



JOURNAL LE FIBRO

AVRIL
2026

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

GOÛTER ET
PRIX DE
PRÉSENCE!

MERCREDI

18 | JUIN
2026

13 H 30

L'équipe de l'Association

invite ses membres à
participer à sa prochaine
assemblée générale annuelle

JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

12 mai 2026

Détails en page 2





JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE



Mardi 12 mai 2026

À l'occasion de la Journée mondiale de la fibromyalgie, nous vous invitons à participer à une activité suivie d'un dîner.

À SAINT-JÉRÔME :

Concert vibratoire avec bols de cristal

À travers ses bols de cristal, didgeridoos, tambour mère, bols tibétains, lyre de cristal et autres instruments, Bernard Bosa nous invite à un voyage sensoriel unique. Ce concert vibratoire offre un véritable soin sonore thérapeutique, créant un espace de calme et de répit tout en favorisant la reconnexion à soi. Cette expérience sonore favorise la détente profonde, harmonise corps et esprit, dissipe le brouillard mental, relâche les tensions musculaires, apaise le système nerveux et améliore la qualité du sommeil.

CONCERT de 11 h à midi
Hôtel Best Western
420, boul. Montseigneur-Dubois
(arrivée à partir de 10 h 45)

DÎNER À 12 h 30
Restaurant Gare 422
de l'Hôtel Best Western
(arrivée à partir de midi)



**Réservation
requis
Contactez-nous !**

À MONT-LAURIER

Atelier Découvrir l'hypnose

Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute, vous invite à une conférence interactive dédiée aux bienfaits de l'hypnose. Venez vivre un moment unique de découverte et profitez d'un temps d'échange privilégié pour poser toutes vos questions sur cette pratique.

ATELIER de 11 h à midi
Espace Théâtre
543, rue du Pont
(arrivée à partir de 10 h 45)

DÎNER À 12 h 30
Restaurant Place Mont-Laurier Pizzeria
457, boul. Albiny-Paquette
(arrivée à partir de midi)

**L'Association offrira 20\$ aux membres atteints
qui participeront au dîner pour couvrir une partie de leur repas.**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Le jeudi 18 juin 2026 à 13 h 30

l'équipe de l'Association donne
rendez-vous à ses membres

en présentiel à l'Hôtel Best Western
au 420, boulevard Monseigneur-Dubois
à Saint-Jérôme.



**GOÛTER ET
PRIX DE
PRÉSENCE!**

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

VEZ NOMBREUX, NOUS SERONS RAVIS DE VOUS ACCUEILLIR !

Cette année, trois postes d'administrateurs sont à combler.

Vous aimeriez vous impliquer comme administrateur ?

Vous avez **jusqu'au 28 mai** pour nous présenter votre candidature.

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

- de vous exprimer
- d'échanger avec l'équipe et les autres membres
- de prendre connaissance du bilan de 2025-2026
- d'entrevoir ce qui s'en vient pour 2026-2027

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

Jour : Les mercredis

Dates : 29 avril, 27 mai et 17 juin 2026

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

Jour : Les mercredis

Dates : 29 avril, 27 mai et 17 juin 2026

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

Jour : Les mercredis

Dates : 6 mai et 3 juin 2026

Heure : 12 h 30 à 14 h 30

Lieu : Salle d'étude du complexe aquatique Mont-Tremblant, 635, rue Cadieux
(secteur Saint-Jovite)

Intervenante : Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide



10 ANS À CHANTER, JUSTE POUR LE PLAISIR !



Les lundis à Mont-Laurier, Hélène Langlois, professeure de chant, accueille un petit groupe de membres de l'association pour un atelier de chant.

Depuis 10 ans, cette activité fait naître des sourires, nourrit la joie de la musique et rassemble les participants dans un esprit de partage et d'amitié. Mais surtout, ce moment offre une pause précieuse : le temps de l'atelier, il met un baume sur la douleur et permet de se laisser porter par le plaisir de chanter.

Merci, Hélène, pour ta présence chaleureuse et ta générosité !

Sur la photo : Participant(e)s à l'atelier Chanter pour le plaisir - Session hiver 2026.
De gauche à droite : Louise Vienneau, Linda Melançon, Carole Pauzé, Hélène Langlois (assise), Diane Bélisle-Richer et Diane Prévost. Absent sur la photo : Gonzague Richer.

NOS CONFÉRENCES DISPONIBLES EN REDIFFUSION

Si vous avez manqué nos dernières conférences en ligne, leurs enregistrements sont disponibles en rediffusion privée sur notre chaîne YouTube. Visionnez-les quand vous le souhaitez, à votre rythme !

- Atelier de méditation pleine conscience - 1er avril 2026
- Fibromyalgie : lever le voile sur une maladie complexe, Dr Alain Moreau - 18 février 2026
- Apprendre à vivre avec la maladie : deuil(s) et (ré)adaptation - 21 janvier 2026
- Ma relation avec mon enfant adulte - 12 novembre 2025
- La naturopathie au service de votre bien-être - 22 octobre 2025
- La fibromyalgie et le rôle de votre pharmacien.ne - 24 septembre 2025

Consultez les conférences sur notre chaîne YouTube en utilisant ce lien :

<https://bit.ly/conferences-afl>



RESSOURCES



DES AIDES FINANCIÈRES FÉDÉRALES À NE PAS MANQUER

En cette saison des impôts, certaines aides sont bien connues, d'autres moins. Plusieurs programmes du gouvernement fédéral peuvent alléger votre budget. Voici ceux à connaître pour ne rien laisser passer.

Allocation canadienne pour l'épicerie et les besoins essentiels (anciennement crédit TPS/TVH)

- À compter de juillet 2026, cette allocation sera augmentée de 25 % pendant une période de cinq ans.
- Un versement supplémentaire unique correspondant à 50 % du montant pour 2025-2026 sera versé aux bénéficiaires admissibles ayant droit au versement de janvier 2026 du crédit pour la TPS/TVH au plus tard en juin 2026.
- Plus d'infos : <https://bit.ly/allocation-epicerie>

Supplément de revenu garanti (SRG)

- Pour les prestataires de la Sécurité de la vieillesse à faible revenu
- Utilisez l'Estimateur des prestations pour savoir si vous avez droit au SRG : <https://bit.ly/estimation-srg>

Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)

- Crédit non remboursable pour personnes en situation de handicap ou à un membre de leur famille qui subvient à leurs besoins
- Une personne admissible peut demander jusqu'à 10 138 \$

Possibilité de réclamer le CIPH pour les 10 dernières années

Si vous étiez admissible au CIPH au cours d'années précédentes, mais que vous ne l'avez pas demandé, vous pourriez le demander pour les 10 dernières années.

Plus d'infos : <https://bit.ly/info-ciph>

Autres programmes de prestations liés au CIPH

D'autres programmes liés au CIPH offrent aussi un soutien financier, notamment pour les proches aidants, l'adaptation du domicile et l'épargne.

Plus d'infos : <https://bit.ly/prestations-lien-ciph>



RESSOURCES



BIEN MANGER À BON COMPTE

Faire des choix éclairés pour tirer le maximum de son budget

L'alimentation, avec le logement et le transport, représente l'un des postes de dépenses les plus importants dans le budget. Selon nos habitudes, nos préférences et notre gestion du frigo, les frais en alimentation peuvent varier du simple au double. Pour un budget limité, faire une épicerie nutritive sans se ruiner peut être un vrai défi.

Heureusement, il est possible de bien manger tout en respectant son budget. Le guide pratique **Bien manger à bon compte**, publié par l'Association coopérative d'économie familiale Lanaudière (ACEF), vous propose une foule d'informations pour équilibrer votre budget en alimentation, adopter des astuces pour faire des choix avantageux et bien vous nourrir sans dépasser vos moyens.



Consultez le guide : <https://cutt.ly/bien-manger>

D'ICI LE MOIS D'AOÛT, L'ÉQUIPE TRAVAILLE SUR...

- 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 2025-2026
 - les prévisions budgétaires
 - les perspectives
 - les états financiers
- Les vérifications aux fins de production des états financiers
- La rédaction du journal Le Fibro d'août 2026
- La programmation des activités de l'automne 2026
- Notre participation à l'assemblée générale annuelle de nos partenaires : le Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) et la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)
- La refonte du site web
- La gestion du bureau et des demandes extérieures.

Bon printemps!

PROCHAINE PARUTION EN AOÛT

avec la programmation des activités de
l'automne 2026

(Inscriptions dès le 31 août)



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 – www.fibrolaurentides.org

Fibromyalgie :

Mieux comprendre, mieux vivre.

DÉPÔT LÉGAL – VOLUME 29 No.2

Bibliothèque nationale du Québec – ISBN624094

Bibliothèque et Archives Canada – ISSN17086434