



# Fibro-Soleil

## AOÛT 2025

# Programmation Automne 2025

**INSCRIPTIONS DU 2 AU 5 SEPTEMBRE  
DÈS 13 H 30 !**

## SOMMAIRE

- Modalités d'inscription..... p.1
- Consignes importantes..... p.2
- Activités - Secteur Saint-Jérôme... p.3
- Conférences et ateliers ..... p.7
- Groupes de soutien..... p.9
- Activités - Secteur Mont-Laurier ... p.10
- Ressources..... p.13
- Recettes estivales ..... p.14

**NOUVEAU**  
**À MONT-LAURIER :**  
**Inscrivez-vous**  
**EN LIGNE ou PAR TÉLÉPHONE,**  
**selon votre préférence !**

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

**Inscriptions dès 13 h 30 du 2 au 5 septembre 2025**

## **À SAINT-JÉRÔME :**

Inscrivez-vous en ligne à [www.fibrolaurentides.org/activités](http://www.fibrolaurentides.org/activités)

## **À MONT-LAURIER :**

*Nouveau !*

Inscrivez-vous en ligne à [www.fibrolaurentides.org/activités](http://www.fibrolaurentides.org/activités)  
ou par téléphone au **1 877 705-7766**. À vous de choisir !

- **Si vous accédez au site avant 13h30**, rafraîchissez la page pour accéder à la plateforme de réservation.
- Il est **possible de s'inscrire à plusieurs activités** en une seule commande.
- Une fois votre inscription terminée, **vous recevrez un courriel de confirmation** contenant votre numéro de commande.

**L'Association se réserve le droit d'annuler une activité** et s'engage à rembourser intégralement les frais d'inscription.

Les membres ont accès aux activités et ateliers dans tous les secteurs.

**Aucun remboursement ne sera effectué après le premier cours**, qui est offert à titre d'essai.

# CONSIGNES IMPORTANTES

## **Absences et désistements**

Pour des absences ponctuelles, **il n'est pas nécessaire de contacter l'Association**, car les chargées de cours prennent les présences. En revanche, merci de nous informer si vous devez vous désister d'une session complète, par respect pour les personnes sur liste d'attente.

## **Exposition aux produits parfumés**

Plusieurs personnes sont sensibles aux parfums, même en très faible concentration. C'est pourquoi nous vous demandons de collaborer en limitant, voire en évitant, l'utilisation de produits parfumés lors de votre participation aux activités.

## **Mesure de remboursement**

Les membres résidant dans des secteurs où aucune activité d'exercices adaptés n'est offerte par l'Association pourraient recevoir un montant couvrant 50 % des frais d'inscription, jusqu'à concurrence de 60\$.

Pour bénéficier de ce remboursement, votre demande doit être approuvée par l'Association, et vous devrez fournir une preuve d'inscription. Veuillez noter que les cours en ligne ne sont pas éligibles à cette mesure.

**Vous avez un commentaire ou une préoccupation en lien avec l'une de nos activités ? Veuillez vous adresser directement à l'équipe de l'Association.**

# Activités - Secteur Saint-Jérôme

Inscriptions en ligne dès le 2 septembre à 13 h 30



## AQUAFORME



Cette activité, idéale pour les personnes vivant avec des douleurs chroniques, propose des exercices doux et spécialement adaptés aux besoins des personnes atteintes de fibromyalgie. Le bassin a une profondeur de 3,2 pieds et la température de l'eau est à 84 °F.

**Quand : Les lundis, du 15 septembre au 8 décembre 2025** (12 semaines)

\* Relâche le 13 octobre 2025

**Heure : De 14 h à 15 h**

**Lieu :** Centre récréoaquatique de Blainville, 190, rue Marie-Chapleau, Blainville

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Nombre de participants :** Maximum de 20



## FIBRO-MOTRIX

Venez profiter de nos séances d'activités physiques adaptées pour maintenir et améliorer votre condition physique. Offertes par une kinésiologue de NeuroMotrix, vous travaillerez vos capacités cardiovasculaires et musculaires. L'intensité est adaptée à votre condition physique et une progression sera offerte en fonction de vos capacités. Des exercices variés et stimulants seront proposés.

**Quand : Les mardis, du 16 septembre au 2 décembre 2025** (12 semaines)

**Heure : De 13 h 15 à 14 h 15**

**Lieu :** Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours :** Sonia Legault, kinésiologue

**Nombre de participants :** Maximum de 12

# Activités - Secteur Saint-Jérôme

Inscriptions en ligne dès le 2 septembre à 13 h 30

## ATELIERS D'ARTS EN VISIOCONFÉRENCE



Explorez le vaste univers artistique des techniques mixtes, et plongez dans un monde où la peinture, le dessin et le collage artistique se fusionnent. Découvrez les techniques novatrices en utilisant les médiums de votre choix : acrylique, aquarelle, encre, gouache, crayons graphite, crayons de couleur, pastels secs ou gras, fusain, feutres acryliques, etc. Cet atelier en ligne s'adapte à tous les niveaux (débutant, intermédiaire ou avancé).

**Quand : Les vendredis, du 19 septembre au 7 novembre 2025** (8 semaines)

**Heure : De 13 h à 15 h**

**Lieu :** En visioconférence (le lien zoom envoyé par courriel)

**Coût :** 20 \$ pour les membres atteints - 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours :** Nathalie F.D. Beetz, artiste peintre multidisciplinaire et enseignante

## PEINTURE CRÉATIVE



Venez découvrir, créer et jouer avec la couleur, les textures, les pochoirs, les collages et bien plus. Que vous soyez débutant ou avancé, que vos créations soient figuratives ou abstraites, l'exploration de nouvelles techniques et de nouveaux produits viendront enrichir vos œuvres. Les démonstrations seront exécutées avec de la peinture acrylique. Beaucoup de plaisir en perspective, tout en respectant le rythme de chacun.

**Quand : Les vendredis, du 19 septembre au 5 décembre 2025** (12 semaines)

**Heure : De 13 h 30 à 16 h 30**

**Lieu :** Le Méridien 74 : 181 rue Brière, salle Marc-Tremblay, Saint-Jérôme

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints - 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours :** Sophie Guindon, artiste peintre, muraliste, vitrailliste, décoratrice et formatrice

**Nombre de participants :** Maximum de 7

# Activités - Secteur Saint-Jérôme

Inscriptions en ligne dès le 2 septembre à 13 h 30

## QI GONG & ÉTIREMENTS DOUX

Le Qi Gong est une activité douce qui allie mouvements lents, postures, automassages, respiration, visualisations et méditation pour favoriser la circulation de l'énergie vitale.

**Nouveau** : le cours comprend maintenant **20 minutes d'étirements doux**, pratiqués au sol. Cette méthode douce et profonde aide à relâcher les tensions, à améliorer la posture, la mobilité et le bien-être général, en agissant sur le système nerveux et les fascias.

**Quand** : Les jeudis, du 18 septembre au 11 décembre 2025 (12 semaines)

\* Relâche le 9 octobre

**Heure** : De 13 h 30 à 14 h 30

**Lieu** : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme

**Coût** : 25 \$ pour les membres atteints - 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours** : Geneviève Pépin, professeure de Qi Gong

**Nombre de participants** : Maximum de 12



## PILATES SUR CHAISE

Exercices axés sur la mobilité et l'aspect fonctionnel du corps humain tout en utilisant la respiration pour améliorer la posture et activer le métabolisme. Ce cours sur chaise a pour objectif de tonifier et d'assouplir le corps en travaillant tout en douceur.

**Quand** : Les mercredis, du 17 septembre au 3 décembre 2025 (12 semaines)

**Heure** : De 13 h 30 à 14 h 30

**Lieu** : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme

**Coût** : 25 \$ pour les membres atteints - 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours** : Louella Gauthier, professeure de Pilates et de yoga

**Nombre de participants** : Maximum de 12

# Activités - Secteur Saint-Jérôme

Inscriptions en ligne dès le 2 septembre à 13 h 30

## RENCONTRES THÉRAPEUTIQUES

En thérapie, nous utilisons les mots, la parole pour aller à la rencontre de l'autre. Parfois, il peut être difficile d'utiliser seulement les mots pour identifier et exprimer ses émotions ou ses pensées. Certaines personnes pourraient avoir plus de facilité à exprimer leur ressenti à travers des formes, des images et des couleurs.

Cette démarche d'accompagnement thérapeutique, avec ou sans support de l'art, vise à approfondir l'expression de soi et la conscience de soi.

**Quand : Les mercredis, du 17 septembre au 19 novembre 2025  
(10 semaines)**

**Créneaux : 11h15 à 12h15 / 12h30 à 13h30 / 13h45 à 14h45 /  
15h à 16h / 16h15 à 17h15 (séances de 1 heure)**

**Lieu : Bureaux locatifs Laurentides, 518, rue Laviolette à St-Jérôme**

**Coût : 25 \$ - Membres atteints seulement**

**Intervenante : Diane Viau, scolarité de maîtrise en psychologie, formation en thérapie par les arts et en design**

**Nombre de participants : Maximum de 5**



## DÎNER DE NOËL - SAINT-JÉRÔME

**LE MERCREDI 10 DÉCEMBRE**

**au Restaurant La Focaccia à Saint-Jérôme**

(Nous vous attendons à partir de 11h30)

L'Association offrira un montant de 20\$ aux membres atteints afin de couvrir une partie de leur repas.

# Conférences et ateliers

**Nos conférences sont diffusées en ligne  
et projetées sur écran dans les secteurs suivants :**

**Saint-Jérôme :** Bureau de l'Association, 701 rue Saint-Georges

**Mont-Laurier :** Espace-Théâtre, 543 rue du Pont (Salle panoramique)

**GRATUIT POUR LES MEMBRES - 10\$ pour les non-membres**

## **Fibromyalgie : le rôle de votre pharmacien.ne**

Lors de cette conférence, Vanessa Bilodeau expliquera le rôle des médicaments et leurs limites, tout en vulgarisant certains concepts scientifiques. Elle abordera également d'autres approches pour mieux gérer les symptômes de la fibromyalgie. Vanessa Bilodeau souhaite montrer que chaque personne peut reprendre le contrôle de sa vie et qu'une vie satisfaisante est possible, même avec la fibromyalgie.



**Quand : Le mercredi 24 septembre 2025**

**Heure : 16 h**

**Lieu : En ligne sur Zoom**

**Présenté par : Vanessa Bilodeau, Pharm. D.**

# Conférences et ateliers

## La naturopathie au service de votre bien-être

Colombe Gauvin, naturopathe et kinésithérapeute, vous invite à découvrir la fibromyalgie sous un nouveau jour. Elle explorera les liens entre cette condition, le stress mental et l'alimentation, tant chez les femmes que chez les hommes, les enfants et les adolescents. Une occasion précieuse de mieux comprendre la fibromyalgie et d'explorer des pistes concrètes pour améliorer votre bien-être. Ne ratez pas cette rencontre avec une professionnelle passionnée de santé !



**Quand : Le mercredi 22 octobre 2025**

**Heure : 13 h 30**

**Lieu : En ligne sur Zoom**

**Présenté par : Colombe Gauvin, naturopathe et kinésithérapeute**

## Ma relation avec mon enfant adulte

Cet atelier a comme objectif de vous outiller pour acquérir une meilleure compréhension de la relation avec vos enfants devenus adultes. Prendre un temps pour clarifier les rôles et besoins de chacun peut avoir un impact positif réel sur vos interactions.



**Quand : Le mercredi 12 novembre 2025**

**Heure : 13 h 30**

**Lieu : En ligne sur Zoom**

**Présenté par : Annie Bilodeau, psychoéducatrice et art-thérapeute**



# 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

**Dates : Les mercredis 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre et 17 décembre 2025**

**Heure : 12 h 30 à 14 h 30**

**Lieu :** Bureau de l'Association, 701 rue Saint-Georges à Saint-Jérôme

**Intervenante :** Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide

## SECTEUR MONT-LAURIER

**Dates : Les mercredis 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre et 17 décembre 2025**

**Heure : 13 h 30 à 15 h 30**

**Lieu :** Espace théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier  
(Salle panoramique, entrée par l'arrière)

**Intervenante :** Mélanie Barabé, travailleuse sociale



## SECTEUR MONT-TREMBLANT

**Dates : Les mercredis 10 septembre, 1er octobre, 5 novembre et 3 décembre 2025**

**Heure : 12 h 30 à 14 h 30**

**Lieu :** Espace vitré de la Bibliothèque Samuel-Ouimet, 1145, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant

**Intervenante :** Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide

# Activités - Secteur Mont-Laurier

Inscriptions en ligne ou par téléphone  
dès le 2 septembre à 13 h 30



**AQUAFORME**



Cette activité, idéale pour les personnes vivant avec des douleurs chroniques, propose des exercices doux et spécialement adaptés aux besoins des personnes atteintes de fibromyalgie.

**Quand : Les vendredis, du 12 septembre au 28 novembre 2025** (12 semaines)

**Heure : De 13 h 30 à 14 h 30**

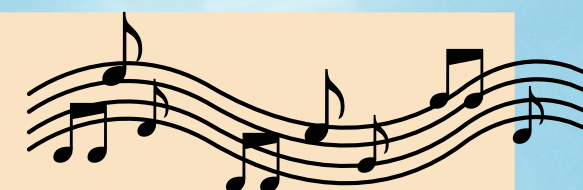
**Lieu :** Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier (Québec) J9L 2V9

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Monitrice :** Linda

**Nombre de participants :** Maximum de 20

## CHANTER POUR LE PLAISIR



Chanter, respirer, s'exprimer, exister. En tant que merveilleux outil d'expression, le chant permet la libération de nos blocages et de nos tensions émotives et physiques. Chanter est aussi un moyen formidable pour renouer avec soi et se réharmoniser intérieurement. Cet atelier offre un moment axé sur le plaisir et la possibilité d'exprimer ce qui vibre en vous.

**Quand : Les lundis, du 15 septembre au 8 décembre 2025** (12 semaines)

\* Relâche le 13 octobre 2025

**Heure : De 14 h 30 à 16 h**

**Lieu :** 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours :** Hélène Langlois, professeure de chant

**Nombre de participants :** Maximum de 7

# Activités - Secteur Mont-Laurier

Inscriptions en ligne ou par téléphone  
dès le 2 septembre à 13 h 30



## ATELIERS D'ARTS EN PRÉSENTIEL

Cet atelier vous permettra d'explorer différents projets de création avec des thèmes et des matériaux différents, en groupe ou en individuel, et où le processus de création est aussi important que le résultat final. L'art est fait pour avoir du plaisir tout au long du processus de création. Ouvert à tous !

**Quand : Les lundis, du 15 septembre au 8 décembre 2025 (12 semaines)**

\* Relâche le 13 octobre 2025

**Heure : De 13 h à 16 h**

**Lieu : À confirmer**

**Coût : 25 \$ pour les membres atteints - 100 \$ pour les membres supporteurs**

**Chargée de cours :** Ayesha Cisneros, artiste multidisciplinaire en art contemporain et artisane

**Nombre de participants :** Maximum de 10

## ATELIERS D'ARTS EN VISIOCONFÉRENCE



Explorez le vaste univers artistique des techniques mixtes, et plongez dans un monde où la peinture, le dessin et le collage artistique se fusionnent. Découvrez les techniques novatrices en utilisant les médiums de votre choix : acrylique, aquarelle, encre, gouache, crayons graphite, crayons de couleur, pastels secs ou gras, fusain, feutres acryliques, etc. Cet atelier en ligne s'adapte à tous les niveaux (débutant, intermédiaire ou avancé).

**Quand : Les vendredis, du 19 septembre au 7 novembre 2025 (8 semaines)**

**Heure : Du 13 h à 15 h**

**Lieu :** En visioconférence (le lien zoom sera envoyé par courriel)

**Coût : 20 \$ pour les membres atteints - 100 \$ pour les membres supporteurs**

**Chargée de cours :** Nathalie F.D. Beetz, artiste peintre multidisciplinaire et enseignante.

# Activités - Secteur Mont-Laurier

Inscriptions en ligne ou par téléphone  
dès le 2 septembre à 13 h 30

## MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN : ATELIER POUR UN BIEN-ÊTRE DURABLE

Cet atelier vous offre des outils concrets pour améliorer votre bien-être, selon vos besoins : stress, peurs, sommeil, confiance, estime, douleurs, etc. L'atelier aborde différentes approches (hypnose, PNL - Programmation Neuro-Linguistique, AMO - Approche motivationnelle orientée, Reiki).



**Quand : Les jeudis, du 25 septembre au 27 novembre 2025** (8 semaines)

\* Relâche les 6 et 20 novembre

**Heure : De 13 h 30 à 15 h 30**

**Lieu :** Espace-Théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier – Salle panoramique (entrée par la porte arrière)

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Intervenante :** Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute

**Nombre de participants :** Maximum de 8



## DÎNER DE NOËL - MONT-LAURIER

**LE MERCREDI 10 DÉCEMBRE**

**au Restaurant Place Mont-Laurier Pizzeria**

(Nous vous attendons à partir de 11h30)

L'Association offrira un montant de 20\$ aux membres atteints afin de couvrir une partie de leur repas.

# Ressources



## Gérer ma douleur

**Une ressource en ligne pour mieux comprendre et gérer la douleur**

**Gérer ma douleur** est un portail de ressources en éducation et formation sur la gestion de la douleur qui propose des ressources destinées aux patients, proches aidants et professionnels de la santé, réunissant ainsi toutes les connaissances essentielles pour améliorer la gestion de la douleur.

Pour en savoir plus, visitez le portail à l'adresse : [gerermadouleur.ca](https://gerermadouleur.ca)

Parmi les ressources offertes sur le portail, nous vous invitons à consulter la capsule éducative intitulée **Formation sur la fibromyalgie**.



Cette capsule éducative destinée aux personnes atteintes et à leurs proches a été réalisée en 2024-2025 par des chercheurs et professionnels de la santé, en collaboration avec le CHU de Québec-Université Laval. Elle s'appuie sur la littérature scientifique récente et l'expertise clinique. Aucun service ou conseil médical, psychologique, ou thérapeutique n'est fourni.

Vous pouvez lire cette capsule en plusieurs sessions, la lecture complète prenant environ deux heures. Il vous suffit simplement de retenir où vous vous étiez arrêté !

Pour consulter cette capsule éducative : [bit.ly/FormationFibro](https://bit.ly/FormationFibro).

# Recettes estivales

## Salade et mocktail : le duo rafraîchissant de l'été !



### Salade d'été aux pêches (6 portions)

#### Ingrédients :

- 4 pêches coupées en dés
- 1 tasse de bleuets (ou fraises)
- 2 avocats coupés en dés
- 1/2 oignon rouge coupé finement
- 1 tasse de pacanes
- 1/4 de tasse de menthe fraîche hachée
- 1 tasse de fromage bocconcini (ou mozzarella fraîche)
- 4 tasses de laitue romaine

#### Vinaigrette balsamique :

- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1/2 cuillère à thé de sucre

#### Préparation :

1. Ajouter tous les ingrédients de la salade dans un bol.
2. Dans un contenant à vinaigrette, mélanger les ingrédients de celle-ci.
3. Verser la vinaigrette sur la salade.
4. Garder au frais et servir!

Source : [Chef Cuisto](#)



### Mocktail au melon, fraises et menthe (3-4 portions)

#### Ingrédients :

- 3 tasses de melon d'eau
- 1 de tasse de fraises du Québec
- 1/2 tasse de jus de citron
- 3/4 tasse d'eau
- 2 c. table de sirop d'érable ou de miel
- 1 1/2 c. table de menthe ciselée
- 4 tasses de glace concassée

#### Garniture :

- Tranche de melon d'eau
- Tranche de fraises
- Feuilles de menthe

#### Préparation :

1. Mettre dans le mélangeur le melon, les fraises, le jus de citron, l'eau, le sirop d'érable et la menthe. Réduire en purée.
2. Ajouter de la glace concassée et bien mélanger.
3. Servir avec la garniture de votre choix.

Source : [Cinq Fourchettes](#)

# Bon été à tous !



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 !*

Association membre de la

**SQF**

Société québécoise de la fibromyalgie

**DÉPÔT LÉGAL - VOLUME 28 No.3**

Bibliothèque nationale du Québec - ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada - ISSN17086434