



Association de la  
**fibromyalgie**  
des Laurentides

# Rapport d'activités **2025-2026**

---

Ensemble du travail effectué par l'Association  
pour la période du 1er avril 2025 au 31 mars 2026



# Table des matières

---

- 01 – Mot du conseil et de l'équipe
- 02 – L'Association
- 05 – Nos membres
- 06 – La fibromyalgie
- 08 – Gestion administrative
- 09 – Activités du CA et de la coordination
- 13 – Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation
- 14 – Activités par secteur 2025–2026
- 19 – Activités de communication
- 23 – Activités de financement
- 23 – Partenariats
- 24 – Revue de presse

# Mot du conseil et de l'équipe

---

Cher.e.s membres,

L'année 2025-2026 aura été marquée par plusieurs dossiers importants pour le développement et la continuité de l'Association. Dans un contexte de transformation, nous avons poursuivi notre mission auprès des membres tout en consolidant nos pratiques internes.

Parmi les faits saillants, l'intégration d'une nouvelle employée a demandé un investissement important afin d'assurer la continuité des services tout en renforçant le travail d'équipe. Le conseil d'administration et l'équipe ont également actualisé les règlements généraux de l'organisme. En parallèle, des réflexions ont été menées sur les conditions de travail et la politique salariale adaptée à la 4<sup>e</sup> version sortie en mars 2026.

Au cours de l'année, l'Association a déployé sa programmation d'activités pour l'automne 2025 et l'hiver-printemps 2026, toujours soucieuse de répondre aux besoins des membres. Un autre dossier majeur a concerné la recherche d'un nouvel immeuble pour nos bureaux, des démarches exploratoires nécessaires pour anticiper la vente de notre emplacement actuel d'ici 2028. De plus, les efforts se sont tournés vers l'optimisation des communications et le recrutement de nouveaux administrateurs, un renouvellement bénévole essentiel à notre vitalité démocratique. Malgré les défis, cette année témoigne de l'engagement soutenu de l'équipe et du CA envers notre mission.

De votre part, **être membre** est essentiel. C'est par la force du nombre que nous pouvons sensibiliser les médecins, les gouvernements et le public, tout en défendant les intérêts des personnes atteintes. **Être membre**, c'est s'unir pour bâtir un réseau fort et solidaire avec les chercheurs et les associations à travers le Québec. Chacun possède le pouvoir de faire avancer les choses. **En renouvelant votre adhésion**, vous propulsez notre mission, celle des chercheur-euses et de tous les organismes au Québec en douleur chronique pour défendre collectivement vos intérêts.

Merci d'être présents.es à votre Assemblée générale annuelle.

*Le Conseil d'administration et l'Équipe de l'Association*



# L'Association

---

## Historique

L'Association de la fibromyalgie des Laurentides (AFL) est un organisme communautaire régional sans but lucratif et un organisme de bienfaisance pouvant émettre des reçus de dons. L'organisme a obtenu ses lettres patentes le 8 juin 1995.

Fondée par un groupe de personnes atteintes de fibromyalgie dans les Laurentides, l'Association a été créée pour répondre aux besoins d'information et de soutien des personnes atteintes de cette maladie chronique et souvent incomprise.

Durant plusieurs années, l'Association a reposé entièrement sur le travail des bénévoles. Ces derniers, eux-mêmes atteints de fibromyalgie, ont constaté que la tâche était difficile et que l'Association ne pouvait atteindre son plein potentiel. En 2008, le conseil d'administration a donc décidé d'ouvrir un poste de coordonnatrice. Depuis, l'Association s'est développée de manière significative avec le soutien des bénévoles des conseils d'administration successifs.

L'Association est une ressource nécessaire pour les personnes atteintes de fibromyalgie dans les Laurentides. Elle offre un environnement accueillant et solidaire où les personnes touchées par la maladie peuvent se sentir comprises et soutenues.

## Accessibilité

L'Association couvre l'ensemble des Basses et Hautes-Laurentides, du sud vers le nord (de Boisbriand à Mont-Laurier) et de l'est vers l'ouest (de Sainte-Anne-des-Plaines à Lachute), et œuvre sur le territoire de 7 MRC des Laurentides.

Notre organisme est actif tout au long de l'année, du lundi au jeudi, de 9 h à 16 h 30, à l'exception de la période des Fêtes et d'environ trois semaines durant l'été.



# L'Association

---

## Notre mission

Défendre et promouvoir les intérêts des personnes atteintes de fibromyalgie dans la région des Laurentides. Offrir de l'information et du soutien concernant les multiples aspects de la maladie (physiologique, psychologique et social) ainsi que sur les ressources existantes. Sensibiliser l'entourage des personnes atteintes ainsi que le grand public y compris les professionnels de la santé et des services sociaux. Organiser des activités de groupe, conférences, colloques, rencontres, ateliers et autres.

## Nos valeurs



# L'Association

---

## Les principes qui nous guident

Les principes suivants guident les actions et les comportements de l'Association, ainsi que de toutes les personnes qui y participent :

- La personne est au centre de l'intervention.
- Chaque personne a le droit à son autonomie.
- L'AFL est un espace de développement personnel, de mieux-être et d'intégration sociale.
- Le développement regroupe l'ensemble des actions et des stratégies qui visent à renforcer les compétences personnelles et à soutenir les personnes dans leur démarche, tant individuelle que collective, par le biais du soutien, de l'écoute, de la référence et de l'information.
- L'esprit d'entraide et de compréhension mutuelle contribuent au développement des personnes.
- L'AFL prend les moyens nécessaires pour diffuser et faire connaître la mission, les valeurs et le fonctionnement de l'organisme.
- L'AFL s'assure du respect de la vie privée de toutes les personnes qui y œuvrent ou qui fréquentent l'organisme.
- L'AFL protège les renseignements personnels.
- L'AFL met tout en œuvre pour que ses services soient facilement accessibles.
- L'AFL prend les mesures nécessaires pour traiter de manière équitable toutes personnes qui y travaillent, la fréquentent ou bénéficient de ses services.

## L'Équipe de l'Association

### **Membres du conseil d'administration (et leurs secteurs) :**

- Christine Levasseur, présidente - Usager, secteur privé (Saint-Jérôme)
- France Morin, vice-présidente - Usager, secteur privé (Mont-Laurier)
- Bernadette Dufresne, trésorière - Usager, secteur privé (Mont-Laurier)
- Linda Melançon, secrétaire - Usager, secteur privé (Mont-Laurier)
- Sandra Léonard, administratrice - Usager, secteur privé (Mont-Laurier)
- James Walker, administrateur – Usage, secteur privé (Saint-Jérôme)

### **Permanence :**

- Lise Cloutier, coordination/direction
- Geneviève Gagnon, agente aux communications et de liaison
- Janique Chartrand, adjointe administrative.



# Nos membres

---

## S'unir pour mieux vivre avec la fibromyalgie

Au 31 mars 2026, l'année s'est clôturée avec un total de 286 membres. L'Association accorde un souci constant à son rayonnement et à sa visibilité de différentes façons (site web, Facebook, cliniques, CLSC, GMF, pharmacies, autres organismes, etc.) afin que les personnes atteintes puissent se joindre à nous et ainsi briser leur isolement.

Toute personne atteinte de fibromyalgie ayant reçu un diagnostic médical, ou toute personne souhaitant soutenir notre Association, peut devenir membre. L'adhésion se fait facilement en ligne, via notre site web, au bureau de l'Association ou par la poste. Les groupes de soutien, dispensés à travers les Laurentides, contribuent à renforcer le sentiment d'appartenance des membres à l'association et les aident à reprendre du pouvoir sur leur vie. Des rencontres sociales sont également organisées pour offrir des moments de rassemblement joyeux permettant ainsi aux membres de se détendre et d'échanger entre eux.

## Profil des personnes rejointes

Les personnes membres de l'Association sont issues de toute classe sociale, mais beaucoup d'entre elles s'appauvrissent, souvent en raison de leur incapacité, pour la plupart, à travailler. Nos membres sont souvent victimes d'incompréhension et de discrimination.

La fibromyalgie touche majoritairement les femmes : près de 90 % des personnes diagnostiquées sont des femmes. Elle peut être diagnostiquée à tout âge (enfants y compris), mais elle est plus fréquente chez les personnes âgées de 30 à 55 ans.

Les personnes atteintes de fibromyalgie souffrent de douleurs chroniques dans tout le corps, de fatigue, de troubles du sommeil, de problèmes de mémoire et de concentration, de maux de tête, de troubles digestifs, etc.

Les facteurs de risque de la fibromyalgie peuvent inclure des antécédents familiaux de la maladie, des traumatismes physiques ou émotionnels, des infections, etc.



# La fibromyalgie

---

## Qu'est-ce que la fibromyalgie

Reconnue en 1992 par l'Organisation mondiale de la santé, la fibromyalgie est une maladie chronique qui cause de la douleur et une sensibilité extrême à plusieurs endroits du corps. La douleur est principalement musculaire, mais elle peut également toucher les articulations, entraînant notamment des raideurs. Des douleurs à caractère neuropathique comme des brûlures, des engourdissements ou des picotements peuvent aussi être ressenties. Elles s'accompagnent souvent de fatigue, de troubles du sommeil, de maux de tête, d'un état dépressif, d'anxiété ainsi que de légers troubles cognitifs appelés « brouillard fibromyalgique », comme des difficultés de concentration, de mémoire ou d'attention.

## Combien de personnes en sont affectées ?

On estime que la fibromyalgie touche de 2 à 3 % de la population adulte au Canada. Au Québec, cela représenterait environ 130 000 à 200 000 personnes âgées de 25 ans et plus. La prévalence de la fibromyalgie est de 2 à 5 fois celle de l'arthrite rhumatoïde et elle est de 4 à 6 fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme. La maladie peut également affecter les enfants et les personnes âgées.

## Pourquoi la fibromyalgie cause-t-elle plus de douleur ?

Plusieurs chercheur-euses ont tenté de comprendre pourquoi les personnes atteintes de fibromyalgie ressentent une sensibilité accrue à la douleur. Les recherches se poursuivent toujours pour tenter de comprendre ce qui explique ces douleurs. Jusqu'à présent, voici des explications les plus plausibles qui ont été identifiées par les spécialistes.

La douleur est contrôlée par le système nerveux, qui comprend le cerveau, la moelle épinière et les nerfs. Ces derniers transmettent les signaux de douleur jusqu'au cerveau. Une fois ces signaux reçus et interprétés, la douleur est perçue par la personne.

Chez une personne sans fibromyalgie, une fois l'information de douleur traitée, plusieurs réactions se déclenchent pour venir diminuer cette douleur et retrouver un état d'équilibre. Par exemple, une personne qui se blesse aura mal et ensuite son système reviendra rapidement à un état d'équilibre. La douleur disparaîtra.

Chez une personne ayant la fibromyalgie, ces systèmes de contrôle du message de douleur ne fonctionnent pas bien. Un déséquilibre fait en sorte que les mécanismes qui conduisent à la sensation de douleur sont augmentés et ceux qui freinent la douleur sont diminués. Parfois, une douleur est ressentie sans qu'il y ait de stimulation douloureuse.



Même si la douleur est présente, son intensité peut varier. Certaines conditions peuvent augmenter la douleur : le stress, la fatigue, le froid, trop ou pas assez d'activités physiques, etc. Les personnes vivent donc des moments où la douleur sera plus forte et d'autres où elle le sera moins.

Alain Moreau, PhD, professeur à l'Université de Montréal et chercheur au Centre de recherche du CHU Sainte-Justine, a découvert, en 2023, des biomarqueurs de la maladie, soit un signal biologique dans le corps qui peut fournir des informations importantes sur la santé d'une personne ou la présence d'une maladie particulière comme la fibromyalgie. Il existe une variété de biomarqueurs.

Dans le cadre du test développé par le professeur Moreau, les biomarqueurs utilisés sont de toutes petites molécules d'acide ribonucléique (ARN) appelées microARN qui, lorsque détectées dans le sang, peuvent indiquer la présence de la fibromyalgie ou évaluer l'efficacité d'un traitement. Pensez aux biomarqueurs comme à des indices qui aident les médecins et les scientifiques à comprendre ce qui se passe à l'intérieur du corps. Ce tout nouveau test moléculaire n'est pas encore commercialisé ni homologué. Toutefois, les personnes présentant des symptômes de fibromyalgie peuvent se prévaloir de ce test dans un cadre de recherche.

La cause de la fibromyalgie demeure inconnue à ce jour. Cependant, certains individus, de par leur génétique, pourraient être prédisposés dès leur naissance. Chez certaines personnes, des facteurs tels qu'un stress physique significatif (par exemple : un accident, une blessure, une infection, un virus, une hospitalisation, un accouchement) ou un stress psychologique important (comme une séparation conjugale, un deuil ou un abus) semblent précipiter l'apparition ou aggraver les symptômes.

L'activité physique est la pierre angulaire du traitement plusieurs études montrent que la pratique régulière d'exercices physiques est le meilleur remède pour combattre et diminuer la douleur de la fibromyalgie.

Texte tiré de : Mieux connaître et vivre avec la fibromyalgie – Février 2024 Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2023



# Gestion administrative

---

## Intégration d'une nouvelle employée

Janique Chartrand a été engagée à titre d'adjointe administrative le 24 mars 2025. La coordonnatrice et en grande partie l'agente aux communications, lui ont fait connaître le fonctionnement et certains outils de travail utilisés par l'organisme. Janique s'est bien installée dans son poste depuis l'automne dernier. Elle travaille en priorité sur le renouvellement des membres, l'écoute, le soutien, le suivi des courriels avec les membres, effectue toutes les tâches reliées à son poste et apporte son aide à l'équipe.

## Formulaire d'adhésion/renouvellement

Le formulaire d'adhésion et de renouvellement en ligne a été revu tant sur le plan graphique que sur le contenu. Le formulaire comprend désormais des questions permettant de mieux comprendre la réalité et les besoins des membres, notamment leur tranche d'âge, la façon dont ils ont découvert l'Association, leurs suggestions d'activités ainsi que leur disponibilité. Le formulaire papier a également été mis à jour afin de refléter cette nouvelle version.

## Évaluation des employées

- 6 mars 2026 – Évaluation de la coordonnatrice par le c.a.
- 27 mars 2026 – Évaluation de l'adjointe administrative
- 17 avril 2026 – Évaluation de l'agente aux communications

## Formations aux employées

### Formations de l'adjointe administrative

- 2 octobre 2025 – Secourisme et RCR en milieu de travail (Visa-Vie)
- 19 novembre 2025 – Formation d'agent de liaison en prévention – Loi 27 (CNESST)

### Formations de l'agente aux communications et de liaison

- 4 décembre 2025 – Canva avancé (Grenier Formation)
- 26 janvier 2026 – S'exprimer dans les médias (Centre St-Pierre)
- 5 février 2026 – Statistiques et médias sociaux (Grenier Formation)
- 12 février 2026 – Publicité Facebook et Instagram (Grenier Formation)
- 25 février 2026 – Rédaction et IA (Grenier Formation)
- 31 mars 2026 – SEO et IA (Grenier Formation)



# Activités du CA et de la coordination

---

En 2025-2026, le conseil d'administration a été dirigé en grande partie par six administrateur.trices. Il a assuré, avec la coordonnatrice, un suivi régulier de l'ensemble des dossiers durant toute l'année. Les réunions du conseil d'administration ont été tenues sur une base régulière du 1er avril 2025 au 31 mars 2026. Le conseil d'administration a tenu 11 réunions dans l'année afin d'assurer la gestion administrative en présentiel, en visioconférence et par courriel.

## Préparation de l'AGA 2025

La dernière assemblée générale annuelle a eu lieu à Mont-Laurier le 18 juin 2025 avec 25 personnes présentes. Étant donné l'étendue du territoire des Laurentides, l'AGA a été dispensée en mode hybride (en présentiel et en visioconférence) pour donner la possibilité au plus grand nombre d'y assister.

Les membres présents ont adopté tous les documents qui résumaient l'ensemble du travail accompli durant l'année. Il s'en est suivi de l'élection des administrateurs. Par la suite, les membres ont été invités à s'exprimer sur le travail qui a été fait et à proposer des suggestions pour l'année à venir. Une pièce de théâtre a eu lieu et un hommage spécial a été rendu à Marie-Thérèse Richer pour ses 14 ans d'implication au conseil d'administration en tant que présidente et administratrice. Un moment festif a clos l'assemblée comprenant un buffet et des prix de présence, ajoutant ainsi une touche excitante qui ravit l'ensemble des participants.

Le travail en lien avec le bailleur de fonds (rapport d'activités – états financiers – demande de subvention) se fait avec la collaboration entre le c.a. et la coordonnatrice. Une demande au Programme de subvention aux organismes communautaires (PSOC) a été acheminée en février 2026 au CISSS des Laurentides pour l'année financière 2026-2027.

## Poursuite stratégique d'un nouveau siège social pour l'Association

L'immeuble actuel abritant les bureaux de notre Association est toujours sur le marché, ce qui nous pousse à redoubler d'efforts dans la quête d'une nouvelle adresse. Notre objectif primordial est d'identifier une propriété adéquate qui permettra la relocalisation de nos bureaux et la possibilité d'avoir plus d'espace, assurant ainsi la parfaite continuité de nos opérations et le maintien de l'excellence de nos services. Cette démarche est également ancrée dans notre volonté inébranlable de préserver la présence active et l'enracinement profond de l'Association au cœur de la communauté.

À ce jour, sous l'impulsion conjointe de la coordination et du conseil d'administration, nos recherches se concentrent avec diligence sur les propriétés disponibles au sein de la région dynamique de Saint-Jérôme. Nous privilégions activement un lieu multifonctionnel et stratégiquement situé, capable de répondre non seulement à notre besoin croissant d'espace pour accueillir dignement nos membres, mais également d'optimiser nos ressources en réduisant significativement le recours à la location de salles externes pour nos diverses activités.



## Politique salariale du ROCGÎM

Le 27 janvier dernier, le comité des ressources humaines a assisté à une formation sur la politique salariale du ROCGÎM, le Regroupement des organismes communautaires autonomes de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine. Par la suite, le comité s'est approprié la 4<sup>e</sup> version qui a été acheminé à la fin mars 2026. Cette politique est en cours et sera finalisée au courant de l'année 2026. L'Association souhaitait réviser sa structure salariale en fonction des forces du marché de l'emploi exercées dans un contexte inflationniste.

## Politique de conditions de travail – Bloc Santé

Le bloc santé de la politique de conditions de travail a été revu pour le rendre encore plus clair dans son utilisation. La coordonnatrice a eu l'aide d'Anik Paradis du Centre St-Pierre.

## Révision des règlements généraux

Le comité a consulté à deux reprises une personne ressource du Centre St-Pierre pour des questions précises, afin de rendre certains articles plus ajustés à notre réalité dans nos règlements généraux. Le comité s'est rencontré à trois reprises pour pouvoir par la suite les présenter et les faire entériner par le conseil.

## PAE Brio – Réunion annuelle

Rencontre annuelle avec la gestionnaire du programme d'aide aux employées pour ajustements éventuels du programme.

## Demande de subvention PSOC

Comme à chaque année, le c.a., avec la collaboration de la coordonnatrice, s'applique à remplir la demande de subvention annuelle avec les exigences CISSSLAU.

## Présence à la manifestation « Le communautaire à boutte »

L'association a été solidaire du mouvement par sa participation à différents volets du mouvement à Saint-Jérôme et à Mont-Laurier.

## Ressources humaines

Approches plus collaboratives et constructives entre employées, mettant l'accent sur la recherche de solutions.



# Activités du CA et de la coordination

---

## Évaluation de la coordonnatrice

En mars 2026, trois membres du c.a. ont évalué le travail de la coordonnatrice.

## Élaboration de la programmation d'automne 2025 et hiver/printemps 2026

La mission de l'Association est d'offrir les outils nécessaires à nos membres afin de les soutenir dans leur démarche et de les aider à développer des stratégies de reprise de pouvoir sur leur condition.

## Partenariat avec les associations de fibromyalgie du Québec

La coordonnatrice a assisté à deux rencontres avec des associations de fibromyalgie du Québec, rencontres qui se voulaient une prémisse à un partenariat dans le partage des ateliers, activités, etc.

## Participations à des salons de réseautage

- 8 octobre 2025 – Salon des ressources pour les personnes en situation d'handicap (Ste-Agathe)
- 9 octobre 2025 – Salon des intervenants – CISSS (Ste-Thérèse)
- 29 octobre 2025 – Salon des ressources pour les personnes en situation d'handicap (Ste-Thérèse)
- 26 novembre 2025 – Salon des ressources pour les personnes en situation d'handicap (St-Jérôme)

## Visite du CISSSLAU à l'Association

Le 20 août 2025, nous avons eu le plaisir d'accueillir Marie-Ève Larose, Conseillère cadre et gestionnaire du dossier PSOC et Sonia Gascon, adjointe à la direction générale.



# Activités du CA et de la coordination

---

## PAINTalks 9e Édition – En ligne

Organisé par le Réseau québécois des étudiants-chercheurs sur la douleur (RQECD), la neuvième édition du PAINtalks a eu lieu le 13 novembre 2025. La coordonnatrice a assisté aux présentations du Réseau afin de s'informer des avancées en recherche sur la douleur chronique.

## Journée mondiale de la fibromyalgie

### **Dîner/Conférence à Saint-Jérôme et à Mont-Laurier (en présentiel)**

Ces événements rassemblent les membres atteints afin de souligner la Semaine de sensibilisation à la fibromyalgie. Il y a eu projection du documentaire « Santé intégrative : de patient à participant », suivie d'une discussion et d'une période de questions avec la réalisatrice, Joanie Lacroix et l'une des médecins protagonistes, la Dre Catherine Bouchard.

## Activités de représentation

### **Regroupement des organismes communautaires des Laurentides**

- 22-23 octobre 2025 – Congrès du ROCL Vers un horizon qui nous rassemble
- Membre du conseil d'administration du ROCL : fin de mandat en mai 2025
- Trésorerie : approbation des paiements en ligne
- Comité des ressources humaines : 1 rencontre
- Processus d'évaluation du coordonnateur
- Politique des formations et ressourcements
- Questionnaire sur les outils de communication
- Sondage post-congrès d'orientation

### **Tournée du ROCL**

- 25 juin 2025 – Lac-à-l'épaule (Souper reconnaissance de la coordonnatrice pour ses 12 ans au c.a. du ROCL)

### **CSMO (Comités sectoriels de main-d'œuvre)**

- 16 octobre 2025 – Participation à l'AGA



# Activités de sensibilisation, de socialisation et d'éducation

---

## Activités collectives de mobilisation

### **Participation au mouvement Le communautaire à boutte**

L'Association a été solidaire du mouvement par sa participation à différents volets du mouvement.

- Bureaux fermés du 23 au 27 mars 2026. Arrêt des activités pour les membres.
- Relai des communications sur les réseaux sociaux durant la grève.
- 26 mars 2026 – Participation à la manifestation Le Grand tintamarre au parc Labelle à Saint-Jérôme.

## Activités en individuel et en groupe

L'ensemble de nos activités, offertes en individuel ou en groupe, s'inscrivent dans une démarche d'intervention, de sensibilisation, de socialisation et d'éducation. Cette approche vise à favoriser le passage de l'isolement vers un sentiment d'appartenance, ainsi qu'une reprise de pouvoir sur sa vie.

### **Bienfaits des activités de groupe**

Les petits groupes favorisent particulièrement l'entraide, la solidarité et le partage d'expériences entre personnes vivant des défis similaires.

Les activités de groupe permettent aux membres :

- de créer des liens significatifs et de briser l'isolement en renforçant leur sentiment d'appartenance à l'Association;
- de se sentir compris, soutenus et accueillis dans un environnement bienveillant;
- d'échanger sur des réalités communes et de découvrir des stratégies concrètes pour mieux gérer la douleur au quotidien;
- de trouver des solutions adaptées à leurs besoins et d'améliorer leur qualité de vie;
- de développer un plus grand pouvoir d'agir grâce au partage et au soutien entre personnes vivant des défis similaires;
- de favoriser des retombées positives dans leur vie personnelle et familiale.

Comme plusieurs de nos membres ne peuvent plus travailler en raison de leur état de santé, ces activités représentent souvent une occasion importante de sortir de la maison, de maintenir un réseau social et de demeurer actifs dans leur communauté. Au-delà des apprentissages et du soutien offert, ces moments de plaisir, de partage et de connexion humaine ont un impact positif réel sur le moral et le quotidien des membres.

Les exercices traditionnels étant souvent trop exigeants pour les personnes atteintes de fibromyalgie, il est essentiel de proposer des approches mieux adaptées à leur condition. Pratiquée de façon régulière et adaptée, l'activité physique peut contribuer à diminuer l'intensité de la douleur et à améliorer le bien-être physique et psychologique.



# Activités par secteur - 2025-2026

---

**Généralités** - Les activités sont proposées en deux sessions annuelles : de septembre à décembre, puis de janvier à mai, avec une possible prolongation jusqu'en juin. En ce qui concerne les ateliers et conférences, nous en offrons six à dix par année.

## SECTEUR SAINT-JÉRÔME

---

Note : Pour l'année 2025-2026, les sessions d'activités se sont déroulées sur 2 périodes : de septembre à décembre 2025, puis de janvier à juin 2026.

Activités	Description	Période	Fréquence	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Écoute, partage et soutien moral pour briser l'isolement.	Rencontres : Sept. à déc. 2025 Janv. à juin 2026	10 rencontres (1 /mois)  – En personne	9 à 11 pers./rencontre
Aquaforme	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	Sessions : Sept. à déc. 2025 Janv. à juin 2026	28 semaines  (1 rencontre/ semaine)	41 personnes  (Limite de 20 pers./session)
Peinture créative	Activité créative contribuant à stimuler les endorphines et à réduire la douleur par la concentration.	Sessions : Sept. à déc. 2025 Janv. à avril 2026	24 semaines  (1 rencontre/ semaine)	13 personnes  (Limite de 7 pers./session)



# SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Activités	Description	Période	Fréquence	Personnes rejointes
Pilates sur chaise	Activité visant à tonifier et à assouplir le corps en douceur, en utilisant une chaise comme support.	Sessions : Sept. à déc. 2025 Janv. à avril 2026	24 semaines  (1 rencontre/semaine)	24 personnes  (Limite de 12 pers./session)
Fibro-Motrix	Animée par une kinésiologue, activité permettant de contrôler les douleurs et d'augmenter l'énergie.	Sessions : Sept. à déc. 2025 Janv. à avril 2026	24 semaines  (1 rencontre/semaine)	26 personnes  (Limite de 12 pers./session)
Qi Gong & Do In	Exercices pour capturer et faire circuler harmonieusement l'énergie vitale à travers tout le corps.	Sessions : Sept. à déc. 2025 Janv. à avril 2026	24 semaines  (1 rencontre/semaine)	21 personnes  (Limite de 20 pers./session)
Ateliers d'art en visioconférence	Atelier permettant l'exploration de différentes techniques et médiums pour favoriser la créativité et le bien-être des personnes atteintes de fibromyalgie.	Sessions : Sept. à déc. 2025 Janv. à avril 2026	16 semaines  (1 rencontre/semaine)	9 personnes
Rencontres thérapeutiques	Diane Viau, thérapeute, accompagne les personnes atteintes dans l'exploration et la résolution de leurs difficultés personnelles, avec possibilité d'intégrer l'art-thérapie au processus.	Rencontres : Sept. à nov. 2025 Janv. à avril 2026	20 semaines  (1 rencontre/semaine)	13 personnes  (Limite de 7 pers./session)
Dîner et conférence de la Semaine de la fibromyalgie	Dîner regroupant des membres atteints. Conférencière : Joanie Lacroix et Dre Catherine Bouchard, présentation du documentaire « la santé intégrative ».	14 mai 2025	1 fois/an  – En personne	15 personnes
Dîner des Fêtes	Événement festif pour les membres.	10 décembre 2025	1 fois/an  – En personne	30 personnes



# SECTEUR MONT-LAURIER

Note : Pour l'année 2025-2026, les sessions d'activités se sont déroulées sur 2 périodes : de septembre à décembre 2025, puis de janvier à juin 2026.

Activités	Description	Période	Fréquence	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Écoute, partage et soutien moral pour briser l'isolement.	Rencontres : Sept. à déc. 2025 Janv. à juin 2026	10 rencontres (1 /mois) – En personne	5 à 12 pers./rencontre
Aquaforme	Exercices aquatiques doux adaptés pour les personnes atteintes de fibromyalgie.	Sessions : Sept. à déc. 2025 Janv. à juin 2026	31 semaines (1 rencontre/semaine)	34 personnes  (Limite de 20 pers./session)
Chanter pour le plaisir	Activité créative contribuant à stimuler les endorphines et à réduire la douleur par la concentration.	Rencontres : Sept. à déc. 2025 Janv. à mai 2026	24 semaines (1 rencontre/semaine)	11 personnes  (Limite de 7 pers./session)
Ateliers d'art	Atelier permettant l'exploration de différentes techniques et médiums pour favoriser la créativité et le bien-être des personnes atteintes de fibromyalgie.	Rencontres : Sept. à déc. 2025 Janv. à avril 2026	24 semaines (1 rencontre/semaine)	18 personnes  (Limite de 12 pers./session)
Améliorer son bien-être : Mieux vivre au quotidien	Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute, offre des ressources pour améliorer le quotidien des personnes atteintes (gestion du stress, sommeil, confiance en soi et soulagement des douleurs).	Rencontres : Sept. à nov. 2025 Janv. à mars 2026	16 semaines (1 rencontre/semaine)	18 personnes  (Limite de 8 pers./session)
Dîner et conférence de la Semaine de la fibromyalgie	Dîner regroupant des membres atteints. Conférencière : Joanie Lacroix et Dre Catherine Bouchard, présentation du documentaire « la santé intégrative ».	14 mai 2025	1 fois/an – En personne	18 personnes
Dîner des Fêtes	Événement festif pour les membres.	10 décembre 2025	1 fois/an – En personne	15 personnes



# SECTEUR MONT-TREMBLANT

Note : Pour l'année 2025-2026, les sessions d'activités se sont déroulées sur 2 périodes : de septembre à décembre 2025, puis de février à juin 2026.

Activités	Description	Période	Fréquence	Personnes rejointes
Groupe de soutien	Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Écoute, partage et soutien moral pour briser l'isolement.	Rencontres : Sept. à déc. 2025 Fév. à juin 2026	9 rencontres (1 /mois) – En personne	3 à 5 pers./rencontre

## CONFÉRENCES, ATELIERS ET ÉVÉNEMENTS

Note : Nos conférences, ateliers et événements sont offerts en formule hybride et se sont déroulés du 1er avril 2025 au 31 mars 2026.

Activités	Description	Période	Fréquence	Personnes rejointes
Assemblée générale annuelle (AGA) 2025	Assemblée générale annuelle des membres portant sur l'ensemble du travail de l'Association qui a eu lieu à Mont-Laurier et en téléconférence.	18 juin 2025	1 fois/an – En formule hybride	26 personnes
Conférence : Trucs et Fibromyalgie : le rôle de votre pharmacien.ne	Lors de cette conférence, Vanessa Bilodeau a expliqué le rôle des médicaments et de leurs limites tout en vulgarisant certains concepts scientifiques.	24 septembre 2025	1 séance – En formule hybride	86 personnes



# CONFÉRENCES, ATELIERS ET ÉVÉNEMENTS

Note : Nos conférences, ateliers et événements sont offerts en formule hybride et se sont déroulés du 1er avril 2025 au 31 mars 2026.

Activités	Description	Période	Fréquence	Personnes rejointes
Conférence : La naturopathie au service de votre bien-être	Lors de cette conférence, Colombe Gauvin, naturopathe et kinésithérapeute, a exploré les liens entre cette condition, le stress mental et l'alimentation, tant chez les femmes que chez les hommes, les enfants et les adolescents.	23 octobre 2025	1 séance – En formule hybride	100 personnes
Atelier : Ma relation avec mon enfant adulte	Cet atelier avec Annie Bilodeau, psychoéducatrice et art-thérapeute, avait comme objectif d'outiller les membres pour acquérir une meilleure compréhension de la relation avec leurs enfants devenus adultes. Prendre un temps pour clarifier les rôles et les besoins de chacun pour un impact positif sur la relation.	12 novembre 2025	1 séance – En formule hybride	57 personnes
Conférence : apprendre à vivre avec la maladie : deuil(s) et (ré)adaptation	Voir ensemble avec Valérie Allaire, TS spécialisée en réadaptation, le processus de deuil dans un contexte de maladie chronique. Quelles stratégies ou moyens utiliser pour vous aider à « vivre avec » ?	21 janvier 2026	1 séance – En formule hybride	39 personnes
Conférence : lever le voile sur une maladie complexe et les solutions qui émergent de la science	Le Dr Alain Moreau a présenté une conférence destinée à mieux faire comprendre la fibromyalgie et les avancées scientifiques récentes sur cette maladie complexe, qui touche environ 300 000 personnes au Québec.	18 février 2026	1 séance – En formule hybride	85 personnes
Atelier de méditation pleine conscience	Sylvie Roy et Denyse Bernard de la Maison Pleine Conscience de Montréal nous ont fait découvrir l'art de la pleine conscience à travers différentes formes de méditation, au-delà de la posture classique en lotus. L'atelier, d'environ deux heures, comprenait une période de questions et des exercices pratiques pour ressentir les bienfaits dans le corps et apprendre à calmer l'agitation du mental.	1 <sup>er</sup> mai 2026	1 séance – En formule hybride	48 personnes



# Activités de communication

---

## Informations et communications aux membres

### **Courriels aux membres (via Cyberimpact)**

À la fin du mois d'août 2025, l'Association a implanté la plateforme Cyberimpact afin de professionnaliser ses communications par courriel, personnaliser davantage ses envois et faciliter l'envoi de courriels de masse, tout en respectant les exigences de la Loi canadienne anti-pourriel (LCAP).

Comme le journal *Le Fibro*, les courriels envoyés aux membres permettent de transmettre des informations pertinentes et de maintenir un lien régulier avec ceux-ci, contribuant ainsi au sentiment d'appartenance envers l'Association.

Les communications portent notamment sur les activités et événements de l'organisme, les rappels importants, les renouvellements d'adhésion ainsi que différentes informations utiles liées à la fibromyalgie et aux ressources disponibles.

Entre la fin du mois d'août 2025 et le 31 mars 2026, 57 courriels ont été transmis aux membres par l'entremise de la plateforme. Les courriels affichent un taux d'ouverture moyen de 71 % ainsi qu'un taux de clic moyen de 15 %, ce qui témoigne d'un fort engagement des membres envers les communications de l'Association.

### **Journal Le Fibro**

Publié depuis 2008, le journal *Le Fibro* paraît trois fois par année et est transmis à l'ensemble des membres de l'Association. Bien attendu par plusieurs, il constitue un important outil d'information et de rapprochement avec les membres.

Le journal propose divers contenus portant notamment sur la fibromyalgie, la santé et le mieux-être, les activités de l'organisme, des suggestions de lecture, des témoignages ainsi que les travaux du conseil d'administration. Le journal est envoyé par courriel et demeure également accessible en ligne sur le site web de l'Association. Quelques dizaines d'exemplaires papier sont aussi transmis par la poste aux membres moins à l'aise avec le numérique ou n'ayant pas facilement accès à Internet.

Au-delà de son rôle informatif, le journal contribue à maintenir un lien avec les membres, à renforcer le sentiment d'appartenance envers l'Association et à briser l'isolement, particulièrement chez les personnes à mobilité réduite.



## Sondages auprès des membres

Au cours de l'année, l'Association a mis en place différents sondages en ligne réalisés à l'aide de la plateforme Google Forms et transmis aux membres par courriel.

Ces démarches permettent de mieux connaître les besoins, les intérêts et le niveau de satisfaction des membres, tout en recueillant des commentaires qui serviront à orienter l'amélioration des activités et communications de l'Association.

Parmi les sondages réalisés cette année :

- Le 22 janvier 2026 : sondage de satisfaction concernant les activités de l'automne 2025 ;
- Le 18 février 2026 : sondage transmis à la suite de la conférence du Dr Alain Moreau afin de recueillir les impressions des participants ;
- Le 23 janvier 2026 : sondage envoyé aux anciens membres afin de mieux comprendre les raisons de leur départ et recueillir leurs suggestions ;
- Le 31 mars 2026 : sondage auprès des membres de Mont-Laurier concernant la prolongation de l'activité d'aquaforme.

## Communications numériques

### Site Web

Le site web de l'Association, mis en ligne en 2019, a fait l'objet de plusieurs améliorations au cours de l'année. En conservant le thème actuel, un travail de modernisation et d'optimisation a été réalisé afin d'offrir un site plus actuel, harmonisé avec l'image de l'Association et plus facile à consulter pour les visiteurs.

Parmi les principaux travaux effectués :

- Harmonisation des couleurs de certains segments avec la charte graphique de l'Association ;
- Réorganisation et bonification de l'information afin d'améliorer la clarté des contenus et la navigation (Accueil, À propos, La fibromyalgie, Activités, Ressources, Devenir membre. etc.) ;
- Remplacement de certaines images et ajout d'une vidéo sur la page d'accueil ;
- Mise en ligne des programmations des sessions de septembre 2025 et janvier 2026.

Un travail a également été amorcé afin de bonifier et réorganiser la section Ressources du site web. Cette démarche se poursuivra au cours de l'année 2026-2027.

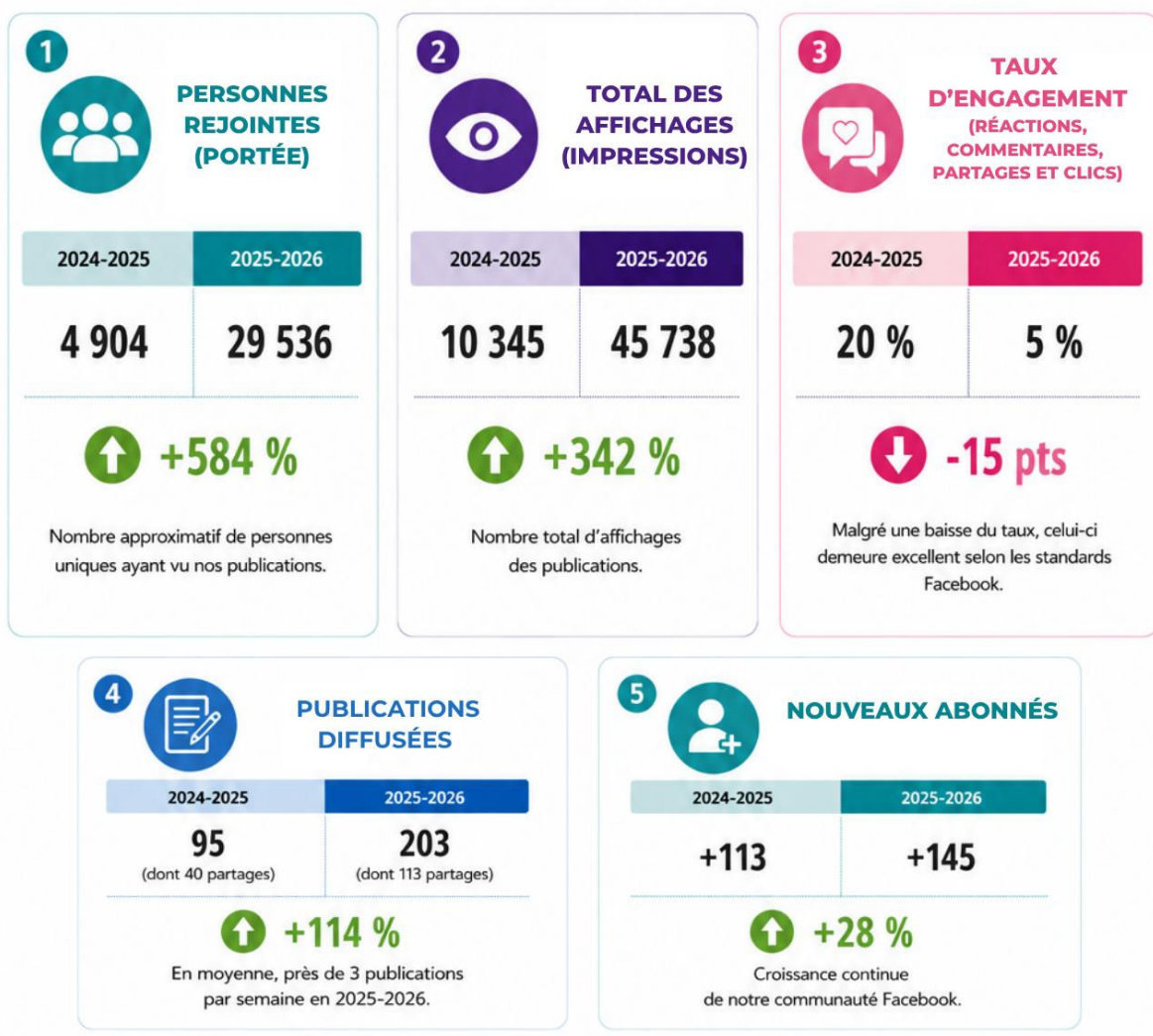




# Facebook - Rayonnement et sensibilisation

Comparatif 2025-2026 / 2024-2025

La page Facebook demeure un important outil de sensibilisation, d'information et de rayonnement pour l'Association. Elle permet de diffuser des contenus éducatifs, des activités ainsi que des ressources liées à la fibromyalgie et au mieux-être.



## FAITS SAILLANTS 2025-2026

- ✓ Une portée multipliée par 6 ! (+584 %)
- ✓ Des impressions en forte hausse (+ 342 %)
- ✓ Une présence accrue avec 203 publications diffusées
- ✓ Une communauté en croissance
- ✓ Un engagement soutenu malgré une portée accrue



## NOTRE AUDIENCE

92 % de l'audience est composée de femmes.

Notre audience est principalement située au Canada (58 %), avec une présence notable en France (39 %).

Nos efforts de communication et nos activités demeurent exclusivement orientés vers le Québec et la région des Laurentides.



### **Chaîne YouTube et rediffusion des conférences**

Les conférences présentées en ligne par l'Association — environ six par année, soit trois à l'automne et trois à l'hiver — sont désormais enregistrées sur Zoom puis rendues accessibles en rediffusion aux membres. Dès le lendemain de chaque conférence, un lien privé est transmis par courriel afin de permettre le visionnement au moment qui convient le mieux à chacun.

Cette façon de faire répond particulièrement bien à la réalité des personnes vivant avec la fibromyalgie, dont l'état de santé peut varier d'une journée à l'autre et rendre plus difficile la participation en direct aux activités. Elle offre ainsi davantage de flexibilité et d'accessibilité aux membres.

Certaines conférences offertes en rediffusion ont rejoint jusqu'à une cinquantaine de spectateurs uniques sur YouTube, démontrant l'intérêt des membres envers cette formule flexible et accessible.

### **LinkedIn**

Au cours de l'année, l'Association a créé une page LinkedIn afin d'assurer une présence sur cette plateforme et de pouvoir rejoindre, au besoin, des professionnels du milieu de la santé, des chercheurs et certains partenaires du réseau.

## **Outils de présentation et de visibilité**

### **Vidéo de présentation de l'Association**

Au cours de l'année, l'Association a réalisé une courte vidéo de présentation composée de diapositives et de tableaux informatifs. Diffusée sur un écran lors de salons, kiosques et événements, cette présentation permet d'ajouter un aspect visuel et interactif aux échanges avec le public, tout en dynamisant la présence de l'Association sur place.

### **Présentation aux partenaires du réseau de la santé**

Par ailleurs, des travaux ont également été amorcés en 2025-2026 pour la création d'une nouvelle présentation destinée aux intervenants du milieu de la santé. Cet outil, actuellement en développement, vise à soutenir les activités de sensibilisation et d'information auprès des professionnels et partenaires du réseau.

### **Dépliants de l'Association**

Au cours des dernières années, notre organisme a mis en place un plan de distribution de ses dépliants à travers les Laurentides. Ceux-ci sont notamment disponibles dans plusieurs cliniques médicales, GMF, hôpitaux et pharmacies de la région.



# Activités de financement

---

Les sources de financement de l'Association sont les suivantes :

- Adhésions à l'AFL
- Admissions aux ateliers et aux conférences pour les non-membres
- Dons reçus au montant de 2 804 \$ pour l'année fiscale se terminant le 31 mars 2026. Ces dons viennent principalement de PayPal et des membres. Notre Association est un organisme de bienfaisance reconnu et autorisé à émettre des reçus fiscaux pour les dons.
- Les revenus d'intérêts sont de 3 323\$.

# Partenariats

---

L'Association est membre des organismes suivants :

- Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) et membre du conseil d'administration du ROCL
- Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires (CTROC)
- Corporation de développement communautaire de la Rivière-du-Nord et des Hautes-Laurentides (CDC)
- Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)
- Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)
- Regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides (RCPHL)
- Réseau des femmes des Laurentides (RFL)
- Radio communautaire de la Vallée-de-la-Gatineau (Radio CHGA).
- Télévision communautaire d'Argenteuil (TVC D'Argenteuil)
- Télé communautaire Laurentides-Lanaudière (TVCL)
- TVBL Télévision Basses-Laurentides (TVBL)
- 

Merci à nos partenaires

- Associations de la fibromyalgie de toutes les régions du Québec
- Centre de prévention du suicide Le Faubourg
- Réseau québécois de recherche sur la douleur (RQRD)
- Réseau québécois des étudiants-chercheurs sur la douleur (RQECD)



# Revue de presse

## Visibilité médiatique

Dans le cadre de ses activités de sensibilisation, l'Association a réalisé plusieurs campagnes publicitaires afin de faire connaître ses services et sensibiliser la population à la réalité de la fibromyalgie à travers l'ensemble du territoire des Laurentides.

### Faits saillants :

- **40 placements médias** réalisés
- Diffusion dans **13 journaux** régionaux (imprimés et éditions numériques)
- **3 campagnes radio**

## Campagne publicitaire – Printemps 2025

### Visuel

#### Publireportage

**ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DES LAURENTIDES**

### La fibromyalgie : au-delà des préjugés, une réalité à comprendre

Reconnue depuis 1992, la fibromyalgie cause des douleurs diffuses, une fatigue persistante et divers troubles affectant la qualité de vie. À l'approche de la Journée de sensibilisation à la fibromyalgie, le 12 mai prochain, c'est l'occasion d'en apprendre davantage sur cette maladie et sur les ressources disponibles pour les personnes atteintes.

**Qu'est-ce que la fibromyalgie ?**  
Longtemps mal comprise, la fibromyalgie est aujourd'hui reconnue comme une maladie bien réelle. Depuis 1992, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) la classe officiellement parmi les syndromes de douleur chronique. Elle se caractérise par une hyperexcitabilité du système nerveux central, entraînant des douleurs musculaires, ligamentaires et tendineuses diffuses, sans inflammation apparente.

**Une maladie qui peut toucher à tout âge**  
On estime que la fibromyalgie affecte environ 5 % de la population canadienne. Si l'âge moyen des personnes touchées se situe entre 30 et 55 ans, elle peut également apparaître chez les enfants et les personnes âgées.

**Manifestation des symptômes**  
Les personnes atteintes de fibromyalgie ressentent une douleur accrue en raison d'une sensibilité excessive des fibres nerveuses. Cette douleur, parfois décrite comme une brûlure, peut être généralisée ou se déplacer d'une région du corps à une autre.

**Elle s'accompagne de plusieurs symptômes :**

- Fatigue persistante et douleurs diffuses
- Troubles du sommeil
- Difficultés cognitives (brouillard mental)
- Troubles de l'humeur et anxiété
- Douleurs abdominales et crampes
- Raideurs, maux de tête, côlon irritable, cystite, etc.

**Le diagnostic de la maladie est établi par le médecin après un processus d'élimination basé sur divers examens médicaux. Une simple pression sur la peau, une étreinte ou le poids d'un objet sur les jambes peuvent provoquer une douleur intense. Les stimuli sensoriels comme le bruit, la lumière ou certains médicaments peuvent aussi être mal tolérés, ce qui peut accentuer le découragement, l'anxiété ou la dépression si l'isolement s'installe.**

**Traitements et gestion de la maladie**  
La recherche sur la douleur chronique, notamment au Québec, suggère que la fibromyalgie pourrait résulter d'un déséquilibre dans la transmission des signaux nerveux. Aucun traitement unique ne permet d'éliminer complètement les symptômes, mais une approche multidisciplinaire peut améliorer la qualité de vie.

Outre les médicaments, un programme personnalisé comprenant des exercices adaptés (aquaforme, étirements, marche) et une alimentation équilibrée est recommandé. Des techniques de relaxation profonde et d'imagerie mentale positive peuvent aussi apporter un soulagement.

**Une association pour aider les personnes atteintes dans les Laurentides**  
L'Association de la fibromyalgie des Laurentides soutient les personnes atteintes et leur entourage. Elle sensibilise également le grand public, les professionnels de la santé et les intervenants sociaux à cette maladie encore méconnue.

Présente dans toute la région des Laurentides, l'Association couvre un vaste territoire de sept MRC, de Rosemère à Mont-Laurier et de Sainte-Anne-des-Plaines à Lachute. Elle propose une ligne d'écoute, des groupes de soutien, des activités physiques adaptées ainsi que des conférences et ateliers.

Pour en savoir plus, visitez [fibrolaurentides.org](http://fibrolaurentides.org)

### Médias et dates

#### Journal Le Nord

#### Diffusion :

- 7 mai 2025



# Campagne publicitaire – Hiver 2026

Une campagne publicitaire régionale a été diffusée dans plusieurs médias écrits et radiophoniques durant les mois de février et mars 2026. Certaines publicités ont été reprises dans différentes éditions régionales.

## Visuel

### Publicité 1/2 page

**DANNY BERGER**  
**EN DIRECT!**

**CERTIFICAT DE RECONNAISSANCE POUR « PATINER AVEC UN POLICIER »**

Le Service de police de la Ville de Saint-Jacques (SPSJ) est fier d'avoir reçu un certificat de reconnaissance remis par l'Association des policiers de police du Québec (ADPQ) pour la toute première édition de l'événement « Patiner avec un policier », tenue en mars 2025. Cette initiative, organisée par l'Agence Métropolitaine de Sécurité, participe à la Division des relations avec la communauté, à travers de créer un moment privilégié d'échange et de rapprochement entre les policiers et les citoyens, dans un contexte convivial et respectueux. Elle a pu compter sur le précieux soutien de ses collègues, l'Agence Métropolitaine de Sécurité, ainsi que des policiers qui ont généreusement participé à l'activité. Le succès de l'événement a été tel qu'il est reproduit cette année durant la semaine suivante, l'initiative a toute l'année pour offrir toute l'initiative qui reflète notre engagement envers la communauté.

**TCHI TCHI TOUJOURS SUR LA ROUTE**

Durativement, mon fils a souffert son de anniversaire... était-ce un le accident que ce samedi, mais il... c'est trop rapide! C'est sûr, nous avons fait regardé à nous, un TCHI TCHI le clown. Mon fils et ses amis ont été attirés les jours de magie et la conception d'objets en ballon. Le premier endroit, le premier anniversaire! Merci M. Tchi Tchi et bonne fête à mon cher petit!

**BISTRO DISCO!**

La semaine dernière, Le Bistro du Parc, le pays de mon ami Marko Quindt s'est transformé en discothèque des années 70. Quand le gang du Bistro organise un party, ils embaument à 200%! Vous n'avez pas envie de venir pour profiter du disco bar du Parc, le bouffe est également excellente, prenez les plats! Le journaux O.

Association de la fibromyalgie des Laurentides

**Vous vivez avec la fibromyalgie ? Vous n'êtes plus seul-e !**

Nous sommes là pour vous soutenir et vous informer.

Nous mettons à votre disposition des ressources pour mieux vivre avec la maladie.

**Devenez membre !**

Rejoignez une communauté d'entraide, de soutien et de mieux-être.

Nous vous offrons, entre autres :

- une ligne d'écoute téléphonique
- des activités physiques adaptées
- des conférences et des ateliers
- des groupes de soutien

**Fibromyalgie :**  
*mieux comprendre, mieux vivre!*

701, rue Saint-Georges Saint-Jérôme J7Z 5C7  
Tél. : 450 559-7765 | 1 877 785-7766  
info@fibrolaurentides.org | www.fibrolaurentides.org

JOURNAL INFO LAURENTIDES COM. 4 mars 2026 Page 8

## Médias et dates

### Journaux du groupe JCL :

- **Infos Laurentides** (MRC de la Rivière-du-Nord, Saint-Sauveur, Sainte-Agathe et Mont-Tremblant)
- **Infos Mirabel** (Mirabel)
- **L'Éveil** (Saint-Eustache)
- **Nord Info - La Voix** (MRC Thérèse-De Blainville, Sainte-Anne-des-Plaines et Bois-des-Filion)

### Diffusions :

- 4 février 2026
- 4 Mars 2026



Bannière web



Sites web des médias du groupe JCL :

- **Infos Laurentides** (MRC de la Rivière-du-Nord, Saint-Sauveur, Sainte-Agathe et Mont-Tremblant)
- **Infos Mirabel** (Mirabel)
- **L'Éveil** (Saint-Eustache)
- **Nord Info - La Voix**

Diffusions :

- 4 au 10 février 2026
- 4 au 10 mars 2026

Bulletin des organismes

The bulletin features several posters for community organizations:
 

- UN AMI, ÇA ÉCOUTE, ÇA SOUTIEN, ÇA APAISE.** (UNAMI) - 450 431-1424
- CARREFOUR D'ACTIONNÉS POPULAIRES DE ST-JÉRÔME (CAP)** - 450 432-8696
- LA MAISON ET LAVIGNE d'Chirane** - 450 432-9355
- 1 866 APPELLE FAUBOURG** - 450 569-0101
- Organismes à votre service!**
- Centre de la Famille du Grand Saint-Jérôme** - 450 431-1239
- ON A BESOIN DE BÉNÉVOLES COMME VOUS!** - 450 430 8177

Infos Laurentides

Contrat publicitaire annuel amorcé en février 2026.

Diffusion :

- Février 2026



Agenda communautaire

**AGENDA**

**(NDR) –** Veuillez prendre note que la publication gratuite de messages dans l'agenda communautaire est réservée aux organismes à but non lucratif (maximum de 50 mots). Préparez votre communiqué et envoyez-le à l'adresse courriel suivante au plus tard le vendredi, à midi: glblas@groupq.ca.

**ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DES LAURENTIDES**  
 Vous souffrez de fibromyalgie? Vous n'êtes plus seul! Depuis 1995, nous soutenons les personnes de la région et offrons des ressources pour mieux vivre avec la maladie: groupes de soutien, activités physiques adaptées, conférences, etc. Devenez membre de notre communauté d'entraide. Renseignements: 450-569-7766, fibrolaurentides.org.

**BONS VOISINS DE ST-JÉRÔME CLUB FADOO**  
 Voici un aperçu des prochaines activités à l'horizon. Le 19 février à 19h30, Minut Militaire pour réservation ou annulation, contactez Normand Leduc au 514 924-7065. Le 26 février à 19h30, Cabane à sucre au club, puis peak de cartes à 19h30. Pour réservation, contactez Jacques Parent au 514 942-8735. Bienvenue à tous!

**CHATS NOMADES SANS TOIT**  
 L'organisme Chats Nomades sans Toit peut vous aider à stériliser votre chat à moindre coût. Pour ce faire, vous devez répondre à deux critères: être résident(e) de Saint-Jérôme et être un(e) citoyen(ne) ou une famille à faible revenu. Renseignements: 450-438-7017.

**CENTRE D'ACCÈS COMMUNICATAIRE INFORMATIQUE (CACI)**  
 Le Centre d'Accès Communautaire Informatique (CACI) de Saint-Sauveur a maintenant débuté ses activités de la session hiver/printemps 2026. Les ateliers du CACI sont destinés à un public de plus de 50 ans et vous permettront d'en apprendre plus sur l'informatique, et cela, dans une ambiance très conviviale. Les ateliers ont lieu le premier mardi de chaque mois de 10h à 11h au CJA de Pauline-Vanier situé au 33, avenue de l'Église, à Saint-Sauveur. Le coût pour devenir membre et vous permettre d'assister aux ateliers de la session est de 10 \$ pour les résidents de Saint-Sauveur/Pichon, le coût pour les non-résidents est de 15 \$. Le CACI est également à la recherche d'un formateur ayant des connaissances de la plateforme Androic. Afin d'obtenir plus d'informations sur le CACI, vous pouvez communiquer par courriel avec nous: info.caci@st-sauveur.qc.ca.

**CAPTCHPL**  
 Le Centre d'Aide Personne Touchées/Atteintes et Handicapées Physiques Laurentides est un organisme sans but lucratif. Nous facilitons l'intégration sociale de nos membres. D'autres services sont également offerts (voir le www.captchpl.org). Nous offrons toute la région des Laurentides. Pour devenir membre ou avoir de l'information, appelez au 450 431-3437 ou au 1-888-431-3437. Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles et d'organismes.

**ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC - GROUPES D'ENTRAIDE VERTUELS**  
 Vous êtes concernés par une maladie pulmonaire? L'association pulmonaire du Québec vous invite à participer à des conférences/capsules éducatives gratuites offertes par ses professionnels et périodes de partage. Bienvenue aux membres de la famille et aux proches aidants. Groupe - Maladies pulmonaires le mardi 3 mars, de 13h30 à 14h30, rencontre de partage (rés sans part enregistré); le mardi 10 mars, de 13h30 à 15h, conférences «L'asthme et les bactéries intestinales, vos alliés pour une santé pulmonaire» avec Andréanne Martin, B.Sc., nutritionniste, auteure et conférencière; et le mardi 24 mars, de 13h30 à 15h, conférences «Yoga du rire» avec Sylvie Dagenais-Duval, maître formatrice professionnelle de Yoga du Rire. Groupe - Agées du samedi le lundi 23 mars, de 19h à 20h30, soirée O&R avec Judith Boulière, inhalothérapeute (rés sans part enregistré). Inscription: info@amqci.org/groupes-entraide.

**LIQUE DIAMANTS**  
 La Ligue Diamants est à la recherche de nouveaux couples. Pour les 60 ans et plus, le jeudi à 13h, au Bowling Mirabel, 244, rue Scott, à Saint-Jérôme. Présentez-vous à la salle de cueilles directement. Inscription ouverte en tout temps!

**GROUPES FAMILIAUX ALANON**  
 Al-Anon et Al-Ateen (adolescents) sont des ressources communautaires qui offrent de l'aide à toutes personnes, qu'elles aient été affectées par la consommation d'alcool d'un parent ou ami d'alcoolique. Les membres sont anonymes. Réunions le vendredi à 19h30 et le dimanche à 10h30 au 300, rue Longue, à Saint-Jérôme. Site web: www.alanon-ateen.org.

**CLUB D'ÉCHecs DE SAINT-JÉRÔME**  
 Le Club d'Échecs de Saint-Jérôme vous attend tous les lundis sans au pavillon Bourrette au 280, 29e Avenue, à Saint-Jérôme. Vous cherchez un partenaire pour jouer une partie d'échecs? Notre club offre différents calibres de jeu débutant jusqu'au niveau expert. Les activités commencent vers 19h. Renseignements: lavariante.ca.

**CHORALE DU CÉPEP DE SAINT-JÉRÔME**  
 La Chorale du Cépep de Saint-Jérôme présentera son concert annuel le dimanche 31 mai, à 19h30, au Théâtre Gilles-Vigneault (118, rue de la Gare, Saint-Jérôme J7J 0J1). Spectacle immersif qui revisite les grandes œuvres musicales d'ici et d'ailleurs. Une soirée chaleureuse où chaque note célèbre ce qui nous relie tous: le chant et la musique. Sous la direction de Mélissa Brousseau, le chœur sera accompagné par des musiciens de choix, dont notre talentueux pianiste Étienne Gérald Billet. theatregillesvigneault.com/evénements-en-location/. Adulte: 40 \$, 17 ans et moins: 25 \$. Renseignements: Suzanne Verpelet, au 514 707-8417, www.facebook.com/choralecepepsaintjerome, choralecepepsaintjerome.com.

**LE CLUB DE PLEIN AIR LES MARCHAFONDS**  
 S'adresse aux 30 ans et plus. Sorties en plein air, marche, ski de fond, raquette; tous les mercredis, transport en autobus. Inscription à 19h30, le lundi, au Quartier 50+. Renseignements: marchafonds@gmail.com.

**BALADES LAURENTIENNES (GRETIERS)**  
 Vous êtes une personne qui voulez faire découvrir votre coin de pays à vos amis ou à des visiteurs? L'Association des Balades Laurentiennes (Gretiers) pourrait vous intéresser. L'organisation internationale des Gretiers (IGA) propose plusieurs destinations sur tous les continents. Elle permet à des visiteurs de découvrir une ville ou une région lors d'une balade avec le regard et les anecdotes de ceux qui y habitent. La visite est gratuite et les membres sont bénévoles. Plusieurs endroits/secteurs/villes des Laurentides sont des bibles à découvrir; si cela vous intéresse, communiquez avec laurentidiangretiers@gmail.com.

**GRUPE DE MÉDITATION CHRÉTIENNE**  
 Un groupe de méditation chrétienne se rencontre tous les mardis matin, de 10h à 11h, au 520, boul. Bourassa, à Saint-Jérôme (à gauche de l'église Saint-Pierre). C'est le père John Manoli, qui a redécouvert cette ancienne tradition de prière silencieuse. Renseignements: Therese Barrette au 450 567-3330 ou Jean-Pierre Contant au 450 275-2691, meditationchretienne.ca.

Infos Laurentides

Contrat publicitaire annuel amorcé en février 2026.

Diffusions :

- Février 2026
- Mars 2026

Fiers partenaires de notre agenda communautaire



Page 28 JOURNAL INFOS LAURENTIDES.COM, 16 février 2026

Bannière web

Lundi 23 février 2026

48 07 38 316

450 438 7017

Rechercher sur notre site

Infos Laurentides

Site web du journal

(MRC de la Rivière-du-Nord, Saint-Sauveur, Sainte-Agathe et Mont-Tremblant)

Diffusions :

- Diffusion sporadique de bannières web au cours de l'année.

**Actualités**

Les dernières nouvelles et dossiers de l'heure dans les régions de Saint-Jérôme, Saint-Sauveur, Sainte-Agathe-Monts et Mont-Tremblant.

DERNIÈRES ÉDITIONS

VOUS ÊTES AVEC LA RÉGION DU NORD ?

INFOS LAURENTIDES

16 fév. 2026

Vol les archives

**TGV : Une occasion de ne pas répéter les erreurs du passé**

TOUJOURS

CIRCULAIRE DE LA SEMAINE

3 semaines

Points de dépôt: Concours, Emploi, Annonces Classées, Nouvelles



## Visuel

### Publicité 1/2 page

**CULTURE**

## L'Afrique du Sud au grand écran

**ALÉXANDRE TAILLON-THIFFEAULT** présente le premier long métrage d'animation de son pays.

Les amateurs de voyage pourront découvrir une nouvelle aventure cinématographique. La famille Guilmain-Brunelle présente son plus récent film, *Sur les routes de l'Afrique du Sud* - deuxième partie, dans le cadre des projections des Aventuriers Voyageurs.

Le long métrage sera présenté dès le 25 mars au Cinéma Carrefour du Nord à Saint-Jérôme en présence des réalisateurs, suivi à compter du 29 mars au Cinéma Pincé à Sainte-Adèle.

Ce nouveau film transporte les spectateurs au cœur de la grande région du Cap, en Afrique du Sud, où la famille poursuit son périple amorcé lors d'un voyage de plus de six mois à travers l'Afrique australe. À bord de leur véhicule, les voyageurs ont parcouru des paysages variés, allant de la chaîne du Capreben à la Vallée Capée, en passant par le montange de la Table, le désert du Karoo et les falaises du Cap de Bonne-Espérance.

Le documentaire met en lumière la richesse naturelle et culturelle du pays, entre vignobles, parcs nationaux, espèces endémiques et faune spectaculaire, incluant baleines et éléphants. Ce territoire de contrastes con-

stitue, selon les créateurs, un cadre idéal pour conclure cette grande aventure familiale.

Sylvain Guilmain et Annie Brunelle, accompagnés de leurs filles Floriane et Félicie, cumulent plusieurs années d'expédition à travers le monde, refusant de mettre ses voyages de côté après la naissance de leurs enfants. Ils ont multiplié les projets, des séjours d'un mois dans les Caraïbes à une expédition ambitieuse de six mois à travers six pays d'Asie et d'Océanie. Leur plus récent périple en Afrique australe, principalement en Afrique du Sud, au Botswana et en Namibie, a culminé durant la naissance à trois films distincts.

Ce long métrage est le cinquième film de voyage réalisé par la famille pour la série Les Aventuriers Voyageurs, une organisation fondée en 2008 qui propose des documentaires immersifs destinés à faire découvrir le monde au grand public. Présents en ligne, en ligne et dans divers milieux éducatifs et communautaires, ces productions misent sur le regard authentique de voyageurs passionnés.

Le film sera projeté dans près de 55 cinémas à travers le Québec. Les horaires et la billetterie sont disponibles sur les sites web des cinémas participants.



Photo: Alex T.

## Médias et dates

### Parution de la publicité dans 4 journaux du Groupe Medialo :

- Le Nord (Saint-Jérôme)
- Accès (Saint-Sauveur)
- L'Information du Nord - Sainte-Agathe-des-Monts
- L'Information du Nord - Mont-Laurier

### Diffusions :

- 18 février 2026
- 18 mars 2026

## Mention sur la page Facebook Le Nordy (à titre de partenaire)

**Publication de Nordy**

**Nordy**  
18 février

L'édition du journal Le Nordy du 18 février est maintenant en ligne ! Cette semaine, Tricentris aménage un futur centre d'achat de réemploi à Saint-Jérôme, le 1er en Amérique du Nord.

À lire également, notre cahier La relève chez nous ! Aussi, Erenyk Legault champion canadien en couple avec Marykim Ranz lors de la compétition du Trophée Patinage Canada 2026.

Lisez votre journal local ici : <https://online.fliphtml5.com/qfng/rdky/>

Bonne lecture !

Merci à certains de nos partenaires cette semaine : Centres Madiah - Audioprothésistes La Noblesse LIQO | Université du Québec en Outaouais Association de la fibromyalgie des Laurentides GMS Auto Clinique Saint-Jérôme Marché, 5 Savours Ville de Saint-Jérôme Ferrovya Mirabel - condos localités Manoir Philippe Alexandre Municipalité de Sainte-Sophie



## Page Facebook Le Nord :

- Le Nord (Saint-Jérôme)
- Accès (Saint-Sauveur)

### Diffusions :

- 18 février 2026
- 18 mars 2026



Publicité 1/4 de page

Actualités

**FERMÉ DEPUIS JUILLET 2025**

### Réouverture de la passerelle du barrage à Kiamika

Le ministère de l'Environnement annonce la réouverture de la passerelle du barrage à Kiamika suivant les travaux de réfection de l'automne dernier.

Roxane Michéger | rmi@ggrmedia.ca

Selon le ministre, « les interventions effectuées permettront d'assurer une circulation sécuritaire sur la structure. Le barrage et ses aménagements demeureront conformes aux lois et règlements en vigueur en matière de sécurité des ouvrages hydrauliques. Le Ministère poursuivra ses activités régulières de surveillance sur le barrage, afin de garantir la sécurité de barrage et la protection du public. »

La MRC d'Antoine-Labellie (MRCAL) et le Ministère rassurent la population à l'effet que le barrage Kiamika ne présentera aucun danger. Dans une publication du journal à l'époque, le municipalité de Chute-Saint-Philippe déclarait que des démarches étaient conclues.

« Nous avons été avisés par un citoyen de détachement matérielles attachées au barrage Kiamika. Celles-ci (des photos sur la page Facebook - NQ2) ont été avisées adressées au ministre concerné, seul propriétaire des infrastructures, par la voie des producteurs et diffuseurs, que le municipalité à mandat. Pour la direction de la municipalité, il s'agirait impératif que des mesures appropriées soient entreprises dans les meilleurs délais afin d'assurer la protection et la sécurité des citoyens.

Des fissures  
C'est le 30 juillet que le Ministère publiait un communiqué annonçant qu'il ferait interrompre la passerelle du barrage afin d'y réaliser des investigations et, par la suite, les infrastructures. La municipalité n'a pas reçu tous les documents demandés par nos collègues des procureurs du gouvernement du Québec», ajoutait le maire de Chute-Saint-Philippe, Normand St-Amant.

« Plusieurs fissures sous ont été rapportées et constatées. Mais, nous ne savons pas les proportions et charges pour



Le barrage Kiamika maintient toujours submergés.

PHOTO: MRCAL

Association de la fibromyalgie des Laurentides

**Vous vivez avec la fibromyalgie ? Vous n'êtes plus seul-e !**

Nous sommes là pour vous soutenir et vous informer à travers les Laurentides.

Nous mettons à votre disposition des ressources pour mieux vivre avec la maladie.

Devenez membre de l'Association !

Rejoignez une communauté d'entraide, de soutien et de mieux-être.

**NOUS VOUS OFFRONS, ENTRE AUTRES :**

- Une ligne d'écoute téléphonique
- Des conférences et des ateliers
- Des activités physiques adaptées
- Des groupes de soutien

701, rue Saint-Georges  
Saint-Jérôme QC J7Z 5C7  
450 569-7766 | 1 877 705-7766  
info@fibrolaurentides.org  
www.fibrolaurentides.org

**Fibromyalgie : Mieux comprendre, Mieux vivre**



**LE PUB SAINT-ARNOULD**

30 ans d'histoire, une nouvelle énergie

Musique live tous les vendredis soirs

Maintenant OUVERT 7 jours sur 7

435, rue des Pionniers | Mont-Tremblant | 819 425-1262

PHOTO: MRCAL

Publicité 1/2 page

### 107 jeunes au rendez-vous pour le Triathlon des Jeunes

## Une Histoire qui fait bouger

Michel Fortin

La troisième édition du projet *Une Histoire qui fait bouger* a permis à 107 jeunes âgés de 5 à 12 ans de la région des Laurentides, de bouger et de découvrir les plaisirs des sports d'hiver, au cours de trois fins de semaine tenues en janvier et février à l'École Au-Cœur-de-la-Nature à Saint-Adelphe-d'Howard au Saguenay, des températures avoisinant les -20°C.

Durant ses 51 municipalités des Laurentides, le projet vise à promouvoir l'activité physique hivernale dans un esprit d'inclusion, d'apprentissage et de plaisir.

La Société d'Éducation de Saint-Adelphe-d'Howard a contribué à offrir l'équipement en location de skis, de raquettes et de chaussures d'hiver, des vêtements adaptés et des gants. Les jeunes ont également eu accès à des repas chauds et à des boissons chaudes.

Les jeunes ont participé avec enthousiasme à ces ateliers de formation, en particulier à la formation de ski de fond. Ils ont également participé à des ateliers de fabrication de bâtons de ski et de raquettes.

Une histoire ludique et inclusive  
Le projet culmine du 1er au 31 janvier, les jeunes ont participé à des ateliers de formation de ski de fond, de raquettes et de bâtons de ski.

PHOTO: MRCAL

## Vous vivez avec la fibromyalgie ? Vous n'êtes plus seul-e !

Nous sommes là pour vous soutenir et vous informer à travers les Laurentides. Nous mettons à votre disposition des ressources pour mieux vivre avec la maladie.

Ligne d'écoute téléphonique



Activités physiques adaptées



Conférences et ateliers



Groupes de soutien



Devenez membre de l'Association !

Rejoignez une communauté d'entraide, de soutien et de mieux-être.

Association de la fibromyalgie des Laurentides

701, rue Saint-Georges  
Saint-Jérôme QC J7Z 5C7  
Tel. 450 569-7766 | 1 877 705-7766  
info@fibrolaurentides.org  
www.fibrolaurentides.org

**Fibromyalgie : mieux comprendre, mieux vivre.**

Parutions de la publicité dans 2 journaux du Groupe Médialo :

- L'Information du Nord - Mont-Tremblant
- L'Information du Nord - Vallée de la Rouge

Diffusions :

- 18 février 2026
- 18 mars 2026

Journal des Citoyens (Prévost et Sainte-Anne-des-Lacs)

Diffusion :

- Mars 2026





Article de sensibilisation (contenu rédactionnel gratuit) 1/2 page

Journal Le Sentier (Saint-Hippolyte)

Diffusion :

- Mars 2026

Le Sentier • MARS 2026 • 5

CONSEIL SANTÉ

### Soutien pour l'Association de la fibromyalgie des Laurentides



**Dr. Laura Sang**  
sang@journal-le-sentier.ca

**Qu'est-ce que c'est la fibromyalgie ?** La fibromyalgie est une maladie chronique caractérisée par plusieurs symptômes, notamment : des douleurs généralisées dans les muscles et les articulations, une fatigue profonde et persistante, des céphalées et des troubles du sommeil, ainsi que des troubles cognitifs ou « brouillard cérébral ».

En 1990, l'Organisation mondiale de la Santé a reconnu officiellement le diagnostic de fibromyalgie.

Cette maladie touche environ 2 % de la population canadienne âgée de 20 ans et plus. C'est ce qui correspond à environ 120 000 personnes atteintes au Québec. Les femmes représentent au moins 80 % des cas. La cause de la fibromyalgie reste encore inconnue, mais il semble qu'elle puisse être déclenchée par différents facteurs, tels qu'une infection virale ou un stress psychologique important. Pour établir un diagnostic, il faut d'abord éliminer d'autres maladies similaires, comme le lupus, la sclérose en plaques et l'arthrite rhumatoïde. Malheureusement, il n'existe aucun traitement pour guérir cette maladie. Cependant, elle peut être prise en charge grâce à une approche globale qui combine des médicaments, des modifications du mode de vie, la gestion du stress et une activité physique adaptée.

**Qu'est-ce que l'Association de la fibromyalgie des Laurentides ?** L'Association de la fibromyalgie des Laurentides a été fondée en 1995 par des personnes atteintes de la maladie. Elle est membre de la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF) et une coalition composée de 17 associations dont la mission est d'apporter un soutien aux personnes atteintes de cette maladie ainsi qu'à leurs proches. L'Association de la fibromyalgie des Laurentides cherche à sensibiliser la population au fait qu'il ne s'agit pas d'une maladie « imaginaire », à reconnaître l'expérience des personnes atteintes, ainsi qu'à créer une communauté de soutien pour briser l'isolement social. Ses bureaux sont situés à Sainte-Basile, mais ses services et ses activités sont offerts dans différents endroits des Laurentides (i.e., Boibournd, Saint-Jacques et Mont-Laurent). Il existe plusieurs catégories de membres de l'Association, dont les personnes at-

teintes de fibromyalgie (ayant reçu un diagnostic), les membres supporters et les membres accompagnateurs. Tous les membres doivent payer une cotisation annuelle de 20 \$ pour avoir accès aux services offerts gratuitement ou à tarif réduit.

**Quelles sont les activités offertes par l'Association ?** L'Association de la fibromyalgie est une maladie complexe et chronique. Il peut être difficile pour les personnes qui en sont atteintes de maintenir une vie sociale, puisqu'il est souvent difficile pour elles de prendre quand elles se sentent suffisamment en forme pour participer à des activités. Heureusement, les activités proposées par l'Association tiennent compte de cette réalité et permettent aux personnes atteintes d'accéder à du soutien de diverses manières. Pour obtenir davantage d'information sur la réalité et pour découvrir des façons de participer de son plus grand confort, des ateliers et ateliers en ligne sont proposés, en plus d'une bibliothèque de ressources accessible sur place. Les membres de l'Association peuvent bénéficier d'activités physiques adaptées, comme l'aquafitness, le Pilates sur chaise et la Qi Gong. L'Association propose également des activités créatives, comme des ateliers de peinture et de chant, ainsi que des activités sociales, comme des dîners familiaux. Enfin, l'Association offre une ligne d'aide téléphonique téléphonique accessible pendant les heures de bureau, des groupes de soutien et des séances de thérapie individuelles.

L'équipe de l'Association (de gauche à droite) : Genevieve Gagnon, agente de communications et de bases de données, coordonnatrice et Jeanique Chartrand, agente administrative.

Si vous souffrez de fibromyalgie, n'hésitez pas à consulter le site Web de l'Association de la fibromyalgie des Laurentides — le soutien est à portée de main.

« Je Québec propose de la fibromyalgie » également la présence de la maladie et les personnes atteintes de la fibromyalgie.

Si le Web de l'Association de la fibromyalgie des Laurentides.

Brochure Guide Mieux connaître et vivre avec la fibromyalgie de la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF).

**BRUNO LAROCHE**  
Courtier immobilier résidentiel



**BRUNO LAROCHE**  
Courtier immobilier résidentiel  
450.512.9343  
blaroch@profusion.global

93 200e Avenue | Saint-Hippolyte  
979 000 \$

54 120e Avenue | Saint-Hippolyte  
588 000 \$

**PROFUSION**  
IMMOBILIER

**Forbes**  
REAL PROPERTIES



212 Rue des Hiboux | Saint-Casimir  
749 000 \$

83 206e Avenue | Saint-Hippolyte  
544 999 \$

©Profusion Immobilier Inc. Agence Immobilière. Tous droits réservés.

Publicité 1/2 page

Journal Ski-se-dit (Val-David)

Diffusions :

- Février 2026
- Mars 2026

Ski-se-Dit MARS 2026 | 5

### HOROSCOPE

**Mina Porter**  
Éditoriale de Sara Margueta de La Motte

**♈ Mars (20 mars - 18 avril - 18 avril) :** Mars, votre planète tutélaire, se trouve dans une phase amicale. Elle vous encourage à vous ouvrir à de nouvelles opportunités et à vous ouvrir à de nouvelles personnes. C'est un bon moment pour vous ouvrir à de nouvelles personnes et à de nouvelles opportunités.

**♉ Bélier (14 avril - 14 mai) :** Mars, votre planète tutélaire, se trouve dans une phase amicale. Elle vous encourage à vous ouvrir à de nouvelles opportunités et à vous ouvrir à de nouvelles personnes. C'est un bon moment pour vous ouvrir à de nouvelles personnes et à de nouvelles opportunités.

**♊ Gémeaux (14 juin - 14 juillet) :** Les questions de travail et de carrière sont au premier plan. Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises. Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**♋ Cancer (17 juillet - 16 août) :** Un besoin de compensation spirituelle se fait sentir. Une quête de sens et de spiritualité est au premier plan. La quête de sens et de spiritualité est au premier plan.

**♌ Lion (17 août - 16 septembre) :** Une période de réflexion et de planification est au premier plan. Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**♍ Vierge (17 septembre - 16 octobre) :** Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**♎ Balance (17 octobre - 16 novembre) :** Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**♏ Scorpion (16 novembre - 15 décembre) :** Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**♐ Sagittaire (16 décembre - 13 janvier) :** Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**♑ Capricorne (14 janvier - 12 février) :** Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**♒ Verseau (12 février - 13 mars) :** Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**♓ Poissons (14 mars - 13 avril) :** Les discussions autour de ces sujets sont nombreuses et les décisions sont prises.

**NOTES :** Les horoscopes sont des outils de réflexion et de planification. Ils ne sont pas destinés à prédire l'avenir. Les horoscopes sont des outils de réflexion et de planification. Ils ne sont pas destinés à prédire l'avenir.

META BLOGUE LE JOURNAL SUR FACEBOOK  
SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM pour ne rien manquer!  
Du contenu régional et local, de l'actualité à la culture, en passant par les sports, sans oublier des photos en plus et des sujets inédits. Suivez nous @journal\_ski\_se\_dit

Abonnez-vous A NOTRE INFOLETTRE



**Association de la fibromyalgie des Laurentides**

**Vous vivez avec la fibromyalgie? Vous n'êtes plus seule!**

Nous sommes là pour vous soutenir et vous informer à travers les Laurentides. Nous mettons à votre disposition des ressources pour mieux vivre avec la maladie.

**Devenez membre de l'Association**  
Rejoignez une communauté d'entraide, d'entraide et de soutien.

**Nous vous offrons, entre autres :**

- une ligne d'aide téléphonique
- des activités physiques adaptées
- des conférences et des ateliers
- des groupes de soutien

**Fibromyalgie : mieux comprendre, mieux vivre.**

701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme QC J7Z 5C7  
Tél. : 450 569-7766 | 1 877 705-7766 | info@fibrolaurentides.org | www.fibrolaurentides.org

Visuel

Stations et période



**CHGA - FM**

97.3 FM Maniwaki/Mont-Laurier

Campagne du 16 au 24 février 2026

Total de 27 spots de 30 secondes

-> [Écouter la publicité de CHGA](#)



**CFLO - FM**

101.9 FM Rivière-Rouge - Mont-Tremblant

104.7 FM Mont-Laurier et vallée de la Lièvre

Total de 30 spots de 30 secondes

Campagne du 16 février au 9 mars 2026

-> [Écouter la publicité de CFLO](#)



**CIME FM et CJLA FM**

103.9 FM / Blainville à Tremblant

101.3 FM / Montebello à Saint-Donat

Campagne du 10 mars au 27 mars 2026

Total de 27 spots de 30 secondes

-> [Écouter la publicité de CIME- CJLA](#)



# Parution dans les bulletins municipaux

## Visuel

BABILLARD COMMUNAUTAIRE			
ORGANISME	Nom de l'organisme	Activité entre le 1 <sup>er</sup> septembre et le 15 décembre	Date prévue de l'activité
ORGANISMES LOCAUX	MONTAGNE D'ESPOIR	L'aidé alimentaire se poursuit chaque jeudi, de 9 h à midi. N'oubliez pas de réserver votre panier toutes les 2 semaines, du samedi au mercredi midi. Pour obtenir de l'aide, communiquez avec nous, au 450-436-4247. L'inscription pour les paniers de Noël aura lieu du 1 <sup>er</sup> septembre au 15 novembre 2025, au montant de 20 \$.	
	MARCHÉ DE NOËL DE STE-SOPHIE	Au programme, rencontre avec le Père Noël, chasse aux lettres, ainsi qu'un tirage au sort avec de beaux prix à gagner. De la restauration sera offerte sur place, et un service de transport sera disponible à partir de divers établissements. 22 novembre au pavillon Lionel Roussel 23 novembre à la salle paroissiale	22 novembre De 9 h à 17 h 23 novembre De 10 h à 14 h
ORGANISMES RÉGIONNAUX	CENTRE « LE SOLEIL LEVANT »	Formation de croissance humaine et sportive	De 19 septembre (19 h) au 21 septembre 2025 (14 h)
	CENTRE DE MÉDITATION TSONGHAPA	Programme méditation et bien-être Séance de groupe tous les vendredis soir Séance privée sur demande Enseignements et pratiques traditionnelles du bouddhisme tibétain Samedi et dimanche selon le calendrier	
ORGANISMES RÉGIONNAUX EXTÉRIEURS	ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DES LAURENTIDES	Groupes de soutien	Septembre à décembre
		Activités physiques adaptées pour les personnes atteintes	Septembre à décembre
		Conférence en ligne Fibromyalgie - le rôle de votre pharmacien(ne, Vanessa Blodreau, Pharm. D.)	Mercredi 24 septembre, 16 h
		Conférence en ligne La naturopathie au service de votre bien-être, Colombe Gosselin, naturopathe et herboriste	Mercredi 22 octobre 13 h-30
		Conférence en ligne Ma relation avec mon enfant atteint d'Autisme, Annie Blodreau, psychomotricienne et art-thérapeute	Mercredi 12 novembre 13 h-30
Club de Natation Neptune	Dîner de Noël	Mercredi 10 décembre 11 h-30	
	Évaluation et inscription pour la saison 2025-2026 Toutes les informations : Neptune Natation vers la mi-octobre	1 <sup>er</sup> septembre 2025	

SEPTEMBRE 2025

Le Contact de chez nous

## Dates

### Bulletin municipal de Sainte-Sophie « Le Contact de chez nous » - Babillard communautaire

#### Diffusions :

- Septembre 2025
- Décembre 2025

# Parutions dans les communications de nos partenaires

## Visuel

### Brève sur les activités de l'Association

## Dates

### Info Communautaire (MRC d'Antoine Labelle)

#### Diffusions :

- 19 septembre 2025
- 9 janvier 2026
- 13 février 2026







Association de la  
**fibromyalgie**  
des Laurentides

**Association de la fibromyalgie des Laurentides**

701, rue Saint-Georges  
Saint-Jérôme QC J7Z 5C7

---

Téléphone : 450 569-7766

Sans frais : 1 877 705-7766

[info@fibrolaurentides.org](mailto:info@fibrolaurentides.org)

[www.fibrolaurentides.org](http://www.fibrolaurentides.org)

