



Le Fibro

AOÛT 2026

INSCRIPTIONS ACTIVITÉS
AUTOMNE 2026
du 31 août au 3 septembre dès 13 h 30
(voir en p. 1 et 2)

SOMMAIRE

- Modalités d'inscription..... p.1
- Consignes importantes..... p.2
- Groupes de soutien..... p.3
- Activités - Secteur Saint-Jérôme... p.4
- Conférences et ateliers p.8
- Activités - Secteur Mont-Laurier p.10
- Ressources p.13

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscriptions du 31 août au 3 septembre
2026 dès 13 h 30

Si vous accédez au site avant 13 h 30, rafraîchissez la page pour accéder à la plateforme de réservation.

À SAINT-JÉRÔME :

Inscrivez-vous en ligne à **www.fibrolaurentides.org/activités**

À MONT-LAURIER :

Inscrivez-vous en ligne à **www.fibrolaurentides.org/activités**
ou par téléphone au **1 877 705-7766**.

- Il est **possible de s'inscrire à plusieurs activités** en une seule commande.
- Les **instructions de paiement** seront fournies lors de la **finalisation de votre 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.

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

CONSIGNES IMPORTANTES

Nous vous encourageons à suivre les consignes suivantes afin d'assurer les meilleures conditions possibles lors des activités.

Absences et désistements

Comme **les chargé.es de cours prennent les présences**, vous n'avez pas à informer l'Association en cas d'absence ponctuelle. En revanche, merci de nous informer si vous devez vous désister d'une session complète, par respect pour les personnes sur la liste d'attente.

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

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.

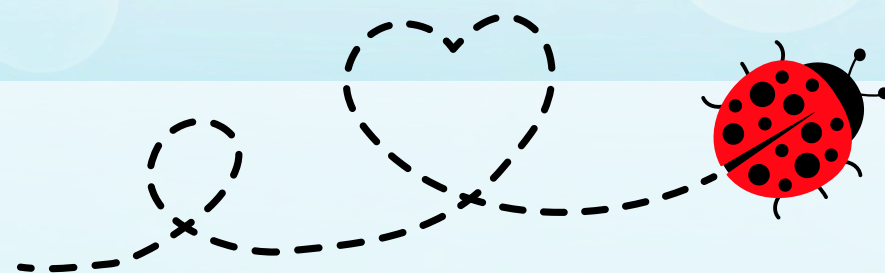


GROUPES DE SOUTIEN

**** Pour les 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 : 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 16 décembre 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 : 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 16 décembre 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 : 16 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre 2026

Lieu : Local 230.2 du CLSC de Mont-Tremblant, 1500, chemin du Docteur-Ouimet à Mont-Tremblant (accès via la rue Léonard en direction du lac Maskinongé)

Heure : 12 h 30 à 14 h 30

Intervenante : Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide



ACTIVITÉS - SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 31 août 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 14 septembre au 7 décembre 2026 (12 semaines)

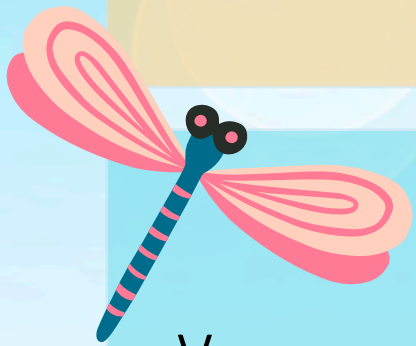
** Relâche le 12 octobre 2026*

Heure : 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 15 septembre au 1er décembre 2026 (12 semaines)

Heure : 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 31 août à 13 h 30

ATELIERS D'ART EN VISIOCONFÉRENCE



Immersion intuitive en techniques mixtes – S'ancrer, se ressourcer et créer une œuvre évolutive, sur une toile unique, en 8 ateliers – Matières, textures, peinture et dessin s'animent. Guidés par mes vidéos, commentaires et démonstrations en direct, votre langage intérieur s'inscrira profondément dans la matière.

Quand : Les vendredis, du 18 septembre au 6 novembre 2026 (8 semaines)

Heure : 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 guide artistique œuvrant dans le domaine des arts depuis 1986.



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 18 septembre au 4 décembre 2026 (12 semaines)

Heure : 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 31 août 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. L'activité comprend 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 17 septembre au 3 décembre 2026 (12 semaines)

Heure : 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. Cette activité sur chaise a pour objectif de tonifier et d'assouplir le corps en travaillant tout en douceur.

Quand : Les mercredis, du 16 septembre au 2 décembre 2026 (12 semaines)

Heure : 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 dès le 31 août 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.

*** Inscription par téléphone seulement ***

Quand : Les mercredis, du 16 septembre au 21 octobre 2026 (6 semaines)

Plages horaires : 12 h à 13 h / 13 h 15 à 14 h 15 / 14 h 30 à 15 h 30 / 15 h 45 à 16 h 45 / 17 h à 18 h (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 9 DÉCEMBRE 2026

(Restaurant à déterminer - Arrivée à partir de 11h30)

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

CONFÉRENCES / ATELIERS

Nos conférences / ateliers sont diffusés en ligne et projetés 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



Faire la paix avec la Fibromyalgie : Transformer votre vie!



Une conférence sous forme de témoignage, humaine et porteuse de solutions concrètes. La conférence propose des stratégies réellement testées pour améliorer la qualité de vie et redécouvrir le potentiel intérieur qui se cache parfois en nous, malgré les limites physiques. Reprendre le pouvoir sur sa vie, oui, c'est possible !

Quand : Le mercredi 23 septembre 2026

Heure : 13 h 30

Lieu : En ligne sur Zoom

Conférencière : Josée Perreault

Auteure, conférencière et accompagnatrice en douleurs et maladies chroniques. Coach certifiée en amélioration de la qualité de vie, spécialisée en neurosciences, hypnose et méditation de pleine conscience.



CONFÉRENCES / ATELIERS

Vivre la musique autrement : découvrir la musicothérapie



Et si la musique pouvait devenir une alliée douce et accessible dans votre quotidien? Cette conférence-expérience vous propose une introduction vivante à la musicothérapie, à travers des moments d'écoute, de participation et de réflexion. Vous serez invité.e.s à explorer diverses façons de vous relier à la musique dans un cadre bienveillant et sans prérequis musical.

De courts exercices guidés et des échanges en groupe permettront de goûter à cette approche tout en respectant le rythme de chacun.e.

Quand : Le mercredi 21 octobre 2026

Heure : 13 h 30

Lieu : En ligne sur Zoom

Conférencière : Nathalie Maillard, MA, MTA, Musicothérapeute certifiée



Manger en pleine conscience : une approche douce pour plus de confort et d'énergie au quotidien



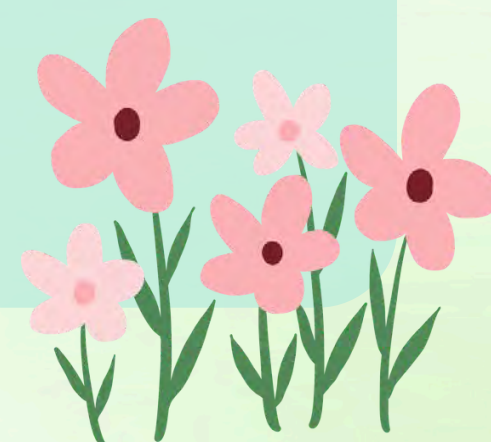
Forte de 35 années d'expérience comme nutritionniste, la conférencière propose un atelier axé sur l'alimentation en pleine conscience. Cette approche met l'accent sur l'écoute des signaux du corps, le rythme des repas et la qualité de présence, plutôt que sur les règles alimentaires. Dans un espace bienveillant, les participant.e.s découvriront des repères simples pour développer une relation plus souple et apaisée avec la nourriture, dans le respect de leur réalité.

Quand : Le mercredi 18 novembre 2026

Heure : 13 h 30

Lieu : En ligne sur Zoom

Conférencière : Dominique Béliveau, B.Sc. Auteure / Conférencière



ACTIVITÉS - SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions en ligne ou par téléphone
dès le 31 août 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 18 septembre au 4 décembre 2026 (12 semaines)

Heure : 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

Moniteur.trice : à confirmer

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 14 septembre au 7 décembre 2026 (12 semaines)

** Relâche le 12 octobre 2026*

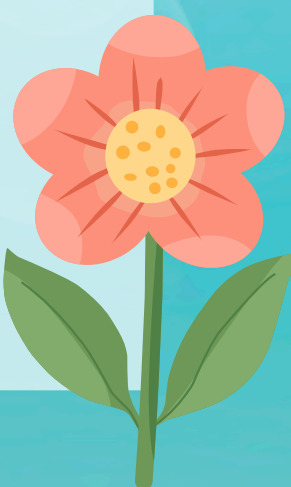
Heure : 14 h 30 à 16 h

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 31 août à 13 h 30



ATELIERS D'ART 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 14 septembre au 7 décembre 2026 (12 semaines)

** Relâche le 12 octobre 2026*

Heure : De 13 h à 16 h

Lieu : 435, rue de la Madone, Mont-Laurier (3^e étage, évêché)

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'ART EN VISIOCONFÉRENCE

Immersion intuitive en techniques mixtes – S'ancrer, se ressourcer et créer une œuvre évolutive, sur une toile unique, en 8 ateliers – Matières, textures, peinture et dessin s'animent. Guidés par mes vidéos, commentaires et démonstrations en direct, votre langage intérieur s'inscrira profondément dans la matière.

Quand : Les vendredis, du 18 septembre au 6 novembre 2026 (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 guide artistique œuvrant dans le domaine des arts depuis 1986.



ACTIVITÉS - SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions en ligne ou par téléphone
dès le 31 août 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 8 octobre au 3 décembre 2026 (8 semaines)

**Relâche le 26 novembre 2026*

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 \$ - Membres atteints seulement

Intervenante : Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute

Nombre de participants : Maximum de 8



DÎNER DE NOËL - MONT-LAURIER

LE MERCREDI 9 DÉCEMBRE 2026

(Restaurant à déterminer - Arrivée à partir de 11h30)

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

RESSOURCES

On sait que vivre avec la fibromyalgie comporte son lot de défis, tant sur le plan physique qu'émotionnel... Pour vous accompagner dans votre parcours, nous vous proposons quelques ressources accessibles pouvant contribuer à votre mieux-être.

Site Web " App Santé mentale " : une collection d'applications mobiles en santé mentale et mieux-être

Plus de 20 applications regroupées en 6 thématiques :

- stress et anxiété
- émotions et humeur
- sommeil
- exercice et nutrition,
- confiance et relations
- consommation



App Santé mentale est un site Web lancé par le ministère de la Santé et des Services sociaux qui propose une sélection d'applications mobiles rigoureusement évaluées en fonction de leur efficacité, de leur sécurité et de leur accessibilité.

Plusieurs des applications et ressources proposées sont **accessibles gratuitement**, bien que certaines fonctionnalités puissent être payantes.

Chaque application a été choisie selon un processus structuré afin d'aider les utilisateurs et utilisatrices à faire un choix éclairé, sans avoir à parcourir des milliers d'offres dans les boutiques d'applications.

Site Web : appsantementale.ca



RESSOURCES

Service de Relation d'Aide Laval-Laurentides (SRALL)

Le SRALL offre un accompagnement relationnel aux personnes vivant diverses difficultés personnelles, conjugales, familiales ou professionnelles.

Les thérapeutes en relation d'aide du SRALL, formés à une approche humaniste, sont membres d'une corporation ou d'une association professionnelle reconnue. Leur mission est d'offrir des services professionnels accessibles et abordables aux populations de Laval et des Laurentides. Les rencontres sont offertes en personne, par vidéoconférence ou par téléphone.

Les inscriptions se font au moyen d'un formulaire confidentiel et sécurisé disponible sur le site du SRALL. Les personnes n'ayant pas accès à Internet peuvent également s'inscrire par téléphone au 514 990-2619.

Site Web : srall.ca

Move50+ | Programmes d'exercices adaptés gratuits

Move50+ est une plateforme interactive offrant des programmes d'exercices en ligne conçus par des kinésiothérapeutes et adaptés aux personnes ayant des limitations physiques.



move50+
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME

Les séances vidéo de 7 à 25 minutes proposent des exercices doux, réalisés tantôt assis, tantôt debout, visant à améliorer la mobilité articulaire, la souplesse, la force, l'endurance musculaire, la coordination et la respiration. Accessibles à tous, elles permettent de bouger de façon sécuritaire, progressive et structurée, dans le confort de son foyer.

Site Web: move50plus.ca/cours-en-douceur/

Bon été à toutes et 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 – www.fibrolaurentides.org

*Fibromyalgie,
mieux comprendre, mieux vivre*

DÉPÔT LÉGAL – VOLUME 29 No.3

Bibliothèque nationale du Québec – ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada – ISSN17086434