



Fibro-Soleil

Avril 2025



**Journée
mondiale de la
fibromyalgie
14 mai 2025**

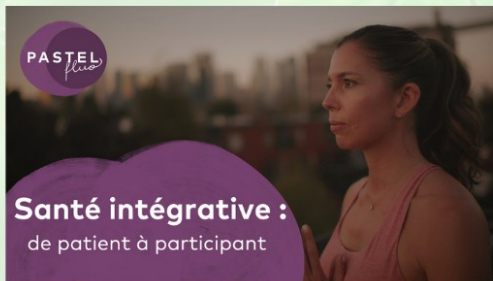
**AGA de
l'Association
18 juin 2025**

SOMMAIRE

- Journée mondiale de la fibromyalgie p. 2
- Assemblée générale annuelle p.3
- Groupes de soutien p.4
- Résumé de l'atelier Reconstruire son reflet... p.5
- Ressources – Nouvel ajout à notre bibliothèque p.6
- Bienvenue, Janique ! p.7
- D'ici l'automne, votre association s'active sur... p.7

Journée mondiale de la fibromyalgie

Mercredi 14 mai 2024



JOANIE LACROIX



DRE CATHERINE BOUCHARD

En présence
et en Zoom

À SAINT-JÉRÔME

DÎNER

Resto Gare 422 de l'Hôtel BestWestern
(heure d'arrivée à partir de 11h)

ÉVÉNEMENT À 13h30

à l'Hôtel BestWestern
au 420, boul. Monseigneur-Dubois

En Zoom

À MONT-LAURIER

DÎNER

Resto Place Mont-Laurier Pizzeria
(heure d'arrivée à partir de 11h)

ÉVÉNEMENT À 13h30

diffusé sur écran à l'Espace Théâtre
au 543, rue du Pont à Mont-Laurier

Pour souligner la Journée mondiale de la fibromyalgie, le 14 mai prochain, nous vous invitons à vivre une expérience inspirante : **la projection du documentaire « SANTÉ INTÉGRATIVE : DE PATIENT À PARTICIPANT »**, suivie d'une discussion enrichissante en présence de la réalisatrice, Joanie Lacroix, et de l'une des médecins protagonistes, la Dre Catherine Bouchard.

Nous aborderons la santé intégrative, une approche favorisant la collaboration entre professionnels et patients. Un échange ouvert pour poser vos questions et découvrir des solutions globales et préventives, porteuses d'espoir pour les personnes atteintes de fibromyalgie.

L'Association offrira un montant aux membres atteints qui participeront au dîner pour couvrir une partie de leur repas.



**Réservation
requis
Contactez-nous !**

Assemblée générale ANNUELLE

À
MONT-LAURIER

Le mercredi 18 juin 2025 à 13h30

l'Équipe de l'Association donne
rendez-vous à ses membres
en présentiel à l'Espace Théâtre
au 543, rue du Pont à Mont-Laurier

L'assemblée sera diffusée simultanément en
visioconférence pour les membres qui ne
pourront être sur place.

Venez nombreux, nous serons ravis de vous accueillir !

**PRIX DE
PRÉSENCE
ET
SPECTACLE !**

Participer à l'AGA de votre Association, c'est l'occasion :

- d'échanger avec l'équipe et les autres membres
- d'élire certains postes au sein du conseil d'administration
- de prendre connaissance du bilan de 2024-2025
- d'entrevoir ce qui s'en vient pour 2025-2026
- de vous exprimer



Groupes de soutien

*** Offerts aux membres atteints seulement ***

Groupes d'entraide gratuits pour les personnes vivant avec la fibromyalgie.

Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Centrées sur l'écoute, ces rencontres mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations en toute confidentialité.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Bureau de l'Association, 701 rue Saint-Georges

Prochains groupes : les mercredis 30 avril, 28 mai et 25 juin

Heure : 12 h 30 à 14 h 30

Intervenante : Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide

SECTEUR MONT-LAURIER

Espace Théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier

(Salle panoramique, entrée par la porte arrière)

Prochains groupes : les mercredis 30 avril, 28 mai et 25 juin

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Intervenante : Mélanie Barabé, travailleuse sociale



SECTEUR MONT-TREMBLANT

Complexe aquatique Mont-Tremblant, 635 rue Cadieux *(Salle d'étude)*

Prochains groupes : le mardi 29 avril et le mercredi 4 juin 2025

Heure : 12 h 30 à 14 h 30

Intervenante : Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide

RÉSUMÉ DE L'ATELIER :

“ RECONSTRUIRE SON REFLET : LE POUVOIR DE L'ESTIME DE SOI ”

Le 12 mars dernier, Dominique Beaudry, enseignante et coach certifiée en PNL, a animé un atelier en ligne sur l'estime de soi en soulignant son importance pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Si vous n'avez pas pu y assister, voici un résumé.



DOMINIQUE BEAUDRY

Comprendre l'estime de soi

Dominique Beaudry, atteinte de fibromyalgie depuis 20 ans, a partagé son expérience, soulignant l'impact des symptômes fluctuants sur la perception de soi. Elle définit l'estime de soi comme la combinaison de l'amour de soi, de l'image de soi et de la confiance en soi, et insiste sur l'importance de s'inspirer de modèles plutôt que de se comparer aux autres. Elle rappelle que la valeur d'une personne est inconditionnelle, peu importe ses actions.

Gérer son énergie quotidienne

L'animatrice explique l'importance d'évaluer chaque jour son niveau d'énergie sur une échelle de 0 à 10 pour adapter ses activités et engagements sociaux en fonction de son état. Elle conseille également de planifier des sorties tout en étant flexible et en ajustant sa participation selon ses besoins du moment.

Renforcer la confiance en soi

Pour développer la confiance en soi, elle suggère de fixer des objectifs réalisables, de solliciter des retours de son entourage sur ses qualités, et de comprendre que la confiance varie selon les situations.

Stratégies pour développer l'estime de soi

Plusieurs exercices sont proposés pour renforcer l'estime de soi :

- Se voir à travers les yeux d'une personne qui nous aime.
- Tenir un journal de réussites.
- Réserver du temps personnel chaque semaine.
- Remplacer "je ne peux pas" par "comment autrement".

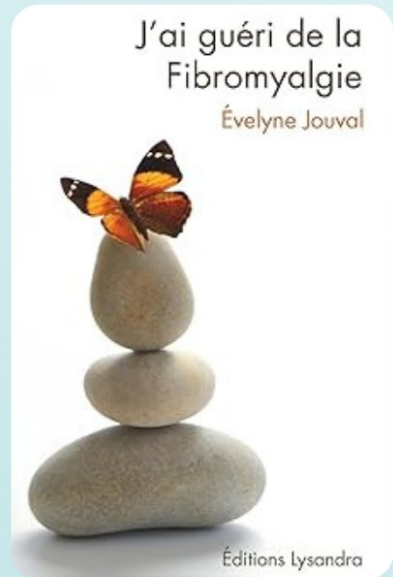
Ressources

Nouvel ajout à notre bibliothèque

J'ai guéri de la fibromyalgie d'Évelyne Jouval est le récit d'un combat de dix ans contre cette maladie souvent incomprise et invalidante. Après des années de douleurs diffuses, de fatigue chronique et d'errance médicale, l'auteure refuse de se résigner au fatalisme du «vous devrez vivre avec». Elle explore alors d'autres voies pour comprendre et soulager ses symptômes.

Son parcours la mène vers une approche holistique, combinant alimentation, gestion du stress, activité physique adaptée et travail sur les émotions enfouies. Elle découvre l'impact du psychisme sur la douleur et l'importance de prendre soin de soi dans toutes les dimensions : physique, mentale et émotionnelle.

Grâce à ces changements, elle retrouve progressivement une vie normale et partage, à travers son livre, des pistes concrètes pour celles et ceux qui souffrent de fibromyalgie. Son témoignage offre un message d'espoir, en montrant qu'il est possible d'aller mieux, voire de guérir, en adoptant une approche personnalisée et engagée. Son livre s'adresse autant aux patients qu'à leur entourage, en leur offrant un regard différent sur la maladie et des solutions pratiques pour retrouver bien-être et énergie.



Notre association vous propose plusieurs ressources sur les thèmes de la santé, du développement personnel et du mieux-être.

Explorez notre catalogue :
bit.ly/catalogue-ressources-AFL

Bienvenue, Janique !

Nous avons le grand plaisir d'accueillir Janique Chartrand au sein de l'Association en tant qu'adjointe administrative. Avec plus de 20 ans d'expérience, elle se distingue par son professionnalisme, sa rigueur et son grand sens de l'organisation.



Mais au-delà de son expertise, c'est aussi une personne chaleureuse, à l'écoute et dotée de belles qualités humaines, qui apporteront beaucoup à l'Association.

Nous sommes ravis de l'avoir parmi nous ! Bienvenue !

D'ici l'automne, votre association s'active sur...

- La formation et le soutien à notre nouvelle adjointe administrative
- L'organisation de l'Assemblée générale annuelle (AGA) de l'Association en visioconférence et en présentiel
- La production des pièces justificatives exigées par le Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux pour la reddition de comptes :
 - le rapport d'activités 2024-2025
 - les prévisions budgétaires
 - les perspectives
 - les états financiers
- Les vérifications aux fins de production des états financiers
- La rédaction du journal Fibro-Soleil d'août 2025
- La programmation des activités de l'automne 2025
- La participation aux rencontres du CA du Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) sur lequel siège l'Association.
- La gestion du bureau et des demandes extérieures.



Bon été !

PROCHAINE PARUTION EN AOÛT
avec la programmation des activités
de l'automne 2025
(Inscription dès le 2 septembre)



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

Tél. : 450 569-7766 | Sans frais : 1 877-705-7766

701, rue St-Georges, St-Jérôme (Qc) J7Z 5C7

Info@fibrolaurentides.org | fibrolaurentides.org



Ensemble, vers un mieux-être !

DÉPÔT LÉGAL - VOLUME 28 No.2

Bibliothèque nationale du Québec - ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada - ISSN17086434