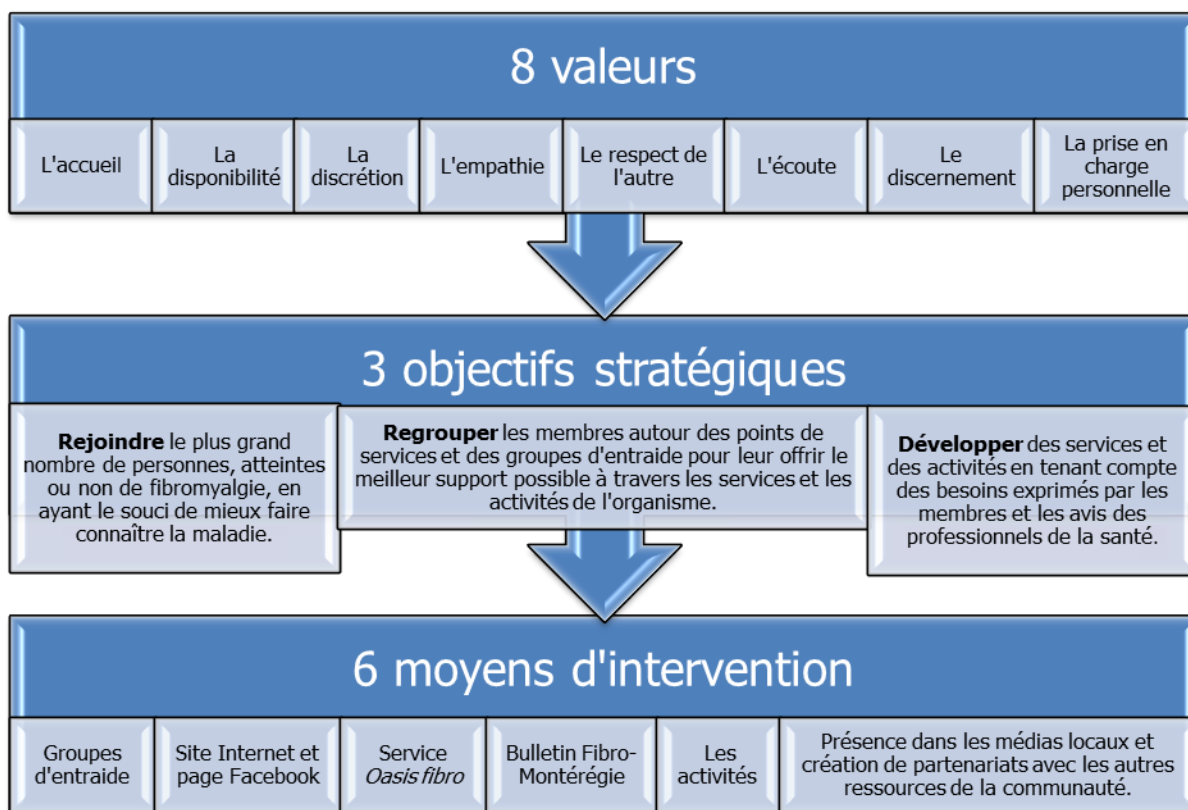
L'Association est un organisme de bienfaisance. Organisme communautaire à but non lucratif, elle a débuté ses activités en 1994 puis obtenu ses lettres patentes en avril 1996.

La force de l'AFRM réside dans la complémentarité de son équipe, combinée à l'extraordinaire implication de 32 bénévoles et du soutien indéfectible de nombreux donateurs et partenaires qui, ensemble, permettent de faire face à la réalité d'aujourd'hui.



➤ NOS 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 quotidiennes 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.




➤ **NOTRE ANNÉE 2017-2018 EN TABLEAUX**

Avril à août 2017

AVRIL		<p>18 FORMATION PSOC SUR LES ENTENTES DE SERVICES – OFFERTE PAR LA TROC-M</p> <p>Trois membres du conseil d'administration ont assisté à cette formation à Beloeil.</p>	<p>28 CÉRÉMONIE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA CIRCONSCRIPTION DE TAILLON</p> <p>Hommage aux bénévoles désignés par les organismes, dont Micheline Gaudette, bénévole depuis de nombreuses années à l'AFRM. Ils ont reçu un certificat de l'Assemblée nationale.</p>
<p>5 ON PARLE DE L'AFRM À LA RADIO</p> <p>Jacqueline Gauthier, chroniqueuse à l'émission « Il était une fois des gens heureux » animée par Pascal Poudrier, a parlé de la fibromyalgie, de la Journée mondiale de la fibromyalgie du 12 mai, de l'AFRM et de son du site Internet au 1040 am/CJMS (St-Constant).</p>		<p>12 24^e JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE</p> <p>L'AFRM a reçu 2 conférenciers de renom : Dre Marie-Andrée Lahaie PhD, psychologue, qui a présenté « La gestion de la douleur » et David Bernard, conférencier, animateur, auteur et globe-trotteur, qui a présenté « Ralentir pour mieux réussir ». Une journée qui fut très appréciée par les 67 participants.</p>	  
M A I	<p>15 ENTRÉE EN FONCTION DE NOTRE NOUVEAU DIRECTEUR GÉNÉRAL</p> <p style="text-align: center;">  CARLOS R. MARTINEZ </p>	<p>25 HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES DU COMTÉ DE CHAMBLY</p> <p>Carole Lamoureux, trésorière et membre du CA depuis de nombreuses années a reçu les hommages de Jean-François Roberge, député de Chambly lors de cette journée reconnaissance des bénévoles.</p>	
	JUIN	AOÛT	<p>5 À 7 DES PRÉSIDENTS – INTERNATIONAL DE MONTGOLFIÈRES SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU</p> <p>Participation de la présidente et de la vice-présidente du CA au 5 à 7 des présidents (Événement de reconnaissance pour les bénévoles)</p>
<p>8 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'AFRM</p> <p>C'est au point de services Les Maskoutains à St-Hyacinthe que s'est tenue l'assemblée générale annuelle qui a réuni 21 participants. L'aga fut suivie de notre habituel pique-nique.</p>	<p>CAPSULE RADIO CBSH</p> <p>Des capsules audio ont été enregistrées pour présenter les organismes utilisateurs du Centre de bénévolat de St-Hyacinthe. Christine Cayouette, présidente, y a présenté l'AFRM. L'enregistrement est accessible sur le site Internet du CBSH et depuis le 28 septembre en ligne sur Radio Espace Entre-Aidants à l'adresse reea.ca</p>		

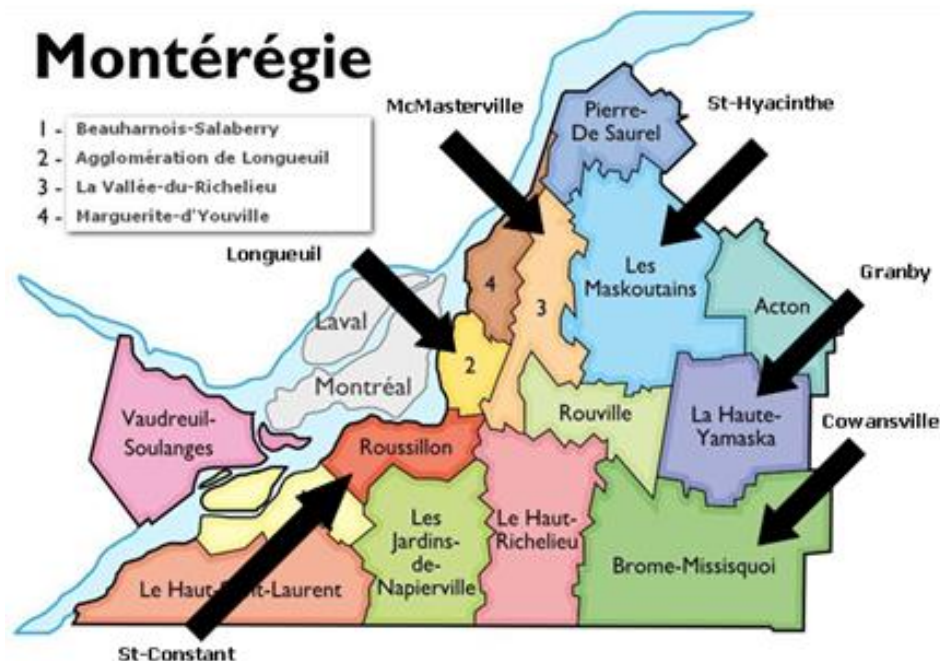
Septembre 2017 à mars 2018

SEPTEMBRE		<p>16 SALON PROVINCIAL DE L'ARTHRITE</p> <p>Il avait lieu à Québec et dans certaines villes satellites dont Granby, où l'AFRM y était représenté, Christine Cayouette, présidente, y était.</p>	
<p>14 RENCONTRE AU CISSS MONTRÉGIE-EST</p> <p>Le 14 septembre dernier, le directeur et deux membres du CA ont rencontré Mmes Nathalie Lemire et Liliane Thystère du CISSS concernant le futur Centre de la gestion de la douleur à l'hôpital Pierre-Boucher. L'échange d'une durée de 1h30 a permis d'expliquer plus en détails la mission et les services offerts par l'AFRM dans le but de développer un partenariat.</p>			
OCTOBRE		<p>4 SALON FADOQ SAINT-HYACINTHE</p> <p>Comme l'année passée, l'AFRM y avait un kiosque. Bonne visibilité pour l'Association; davantage de personnes se sont présentées avec le diagnostic de fibromyalgie que l'an passé.</p>	
<p>2 RENCONTRE AVEC LE CENTRE MONTRÉGIEU DE RÉADAPTION (CMR)</p> <p>Rencontre en vue d'un éventuel partenariat de développement d'ateliers en douleurs chroniques.</p>			
NOVEMBRE		<p>TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DES-PATRIOTES</p> <p>Carole Lamoureux, trésorière est désignée représentante de l'AFRM à cette Table.</p>	
<p>ACCREDITATION DE L'AFRM PAR LA VILLE DE ST-HYACINTHE</p>			
JANVIER 2018		<p>18 RENCONTRE AVEC LE CMR ET L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE (AQDC)</p> <p>Le directeur, l'intervenante communautaire et la coordonatrice adjointe aux membres ont participé à cette rencontre, il reste à évaluer s'il est possible de développer un partenariat avec ces deux organismes.</p>	
<p>8 ENTRÉE EN FONCTION DE L'INTERVENANTE COMMUNAUTAIRE</p> <p>CLAIRE SOUCY ←</p>			
<p>8 FÉVRIER TIRAGE AU PROFIT DE L'AFRM</p> <p>Campagne de financement 2017-2018 qui a fait onze heureux gagnants. Malgré que l'objectif initial de vendre les 1 000 billets émis n'ait pas été atteint, les sommes amassées s'élèvent à près de 12 000 \$, ce qui laisse un profit de près de 7 000 \$. Merci à tous nos commanditaires!</p>			
<p>20 PRÉSENTATION DE L'AFRM À LA TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DES-PATRIOTES</p> <p>Présentation faite par deux administratrices, Carole Lamoureux et Cécile Bergeron.</p>			<p>MARS</p>

➤ NOTRE VIE ASSOCIATIVE

L'humanisme est au cœur de notre ADN : accueil, disponibilité, empathie, discernement, partage, écoute et respect de l'autre sont présents dans nos 6 points de services en Montérégie.

Tous ces points de services sont coordonnés par des répondantes bénévoles qui, pour l'essentiel, assurent le bon fonctionnement des activités offertes par l'Association, préparent et animent des groupes d'entraide, soutiennent les membres du groupe, accueillent les nouveaux membres, organisent des activités dans le cadre des rencontres de groupes, et s'assurent de publiciser les activités de l'AFRM dans les journaux locaux.



La vie associative c'est :

Pour l'équipe de travail

- Faciliter des contacts entre les membres;
- Supporter les membres dans certaines démarches auprès d'organismes publics en les orientant vers les ressources adéquates;
- Créer des liens avec le milieu communautaire, politique et médical (professionnels de la santé);
- Faire la promotion de l'AFRM auprès des organisations du milieu et des élus;
- Souligner et promouvoir la journée mondiale de la fibromyalgie (12 mai).

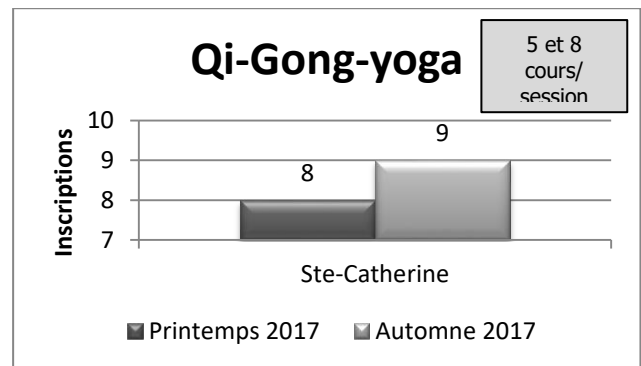
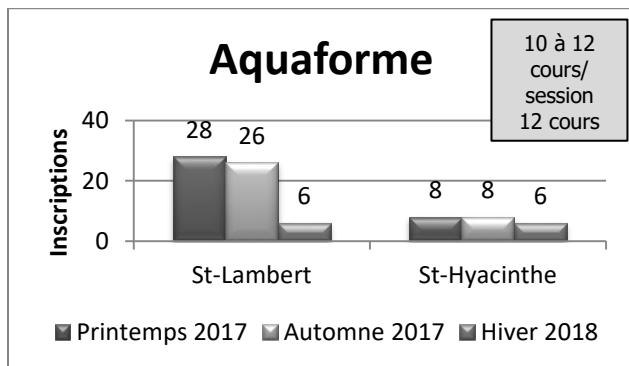
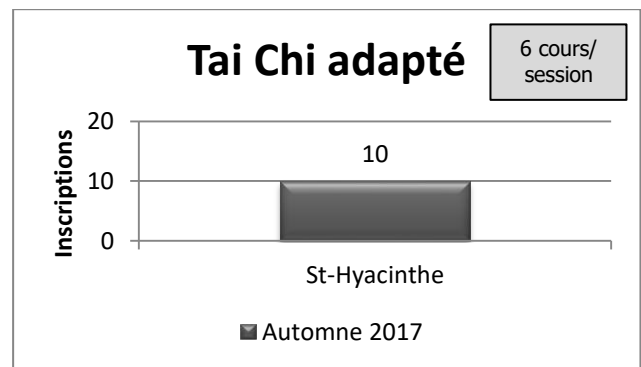
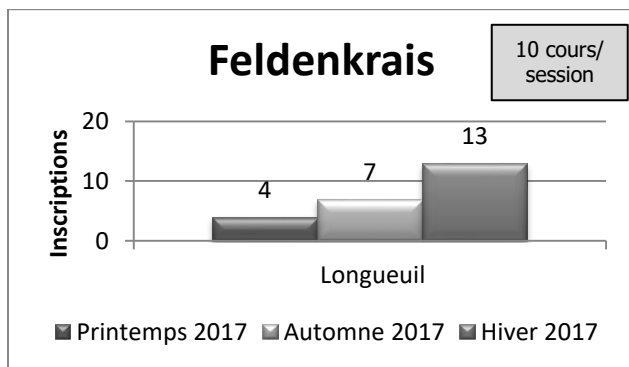
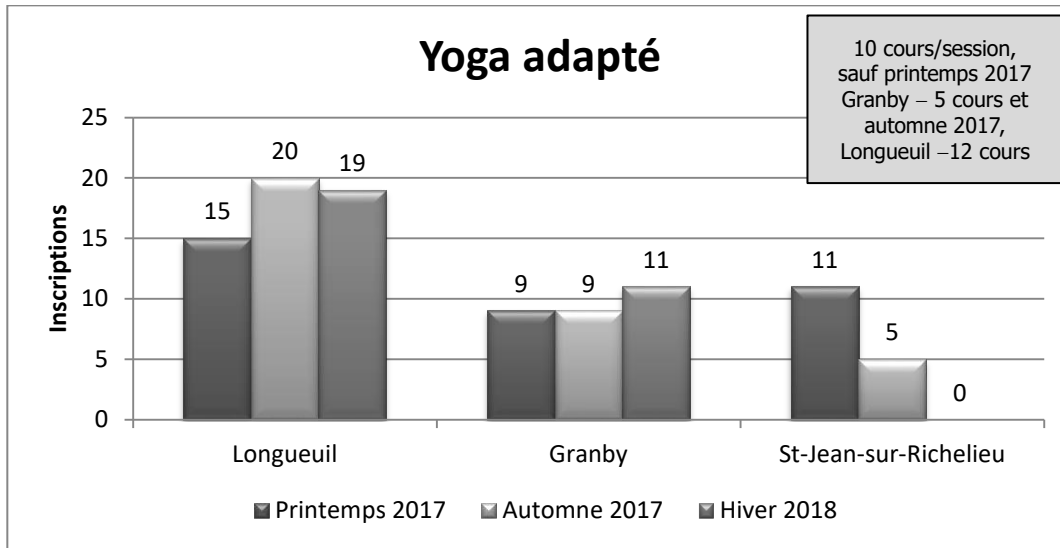
Pour le membre

- Avoir accès à une banque d'informations ayant rapport avec la fibromyalgie;
- Participer à des journées de formation ou à des colloques;
- Avoir accès à des services réservés sur le site web (en développement);
- Avoir accès à des cours et à des ateliers adaptés;
- Recevoir le bulletin « Fibro-Montérégie ».

❖ **NOS ACTIVITÉS**

▪ **LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES**

Bouger est important pour tout individu, mais s'avère essentiel pour les personnes atteintes 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. Chaque participant y va à son rythme et selon ses capacités.



Les activités physiques adaptées – Comparatif 2017-2018 / 2016-2017

	2017-2018	2016-2017
Bloc d'activités physiques	19	9
Nombre de séances	194	91
Nombre d'inscriptions	232	78

- **LES ATELIERS ET LES CONFÉRENCES-ATELIERS**

Un soutien psychologique s'avère souvent nécessaire puisque la fibromyalgie implique aussi des facteurs comme l'anxiété, la dévalorisation de soi, le stress, l'isolement, 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.

Les ateliers 2017-2018

Atelier	Lieu	Session	Nombre de séances	Nombre d'inscriptions
Art-thérapie	St-Hyacinthe	Printemps 2017	5	7
	Longueuil		5	13
Mémoire vivante*	Longueuil	Printemps 2017	4	16
Sophrologie	Longueuil	Automne 2017	2	20
Total			16	56

* En démystifiant la mémoire et surtout en démontrant comment elle évolue en relation avec notre vécu du berceau au grand âge, l'animatrice de l'atelier Mémoire vivante fournit des stratégies et des instruments pour mieux la comprendre et agir sur elle. Elle propose une foule d'exercices à la fois simples et porteurs d'enseignement qui sont au cœur de sa pratique.

Les ateliers – Comparatif 2017-2018 / 2016-2017

	2017-2018	2016-2017
Bloc d'ateliers	16	17
Nombre d'inscriptions	56	145

Les conférences-ateliers 2017-2018

Conférence-atelier	Lieu	Session	Nombre de séances	Nombre d'inscriptions
Sophrologie	Granby	Printemps 2017	1	15
	Roussillon		1	7
L'Approche ECHO® *	Longueuil	Automne 2017	1	26
Régime hypotoxique et alimentation vivante**	Longueuil	Printemps 2017	1	30
Tai Chi adapté	St-Hyacinthe	Automne 2017	1	6
Total			6	84

* L'Approche ECHO® s'adresse aux personnes atteintes de maladies physiques ou psychologiques. Elle vise à éliminer les blocages qui nuisent aux processus vitaux naturels normalement responsables de maintenir la santé et le bien-être. Cette approche ne s'attaque pas directement aux symptômes de la maladie qui sont considérés comme les manifestations extérieures d'un déséquilibre intérieur, elle cherche plutôt à intervenir sur les mécanismes naturels qui pourraient indirectement, mais concrètement, contribuer à la guérison. **Thérèse Grenier, infirmière.**

** Le régime alimentaire hypotoxique est basé sur la qualité des aliments consommés plutôt que leur quantité. Préconisant les aliments biologiques et cuits à basse température ou crus, il proscrit la plupart des céréales, les produits laitiers d'origine animale et les aliments cuits à haute température car ils contiennent des glycotoxines responsables de l'inflammation chez bon nombre d'individus. Ce régime n'est pas un régime amaigrissant, son but est la prévention et le soulagement de plusieurs maladies inflammatoires. **Gabrielle Samson, coach en alimentation vivante et hypotoxique.**

Les conférences-ateliers – Comparatif 2017-2018 / 2016-2017

	2017-2018	2016-2017
Blocs de conférences-ateliers	6	7
Nombre d'inscriptions	84	111

▪ LES CONFÉRENCES

Ces conférences sont présentées par divers spécialistes selon leur champs d'expertise. Leur but est de traiter différentes thématiques en lien avec la fibromyalgie. Toutes les conférences sont ouvertes au grand public.

Les conférences 2017-2018

Conférence/lieu	Session	Nombre d'inscriptions
1. Les droits des patients face au médecin et au système – Granby	Printemps 2017	13
2. La demande d'invalidité auprès des assurances et à la RRQ – Granby	Printemps 2017	9
3. L'IVAC, la CSST et la SAAQ, quelles sont les différences? Comment avoir gain de cause devant Ces trois organismes – Longueuil	Printemps 2017	3
4. La demande d'invalidité auprès de l'assurance – Longueuil	Printemps 2017	11
5. Thérapeutique des algies et de la posture (« trigger point » et fasciathérapie – Granby	Automne 2017	18
6. Projection du DVD « La fibromyalgie pas à pas » produit par l'AFE – Cowansville	Automne 2017	11
7. Bien se nourrir, est-ce vraiment à la portée de tous ? – Longueuil	Automne 2017	16
8. Dix erreurs souvent commises par les personnes vivant avec la fibromyalgie – Longueuil	Automne 2017	24
9. Technique NIA – Longueuil	Automne 2017	12
10. La posture et le plancher pelvien – Longueuil	Automne 2017	25
11. Faire de l'exercice adapté à sa condition : Essentrics® et Eldoa® – Cowansville	Automne 2017	12
12. Vivre avec une bonne santé mentale, malgré la fibromyalgie : c'est possible! – Longueuil	Hiver 2018	17
13. Découvrez l'outil d'auto-gestion de stress : EFT (Emotional Freedom Technique – technique en libération du stress) – Longueuil	Hiver 2018	19
14. L'ABC de l'Ayurvédā et la fibromyalgie – Granby	Hiver 2018	24

Conférences offertes dans le cadre de la Journée mondiale de la fibromyalgie du 12 mai		
1. La gestion de la douleur – Longueuil	Printemps 2017	67
2. Ralentir pour mieux réussir – Longueuil		
Total	16	281

Les conférences – Comparatif 2017-2018 / 2016-2017

	2017-2018	2016-2017
Nombre de conférences	16	5
Nombre d'inscriptions	281	89

Courtes descriptions des conférences offertes aux membres et au grand public

1 à 4. Ces 4 conférences avaient pour objectif de répondre aux questions fréquemment posées par les personnes atteintes de fibromyalgie lorsqu'il s'agit de traiter avec différentes instances gouvernementales (CNESST, RRQ, SAAQ, IVAQ...) ou privées, comme les assurances. **Me Virginie Maloney.**

5. Conférence sur le traitement des « trigger points » (petits nœuds de contracture dans les muscles). Solutions simples et efficaces pour traiter et soulager douleurs musculaires, articulaires et posturales, localement ou à distance. **Raymond Lord, massothérapeute.**

6. Projection du DVD produit par l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie suivie d'une discussion. **Animé par la répondante de Brome-Missisquoi Andrée Cantin.**

7. Bien se nourrir est-ce réellement à la portée de tous ? À partir des aliments au cœur de notre assiette, cette conférence a levé aussi le voile sur d'autres facteurs qui peuvent entraver notre droit à manger sainement, tout en proposant des pistes de solutions. **Hélène Laurendeau, nutritionniste et animatrice.**

8. Si vous souffrez de fibromyalgie, vous faites sûrement de votre mieux pour aller mieux! Mais, sans vouloir mal faire, vous commettez peut-être des actions contre-productives, qui nuisent à votre rétablissement. Le conférencier a présenté dix erreurs souvent commises par les personnes atteintes de fibromyalgie et a fourni des trucs et conseils pour éviter ou corriger ces erreurs. **Stéphane Migneault, PhD, psychologue.**

9. La technique NIA[®] est une approche globale et holistique qui vise l'harmonie entre le corps et l'esprit. Elle s'inspire des mouvements et concepts des arts martiaux (tai-chi, taekwondo et aikido), des arts de la danse (jazz, moderne et Duncan) et d'autres approches somatiques (yoga, méthode Feldenkrais et technique Alexander). La pratique du NIA[®] permet de développer la force, la flexibilité, la mobilité, l'agilité et la stabilité. **Maya Ostrofsky, professeur de technique NIA[®].**

10. Les différents thèmes abordés pendant la conférence ont été : l'impact de l'activité physique sur la posture; les muscles généraux responsables de la posture et quelques exercices; les muscles profonds de la posture qui aident à stabiliser le bassin et la colonne lombaire. **Anne-Renée Hert, kinésiologue.**

11. Essentrics[®] est axé sur l'amélioration de la posture, de la flexibilité, afin d'équilibrer la musculature du corps, de réduire la douleur chronique et d'être dans un ressenti de bien-être. Eldoa[®] aide à ralentir le processus d'arthrose, à mieux contrôler le stress, les émotions, à améliorer la circulation sanguine et l'envoi de nutriments vers le cerveau, à l'augmentation du processus d'hydratation des disques vertébraux, à corriger les déviations anormales de la posture, à améliorer le tonus musculaire et à augmenter l'influx nerveux vers les membres supérieurs et inférieurs. **Véronique Fortin, monitrice au centre Satya yoga.**

12. Cette conférence visait à mieux comprendre l'impact qu'a la fibromyalgie sur l'humeur globale et, inversement, à prendre conscience du rôle qu'ont les facteurs psychologiques sur la douleur. Les problématiques liées au stress chronique et à l'anxiété ainsi qu'à la dépression et à l'épuisement professionnel ont été

examinés. Les difficultés de sommeil furent brièvement abordées. Des stratégies d'intervention et des outils cliniques concrets qui visent l'amélioration de la santé mentale chez les personnes atteintes ont été proposés.

Mélanie Racine, PhD, psychologue.

13. L'EFT (Emotionnal Freedom Technique) est une méthode d'auto accupression développée au États-Unis qui s'est vite répandue à travers le globe depuis 20 ans. Facile, douce et efficace, elle aiderait à diminuer stress, inquiétudes et douleurs. **Maïka Roy, thérapeute, formatrice et conférencière.**

14. L'Ayurvéda est une approche holistique traitant l'être humain dans son ensemble. L'Ayurvéda distingue 3 types de constitution de base, appelés Doshas. Au cours de cette conférence, les participants ont pu identifier leurs Doshas, afin de diminuer leur niveau de douleur par une reconstruction de l'estime de soi, les herbes ayurvédiques, les postures du yoga, les exercices physiques adaptés et la récupération de l'énergie. **Cindy Laverrière, professeure certifiée de yoga.**

Conférences offertes dans le cadre de la Journée mondiale de la fibromyalgie, le 12 mai 2017

1. La fibromyalgie est une maladie bien réelle qui affecte plusieurs aspects de la vie d'une personne tant au niveau des relations interpersonnelles qu'au niveau des activités de la vie quotidienne. Il est toutefois possible de maintenir une belle qualité de vie malgré la maladie. La conférencière a présenté différentes stratégies et interventions psychologiques pouvant aider à diminuer la souffrance globale et à améliorer la qualité de vie des gens qui souffrent de fibromyalgie. **Marie-Andrée Lahaie, PhD, psychologue.**

2. Apprendre à ralentir pour mieux se dépasser et accéder à nos forces intérieures pour transcender la peur et prendre des décisions avec l'aide de notre plus précieux organe... le cœur! **David Bernard, conférencier, animateur, auteur, globe-trotteur.**

▪ LES GROUPES D'ENTRAIDE

Ces rencontres visent à partager les expériences et problématiques que vivent les personnes atteintes de fibromyalgie et aident à briser l'isolement. Elles permettent d'apprendre à mieux se connaître et à s'affirmer sans se sentir jugé. Des activités parsèment ces rencontres et plusieurs sujets sont abordés.

Rencontres des groupes d'entraide – Comparatif 2017-2018 / 2016-2017

Groupe d'entraide	Lieu	Nombre de rencontres		Nombre de participants		
		2017-2018	2016-2017	2017-2018		2016-2017
				total	***	
Agglomération de Longueuil	Longueuil	16	17	79	30	86
Roussillon	Candiac (GE) et Delson (Dîner-rencontre)	19	20	154	24	163
Vallée-du-Richelieu	McMasterville	17	18	97	19	103
Haute-Yamaska	Granby	16	19	267	63	287
Brome-Missisquoi	Cowansville	9	7	63	24	22
Les Maskoutains	St-Hyacinthe	16	16	125	20	113
Total		93	97	785	180	774

*** Nombre de personnes différentes ayant assisté aux rencontres au moins une fois.

▪ LES ACTIVITÉS SOCIALES

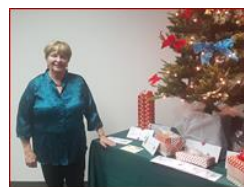
L'Association propose à ses membres quelques rencontres annuelles pour célébrer, soit un événement, comme Noël, ou encore de se retrouver pour échanger tout en dégustant un bon repas. Les membres et leurs proches sont invités à participer à ces activités dans un esprit de fête et de partage.

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. Le 8 juin 2017, nous nous sommes retrouvés après notre assemblée générale annuelle pour notre traditionnel rendez-vous au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe.

Nombre de participants : 57 personnes

Cocktail dînatoire de Noël – 14 décembre 2017

39 membres de l'AFRM et 2 employées (Zina et Claire) se sont réunis pour célébrer Noël lors d'un cocktail dînatoire. Cette rencontre se voulait aussi un prétexte pour souligner le travail des 35 bénévoles, sans qui l'Association aurait bien du mal à fonctionner.



❖ NOS SERVICES

▪ LE BULLETIN FIBRO-MONTÉRÉGIE

Le Fibro-Montérégie est un outil de communication entre les membres et l'AFRM. Il propose à ses membres un contenu thématique avec un ou plusieurs articles de fond, les informe 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. Il est produit trois fois par année.

Les Fibro-Montérégie de 2017-2018



Vol.11 n°3 mai 2017



Vol.12 n°1 septembre 2017



Vol.12 n°2 janvier 2018

▪ LE CENTRE DE DOCUMENTATION

La collection de notre centre de documentation est constituée de documents portant sur la fibromyalgie, la douleur ou la fatigue chronique, sur l'invalidité ou encore sur des stratégies d'amélioration de la santé, comme l'alimentation, l'activité physique ou une bonne hygiène mentale. Certains « classiques », même s'ils ont été publiés il y a plusieurs années, demeurent d'actualité et conservent une place de choix sur nos tablettes.

Le centre de documentation de l'AFRM est une valeur ajoutée à nos services. 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 les membres à s'informer et à s'éduquer sur la fibromyalgie, leur permettant ainsi de prendre en charge leur santé et leur mieux-être.

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.

Centre de documentation – Comparatif 2017-2018 / 2016-2017

	Du 1 ^{er} avril 2017 au 31 mars 2018	Du 1 ^{er} avril 2016 au 31 mars 2017
Nouvelles acquisitions	23	17
Nombre d'emprunts	67	59

▪ LE SITE INTERNET ET LA PAGE FACEBOOK

Le site Internet (www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Le visuel d'un site Web doit être constamment revu afin d'offrir une expérience de consultation agréable et efficace. Ayant constaté quelques irritants, comme des tuiles peu utilisées, des couleurs et des images moins attrayantes, la page d'accueil a donc été épurée et les tuiles moins pertinentes retirées.

De plus en ayant en tête les nouvelles habitudes de paiement, l'Association a voulu s'ajuster et permettre différentes transactions en ligne. Depuis janvier 2018, il est possible de faire des dons en ligne. Suivront progressivement d'autres types de transactions : devenir membre, renouveler son adhésion ou encore s'inscrire aux activités et procéder à leur paiement et ce, de façon tout à fait sécurisée.

Le site compte actuellement 354 pages distinctes. Le cœur du site est composé d'environ 150 pages alors que les 200 autres pages sont constituées de chacune des publications faisant partie du centre de documentation. Une base de données permettra éventuellement un accès intégré à la collection documentaire sans multiplier les pages individuelles.

Il est toujours encourageant de constater une progression dans l'utilisation du site Internet, dont l'intérêt ne se dément pas. De 16 028 sessions en 2016-2017, c'est passé à 22 447 sessions cette année. Le nombre de pages vues a bondi, quant à lui, de 44 494 à 58 924 et les utilisateurs ont crû de 4 689, passant de 11 849 à 16 538. L'Association fait le pari qu'avec la possibilité d'effectuer leurs transactions en ligne, les membres consulteront encore davantage le site.

Le mode de consultation du site Web a également évolué. Déjà l'an dernier l'utilisation d'une tablette ou d'un téléphone intelligent avait égalé l'ordinateur. Cette année, une augmentation de la consultation du site Web sur mobile l'a dépassé. Cette tendance qu'on voyait poindre depuis quelques années est maintenant confirmée : 10 383 sessions se sont faites avec un ordinateur alors que 12 064 sessions émanent d'un appareil mobile.

Compte tenu de la nature de l'organisme et des informations contenues dans son site, la provenance des internautes est, sans surprise encore cette année, à 77% du Canada, et probablement presque essentiellement du Québec, à environ 16% de France, de Belgique ou de Suisse, la balance provenant des États-Unis, du Maroc, de la Réunion, de l'Allemagne et de la Slovaquie.

Les statistiques faisant ressortir la provenance par municipalité sont toutefois trompeuses puisqu'il est question de la ville du fournisseur d'accès Internet qui est enregistrée et non celle de l'utilisateur réel. Ainsi les clients de Vidéotron se retrouvent dans les données sous Montréal même si ceux qui consultent le site de l'Association originent majoritairement de la Montérégie. Ces données viennent toutefois confirmer le Québec comme principal utilisateur; Paris affiche environ 3% des utilisateurs et l'Ontario constitue environ 2% des consultations.



Utilisation du site Internet mois par mois – Avril 2017 – Mars 2018

2017-2018													
	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Année
Sessions	1 785	2 279	1 454	1 209	1 487	1 897	1 681	1 959	1 496	2 309	2 251	2 640	22 447
Pages vues	4 940	5 672	6 300	3 722	4 498	4 637	4 077	4 544	3 551	6 040	5 337	5 606	58 924
Nouveaux utilisateurs	1 272	1 764	967	900	1 130	1 447	1 256	1 486	1 070	1 633	1 662	1 958	16 548

Source : Google Analytics – Compte Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

La page Facebook (www.facebook.com/Association-de-la-fibromyalgie-Region-Monteregie-1477241979254035/)

En activité depuis l'été 2015, la page Facebook est régulièrement alimentée. Y sont publiées des informations sur l'Association et les activités qu'elle offre afin de mousser la participation et la faire mieux connaître. L'AFRM partage et commente également différentes publications jugées pertinentes et de qualité, glanées ici et là, en lien avec la fibromyalgie, la recherche ou des avancées scientifiques ou différentes approches thérapeutiques. En diffusant ces informations, l'Association souhaite aider les personnes atteintes de fibromyalgie à mieux prendre en charge leur santé, susciter leur réflexion et les aider à choisir ce qui leur conviendra le mieux.

Pour l'année 2017-2018, 220 publications ou partages ont suscité 113 commentaires d'internautes. 685 personnes étaient abonnées à la page Facebook au 31 mars et celle-ci avait atteint 657 mentions «J'aime». De plus, 31 personnes ont communiqué avec l'Association, pour une raison ou une autre, par le biais de sa messagerie privée.

On retient donc, comme pour le site Internet, une belle progression de la consultation par rapport à l'année précédente.

Utilisation de la page Facebook

	Du 1 ^{er} avril 2017 au 31 mars 2018	Du 1 ^{er} avril 2016 au 31 mars 2017
Publications ou partages	220	140
Commentaires des internautes	113	60
Mentions «J'aime»	657	421
Abonnés au 31 mars	685	415
Messages reçus	31	-

Quelques exemples de publications :

1 406
utilisateurs
atteints!

321 clics!

8 053
utilisateurs
atteints!

341 clics!



2 851
utilisateurs
atteints!

636 clics!



4 267
utilisateurs
atteints!

78 clics!

▪ **LE SERVICE OASIS FIBRO**

Le service Oasis fibro est un service d'écoute et d'accueil pour les personnes atteintes de fibromyalgie ainsi que leur entourage. Le service est situé dans le local adjacent des bureaux administratifs de l'Association de la fibromyalgie. Cette année, le service est assumé par l'équipe de travail qui en fait sa priorité.

L'écoute téléphonique et l'accueil demeurent les éléments essentiels du service Oasis fibro. On se doit d'être rassurant, empathique et ouvert à chaque personne qui nous contacte ou se présente à nos bureaux, d'où l'importance de souligner que le service Oasis fibro ne se limite pas seulement à la population montréalaise, mais va bien au-delà de son territoire.

- **Service d'écoute offert au bureau ou au téléphone** : soutien psychologique, possibilité de ventiler, informations sur la maladie, les symptômes, etc.
- **Autre types de services offerts au bureau ou au téléphone** : informations sur l'AFRM, prêt de documents, inscriptions aux activités, références vers d'autres ressources, etc.

Il est difficile pour un organisme comme l'AFRM, de comptabiliser précisément les heures des divers services offerts aux membres et aux non-membres. Par contre, on peut facilement estimer que les trois employés consacrent chacun au moins une à deux heures/jour, à les offrir directement aux personnes, soit au bureau ou par téléphone. Un relevé exhaustif de quelques mois a permis de constater que le service d'écoute, même s'il touche moins de personnes, demande beaucoup plus de temps. Comme plusieurs personnes contactent l'Association et reçoivent des services téléphoniques sans devenir membre, on peut aisément estimer que le service Oasis fibro est offert annuellement à plus de 600 personnes.

Service Oasis fibro 2017-2018

Type de service	Personnes desservies (membres ou non)	Heures consacrées
Service d'écoute	40 %	62 %
Autres types de services	60 %	38 %

➤ **NOS RELATIONS AVEC LES MÉDIAS LOCAUX**

Les médias locaux sont les principales sources d'information 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 utilise toutefois, faute de moyens financiers suffisants, les insertions, gratuites, dans les rubriques Activités communautaires.

L'AFRM était présente pour l'année 2017-2018 dans les médias locaux suivants :

- ❖ Ici Maintenant (Brome-Missisquoi)
 - ❖ 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 Guide loisirs de la ville de St-Jean-sur-Richelieu
 - ❖ Le Coursier (journal communautaire de la CDC)
- ❖ Une de nos conférences a été annoncée sur le site internet Vaincre la douleur de Jacqueline Lagacé www.jacquelinelagace.net



➤ **NOS PARTENAIRES LOCAUX 2017-2018**

Objectifs du partenariat	Utilités pratiques
Répondre aux besoins des membres →	Permet de trouver des solutions aux difficultés qu'éprouvent les membres.
Proposer 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 →	Permet de bénéficier de 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.

Centre de bénévolat de la Rive-Sud : prêt de locaux pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services de Roussillon au 8, chemin St-François-Xavier à Candiac.

Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe : location à prix réduit pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services Les Maskoutains au 2270, avenue Mailhot à Saint-Hyacinthe.

Bibliothèque de Cowansville : prêt de locaux pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services de Brome-Missisquoi, Salle Pauline Martel au 608, rue du Sud, Cowansville.

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

Sclérose en plaques St-Hyacinthe-Acton : cours d'aquaforme au 16 675, rue Desrochers à Saint-Hyacinthe proposés au point de services Les Maskoutains grâce à leur collaboration.

Maison de la Famille des Maskoutains : prêt des locaux pour les rencontres du groupe d'entraide du point de services Les Maskoutains depuis mars 2018.

AUTRES

- ❖ Association de la fibromyalgie de l'Estrie
- ❖ Association de la fibromyalgie – Région Île-de-Montréal
- ❖ Bibliothèque de Cowansville
- ❖ Centre communautaire St-Benoît (Granby)
- ❖ Centre culturel France-Arbour (Granby)
- ❖ Centre de bénévolat de la Rive-Sud, point de service de Candiac et point de service de Longueuil
- ❖ Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe
- ❖ Centre multifonctionnel Francine-Gadbois
- ❖ Centre Origine Yoga (St-Jean-sur-Richelieu)
- ❖ Centre Yoga Monde (Ste-Catherine)
- ❖ Chalet Bellerive
- ❖ CLSC de la Haute-Yamaska
- ❖ CLSC des Patriotes
- ❖ CLSC Samuel-de-Champlain
- ❖ CISSS Pierre-Boucher
- ❖ Corporation de développement communautaire de Longueuil (CDC)
- ❖ Épicerie IGA Pepin de McMasterville
- ❖ Foyer St-Antoine (Longueuil)
- ❖ Les Jardins intérieurs de St-Lambert
- ❖ Maison de la Famille Les Maskoutains
- ❖ Natha Yoga (Longueuil)
- ❖ SEPHYR (Sclérose en plaques Haute-Yamaska-Richelieu (St-Hyacinthe)
- ❖ Table de regroupement des organismes communautaires de la Montérégie (TROC-M)
- ❖ Table de concertation des aînés de la Vallée-des-Patriotes
- ❖ Ville de Boucherville
- ❖ Ville de Candiac
- ❖ Ville de Granby
- ❖ Ville de Longueuil
- ❖ Ville de St-Hyacinthe
- ❖ Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu
- ❖ Ville de Cowansville

➤ NOS INTERVENANTS, CONFÉRENCIERS ET PROFESSEURS 2017-2018

- ❖ Me Virgine Maloney, avocate, L.L.B.M.Sc
- ❖ Nicole Aubry, praticienne Feldenkrais
- ❖ Nathalie Pelletier, professeure certifiée de yoga
- ❖ Noëlline Lagacé, organisatrice communautaire, CISSS Pierre-Boucher
- ❖ Hélène Laurendeau, nutritionniste
- ❖ Lise Robillard, M.A., AATQ, IASD, art-thérapeute
- ❖ Marie-Andrée Lahaie, PhD, psychologue
- ❖ David Bernard, conférencier, animateur, auteur, globe-trotteur
- ❖ Gabrielle Samson, coach en alimentation vivante et hypotoxique

- ❖ Josée Stébenne, thérapeute d'impact et animatrice d'ateliers et de conférences
- ❖ Véronique Mattlin, sophrologue et technicienne certifiée en réflexologie plantaire
- ❖ Jessica Meunier, professeure certifiée de yoga
- ❖ Véronique Fortin, monitrice au centre Satya yoga (Essentrics et Eldoa)
- ❖ Stéphane Migneault, psychologue
- ❖ Maya Ostrofsky, professeur de technique NIA
- ❖ Anne-Renée Hert, kinésiologue
- ❖ Marilyse Carbonneau, professeure de Tai Chi
- ❖ Mélanie Racine, psychologue
- ❖ Madeleine St-Jean, M.A., art-thérapeute
- ❖ Guillemette Isnard, neurobiologiste
- ❖ Raymond Lord, massothérapeute
- ❖ Diane Déziel Giguère, professeure de Qi-Gong-Yoga
- ❖ Molly, monitrice aquaforme
- ❖ Thérèse Grenier, infirmière
- ❖ Maïka Roy, intervenante
- ❖ Melissa Tremblay, Concept Kiné Vie, professeur de yoga
- ❖ Sylvie Girouard, sophrologue
- ❖ Hélène Robert, monitrice aquaforme
- ❖ Cyndi Laverrière, professeure certifiée de yoga

➤ **NOS ADHÉSIONS**

Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)

CDC de Longueuil

ROMAN (Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels) - depuis juin 2016

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

➤ **NOTRE BAILLEUR DE FONDS**

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

AUTRES

Bureau de la députée provinciale de Taillon, Mme Diane Lamarre

Bureau du député provincial de Chambly, M. Jean-François Roberge

Bureau du député provincial de La Pinière, M. Gaétan Barrette

Bureau du député provincial de Verchères, M. Stéphane Bergeron

Bureau de la députée provinciale de Saint-Hyacinthe, Mme Chantal Soucy

Bureau du député provincial de La Prairie, M. Richard Merlini

Bureau de la députée provinciale de Soulanges, Mme Lucie Charlebois

Bureau du député provincial de Borduas, M. Simon Jolin-Barette

Bureau de la députée fédérale de Saint-Lambert, Mme Alexandra Mendes

Bureau de la députée fédérale de Salaberry-Suroit, Mme Anne Minh-Thu Quach

Bureau du député fédéral de Longueuil-St-Hubert, M. Pierre Nantel

**Nous sommes très reconnaissants envers nos donateurs et partenaires
pour leur grande générosité et l'extraordinaire engagement
dont ils font preuve année après année pour l'avancement de la cause de la fibromyalgie.
Leur contribution à la poursuite de notre mission est essentielle.**

RETOUR EN QUELQUES CHIFFRES SUR LES 365 DERNIERS JOURS

