

Bottin de ressources pour les  
personnes atteintes de fibromyalgie



## Table des matières

Vos premiers alliés : les associations régionales de fibromyalgie.....	3
Bas-Richelieu.....	3
Chaudière-Appalaches.....	3
Duplessis.....	3
Estrie.....	3
Îles-de-la-Madeleine.....	3
Lanaudière.....	3
Laurentides.....	4
Manicouagan–Haute-Côte-Nord :.....	4
Montérégie :.....	4
Québec :.....	4
Saguenay :.....	4
Vaudreuil-Soulanges.....	4
Vos autres ressources.....	5
Aidants naturels.....	5
Arthrite.....	6
Aspects financiers.....	6
Aspects légaux.....	7
AVC et maladies cardiovasculaires.....	8
Douleur chronique.....	8
Emplois.....	9
Ergothérapeutes.....	9
Fatigue chronique.....	9
Handicap physique.....	9
Kinésiologues.....	10
Logement.....	10
Médecins et ressources médicales.....	10
Migraine.....	11
Mode de vie.....	11
Physiothérapie.....	12
Rhumatologues.....	12
Santé mentale.....	13
Trouble du déficit de l’attention.....	14
Trouble du sommeil.....	15
Et aussi : Thérapies alternatives.....	15
Ressources régionales additionnelles.....	16

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d’informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l’organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

**BOTTIN DE RESSOURCES**  
**POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE**  
*Pour être plus informés et plus forts face à la fibromyalgie !*

**Vos premiers alliés : les associations régionales de fibromyalgie**

**Bas-Richelieu**

- Association de la fibromyalgie du Bas-Richelieu  
Adresse : 71 rue de Ramezay, Sorel-Tracy, QC, J3P 3Z1, Canada  
Téléphone : 450 908-0910  
Courriel : [afbr@live.ca](mailto:afbr@live.ca)

**Chaudière-Appalaches**

- Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches  
Adresse : 1017, boulevard Vachon Nord, bureau 104, Sainte-Marie, QC, G6E 1M3  
Téléphone : 418 387-7379  
Courriel : [info@afrc.ca](mailto:info@afrc.ca)  
Lien Web : [www.afrc.ca](http://www.afrc.ca)

**Duplessis**

- Association fibromyalgie de Duplessis  
Adresse : 700, boulevard Laure, Sept-Îles, QC, G4R 1Y1  
Téléphone : 418 968-1999/ 866 968-1999  
Courriel : [asso.fibro.duplessis@telus.net](mailto:asso.fibro.duplessis@telus.net)  
Lien Web : [www.sqf.quebec](http://www.sqf.quebec)

**Estrie**

- [Association fibromyalgie de l'Estrie](#)  
Adresse : 1013, rue Galt Ouest, Sherbrooke, QC, J1H 1Z9  
Téléphone : 819 566-1067/ 877 566-1067  
Courriel : [direction@fibromyalgie.ca](mailto:direction@fibromyalgie.ca)  
Lien Web : [www.fibromyalgie.ca](http://www.fibromyalgie.ca)

**Îles-de-la-Madeleine**

- Groupe d'entraide de la fibromyalgie et des douleurs chroniques des Îles  
Adresse : 735, chemin principal, bureau 201, Cap-aux-Meules, QC, G4T 1G8  
Téléphone : 418 937-6964,  
Courriel : [groupefibrodesiles@hotmail.com](mailto:groupefibrodesiles@hotmail.com)

**Lanaudière**

- Association de la fibromyalgie de Lanaudière  
Adresse : 762-A, boulevard de L'Industrie, Saint Paul, QC, J0K 3E0  
Téléphone : 450 755-1184/ 888 223-0227  
Courriel : [fibrolanaudiere@outlook.fr](mailto:fibrolanaudiere@outlook.fr)  
Lien Web : [www.fibromyalgiearfl.com/](http://www.fibromyalgiearfl.com/)

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

**Laurentides**

- Association fibromyalgie des Laurentides  
Adresse : 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, QC, J7Z 5C7  
Téléphone : 450 569-7766/ 877 705-7766  
Courriel : [afl@videotron.ca](mailto:afl@videotron.ca)  
Lien Web : [www.fibromyalgie-des-laurentides.ca](http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca)

**Manicouagan–Haute-Côte-Nord :**

- Association de la fibromyalgie Manicouagan, Haute-Côte-Nord  
Adresse : 1250, rue Le Strat, bureau R-134 Baie-Comeau, QC, G5C 1T8  
Téléphone : Manicouagan : 418 589-2229 ; Haute-Côte-Nord : 418 232-1240  
Courriel : [assoc.fibromanic@gmail.com](mailto:assoc.fibromanic@gmail.com)  
Lien Web : [www.fibromyalgie-manic.com/](http://www.fibromyalgie-manic.com/)

**Montérégie :**

- Association de la fibromyalgie région Montérégie  
Nom et Prénom de la ressource : Louise Paquette  
Adresse : 570, boulevard Roland-Therrien, suite 220 Longueuil, QC, J4H 3V9  
Téléphone : 450-928-1261  
Courriel : [direction@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:direction@fibromyalgiemonteregie.ca)  
Lien Web : [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

**Québec :**

- Association fibromyalgie – Région de Québec  
Adresse : 1173, boulevard Charest Ouest, suite 390, Québec, QC, G1N 2C9  
Téléphone : 418-704-5437/ 418-667-2224  
Courriel : [fibro.qc@videotron.ca](mailto:fibro.qc@videotron.ca)  
Lien Web : [www.ibromyalgie-quebec.com](http://www.ibromyalgie-quebec.com)

**Saguenay :**

- [Association fibromyalgie du Saguenay — Lac-Saint-Jean](#)  
Adresse : 2208, rue Roussel, bureau 3, Chicoutimi-Nord, QC, G7G 1W7  
Téléphone : 418 602-3552  
Courriel : [fibrosaglac@hotmail.com](mailto:fibrosaglac@hotmail.com)  
Lien Web : [www.ibromyalgiesaglac.org](http://www.ibromyalgiesaglac.org)

**Vaudreuil-Soulanges**

- Association de fibromyalgie et syndrome de fatigue chronique Vaudreuil-Soulanges  
Adresse : CP. 33, Vaudreuil-Dorion, QC, J7V 5V8  
Téléphone : 450 218-7722  
Courriel : [info@afsfc-vs.org](mailto:info@afsfc-vs.org)  
Lien Web : [www.afsfc-vs.org](http://www.afsfc-vs.org)

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

## Vos autres ressources

### Aidants naturels

#### [Personne proche aidante](#)

- Proche aidance Québec  
Adresse : 3958, rue Dandurand, Montréal, QC, H1X 1P7  
Téléphone : 514 524-1959  
Lien Web : <https://procheaidance.quebec/>
  
- Appui proches aidants  
Adresse : 400, boulevard de Maisonneuve Ouest, bureau 720, Montréal, QC, H2L 4P2  
Téléphone : 855 852-7784/ 514 789-2460  
Lien Web : <https://www.lappui.org/fr/>
  
- Crédit d'impôt québécois pour personne proche aidante  
Adresse : 3800, rue de Marly, Québec, QC, G1X 4A5  
Numéro de téléphone : 418 659-6299  
Lien Web : <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>
  
- Crédit canadien pour aidant naturel  
Adresse : 427, avenue Laurier Ouest, 6e étage, Ottawa (Ontario), K1R 1B9  
Téléphone : 1 866-461-2232  
Lien Web : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-dependes/montant-aidants-naturels.html>

### Alimentation — allergies et intolérances alimentaires

- Guide alimentaire canadien  
Téléphone : 1 866 225-0708  
Lien Web : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
  
- Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec :  
Adresse : 550, rue Sherbrooke Ouest, bureau 1855, Montréal, QC, H3A 1B9 (métro McGill)  
Téléphone : 514 393-3733  
Courriel : [info@odnq.org](mailto:info@odnq.org)  
Lien Web : <https://odnq.org/trouver-une-dietetiste-nutritionniste/>
  
- Nutrition — ministère de la Santé et des Services sociaux  
Adresse : 1075, chemin Sainte-Foy, Québec, QC, G1S 2M1  
Lien Web : <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/vision-de-la-saine-alimentation/>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

- Allergènes alimentaires les plus courants  
Lien Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/allergies-alimentaires.html>
- Association des allergologues et immunologues du Québec  
Adresse : 2, Complexe Desjardins, porte 3000, CP 216, succ. Desjardins, Montréal, QC, H5B 1G8  
Téléphone : 514 350-5101  
Lien Web : <https://allerg.qc.ca/>
- Fondation canadienne de la santé digestive  
Adresse : 186, avenue Spadina, Unités 1-5, Toronto, Ontario, M5T 3B2  
Téléphone : 1 877 755-1595  
Lien Web : <https://cdhf.ca/fr/>

#### Arthrite

- Société de l'arthrite du Canada  
Adresse : 393, avenue University, bureau 1700, Toronto, ON, M5G 1E6  
Numéro de téléphone : 1 416 979-7228  
Lien Web : <https://arthrite.ca/>
- Guide de gestion de la douleur liée à l'arthrite  
<https://arthrite.ca/traitement/prise-en-charge-de-la-douleur/guide-de-gestion-de-la-douleur-liee-a-l-arthrite>

#### Aspects financiers

- CNESST – Indemnité de remplacement du revenu  
Adresse : CP 1200, succ. Terminus, Québec QC G1K 7E2  
Téléphone : 1 844 838-0808  
Lien Web : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/travailleuses-travailleurs/indemnite-remboursements/indemnite-replacement-revenu>
- Demande de prestations pour invalidité du Régime des rentes du Québec  
Adresse : Retraite Québec, CP 5200, Québec QC G1K 7S9  
Téléphone : 418 643-5185  
Lien Web : [https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regime\\_rentes/rente\\_invalidite/Pages/rente\\_invalidite.aspx](https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regime_rentes/rente_invalidite/Pages/rente_invalidite.aspx)
- Prestations d'assurance-emploi et congés  
Adresse : Service Canada, Régime d'assurance-emploi, CP 60, Boucherville, QC, J4B 5E6  
Téléphone : 1 800 808-6352  
Lien Web : <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae.html>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

## Aspects légaux

- Loi visant à mieux protéger les personnes vivant en situation de vulnérabilité  
Adresse : Curateur public du Québec, 600, boulevard René-Lévesque Ouest, Montréal, QC, H3B 4W9  
Téléphone : 1 844 532-8728  
Lien Web : <https://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/curateur/mieuxproteger.html>
  
- Protecteur du citoyen  
Adresse : Protecteur du citoyen, 800, place d'Youville, 19e étage, Québec, QC, G1R 3P4  
Téléphone : 1 800 463-5070  
Courriel : [protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca](mailto:protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca)  
Lien Web : <https://protecteurducitoyen.qc.ca/fr>
  
- Éducaloi : la loi expliquée en un seul endroit  
Lien Web : <https://educaloi.qc.ca/>
  
- Commission des services juridiques  
Adresse : Bureau d'aide juridique Québec  
Téléphone : 1 800 842-2213  
Courriel : [bajcentreville@ccjq.qc.ca](mailto:bajcentreville@ccjq.qc.ca)  
Lien Web : <https://www.csj.qc.ca/commission-des-services-juridiques/>
  
- Centre de justice de proximité de Québec :  
Adresse : 400, boulevard Jean-Lesage, bureau 080, Québec, Q, G1K 8W1  
Téléphone : 1 833 614-2470  
Lien Web : <https://www.justicedeproximite.qc.ca/services/information-juridique-personnalise/>
  
- Juripop : services juridiques à coût modique aux personnes refusées à l'aide juridique, mais incapables de payer pour la défense de leurs droits.  
Adresse : 2006, rue Plessis, local 300, Montréal, QC, H2L 2Y3  
Téléphone : 1 855 587-4767  
Courriel : [info@juripop.org](mailto:info@juripop.org)  
Lien Web : <https://juripop.org/>
  
- Justice pro bono : regroupement d'avocats bénévoles pour les personnes incapables de payer pour la défense de leurs droits.  
Adresse : CP 96 531, Montréal CP Gare centrale, QC, H3B 5J8  
Téléphone : 1 514 904-1076  
Courriel : [info@justiceprobono.ca](mailto:info@justiceprobono.ca)  
Lien Web : <https://justiceprobono.ca/>
  
- Clinique juridique du Barreau du Québec  
Adresse : 445, boulevard Saint-Laurent, Montréal, QC, H2Y 3T8  
Téléphone : 1 833 997-2527  
Courriel : [info@cliniquejuridiquebarreau.ca](mailto:info@cliniquejuridiquebarreau.ca)  
Lien Web : <https://www.cliniquejuridiquebarreau.ca/fr/>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

- Juriguide pour les aînés : Vous avez des droits, prenez votre place  
Adresse : Maison du Barreau, 445, boulevard Saint-Laurent, Montréal, QC, H2Y 3T8  
Téléphone : 1 514 954-3461  
Courriel : [infofondation@barreau.qc.ca](mailto:infofondation@barreau.qc.ca)  
Lien Web : <https://www.fondationdubarreau.qc.ca/publications/vous-avez-des-droits-prenez-votre-place/>
- On règle  
Téléphone : 1 844 415-7125  
Courriel : [info@onregle.com](mailto:info@onregle.com)  
Lien Web : <https://www.onregle.com/>

#### AVC et maladies cardiovasculaires

- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada  
Adresse : 4715, avenue des Replats, Québec, QC, G2J 1B8  
Téléphone : 418 682-6387  
Lien Web : <https://www.coeuretavc.ca/>
- American Heart Association (anglais seulement)  
Adresse : National Center, 7272, Greenville Avenue, Dallas, Texas, 75 231  
Téléphone : 1 214 570-5943  
Lien Web : <https://www.coeuretavc.ca/>
- Société québécoise d'hypertension artérielle  
Adresse : CP 22, Succursale Ahuntsic, Montréal, QC, H3L 3N5  
Courriel : [info@hypertension.qc.ca](mailto:info@hypertension.qc.ca)  
Lien Web : <https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/>

#### Douleur chronique

- Association québécoise de la douleur chronique  
Adresse : 2030, boulevard Pie-IX, bureau 403, Montréal, QC H1V 2C8  
Téléphone : 1 855 368-5387  
Courriel : [aqdc@douleurchronique.org](mailto:aqdc@douleurchronique.org)  
Lien Web : <https://aqdc.info/>
- Programme PASSAGE pour l'autogestion de la douleur  
Adresse : 500, rue Murray, bureau 900, Sherbrooke (Québec), J1G 2K6  
Téléphone : 819 821-5122  
Télécopieur : 819 821-5202  
Courriel : [info@expertise-sante.com](mailto:info@expertise-sante.com)  
Lien Web : <https://www.expertise-sante.com/formations/formations-professionnels-de-la-sante/programme-passage/>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.



- Réseau québécois de recherche sur la douleur  
Lien Web : <https://qprn.ca/fr/>

#### Emplois

- Sphère Québec (intégration en emploi des personnes vivant une situation de handicap)  
Adresse : 210, boulevard Charest E, Québec, QC, G1K 3H1  
Téléphone : 1 888 455-4334  
Courriel : [sphere@sphere-qc.ca](mailto:sphere@sphere-qc.ca)  
Lien Web : <https://sphere-qc.ca/>

#### Ergothérapeutes

- Ordre des ergothérapeutes du Québec  
Adresse : 2021, avenue Union, bureau 920, Montréal, QC, H3A 2S0  
Téléphone : 1 800 265-5778  
Courriel : [ergo@oeq.org](mailto:ergo@oeq.org)  
Lien Web : <https://www.oeq.org/>

#### Fatigue chronique

- Association québécoise de l'encéphalomyélite myalgique (syndrome de fatigue chronique)  
Adresse : 2030, boulevard Pie-IX, bureau 403, Montréal, QC, H1V 2C8  
Téléphone : 1 855 369-0386  
Courriel : [info@aqem.org](mailto:info@aqem.org)  
Lien Web : <https://aqem.ca/>

#### Handicap physique

- Office des personnes handicapées du Québec  
Adresse : 309, rue Brock, Drummondville, QC, J2B 1C5  
Téléphone : 1 800 567-1465  
Courriel : [info@ophq.gouv.qc.ca](mailto:info@ophq.gouv.qc.ca)  
Lien Web : <https://www.ophq.gouv.qc.ca/>
- Centre d'intégration à la vie active  
Adresse : 525, rue dominion, bureau 330, Montréal, QC, H3J 2B4  
Téléphone : 514 935-1109  
Courriel : [info@civa.qc.ca](mailto:info@civa.qc.ca)  
Lien Web : <https://civa.qc.ca/>
- On roule : l'accessibilité au quotidien  
Téléphone : 438-476-7012  
Courriel : [info@onroule.org](mailto:info@onroule.org)  
Lien Web : <https://onroule.org/>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées  
Adresse : 25, rue des Forges, bureau 320, Trois-Rivières, QC, G9A 6A7  
Téléphone : 819 693-3339  
Courriel : [soutien@aglph.qc.ca](mailto:soutien@aglph.qc.ca)  
Lien Web : <https://www.aqlph.qc.ca/ressources/liens-utiles/>

#### **Kinésiologues**

- Fédération des kinésiologues du Québec  
Adresse : 2100, boulevard Edouard-Montpetit, CEPSUM, local 7203, Montréal, QC, H3T 1J4  
Téléphone : 514 343-2471  
Courriel : [info@kinesiologue.com](mailto:info@kinesiologue.com)  
Lien Web : <https://www.kinesiologue.com/fr/>

#### **Logement**

- Société d'habitation du Québec : pour se loger, adapter son logement, etc.  
Adresse : 1054, rue Alexandre-Taschereau, aile Jacques-Parizeau, 3e étage, Québec, G1R 5E7  
Téléphone : 1 800 463-4315, poste 1  
Lien Web : <http://habitation.gouv.qc.ca/>
- Bonjour résidences  
Adresse : 3215, boulevard de La Pinière Ouest, bureau 207, Terrebonne, QC, J6X 4P7  
Téléphone : 1 844 918-1020  
Courriel : [info@bonjourresidences.com](mailto:info@bonjourresidences.com)  
Lien Web : <https://bonjourresidences.com/>

#### **Médecins et ressources médicales**

- Algorithme de prise en charge de la fibromyalgie (à l'attention des médecins qui soignent des personnes atteintes de fibromyalgie)  
Lien Web : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-947-03W.pdf>
- Collège des médecins du Québec  
Adresse : 1250, boulevard René-Lévesque Ouest, bureau 3500, Montréal QC, H3B 0G2  
Téléphone : 1 888 633-3246  
Courriel : [info@cmq.org](mailto:info@cmq.org)  
Lien Web : <http://www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx>
- Trouver un médecin de famille  
Lien Web : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/trouver-medecin-famille>
- Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)  
Adresse : C.P. 6600, succursale terminus, Québec, QC, G1K 7T3  
Téléphone : 1 800 561-9749  
Courriel : [info@ramq.gouv.qc.ca](mailto:info@ramq.gouv.qc.ca)  
Lien Web : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

- Centre de santé et services sociaux autorisés par la RAMQ  
Courriel : [info@ramq.gouv.qc.ca](mailto:info@ramq.gouv.qc.ca)  
Lien Web : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/appareils-suppleant-a-deficience-physique/etablisements-readaptation>

## Migraine

- Migraine Québec  
Adresse : C.P. 20 022 BP Place Crémazie, Montréal, QC, H2P 3A4  
Courriel : [info@migrainequebec.org](mailto:info@migrainequebec.org)  
Lien Web : <https://migrainequebec.org/>
- Canadian Headache Society (anglais seulement)  
Courriel : [info@headachesociety.ca](mailto:info@headachesociety.ca)  
Lien Web : <https://headachesociety.ca/>
- Migraine Canada (anglais seulement)  
Adresse : 20, Loftus Road, Phelpson, Ontario, Canada, L0L 2K0  
Courriel : [info@migrainecanada.org](mailto:info@migrainecanada.org)  
Lien Web : <https://migrainecanada.org/>
- Headache Canada Network (anglais seulement)  
Lien Web : <https://www.headachenetwork.ca/>
- American Headache Society (anglais seulement)  
Adresse : 19, Mantua Road, Mount Royal, NJ, 08061  
Téléphone : 1 856 423-0043  
Courriel : [ahshq@talley.com](mailto:ahshq@talley.com)  
Lien Web : <https://americanheadachesociety.org/>
- Liste des professionnels spécialisés en maux de tête au Canada  
Lien Web : [http://www.headache-help.org/doctor\\_list/Quebec](http://www.headache-help.org/doctor_list/Quebec)

## Mode de vie

- Mode de vie sain — Fmcoeur  
Adresse : 1200-2300, rue Yonge, C.P. 2414, Toronto, Ontario, M4P 1E4  
Téléphone : 1 888 473-4636  
Courriel : [info@coeuretavc.ca](mailto:info@coeuretavc.ca)  
Lien Web : <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement>
- Arrêter de fumer avec J'ARRÊTE  
Lien Web : <https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

○ Éduc'alcool

Adresse : 606, rue Cathcart, bureau 210, Montréal, QC, H3B 1K9

Téléphone : 1 888 252-6651

Courriel : [info@educalcool.qc.ca](mailto:info@educalcool.qc.ca)

Lien Web : <https://www.educalcool.qc.ca/>

○ Activité physique — Agence de la santé publique du Canada

Lien Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif.html>

○ Kino-Québec : publications en matière de promotion de la pratique régulière d'activités physiques

Lien Web : <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/education/organismes-lies/comite-scientifique-kino-quebec>

○ Saines habitudes de vie — Gouvernement du Québec

Lien Web : <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/saines-habitudes/>

○ Vie saine — Santé Canada

Lien Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine.html>

○ Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

Adresse : 4245, avenue Laval, Montréal, QC, H2W 2J6

Téléphone : 1 514 877-3189

Courriel : [rqasf@rqasf.qc.ca](mailto:rqasf@rqasf.qc.ca)

Lien Web : <https://rqasf.qc.ca/>

### Physiothérapie

○ Association québécoise de la physiothérapie

Adresse : C.P. 77060, Galeries-Terrebonne, Terrebonne, QC, J6W 5S5

Téléphone : 1 514 318-9579

Courriel : [info@aqp.quebec](mailto:info@aqp.quebec)

Lien Web : <https://www.aqp.quebec/>

### Rhumatologues

○ Association des médecins rhumatologues du Québec

Adresse : 3000-2, complexe Desjardins, C.P. 216, succursale Desjardins, Montréal, QC, H5B 1G8

Téléphone : 1 800 561-0703

Courriel : [amrq@fmsq.org](mailto:amrq@fmsq.org)

Lien Web : <http://www.rhumatologie.org/fr/accueil.asp>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

## Santé mentale

- Soutien en santé mentale : demander de l'aide

Lien Web : [https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html?utm\\_campaign=hc-sc-winter-mh-22-23&utm\\_medium=sem&utm\\_source=ggl&utm\\_content=ad-text-fr&utm\\_term=aide%20anxi%C3%A9t%C3%A9&adv=2223-339952&id\\_campaign=18699201072&id\\_source=143159366095&id\\_content=630498826035&gclid=EAlalQobChMIgOLD8cuz-wlVymJyCh3gbQW5EAAYByAAEgKo9fD\\_BwE&gclsrc=aw.ds](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html?utm_campaign=hc-sc-winter-mh-22-23&utm_medium=sem&utm_source=ggl&utm_content=ad-text-fr&utm_term=aide%20anxi%C3%A9t%C3%A9&adv=2223-339952&id_campaign=18699201072&id_source=143159366095&id_content=630498826035&gclid=EAlalQobChMIgOLD8cuz-wlVymJyCh3gbQW5EAAYByAAEgKo9fD_BwE&gclsrc=aw.ds)

- Thérapie cognitivo-comportementale : manuels et outils pour le grand public

Lien Web : <https://tccmontreal.com/grand-public/>

- À propos des troubles anxieux

Lien Web : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/troubles-anxieux/a-propos-troubles-anxieux>

- Anxiété : qu'est-ce que c'est ?

Lien Web : <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>

- Mon plan contre l'anxiété

Adresse : Anxiété Canada, 400-601 West Broadway, Vancouver, BC, V5Z 4C2

Téléphone : 1 604 620-0744

Courriel : [info@anxietycanada.com](mailto:info@anxietycanada.com)

Lien Web : <https://maps.anxietycanada.com/fr/>

- Phobies-Zéro

Adresse : 2091A, rue Léonard-de-Vinci, Sainte-Julie, QC, J3E 1Z2

Téléphone : 1 866 922-0002

Courriel : [admin@phobies-zero.qc.ca](mailto:admin@phobies-zero.qc.ca)

Lien Web : <https://www.phobies-zero.qc.ca/>

- Guide d'autosoins pour la gestion du stress

Lien Web : <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>

- Le stress et vous

Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Adresse : 7401, rue Hochelaga, Montréal, QC H1N 3M5

Lien Web : <https://www.stresshumain.ca/>

- Des ressources gratuites pour vous

Les CLSC, les hôpitaux et les milieux scolaires offrent généralement des services de psychologie gratuitement à leurs usagers ou aux élèves. Vous devez communiquer directement avec l'institution où vous désirez consulter pour obtenir un rendez-vous. Les délais d'attente peuvent varier selon le lieu et la problématique pour laquelle vous consultez. Pour connaître l'établissement de santé où des services psychologiques sont offerts dans votre région, consultez le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Lien Web : <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/sante-services-sociaux/coordonnees/coordonnees-des-responsables-regionaux-du-service-aux-citoyens>

- Association canadienne pour la santé mentale

Adresse : 8255, boulevard Henri-Bourassa, bureau 220, Québec, QC, G1G 4C8

Téléphone : 1 418 529-1979

Courriel : [info@cmha.ca](mailto:info@cmha.ca)

Lien Web : <https://cmha.ca/fr/>

- Ordre des psychologues du Québec : vérifier le droit d'exercice

Adresse : 1100, avenue Beaumont, bureau 510, Mont-Royal, Québec, QC, H3P 3H5

Téléphone : 1 800 561-1223

Courriel : [info@ordrepsy.ca](mailto:info@ordrepsy.ca)

Lien Web : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>

- [Société canadienne de psychologie](#)

Adresse : 141, avenue Laurier Ouest, bureau 702, Ottawa, ON, K1P 5J3

Téléphone : 1 613 237-2144

Courriel : [cpa@cpa.ca](mailto:cpa@cpa.ca)

Lien Web : <https://www.ordrepsy.qc.ca/verifier-le-droit-d-exercice>

### Trouble du déficit de l'attention

- Hôpital Douglas : trouble du déficit de l'attention

Adresse : 6875, boulevard LaSalle, Montréal, QC, H4H 1R3

Téléphone : 1 514 761-6131

Courriel : [info@douglas.research.mcgill.ca](mailto:info@douglas.research.mcgill.ca)

Lien Web : <http://www.douglas.qc.ca/info/trouble-deficit-attention>

- Association québécoise des neuropsychologues

Téléphone : 1 800 561-1223, poste 0

Lien Web : <https://aqnp.ca/documentation/developpemental/tdah/>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

### Trouble du sommeil

- Fondation Sommeil  
Adresse : 2030, boulevard Pie-IX, bureau 403, Montréal, QC, H1V 2C8  
Téléphone : 1 514 522-3901  
Courriel : [info@fondationsommeil.com](mailto:info@fondationsommeil.com)  
Lien Web : <https://fondationsommeil.com/>
- Société canadienne du sommeil  
Courriel : [info@css-scs.ca](mailto:info@css-scs.ca)  
Lien Web : <https://scs-css.ca/>
- Problème d'insomnie : 7 conseils pour prévenir l'insomnie et mieux dormir  
Lien Web : <https://ampq.org/wp-content/uploads/2020/04/insomnie-covid.pdf>

### Et aussi : Thérapies alternatives

- Association des acupuncteurs du Québec  
Adresse : 1453, rue Beaubien Est, suite 203, Montréal, QC, H2G 3C6  
Téléphone : 1 800 363-6567  
Courriel : [info@acupuncture-quebec.com](mailto:info@acupuncture-quebec.com)  
Lien Web : <https://www.acupuncture-quebec.com/trouver-un-acupuncteur.html>
- Association des chiropraticiens du Québec  
Adresse : 7960, boulevard Métropolitain Est, Anjou, QC, H1K 1A1  
Téléphone : 1 866 292-4476  
Courriel : [acq@chiropratique.com](mailto:acq@chiropratique.com)  
Lien Web : <https://www.chiropratique.com/>
- Association des naturopathes agréés du Québec  
Adresse : C.P. 65075, B.P. Mozart, Montréal, QC, H2S 2S0  
Téléphone : 1 866 520-5225  
Courriel : [info@anaq.ca](mailto:info@anaq.ca)  
Lien Web : <https://anaq.ca/>
- Association des naturopathes professionnels du Québec  
Adresse : 819, rue Saint-François-Xavier, Terrebonne, QC, J6W 1H1  
Téléphone : 1 888 268-2516  
Courriel : [anm.anpq@videotron.ca](mailto:anm.anpq@videotron.ca)  
Lien Web : <https://www.anpq.qc.ca/>
- Association québécoise des ostéopathes  
Adresse : 3557, boulevard Dagenais, Laval, QC, H7P 5S1  
Téléphone : 1 450 622-6783  
Courriel : [info@associationquebecoisedesosteopathes.com](mailto:info@associationquebecoisedesosteopathes.com)  
Lien Web : <https://associationquebecoisedesosteopathes.com/>

**Notre mission :** regrouper et soutenir les associations régionales qui aident les personnes atteintes de fibromyalgie et leurs proches afin de mieux répondre à leurs besoins. La SQF favorise le partage d'informations entre les associations en plus de faire connaître et reconnaître cette maladie. Elle travaille à devenir l'organisme de référence en matière de fibromyalgie au Québec.

- Clinique Solution cannabis médical  
Adresse : 725, boulevard Lebourgneuf, suite 204, Québec, QC, G2J 0C4  
Téléphone : 418 659-4000  
Courriel : [info@solutioncannabismedical.com](mailto:info@solutioncannabismedical.com)  
Lien Web : <https://solutioncannabismedical.com/>
  
- Fédération francophone de yoga  
Téléphone : 1 877 566-2276  
Courriel : [federationyoga@bellnet.ca](mailto:federationyoga@bellnet.ca)  
Lien Web : <http://www.federationyoga.qc.ca/>

#### **Ressources régionales additionnelles**

Vous cherchez des ressources régionales, nous vous suggérons de contacter l'une de nos associations régionales membres qui viennent en soutien aux personnes atteintes de fibromyalgie ; la liste se trouve au début de ce document.

*Nous espérons que ce bottin de ressources vous permettra d'être plus informés et plus forts face à la fibromyalgie !*



## Membres de la SQF œuvrant en fibromyalgie.

Bas-Richelieu : Association de la fibromyalgie du Bas-Richelieu

Chaudière-Appalaches : Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches

Duplessis : Association fibromyalgie de Duplessis

Etrie : Association de la fibromyalgie de l'Etrie

Iles de la Madeleine : Groupe d'entraide de la fibromyalgie et des douleurs chroniques des Îles

Lanaudière : Association régionale de la fibromyalgie de Lanaudière

Laurentides : Association de la fibromyalgie des Laurentides

Manicouagan : Association de fibromyalgie Manicouagan Haute-Côte-Nord

Montérégie : Association de la fibromyalgie région Montérégie

Québec : Association de fibromyalgie – région de Québec

Saguenay-Lac-Saint-Jean : Association de la fibromyalgie du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Vaudreuil- Soulanges : Association de fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique Vaudreuil-Soulanges

### Autres membres :

Association des personnes vivant avec la douleur chronique Outaouais

Migraine Québec