

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021 - 2022



ASSOCIATION DE LA  
FIBROMYALGIE  
RÉGION MONTÉRÉGIE

Présenté à l'Assemblée générale annuelle  
Le jeudi 23 juin 2022

# TABLE DES MATIÈRES

---

Mot de la présidente	page 02
Mot de la directrice générale	page 04
L'Association	page 06
Portrait de l'AFRM	page 08
Provenance de nos membres	page 09
Le conseil d'administration	page 10
L'équipe de travail	page 15
Les activités - Groupes d'entraide et groupes de soutien	page 18
Les activités – Ateliers, formations et conférences	page 23
Les activités sociales	page 26
Les bénévoles	page 30
Les outils de communication	page 32
Le centre de documentation	page 38
Les objectifs	page 40
Les partenaires et donateurs	page 44

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

*Dominique Beaulieu*

---

C'est le moment de vous présenter notre bilan annuel. Pour cette deuxième année de pandémie, l'AFRM a réussi à continuer d'offrir le plus de services possibles à ses membres tout en respectant les normes gouvernementales et les mesures sanitaires. Ces deux dernières années ont été passablement difficiles au niveau du maintien des activités puisqu'il y a eu des directives gouvernementales à respecter et nous avons dû annuler certaines activités pour votre sécurité.



En feuilletant ce rapport d'activités vous constaterez que l'AFRM n'a pas baissé les bras devant autant de défis qu'imposaient la pandémie. Bravo à toute l'équipe !

Voici quelques faits saillants de la dernière année :

Le télétravail était en vigueur à l'AFRM durant une bonne partie de l'année. Autant pour les employées que les administrateurs.

L'automne dernier, il y a eu quelques mouvements de personnel. Deux nouvelles personnes ont joint l'AFRM, soit Diane Bourdeau à titre d'adjointe administrative et Louise Paquette comme directrice générale. Comme elles avaient toutes les deux beaucoup d'expérience dans le domaine du travail administratif et la gestion, la transition s'est faite rapidement et on ressent une cohésion d'équipe et une belle énergie au bureau. Notre équipe maîtrise dorénavant tous les outils de travail que nous avons implantés en 2020 afin de vous offrir une qualité de service exceptionnelle. Aussi, des infolettres vous sont maintenant envoyées régulièrement en respectant vos données personnelles et les préférences de communications que vous nous avez indiquées dans votre profil de membre.

Il y a aussi eu du mouvement sur le poste d'intervenante communautaire. Mireille Audet est entrée en poste au début de l'automne pour 15 heures/semaine. Mireille a su tisser des liens avec les membres lors des groupes de soutien qu'elle anime en virtuel ainsi que d'autres ateliers de façon ponctuelle.

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

*Dominique Beaulieu*

---

L'AFRM a su se réinventer afin de s'adapter aux mesures sanitaires exigées par le gouvernement du Québec. De belles programmations ont été offertes avec quelques ajustements, et le personnel est toujours resté disponible et à l'écoute afin de bien répondre aux demandes de ses membres.

Le conseil d'administration s'est réuni en virtuel à raison d'une rencontre par mois. Quelques changements au niveau des administrateurs en cours d'année, mais tous les postes sont comblés.

Je suis très fière de tout le travail accompli par l'équipe de travail et les bénévoles au cours de la dernière année afin de maintenir la même qualité de service malgré tous les défis qu'a amenés la pandémie. BRAVO !!

Bonne lecture !

# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

*Louise Paquette*

---

Arrivée en plein cœur d'année j'ai été confrontée à toutes les restrictions imposées par la pandémie en plus du mouvement de personnel. Nous nous sommes donc retrouvés en octobre avec une toute nouvelle équipe. Nous avons appris à travailler ensemble en découvrant un peu chaque jour les tenants et aboutissants de nos fonctions et nos dossiers. Nous avons dû mettre les bouchées doubles et heureusement que notre présidente Dominique Beaulieu et notre bénévole Micheline Gaudette étaient là pour nous épauler et nous guider.



S'étant adaptés au virage technologique en mode virtuel depuis 2020-2021, nous avons pu poursuivre nos activités en virtuel sans trop de problème. Les membres semblent aussi commencer à apprécier de ne pas avoir toujours besoin de se déplacer pour participer à nos activités. D'ailleurs, cette pandémie nous aura permis de constater que pour certains de nos membres, le virtuel est vraiment la solution pour briser un peu leur isolement, faute de pouvoir se déplacer.

Malheureusement certaines activités en présentiel ont dû être annulées à la dernière minute ou reportées en raison des directives gouvernementales de fermeture des lieux publics et de rassemblements. L'AFRM s'adapte bien aux changements et cherche toujours des solutions. C'est pourquoi, nous avons modifié nos programmations en conséquence et trouvé de nouvelles activités à vous offrir en mode virtuel. Aussi, nous avons fait notre première conférence hybride simultanée présentiel/virtuel et ce fut un succès. Nous répéterons donc cette expérience dans le futur.

L'équipe travaille très fort pour offrir aux membres de belles activités d'information, de divertissement, de réconfort et aussi pour briser l'isolement. Plus il y aura de participation aux activités offertes, plus l'AFRM pourra développer de nouveaux points de services et aller rejoindre des membres actuels et des nouveaux membres

# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

*Louise Paquette*

---

dans les villes en périphérie de Longueuil. Certaines activités ont dû être annulées à cause des règles gouvernementales, mais certaines à cause du manque d'inscriptions. C'est pourquoi il est impératif que nous puissions agrandir notre bassin de membres et ainsi ne plus être obligé d'annuler des activités faute d'inscriptions.

Je tiens à remercier tous nos fidèles membres qui continuent de soutenir l'AFRM en renouvelant leur cotisation annuelle, en participant à nos activités, en faisant des dons, en faisant du bénévolat ou en parlant de notre Association à leurs proches pour aider à faire connaître l'Association.

Je vous rappelle que l'Association accueille comme membres toute personne souffrant de douleurs et/ou de fatigue chroniques et/ou toute personne sensibilisée à ces maladies. D'ailleurs, je travaille actuellement à créer des partenariats avec d'autres associations et regroupements, car mon souhait serait d'offrir à leurs membres la possibilité de bénéficier de notre offre de service au même titre que nos propres membres à quelques exceptions près.

Je suis remplie de gratitude envers la vie de me permettre d'occuper ce poste, de travailler avec des personnes engagées et dévouées et de recevoir des giga doses d'amour et de reconnaissance de la part de nos merveilleux membres. Merci la vie!

N'oubliez pas que nous existons pour vous et par vous alors, restez des nôtres, renouveler vos adhésions, participez aux activités, donnez-nous vos commentaires, exprimez-nous vos attentes et vos besoins. Vous pouvez compter sur mon engagement personnel et ma volonté de vous offrir toujours un peu plus!

Au plaisir de vous voir et de vous entendre!

# ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE – RÉGION MONTÉRÉGIE

---

## *Mission de L'AFRM*

À vocation régionale, l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie (AFRM) a pour mission de venir en aide aux personnes atteintes de fibromyalgie, ainsi qu'à leur entourage. Notre soutien s'exprime à travers divers services : cours, activités physiques adaptées, information (centre de documentation, publication d'un bulletin 4 fois l'an, pages Facebook et Instagram, et site web), écoute active, conférences et ateliers, ainsi que des groupes d'entraide et de soutien.

L'Association fait la promotion et encourage l'auto-prise en charge par la personne touchée par cette maladie chronique.

## *Sa vision*

L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie vise à devenir une plateforme 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.

## *Ses objectifs*

- Rejoindre le maximum de gens atteints ou non de fibromyalgie, tout en ayant un souci de mieux faire connaître la fibromyalgie;
- Regrouper les membres autour des points de services et leur offrir des cours, des ateliers ou des conférences, partout où le nombre de participants le justifie;
- Créer, avec ses bureaux, un espace polyvalent que pourront s'approprier membres et bénévoles de l'AFRM.

# ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE – RÉGION MONTÉRÉGIE

---

## *Ses stratégies d'intervention*

Pour atteindre ses objectifs, l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie établit des contacts, favorise des échanges et développe des partenariats avec divers organismes qui ont un lien direct ou indirect avec la fibromyalgie, ainsi qu'avec les institutions de santé. L'Association est à l'écoute des membres et développe des services et des outils adaptés aux besoins et aux conditions des personnes atteintes de fibromyalgie.



# PORTRAIT DE L'ASSOCIATION

---

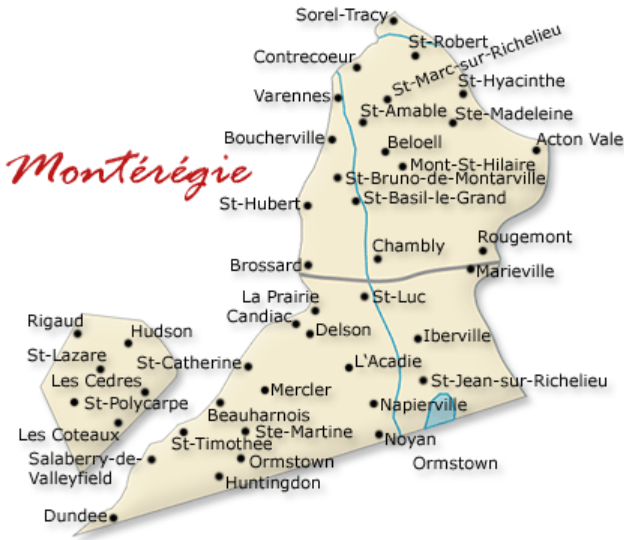
## *Ses membres*

L'association rejoint 276 membres actifs au 31 mars 2022, dont 91,3% sont des femmes.



*Plus de 75 % de nos  
membres se situe entre  
50 et 80 ans*

# PROVENANCE DE NOS MEMBRES



## LE TERRITOIRE COUVERT PAR L'AFRM

Les services offerts par l'Association couvrent l'ensemble de la Montérégie. Bien que la majorité des services soit proposée à proximité de Longueuil, là où la densité de population est la plus élevée, des activités sont également organisées dans ses divers points de services à travers la région. Plusieurs groupes de soutien et groupes d'entraide y sont présents. Les points de services actuels sont : Agglomération de Longueuil, Le Haut-Richelieu, La-Vallée-du-Richelieu, Les Maskoutains ainsi que Roussillon.

### Adhésion - période du 1er avril 2021 au 31 mars 2022

PAR POINT DE SERVICES	NBRE	%
<b>Membres de la Montérégie</b>		
- Agglomération de Longueuil	125	45,3%
- La-Vallée-du-Richelieu	36	13,0%
- Roussillon	33	12,0%
- Les Maskoutains	16	5,8%
- Le-Haut-Richelieu	37	13,4%
<b>Sous-total</b>	<b>247</b>	<b>89,5%</b>
<b>Membres hors Montérégie</b>		
MRC Rivière-du-Loup (Bas St-Laurent)	1	
MRC Brome-Missisquoi et MRC La-Haute-Yamaska (Estrie)	10	
MRC Antoine-Labelle (Laurentides)	2	
MRC Vaudreuil-Soulanges	2	
MRC Pierre-de-Saurel	3	
Laval	2	
Montréal	7	
MRC Les-Collines-de-l'Outaouais (Outaouais)	2	
<b>Sous-total</b>	<b>29</b>	<b>10,50%</b>
<b>GRAND TOTAL</b>	<b>276</b>	<b>100,00%</b>

L'Association s'est donnée comme objectif de rejoindre le maximum de gens et de mieux faire connaître la fibromyalgie. Elle souhaite regrouper les membres autour de ses points de services et leur offrir des cours, ateliers ou des conférences adaptés aux besoins exprimés, partout où le nombre de participants le justifie. Le point de services Agglomération de Longueuil compte la plus grande proportion de membres.

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

---

Pour l'exercice financier 2021-2022, le conseil d'administration a été composé de :



**Dominique Beaulieu**  
Présidente



**Nicole Cyrenne**  
Vice-présidente



**Nathalie Downey**  
Trésorière  
(Jun – oct. 2021)



**Réjean Guilbeault**  
Trésorier  
(Depuis oct. 2021)



**Cynthia Bourassa**  
Secrétaire



**Franck Aurélien  
Tchokouagueu**  
Administrateur



**Louise Pellerin**  
Administratrice



**Marie-Claude Brunet-Ladry**  
Administratrice  
(Mars – octobre 2021)



**Michel Paquette**  
Administrateur  
(Depuis nov. 2021)

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

---

Au cours de l'année 2021-2022, le conseil d'administration s'est réuni à 12 reprises pour les réunions statutaires de gouvernance.

Le CA s'est aussi réuni à plusieurs reprises pour divers dossiers de gestion pour la préparation des rencontres en plus de leur implication dans les dossiers Fibro-Montérégie, site Internet, page Facebook, recherche de commanditaires ou autres dossiers administratifs. On peut donc estimer qu'il y a eu plus de 675 heures effectuées en bénévolat pour l'organisme par le CA uniquement !

Des personnes engagées pour la cause : parmi les sept administrateurs quatre d'entre-elles sont atteintes de fibromyalgie. Malgré la pandémie et les changements au sein de la permanence toute l'équipe du conseil n'a pas ménagé les efforts pour s'impliquer dans les comités de travail et offrir du support à la présidente qui a relevé le défi de garder l'Association encore active sans direction générale.

Nous tenons à souligner la présence et la disponibilité des administrateurs et des autres bénévoles qui donnent toute sa signification au terme communautaire.

Merci à tous!

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

## Sondage

En mars 2022, en raison de la diminution significative du nombre de membres et de leur désintéressement à nos activités, le conseil d'administration de l'AFRM s'est questionné sur la poursuite de ses activités et la raison d'être de celle-ci. Il a alors été convenu de procéder à un sondage auprès de nos membres (actuels et anciens), afin de bien aiguiller les décisions et orientations à prendre. Voici les résultats de ce sondage.

### Sondage téléphonique mars 2022 sur les attentes des membres AFRM

Nombre de membres appelés (membres 2021-2022 et 2020-2021) : 180

Nombre de membres ayant répondu au questionnaire : 94 (52,22 %)

#### 1. Comment avez-vous connu l'association ?

10	Famille / ami(e)	41	Internet
8	Facebook	15	Autre membre
0	Instagram	11	Intervenant en santé
		<b>Autre</b> : Journal local, kiosque au centre commercial	

#### 2. Quelle est votre situation ?

8	Vous travaillez à temps partiel	32	Vous êtes en congé de maladie longue durée
11	Vous travaillez à temps complet	41	Retraité
2	Vous avez été déclaré(e) invalide et ne pouvez plus travailler		

#### 3. Êtes-vous membre actuellement ?

61	Oui	28	Non
----	-----	----	-----

#### 4. Si vous n'avez pas renouvelé votre adhésion, pourriez-vous m'indiquer pourquoi ?

6	Aucune activité en présentiel	4	Manque de temps
6	Manque d'intérêt pour les activités proposées	<b>Autre</b> : Trop de reports ou d'annulations d'activités durant la COVID, problème de transport, manque d'activités près de la maison	
5	Manque de disponibilité financière		

#### 5. Quelles sont vos attentes et vos besoins par rapport à l'Association? Vous pouvez donner plus d'une réponse.

26	Profiter du soutien d'une intervenante	29	Participer à des rencontres sociales
54	Avoir de l'information sur la fibromyalgie	40	Participer à des activités physiques adaptées
31	Participer à des groupes de soutien	27	Participer à des activités artistiques ou créatives

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

## Sondage

### 6. Participez-vous ou avez-vous l'intention de participer aux activités de l'AFRM?

58 Oui	25 Non
--------	--------

Si OUI, quelle est/serait votre préférence ?

22 Des activités ou conférences en présentiel seulement	32 Des activités ou conférences en virtuel et/ou présentiel
18 Des activités ou conférences en virtuel seulement	

Quel genre d'activités aimez-vous ? Vous pouvez donner plus d'une réponse.

22 Café causerie	59 Conférences – quels sont les sujets qui vous intéresseraient
28 Pique-nique	42 Alimentation
33 Groupe de marche	33 Exercices
18 Club de lecture	40 Travailler le cognitif
20 Chorale	

30 Yoga	40 Pensée positive/méditation/visualisation
36 Aquaforme	16 Finances
11 Atelier de musique	12 Familiale
32 Activités physiques	41 Santé en général
25 Activités ludiques : dessin, ateliers créatifs, tricot, etc.	19 Recours légaux
	<b>Autre :</b> Fendekrais, stretching, conditionnement physique adapté (cardio, musculation), plus de conférences scientifiques

Quel serait l'horaire qui vous conviendrait le mieux pour participer aux activités. Vous pouvez donner plus d'une réponse.

32 En avant-midi	53 En semaine
51 En après-midi	20 Le weekend
21 En soirée	

Si vous n'avez pas l'intention de participer aux activités de l'AFRM. Pourriez-vous m'indiquer pourquoi ? Vous pouvez donner plus d'une réponse.

1 Manque d'intérêt pour les activités proposées ou elles ne répondent pas à mes besoins	6 La douleur m'empêche de me déplacer
4 Problèmes de transport	0 Durée de la formation est trop longue (échelonnée sur plusieurs semaines)
0 Coûts trop élevés	6 L'horaire (plage horaire - conflit d'horaire)

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

## Sondage

---

7. Que venez-vous ou venez-vous chercher à l'AFRM ? Vous pouvez donner plus d'une réponse.

<b>39</b> Échanger avec des gens qui vivent avec la fibromyalgie	<b>36</b> Briser l'isolement
<b>47</b> En apprendre davantage sur la fibromyalgie	<b>45</b> Profiter d'activités adaptées
<b>41</b> Trouver des façons de réduire les douleurs	<b>41</b> Bénéficier d'activités à moindre coût
	<b>36</b> Par solidarité

8. Est-ce-que l'Association répond à vos attentes ?

<b>82</b> Oui	<b>11</b> Non
---------------	---------------

Si NON, que pourrions-vous faire pour répondre plus adéquatement à vos attentes ?

- Offrir des activités plus près du lieu de résidence
- Planifier des cours par niveau
- Présenter des conférences en différé

9. En terminant, selon vous, est-ce que l'Association de la fibromyalgie a toujours sa raison d'être?

<b>94</b> Oui	<b>0</b> Non
---------------	--------------

Sur les 180 personnes contactées, nous avons parlé à 94 d'entre elles qui ont immédiatement accepté de répondre au questionnaire. De fait, toutes les personnes à qui nous avons parlées directement ont accepté d'y répondre et nous les en remercions.

Fort de ces réponses, le conseil d'administration de l'AFRM a décidé de poursuivre ses activités.

# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

---



**Renée Loignon**  
Directrice générale  
(Mars – août 2021)



**Louise Paquette**  
Directrice générale  
(Depuis décembre 2021)  
Directrice générale par intérim  
(Septembre - décembre 2021)



**Isabelle Champagne**  
Intervenante AFRM  
(Octobre 2020 à mai 2021)



**Mireille Audet,**  
Intervenante AFRM  
(Depuis septembre 2021)



**Romane Brunet**  
Adjointe administrative  
(Février – septembre 2021)



**Diane Bourdeau**  
Adjointe  
administrative  
(Depuis novembre 2021)



# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

---



Au cours de la dernière année, nous avons dû procéder à l'affichage des trois postes de l'équipe de travail œuvrant au sein de l'Association, qui étaient de nouveau devenus vacants, voire pour certains postes plus d'une fois.

Puisque le rehaussement de notre subvention du PSOC (Programme de subvention aux organismes communautaires) nous le permettait et dans un objectif d'en arriver à une meilleure rétention de nos ressources humaines les salaires ont pu être quelque peu augmentés et la répartition des tâches et des heures de travail a été modifiée afin de répondre plus adéquatement aux besoins de notre clientèle et espérons-le arrêter ce jeu de chaise musicale qui nous fragilise et affecte grandement notre fonctionnement. Ainsi, avec une équipe solide et bien en place, nous pourrons offrir de meilleurs services, et ainsi attirer et retenir plus de membres.

# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

---

## *À la direction générale*

En 2021-2022, Renée Loignon a occupé le poste de directrice générale de mars à août 2021 à raison de 21 heures semaine. Après son départ, elle a été remplacée en septembre 2021 par Louise Paquette qui, quant à elle, occupe ce poste à raison de 32 heures semaine.

## *Au poste d'intervenante*

Le poste d'intervenante a été vacant de mai 2021 à septembre 2021 où Mireille Audet a été engagée à raison de 15 heures semaine.

## *Au poste d'adjoite administrative*

Romane Brunet a été en poste 15 heures semaine d'avril 2021 à octobre 2021. Elle a été remplacée par Diane Bourdeau pour le même nombre d'heures semaine.

## *Bénévoles*

Nous ne pourrions passer sous silence le support indéfectible de nos bénévoles qui assurent entre autres le rôle de webmestre, de gestionnaire de nos réseaux sociaux et qui travaillent aux communications transmises à nos membres (Infolettres et bulletin trimestriel).

Leur travail incroyable nous permet de compenser pour le manque de ressources budgétaires qui pourraient favoriser l'augmentation du nombre d'heures de travail de notre équipe et/ou d'ouvrir d'autres postes tels que coordonnateur et coordonnatrice activités et communications.

# LES ACTIVITÉS

## *Groupes d'entraide et groupes de soutien*

---

### *Les groupes d'entraide*

Les groupes d'entraide se définissent comme des regroupements de personnes qui s'épaulent et qui s'aident à s'adapter aux difficultés reliées à leur maladie. Les groupes d'entraide sont un lieu de rencontre et d'échange où il est possible de partager avec d'autres sans crainte de jugement. Une répondante «bénévole» accompagnée de sa ou ses corépondantes anime ces rencontres. Elle permet à tous d'échanger sur leur vécu et également de recevoir de l'information. Les membres apprennent ainsi à mieux composer avec la fibromyalgie. De partager avec d'autres permet aux membres d'être mieux outillés afin de faire face aux aléas de la fibromyalgie. Ces rencontres aident aussi à briser l'isolement. Les personnes qui se joignent à un groupe veulent avant tout s'aider elles-mêmes, mais, par ricochet, leur permettent d'en soutenir d'autres qui vivent une situation semblable. L'entraide est donc synonyme de réciprocité : les membres donnent et reçoivent des autres.

Nous avons habituellement 5 points de service, soit l'Agglomération de Longueuil (Longueuil), la Vallée-du-Richelieu (McMasterville), Roussillon (Candiac), Les Maskoutains (Saint-Hyacinthe) et Haut-Richelieu (Saint-Jean-sur-Richelieu), mais actuellement, ces points de service n'offrent plus de rencontres, faute de bénévoles pour en assurer l'animation.

La pandémie et le virtuel auront eu raison de nos répondantes et corépondantes qui animaient les groupes d'entraide. De plus, la technologie et la disponibilité de l'information via l'Internet et certains groupes spécialisés en fibromyalgie sur les réseaux sociaux nous amènent à repenser la mission et le rôle de ces groupes.

Dans ce sens, s'il y a lieu, si la décision finale était de répartir les groupes d'entraide dans un nouveau mode de fonctionnement, nous focaliserions alors sur la recherche de bénévoles qui pourraient les prendre en charge.

# LES ACTIVITÉS

## Groupes d'entraide et groupes de soutien

### Rencontres des groupes d'entraide

GROUPES D'ENTRAIDE	# Inscriptions
GROUPES D'ENTRAIDE « VIRTUEL.ACTIF »	
• 2021-04-28	11
• 2021-05-26	7
GROUPES D'ENTRAIDE – POINT DE SERVICES ROUSSILLON	
• 2021-06-01	1
• 2021-11-16	5
• 2021-12-21	2
DÎNER-RENCONTRE - ROUSSILLON	
• 2021-12-07	5
GROUPES D'ENTRAIDE - AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL	
• 2021-10-06	4
• 2021-11-05	9
• 2021-12-03	6
GROUPES D'ENTRAIDE - LE HAUT-RICHELIEU	
• 2021-10-19	4
• 2021-11-16	3
• 2022-03-29	8

# LES ACTIVITÉS

## *Groupes d'entraide et groupes de soutien*

---

### *Les groupes de soutien*

Puisqu'un poste d'intervenante a été intégré à notre structure, les rencontres des groupes de soutien se font maintenant sous la gouverne de notre intervenante communautaire. Elle voit à établir les différents sujets qui y seront abordés.

Nous y retrouvons d'ailleurs un des objectifs des groupes d'entraide, soit le soutien moral. Cependant, une place est laissée aux connaissances de l'intervenante suite à une lecture des besoins des membres. À cette intervenante, peuvent se joindre d'autres professionnels pour informer de façon spécifique les participants sur une thématique particulière.

Les facettes les plus appréciées de ces groupes sont :

L'acquisition de nouvelles connaissances sur la maladie avec des thématiques préparées par l'intervenante ou par des personnes-ressources de diverses professions ;

Le soutien émotionnel et professionnel offert par l'intervenante lors d'échanges plus émotifs avec des membres dont la problématique nécessite un soutien davantage soutenu.

# LES ACTIVITÉS

## Groupes d'entraide et groupes de soutien



**Mireille Audet**

À titre d'intervenante de l'Association de la Fibromyalgie - Région Montérégie, j'anime les rencontres des Groupes de soutien. Ces rencontres qui se tiennent un mercredi sur deux, d'une durée de deux heures, permettent aux membres de l'Association qui le souhaitent de se rassembler virtuellement pour créer une communauté qui s'appuie dans leur réalité qui est la fibromyalgie. L'AFRM désire offrir un espace qui permette aux membres d'échanger, de discuter, de réfléchir et de venir chercher des conseils en toute sécurité et confidentialité. L'intervenante propose différents sujets tels que : la culpabilité, affronter ses peurs et apprendre à mettre ses limites, etc.

Voici la liste des thèmes abordés cette année et les inscriptions obtenues :

THÈME DE LA RENCONTRE	DATE	INSCRIPTIONS
• LÂCHER PRISE	07/04/2021	34
• ESTIME DE SOI – 1	12/05/2021	11
• ESTIME DE SOI – 2	9/06/2021	9
• COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE TA VIE– 1	22/09/2021	15
• COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE TA VIE– 2	27/10/2021	12
• COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE TA VIE– 3	17/11/2021	8
• 5 LANGAGES D'AMOUR	08/12/2021	12
• OBJECTIF BONHEUR !	12/01/2022	7
• MISSION DE VIE !	26/01/2022	12
• VOTRE PLUS BELLE HISTOIRE D'AMOUR !	09/02/2022	7
• S'AIMER SOI-MÊME !	23/02/2022	14
• LA CULPABILITÉ	09/03/2022	11
• LE LÂCHER PRISE	23/03/2022	17

De plus, tenu à l'automne 2021, l'atelier Fibro et moi qui s'échelonnait sur 6 rencontres, avait pour objectif d'approfondir les connaissances de la maladie, pour mieux en gérer les effets néfastes et de créer un espace où les membres ne se sentent pas seuls à vivre une telle réalité. Un lieu pour en apprendre davantage sur les causes, les effets, les traitements et les solutions possibles. Cinq membres ont pu bénéficier de ces rencontres.

# LES ACTIVITÉS

## *Groupes d'entraide et groupes de soutien*

---

### *Services individualisés : écoute, soutien, interventions psychosociales*

Nos membres qui traversent une période difficile peuvent bénéficier de rencontres ponctuelles avec notre intervenante sociale. Ces rencontres sont offertes dans un but d'accueil, d'information, de support et d'orientation vers des ressources et services.

L'intervenante est disponible pour offrir information, références personnalisées ou soutien individuel. Ce soutien est disponible autant par téléphone, par courriel qu'en personne, à nos bureaux. Ces entretiens permettent aux membres et à leur entourage de verbaliser leurs difficultés, leurs soucis et peuvent les aider à prendre un certain recul afin d'envisager les solutions possibles, qu'elles soient d'ordre émotionnel ou pratique.

L'intervenante est disponible sur une base ponctuelle et ses interventions ne peuvent toutefois remplacer un suivi thérapeutique régulier. Elle saura cependant orienter la personne vers une ressource appropriée.

Le support apporté peut prendre différentes formes : encourager et soutenir le membre dans diverses démarches administratives, transmettre les coordonnées de contacts, suggérer des éléments à inclure dans un dossier, etc. Il est toutefois important de se rappeler que l'Association ne se substitue ni à un psychologue ni à un avocat ni à tout autre professionnel.

Nous n'avons pas la prétention d'être un centre de crise, et ne pourrions faire assumer un tel rôle par notre intervenante avec un horaire de 15 heures/semaine seulement, mais nous pouvons vous entendre et vous orienter vers des ressources adéquates pour répondre à vos besoins.

Pendant la dernière année, plus de 80 membres et non-membres ont été rejoints par appel téléphonique et par courriel afin de répondre à leur besoin et leur indiquer des pistes de solutions pour améliorer leur qualité de vie et ainsi viser un retour vers le bien-être.



# LES ACTIVITÉS

## Ateliers, formations et conférences

Encore cette année, la pandémie a eu un impact majeur sur l'utilisation des services. Des activités qui devaient se tenir en présentiel ont dû être annulées ou reportées, d'autres ont été transformées en mode virtuel.

La session d'hiver a toutefois été menée rondement. Bien que les activités en présence demeurent un must, plusieurs conférences, cours ou ateliers ont été offerts avec succès en mode virtuel, suscitant l'intérêt des membres demeurant plus loin de l'Agglomération de Longueuil.



PRINTEMPS 2021	Inscriptions
SOMMEIL RESTAURATEUR, FIBROMYALGIE ET SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE - CONFÉRENCE DÉCOUVERTE (En virtuel)	18
SOMMEIL RESTAURATEUR, FIBROMYALGIE ET SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE - CLASSE DE MAÎTRE (Session virtuelle)	9
CLUB DE MARCHÉ	8
LES FONDEMENTS DE L'ENNÉAGRAMME (Session virtuelle)	13
CONFÉRENCE : L'HYPNOSE ET LA GESTION DE LA DOULEUR (En virtuel)	6
« FIBROÉNERGIE » EN DOUCEUR (Session virtuelle)	4
YOGA ADAPTÉ (Session virtuelle)	8

ÉTÉ 2021	Inscriptions
• Pique-nique – 2021-07-03	11
• Pique-nique – 2021-08-31	20



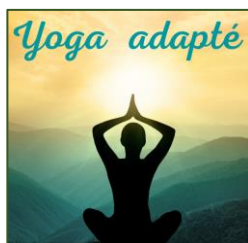


# LES ACTIVITÉS

## Ateliers, formations et conférences

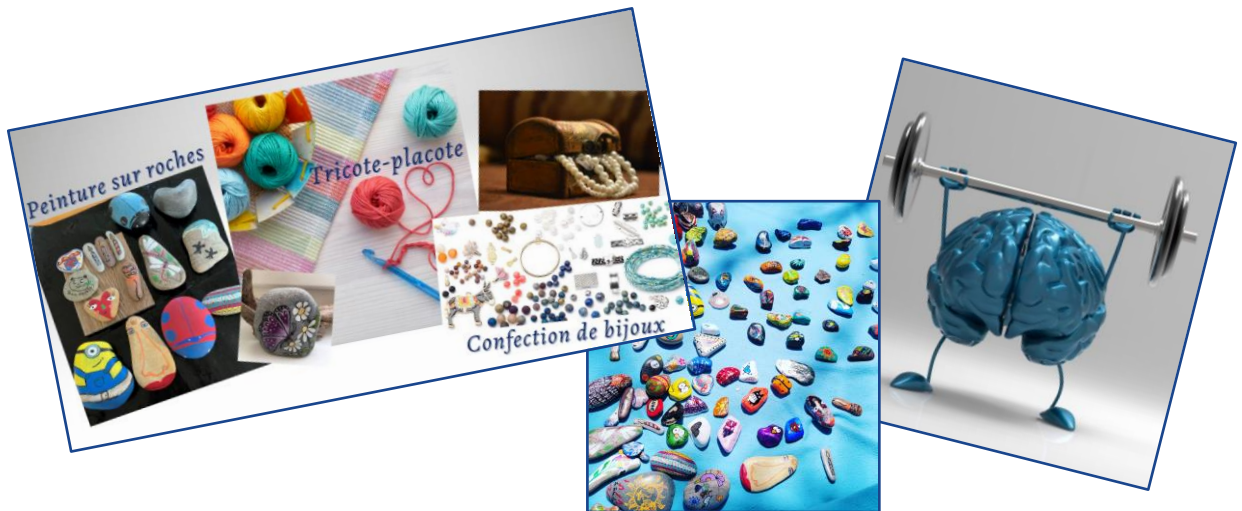


AUTOMNE 2021	Inscriptions
CHORALE	16
CLASSE D'ESSAI - MIEUX-ÊTRE - ÉNERGIE VITALE - NUTRITION (APPRENDRE ET COMPRENDRE) (En virtuel)	17
ATELIERS CRÉATIFS	7
YOGA ADAPTÉ - BOUCHERVILLE	10
YOGA ADAPTÉ - SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU	3
AQUAFORME ADAPTÉE	9
ACTIVITÉ DÉCOUVERTE « REVIVRE ! » (JOUR OU SOIR) (En virtuel)	7
MIEUX-ÊTRE - ÉNERGIE VITALE - NUTRITION (APPRENDRE ET COMPRENDRE) ((Session virtuelle)	7
LA FIBRO ET MOI (Session virtuelle)	8
CONFÉRENCE - LA PEUR... LE CARBURANT DE LA DOULEUR : EST-CE POSSIBLE ? (En virtuel)	77
BRAIN GYM - RENCONTRE DÉCOUVERTE (En virtuel)	12
VISUALISATION / MÉDITATION GUIDÉE - RENCONTRE DÉCOUVERTE	1
SOMMEIL RESTAURATEUR, FIBROMYALGIE ET SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE - CLASSE DE MAÎTRE (Session virtuelle)	1
ART THÉRAPIE – LA FORCE DE L'IMAGINAIRE DANS L'ADAPTATION À LA DOULEUR CHRONIQUE (Annulé)	0
ART THÉRAPIE – BIEN VIEILLIR GRÂCE AUX THÉRAPIES EXPRESSIVES (Annulé)	0



# LES ACTIVITÉS

## Ateliers, formations et conférences



HIVER 2022	Inscriptions
<b>ATELIERS CRÉATIFS</b>	
• Prise 1 (a dû être annulé en raison des mesures sanitaires)	2
• Prise 2 (reprise lorsque les restrictions ont été levées)	5
PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE SUR LA FIBROMYALGIE [UNIVERSITÉ MCGILL] (Rencontre virtuelle)	19
YOGA ADAPTÉ (Session virtuelle)	5
BRAIN GYM - APPRENTISSAGE ET BIENFAITS --- Session 1 (Session virtuelle)	12
BRAIN GYM - APPRENTISSAGE ET BIENFAITS --- Session 2 (Session virtuelle)	13
TRICOTE - PLACOTE	6
YOGA ADAPTÉ	9
CHORALE	19
AQUAFORME ADAPTÉE	9
CONFÉRENCE - L'INFLAMMATION (devait être offerte en présentiel – a dû être annulée)	2



# LES ACTIVITÉS SOCIALES

*Journée mondiale de la fibromyalgie – 15 mai 2021*




**Sur un peu plus de 80 inscriptions, une trentaine de personnes sont venues célébrer cette journée spéciale et profiter des présentations plus qu'intéressantes de nos conférenciers vedette !**

**Neuroplasticité et douleur :**  
la reprogrammation  
du cerveau



avec  
Manon Desrosiers,  
thérapeute en relation d'aide,  
spécialisée en gestion  
de la douleur

Nourrir de bonheurs  
notre jardin intérieur...



avec  
Dominique Paradis  
naturopathe,  
phytothérapeute  
et coach de vie

**La santé  
par le plein air**

avec  
Danielle Danault,  
fondatrice de Cardio Plein Air



# LES ACTIVITÉS SOCIALES

## *Pique-niques annuels*

---

Malgré la pandémie, il nous a été possible d'organiser deux pique-niques à l'été 2021. L'un au Parc Michel-Chartrand situé à Longueuil, le second au Parc de la Cité à St-Hubert.



# LES ACTIVITÉS SOCIALES

## Marché de Noël – St-Jean-sur-Richelieu 2021



Notre présence au Marché de Noël de St-Jean-sur-Richelieu fut une excellente initiative. Ceci nous a permis d'accroître notre bassin de membres et d'amasser des fonds avec la vente de différents objets promotionnels en plus de ramasser des dons via nos roches joliment peintes par plusieurs de nos membres, sous le thème « Une roche, un don, une différence ! »



# LES ACTIVITÉS SOCIALES

## *Party de Noël en présentiel – 15 décembre 2021*

Enfin, nous avons retrouvé nos fêtes d'antan ! C'est avec le plus grand des bonheurs que les membres du conseil d'administration et les employés de l'AFRM ont accueilli environ 50 participants, membres et invités, au restaurant Fourquet Fourchette de Chambly pour célébrer Noël ! Cet événement tant attendu fut couronné de succès!



# LES BÉNÉVOLES

---

Cette année, notamment, nous devons souligner l'engagement et le temps investi par notre présidente, Dominique Beaulieu. Dominique est une bénévole engagée ayant à cœur l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie et ses membres. Malgré les tempêtes générées tant par la pandémie que par tout le mouvement de personnel qu'a connu l'Association, elle a su naviguer dans ces eaux troubles, voire même porter l'AFRM en l'absence de direction générale et ainsi assurer la pérennité de l'organisation. Nous en profitons pour la remercier pour son investissement personnel, sa persévérance et son esprit rassembleur. Merci beaucoup Dominique car par ton engagement, les membres peuvent toujours profiter des différents services offerts et ainsi briser leur isolement et améliorer leur qualité de vie. Chapeau!

Micheline Gaudette demeure, sans contredit, la bénévole cumulant le plus grand nombre d'heures de bénévolat encore cette année. Impliquée dans de nombreux dossiers au sein de l'Association, elle aura aidé au transfert de connaissances et de dossiers lors des différents mouvements de personnel. Merci Micheline!

Nous devons également souligner l'apport de tous nos bénévoles. Ceux-ci sont aussi au cœur de notre organisation : ils apportent leur expertise, leur disponibilité, leur savoir-faire... dans la réalisation de notre mission.

Nous désirons remercier toutes les personnes qui œuvrent pour cette grande cause qu'est la fibromyalgie. Des hommes et des femmes qui offrent généreusement leur temps, leur expertise et leurs talents à l'AFRM. Plus particulièrement, nous souhaitons remercier les administrateurs du conseil d'administration pour leur engagement indéfectible et leur disponibilité ainsi que toutes les personnes qui ont pris part aux différents projets de l'Association afin de nous aider à les mener à terme. Comme nous l'avons souligné l'an passé, le nombre de personnes ayant reçu un diagnostic de fibromyalgie en Montérégie ne cesse d'augmenter. Sans l'aide de nos bénévoles, il nous serait impossible d'accomplir autant pour aider les personnes atteintes. Merci à nos 36 bénévoles 2021- 2022 qui, à eux tous, ont cumulé plus de 2 100 heures de bénévolat !

# LES BÉNÉVOLES

---

L'AFRM a toujours eu un immense respect pour les personnes qui investissent leur temps et leurs talents dans des causes auxquelles elles croient. Cette année, nous avons été particulièrement gâtés en matière de bénévoles dévoués et motivés. Ces derniers ont répondu « présent » lors du réaménagement de nos bureaux à la suite d'un don de mobilier de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu (récupération des meubles, déménagement et réinstallation), l'envoi des cartes de Noël, la peinture sur roche dans les « Semons le bonheur » et « Une roche, un don, une différence ». Merci beaucoup du fond du cœur!



# LES OUTILS DE COMMUNICATION

## *Fibro-Montérégie*

---

Le Fibro-Montérégie est publié 4 fois l'an. D'une facture positive, visuellement agréable à lire, le bulletin présente des résumés de livres ou de conférences, des témoignages et des informations sur les développements dans le traitement de la fibromyalgie.

Dans le cadre des chroniques « Mieux-être », « Veille scientifique », « Alimentation », « On bouge » et « Amalgame », etc. on y présente divers articles, tous aussi intéressants les uns que les autres et se voulant toujours aidants pour les membres. On y retrouve différentes ressources, parfois non traditionnelles ou moins populaires, parfois déjà connues mais qu'il fait bon de se faire remémorer.

On y rappelle les activités de l'Association : cours, conférences, activités sociales, groupes d'entraide, groupes de soutien, etc. Il s'agit également d'un véhicule que le conseil d'administration ou l'équipe de travail peut utiliser pour informer ses membres sur ses réalisations, son fonctionnement, ses politiques, ses développements.

L'objectif premier demeure d'informer et de garder le contact avec tous les membres, ce qui est primordial pour nous. De plus, pour les personnes qui ont de la difficulté à se déplacer ou dont le réseau social est restreint, il représente un lien important avec leur Association et leur permet en quelque sorte de briser un peu leur isolement.

Le Fibro-Montérégie est conçu de A à Z par des bénévoles. Louise Paquette en est la conceptrice, rédactrice en chef et infographiste. Elle a su aller chercher différents chroniqueurs possédant une certaine notoriété afin que ces derniers partagent leur connaissance, de façon pro bono. Nous y retrouvons donc différents spécialistes tels que psychologue, naturopathe-phytothérapeute, thérapeute en relation d'aide spécialisée en douleur chronique, coach de vie, conseillère santé, etc.



# LES OUTILS DE COMMUNICATION

## *Fibro-Montérégie*

Nous sommes très fiers de cet outil de communication qui gagnerait à être connu au-delà du membrariat de l'Association. Nous travaillerons d'ailleurs au cours de la prochaine année à voir comment nous pourrions le faire rayonner à l'extérieur de l'AFRM.

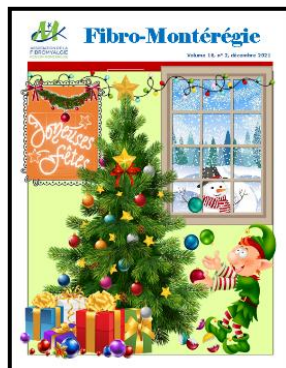
Le Fibro-Montérégie est réservé aux membres et leur est transmis par courriel dès sa parution. Toutefois, bien que nous favorisons la version électronique pour des raisons écologiques, il est possible de s'abonner à la version papier selon certains frais servant à couvrir les coûts d'impression et les frais postaux.



Vol. 15, no. 4  
Juin 2021



Vol. 16, no. 1  
Septembre 2021



Vol. 16, no. 2  
Décembre 2021



Vol. 16 no. 3  
Mars 2022

# LES OUTILS DE COMMUNICATION

## *L'Infolettre*

---

La publication de l'Infolettre se fait une fois par semaine et informe les membres des activités à venir ou de tout changement apporté au calendrier de la saison.

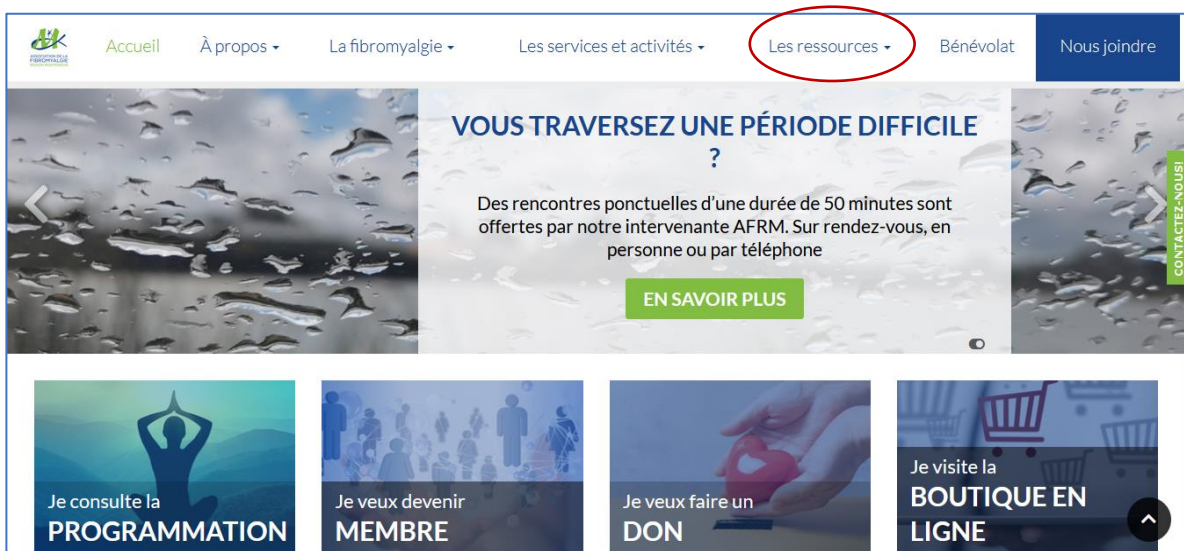


# LES OUTILS DE COMMUNICATION

## Site internet de l'AFRM

Les membres ont maintenant accès à une plateforme qui leur est dédiée et de laquelle ils peuvent gérer leur adhésion, inscriptions, dons et factures en ligne.

De plus, les participant(e)s inscrit(e)s aux conférences peuvent dorénavant avoir accès aux enregistrements de celles-ci qui sont déposées dans notre section « Les ressources ».



### Statistiques - Comparaisons Avril 2020 – Mars 2021 avec Avril 2021 – Mars 2022

	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Février	Mars	TOTAL
<b>Pages vues</b>													
2020-2021	3 672	3 676	4 807	3 853	9 021	8 394	3 347	4 601	3 695	7 407	6 423	9 322	69 423
2021-2022	10 791	8 703	5 795	6 619	7 036	7 997	8 120	8 980	8 056	9 633	11 886	14 376	107 992
<b>Utilisateurs</b>													
2020-2021	1 956	1 805	1 831	1 503	1 942	1 335	835	1 389	1 518	2 413	3 157	5 033	23 888
2021-2022	5 690	4 780	3 443	3 954	3 086	3 394	4 509	5 136	4 141	5 631	7 007	8 014	56 029
<b>Sessions</b>													
2021-2022	2 371	2 146	2 333	1 872	2 593	2 012	1 175	1 865	1 875	3 012	3 824	5 814	30 992
2021-2022	6 762	5 584	4 004	4 668	3 713	4 215	5 359	5 993	4 982	6 769	8 246	9 537	69 832

**Observations** : On remarque une augmentation de la consultation à partir de ces changements, les consultations passant du simple au double... et plus les mois avancent et plus le nombre de pages consultées, le nombre d'utilisateurs et de sessions augmentent...

# LES OUTILS DE COMMUNICATION

## Réseaux sociaux - Facebook

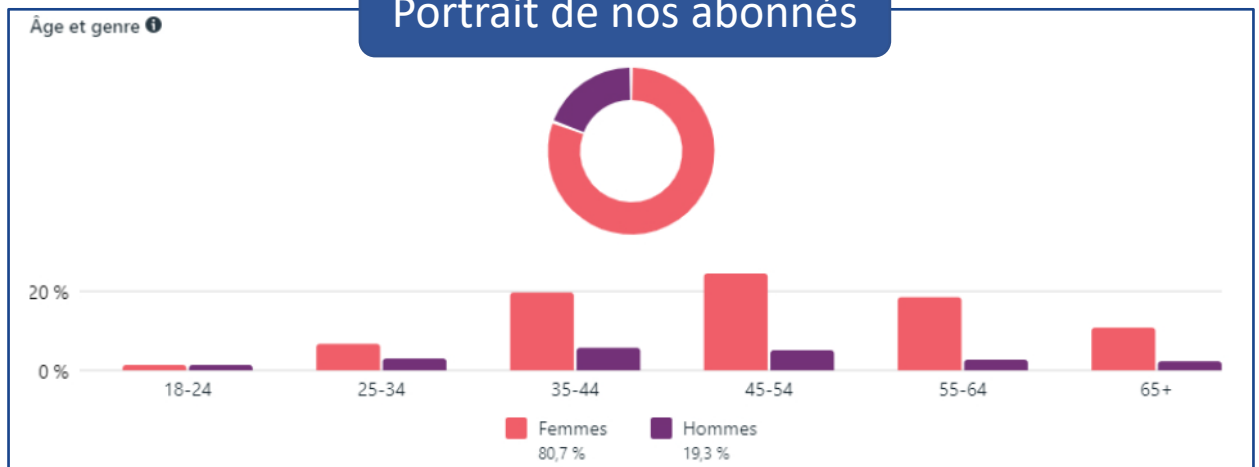


L'augmentation de nos publications sur les réseaux sociaux se conclut par une hausse marquée de nos abonnés.



Notre page Facebook compte plus de 2 150 abonnés et 1 989 mentions 'J'aime' de notre page.

### Portrait de nos abonnés



# LES OUTILS DE COMMUNICATION

## Réseaux sociaux - Instagram



11 h 12

associationfibromonter... + 1

**AAK**  
ASSOCIATION DE LA  
"BROMYALGIE"  
"D'UN MONTRÉAL"

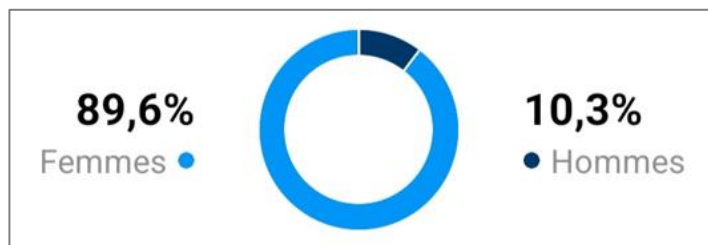
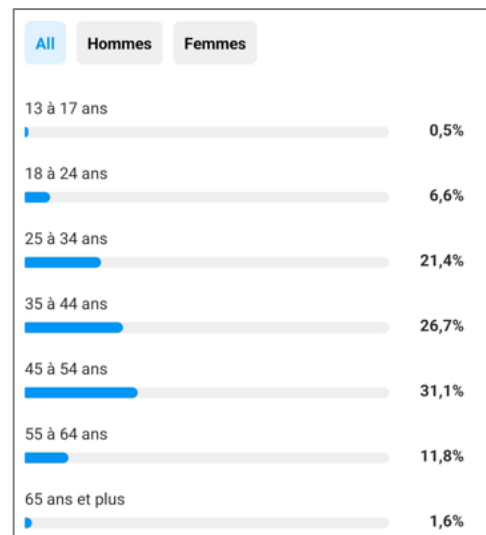
292 Publicati... 387 Abonnés 51 Abonem...

**L'équipe de l'AFRM**  
Un soutien tangible pour une maladie invisible  
[www.fibromyalgiemonteregion.ca/](http://www.fibromyalgiemonteregion.ca/)  
570 boulevard Roland-Therrien, suite 205, Longueuil,  
Quebec J4H 3V9

Modifier le profil

Outils pub. Statistiques Contacts

Stories en vedette



# LE CENTRE DE DOCUMENTATION

Avec le télétravail généralisé pendant l'année et la fermeture des bureaux aux visiteurs, le centre de documentation n'a pu susciter beaucoup d'intérêt et aucun emprunt n'a été enregistré. Durant cette période, seuls 8 nouveaux titres ont été ajoutés à la collection documentaire :



- ALGORITHME DE PRISE EN CHARGE DE LA FIBROMYALGIE
- L'ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE OU SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE : DU MYTHE À LA RÉALITÉ
- SOULAGER LA FIBROMYALGIE SANS MÉDICAMENTS
- LA FIBROMYALGIE : GROSSE FATIGUE...

# LE CENTRE DE DOCUMENTATION

---

- ❑ **MA BIBLE DE LA FIBROMYALGIE**
- ❑ **FINI L'INSOMNIE ! 28 JOURS POUR MIEUX DORMIR GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE**
- ❑ **SE SOIGNER AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE : LA MEILLEURE MÉTHODE POUR TRAITER LES INSOMNIES, L'ANXIÉTÉ, LES ACOUPHÈNES, LES MAUX DE VENTRE, LA FIBROMYALGIE...**
- ❑ **STRATÉGIES DE SOINS PERSONNELS BASÉS SUR LE CONTINUUM DES THÉRAPIES EXPRESSIVES DANS LE CONTEXTE DES DOULEURS CHRONIQUES DU SYNDROME DE LA FIBROMYALGIE : ESSAI EN ART-THÉRAPIE**



# LES OBJECTIFS

---

L'AFRM est principalement financée par le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) et chaque année nous devons déposer une demande de soutien financier en élaborant nos besoins qui sont évidemment directement reliés à nos objectifs. Notre demande 2022-2023, pour laquelle nous attendons toujours la confirmation, contenait les objectifs suivants sur lesquels nous focaliserons durant la prochaine année, en respectant, bien évidemment, les moyens financiers qui seront à notre portée :

➤ **Assurer la pérennité des services et la rétention du personnel.**

Il est impératif de freiner le mouvement de personnel en offrant des conditions de travail concurrentes et intéressantes. De ce fait, nous pourrions diminuer les départs et ainsi offrir de meilleurs services et ainsi attirer et retenir nos membres.

➤ **Augmentation du nombre d'heures de travail de notre intervenante.**

Depuis son arrivée, en septembre dernier, notre intervenante a été à même d'observer la présence de besoins urgents reliés à la fibromyalgie en Montérégie. Elle a également constaté une augmentation des appels de détresse, de gens atteints vivant de l'isolement et ayant très peu d'information sur la maladie.

Nous souhaitons offrir davantage de rencontres de groupe de soutien, afin de briser l'isolement des gens atteints de la fibromyalgie, augmenter le nombre de rencontres individuelles pour assister les membres en crise et en besoin de ressources et d'informations. Ceci est totalement impensable pour le moment, puisque le nombre d'heures allouées au poste d'intervenante est insuffisant pour offrir de tels services adéquatement, et dans un délai respectable. N'oublions pas que nous parlons ici de situation de crise.

# LES OBJECTIFS

---

L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie a besoin d'une équipe présente et disponible pour répondre aux besoins de ses membres et de leurs proches. Dans ce sens, l'intervenante communautaire, très appréciée des membres, est un atout majeur et essentiel pour l'AFRM. Nous souhaitons donc doubler le nombre d'heures de travail de cette dernière, passant ainsi de 15 heures/semaine à 30 heures/semaine, ce qui reflète davantage le temps requis pour répondre aux besoins réels des membres, et nous permettre de mieux supporter les différents groupes d'entraide qui sont chapeautés par des bénévoles.

Nous aspirons également à ce que notre intervenante puisse développer et animer des activités de sensibilisation auprès des familles et des proches des gens atteints de fibromyalgie. Le soutien de la famille et des proches est un facteur de protection à prioriser, car dans la réalité, la méconnaissance de la maladie entraîne la banalisation et le manque de soutien des proches, en plus de causer des conflits familiaux et du stress aux gens atteints, ce qui a pour effet d'augmenter leur douleur et leur inconfort.

➤ **Ouverture d'un poste de coordonnateur/coordonnatrice activités et communications.**

Toujours dans la volonté d'offrir davantage aux membres, de les tenir mieux informés, le maintien des services dans le domaine des communications ferait en sorte que les membres sauraient davantage ce qui se passe au sein de l'Association, s'impliqueraient davantage dans les activités, et l'Association rayonnerait davantage en Montérégie, attirant plus de membres.

De plus cette personne pourrait développer divers projets visant à mieux faire connaître la fibromyalgie et l'AFRM. Elle pourrait également collaborer à l'organisation des activités pour les membres.

# LES OBJECTIFS

---

➤ **Gratuité ou diminution des coûts des activités offertes aux membres.**

Depuis maintenant quelques années, l'AFRM n'est plus en mesure de participer au financement partiel des activités comme par le passé; celles-ci doivent s'autofinancer. Ceci entraîne inévitablement une hausse du coût global de l'activité pour les membres de notre organisme. De ce fait, il y a eu une diminution des inscriptions aux activités depuis l'augmentation de leurs coûts. Ce manque d'inscriptions nous oblige même parfois à annuler la tenue d'activités/conférences, faute d'un nombre suffisant de participants. Nous travaillerons donc à aller chercher plus de financement et de subventions pour répondre à cet objectif, ou à tout le moins diminuer substantiellement le coût de nos activités.

➤ **Relocalisation et aménagement des bureaux de l'AFRM**

Cet objectif est déjà réalisé, mais nous souhaitons tout de même l'indiquer. En effet, l'année 2022-2023 a débuté en force par le déménagement de nos bureaux. Confrontée à la problématique de disponibilité de locaux pour y tenir ses activités et parce qu'il y avait un local 30 % plus grand disponible dans le même immeuble, l'AFRM a décidé de déménager ses pénates au local 220 du 570, boul. Roland-Therrien, Longueuil. La configuration de ces nouveaux locaux permettra à l'AFRM de créer, avec ses bureaux, un espace polyvalent que pourront s'approprier membres et bénévoles de l'AFRM. Ainsi, il sera beaucoup plus facile de planifier nos calendriers d'activités et les membres n'auront plus à se casser la tête à savoir où se tiendra telle ou telle activité, ce sera toujours à la même place. Ce déménagement a pu être effectué à moindre coûts également, puisque toujours à la même adresse et sur le même étage.

# LES OBJECTIFS

---

Nous avons évidemment plusieurs autres objectifs que nous souhaiterions réaliser cette année, dont :

- Établir des partenariats avec d'autres organisations, toujours dans le but d'offrir davantage à nos membres;
- Créer des arrimages avec des chaires de recherches universitaires avec la participation de nos membres;
- Faire connaître notre Fibro-Montérégie à un public plus vaste, car il contient une mine d'or d'informations;
- Offrir des services à travers toute la Montérégie et y devenir LA RÉFÉRENCE au sujet de la fibromyalgie représente un défi immense mais demeure l'objectif ultime à atteindre.

Comme vous pouvez le voir, nous avons beaucoup de pain sur la planche et sommes remplis d'ambition. Soyez assurés que toute l'équipe travaillera d'arrache-pied pour la réalisation de ces objectifs ou à tout le moins le maximum d'entre eux.

# LES PARTENAIRES ET DONATEURS

---

L'AFRM reçoit une part importante de son financement du Ministère de la Santé et des Services sociaux par le biais du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) administré par le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre (CISSSMC). Elle peut compter également sur l'adhésion de ses membres et les dons qu'elle reçoit. Comme organisme de bienfaisance reconnu, elle peut émettre des reçus aux fins d'impôts pour tout don supérieur à 20 \$.

Comme notre association est présente dans plusieurs villes de la Montérégie, elle a obtenu une accréditation municipale de certaines d'entre elles. Elle peut ainsi bénéficier de certains avantages pour la tenue des rencontres des points de services, pour les locations de salles ou autres services. D'ailleurs cette année, après le dépôt de notre demande de reconnaissance, nous avons obtenu l'accréditation de la Ville de Candiac.

En recherche constante de nouvelles sources de financement, l'équipe de travail et le conseil d'administration de l'AFRM travaillent d'arrache-pied à initier des projets qui permettront d'offrir de nouvelles activités.

C'est avec une grande reconnaissance que l'Association de fibromyalgie – Région Montérégie souligne la contribution de précieux collaborateurs dans la concrétisation de sa mission et la réalisation de ses activités.

