

À l'occasion de la
Journée mondiale de la fibromyalgie le 12 mai
Activités dans les différentes associations membres de la SQF

7 mai 2025

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Conférence en ligne. Gratuit pour les membres. Coût 10,00\$ pour les non-membres.



CONFÉRENCE - FIBROMYALGIE ET DOULEURS : VERS UN SOULAGEMENT EN QUÊTE DE BIEN-ÊTRE

📅 Mercredi, 7 mai 2025, à 17 h 30 [Plus de détails →](#)

La Dre Alexandra Albert est rhumatologue générale, spécialisée dans la gestion des maladies inflammatoires. Elle pratique maintenant à la Clinique Multidisciplinaire de Neuville en plus de collaborer avec l'équipe de pneumologues de l'Institut Universitaire de Cardiologie et de Pneumologie de Québec pour le dépistage et la prise en charge des patients aux prises avec des maladies pulmonaires interstitielles causées par des conditions rhumatologiques comme les scléroses systémiques, le lupus érythémateux disséminé, les myosites inflammatoires et le syndrome de Sjögren. - Gratuit pour les membres en règle de l'Association.

Pour s'inscrire : 450 928 1261 Poste 1 ou [Activités et conférences offertes par l'AFRM - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie \(AFRM\)](#)

8 mai 2025

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Conférence en ligne. Gratuit pour les membres. Coût 10,00\$ pour les non-membres



CONFÉRENCE EN PERSONNE ET EN VIRTUEL - RESPIRER SANS CULPABILITÉ : LES 12 DROITS FONDAMENTAUX DE TOUS LES PROCHES AIMANT.E.S

📅 Jeudi, 8 mai 2025, à 14 h 00 [Plus de détails →](#)

Maria Vilas, ancienne policière à la retraite et proche aidante pendant plus de 16 ans pour sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer, partage son expérience à toutes celles et tous ceux qui assurent un rôle de proche aidant au quotidien ou qui souhaitent s'informer sur le sujet. Gratuit pour les membres en règle de l'Association.

Pour s'inscrire : 450 928 1261 Poste 1 ou [Activités et conférences offertes par l'AFRM - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie \(AFRM\)](#)

9 mai 2025

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Conférence en ligne. Gratuit pour les membres. Coût 10,00\$ pour les non-membres



CONFÉRENCE - VIVRE AVEC LA DOULEUR : SIX CONSEILS PRATIQUES POUR LA FIBROMYALGIE

📅 Vendredi, 9 mai 2025, à 14 h 30 [Plus de détails →](#)

La Dre Anne Marie Pinard a complété sa formation médicale et sa résidence en anesthésiologie à l'Université de Montréal en 2002. Elle est aujourd'hui cheffe de service à la clinique de la douleur du CHU de Québec-Université Laval. Elle est également professeur titulaire à l'Université Laval et détient une maîtrise en technologie éducative. Cette conférence abordera des méthodes concrètes et des conseils pratiques pour aider les personnes touchées par la fibromyalgie à mieux gérer leur douleur au quotidien. - Gratuit pour les membres en règle de l'Association.

Pour s'inscrire : 450 928 1261 Poste 1 ou [Activités et conférences offertes par l'AFRM - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie \(AFRM\)](#)

12 mai 2025

Association de la fibromyalgie Manicouagan Haute Côte Nord

Marche de sensibilisation au 625, Laflèche (dans le Centre d'achats) de 11 h à 12 h. Suivi d'un pique-nique avec les personnes présentes. Activité gratuite.

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Conférence en ligne. Gratuit pour les membres. Coût 10,00\$ pour les non-membres.



CONFÉRENCE - FIBROMYALGIE : RÉDUCTION DU STRESS ET DES DOULEURS PAR LA NUTRITION

📅 Lundi, 12 mai 2025, à 11 h 00 [Plus de détails →](#)

Camille Perreault-Milette est titulaire d'un baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal et membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ). Cette conférence s'adresse à toutes celles et tous ceux qui souhaitent trouver des solutions pratico-pratiques qui s'alignent avec leur quotidien pour faciliter l'adoption d'habitudes durables et favorables à leur santé. Gratuit pour les membres en règle de l'Association.

Pour s'inscrire : 450 928 1261 Poste 1 ou [Activités et conférences offertes par l'AFRM - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie \(AFRM\)](#)

12 mai 2025

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Conférence en ligne. Gratuit pour les membres. Coût 15,00\$ pour les non-membres



CONFÉRENCE : VERS UNE TRANSFORMATION DE SOI - ATTEINDRE SON PLEIN POTENTIEL

📅 Lundi, 12 mai 2025, à 13 h 30 [Plus de détails →](#)

Marc Gervais est policier de formation et spécialisé dans les interventions chocs. Auteur émérite de douze best-sellers, producteur de spectacles à succès, homme d'affaire accompli et reconnu. Il a présenté ses conférences devant plus de 500 000 personnes ! Il s'adresse à son public toujours en ponctuant son récit de touches d'humour. Son approche donne lieu à un message à la fois percutant, direct et inspirant. Gratuit pour les membres en règle de l'Association.

En présence au local de l'association situé au 570, boul. Roland-Therrien suite #220 à Longueuil. À compter de 15h45. Gratuit pour les membres et 10,00\$ pour les non-membres.



ESSENTRICS AVEC ANNIE GAGNON - 12 MAI 2025

📅 Lundi, 12 mai 2025, à 15 h 45 [Plus de détails →](#)

Le 12 mai, nous avons le plaisir de vous accueillir dans les locaux de l'AFRM pour un cours d'Essentrics avec Annie Gagnon. Il est accessible à toutes les personnes, qu'elles soient atteintes de fibromyalgie ou non. Essentrics en douceur est un programme d'entraînement unique, car il étire et renforce les muscles simultanément.

Pour s'inscrire à l'une ou l'autre de ces activités dans la journée du 12 mai 2025 :

450 928 1261 Poste 1 ou [Activités et conférences offertes par l'AFRM - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie \(AFRM\)](#)

Association de la fibromyalgie de l'Estrie

L'Association de la Fibromyalgie de l'Estrie sera présente dans chaque région desservie pour retrouver les gens et partager avec eux un bon moment. C'est une occasion unique de renforcer les liens et d'échanger des expériences. **Boissons chaudes, fruits et viennoiseries seront offertes.**

13 h 30 à 15 h 30.

À la Médiathèque Nelly-Arcan - Salle d'activités, située au 3700, rue Lemieux à Lac-Mégantic. Inscription obligatoire à (819) 566-1067. Gratuit, pour tous et toutes.

12 mai 2025

Association de la fibromyalgie Bas-Richelieu

✿ **JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE -**
PIQUE-NIQUE ✿



Le pique-nique se tiendra à l'extérieur si la température le permet et sera précédé d'une marche en groupe et suivi des petits jeux.

**LUNDI,
12 MAI 2025
DE 10H À 14H**

**AU 3225 COURCHESNES,
SOREL-TRACY**

**Merci de confirmer votre
présence au plus tard le 2 mai
prochain.**

**COÛT: 5\$ REPAS ET
BREUVAGE INCLUS**

Pour s'inscrire :

<https://association-de-la-fibromyalgie-du-bas-richelieu.s1.yapla.com/fr/event-68997>

12 mai 2025

Association de la fibromyalgie Saguenay – Lac St-Jean

Marche dans la nature sous le thème « Plaisir en action ». Activité gratuite.



JOURNÉE “PLAISIR EN ACTION”
LUNDI 12 MAI À 13H00
AU PARC DE LA RIVIÈRE DU MOULIN

AU PROGRAMME

- ▶ Randonnée et parcours d’observation
- ▶ Activité physique intérieure adaptée
- ▶ Café et collations
- ▶ Réseautage et échange entre les membres
- ▶ Jeux ludiques

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

 martine@fibromyalgiesaglac.org
 418 602-3552

Pour s’inscrire : martine@fibromyalgiesaglac.org

13 mai 2025

Association de fibromyalgie Mauricie/Centre du Québec

Conférence et brunch de 10 h 30 à 14 h au Restaurant maman Fournier au 3125, Boul. des Récollets à Trois-Rivières.

« Le microbiote et votre santé avec Ruth Lafrance, homéopathe »

Coût 15,00\$. Pour vous inscrire : 819-371-1458

13 mai 2025

Association de la fibromyalgie de l'Estrie

L'Association de la Fibromyalgie de l'Estrie sera présente dans chaque région desservie pour retrouver les gens et partager avec eux un bon moment. C'est une occasion unique de renforcer les liens et d'échanger des expériences. **Boissons chaudes, fruits et viennoiseries seront offertes.**

9 h 30 à 11 h 30.

Au Centre communautaire St-Benoît - Salle 208, situé au 170, Rue Saint-antoine Nord à Granby. Inscription obligatoire à (819) 566-1067. Gratuit, pour tous et toutes.

14 mai 2025

Association de la fibromyalgie de l'Estrie

L'Association de la Fibromyalgie de l'Estrie sera présente dans chaque région desservie pour retrouver les gens et partager avec eux un bon moment. C'est une occasion unique de renforcer les liens et d'échanger des expériences. **Boissons chaudes, fruits et viennoiseries seront offertes.**

9 h 30 à 11 h 30.

Au Centre communautaire de Magog - Salle Halte-Répit (local 333), situé au 95, rue Merry Nord à Magog. Inscription obligatoire à (819) 566-1067. Gratuit, pour tous et toutes.

13 h 30 à 15 h 30.

À l'Association de la Fibromyalgie de l'Estrie - Salle d'activités, située au 1013, rue Galt Ouest à Sherbrooke. Inscription obligatoire à (819) 566-1067. Gratuit, pour tous et toutes.

14 mai 2025

Association de la fibromyalgie Saguenay – Lac St-Jean

Conférence en ligne avec Julie Godin "**Le caractère invisible de la fibromyalgie comme obstacle au soutien**". Gratuit.



CONFÉRENCE

Le caractère invisible de la fibromyalgie comme obstacle au soutien

Cette présentation s'appuie sur un projet de recherche ayant permis d'entendre l'expérience de 12 femmes vivant avec la fibromyalgie au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Plus particulièrement, il sera question de l'importance de soutien des proches et des professionnels de la santé au quotidien.

Les éléments qui favorisent ce soutien, ceux qui y font obstacle et les stratégies pour y avoir accès seront également abordés. La présentation sera suivie d'un moment d'échange et de discussion sur le thème du soutien et des besoins pour rendre celui-ci plus accessible, particulièrement au sein de la région.

Mercredi 14 mai

15h00 - 16h00

En ligne



JULIE GODIN
CONFÉRENCIÈRE

Julie a fait sa maîtrise en travail social à l'université du Québec à Chicoutimi. Elle cumule plusieurs années en recherche et en intervention dans le milieu communautaire sur la question des violences faites aux femmes, principalement avec les femmes en situation de handicap. Elle débute son doctorat, sa thèse portant sur les violences sexuelles et grossophobes, leur effet et leur rapport au corps des femmes au Québec.

POUR INSCRIPTION

 martine@fibromyalgiesaglac.org

 418 602-3552

Pour s'inscrire : martine@fibromyalgiesaglac.org

14 mai 2025

Association de la fibromyalgie Région de Québec

Et Association de la fibromyalgie Région Chaudière-Appalaches

Conférence en ligne de Marie-Josée Rivard intitulée "**Vivre ensemble avec la fibromyalgie : comprendre, communiquer et connecter**". Gratuit.

Pour s'inscrire : <https://us02web.zoom.us/meeting/register/eY9Ht77jTB-0kyvgwfx4JA>

Dans le cadre de la journée mondiale de la fibromyalgie, le 12 mai, les associations de fibromyalgie de Québec et de Chaudière-Appalaches vous invitent à participer gratuitement à une conférence de Marie-Josée Rivard, psychologue.

Vivre ensemble avec la fibromyalgie: Comprendre, communiquer et connecter

- a. Reconnaître l'importance d'une vie sociale active pour le bien-être
- b. Comprendre en quoi les relations sociales jouent un rôle protecteur pour l'humain
- c. Apprendre à gérer l'incompréhension des proches et de la société face à la fibromyalgie



Mercredi 14 mai à 18 h 30



Québec : 418-704-5437

Chaudière-Appalaches : 418-387-7379



www.fibromyalgie-quebec.com / www.afrca.ca

Marie-Josée RIVARD est psychologue, spécialisée en gestion de la douleur depuis plus de 20 ans. Elle travaille en bureau privé depuis près de 2 ans maintenant, en psychologie de la santé et en gestion de la douleur. Pendant 20 ans, elle a travaillé en clinique de douleur à l'Unité de gestion de la douleur Alan-Edwards de l'Hôpital général de Montréal, y a été directrice des services psychologiques, et professeure adjointe au Département d'anesthésie de la Faculté de Médecine du Centre Universitaire de Santé McGill. Elle est l'auteure du livre *La douleur, de la souffrance au mieux-être*, paru aux Éditions Trécarré en 2012. Marie-Josée RIVARD a été impliquée auprès de la Société Québécoise de la douleur qui vise à favoriser la formation continue des divers professionnels de la santé œuvrant dans le domaine de la douleur au Québec pendant de nombreuses années, où elle a occupé le poste de présidente de 2013 à 2016, et a été responsable scientifique pendant plusieurs années du congrès annuel de cette société. Elle a enseigné la gestion de la douleur dans différentes universités québécoises en plus d'être conférencière auprès du grand public et de professionnels de la santé. Elle offre de la consultation auprès de collègues psychologues en gestion de la douleur depuis plusieurs années.




afrca
Association de la fibromyalgie
région Chaudière-Appalaches



14 mai 2025

Association de la fibromyalgie des Laurentides

Journée mondiale de la fibromyalgie

Mercredi 14 mai 2025



JOANIE LACROIX



DRE CATHERINE BOUCHARD

En
présentiel
et en Zoom

À SAINT-JÉRÔME

DÎNER

Resto Gare 422 de l'Hôtel BestWestern
(heure d'arrivée à partir de 11h)

ÉVÉNEMENT À 13h30

à l'Hôtel BestWestern
au 420, boul. Monseigneur-Dubois

En Zoom

À MONT-LAURIER

DÎNER

Resto Place Mont-Laurier Pizzeria
(heure d'arrivée à partir de 11h)

ÉVÉNEMENT À 13h30

diffusé sur écran à l'Espace Théâtre
au 543, rue du Pont à Mont-Laurier

Pour souligner la Journée mondiale de la fibromyalgie, le 14 mai prochain, nous vous invitons à vivre une expérience inspirante : **la projection du documentaire « SANTÉ INTÉGRATIVE : DE PATIENT À PARTICIPANT »**, suivie d'une discussion enrichissante en présence de la réalisatrice, Joanie Lacroix, et de l'une des médecins protagonistes, la Dre Catherine Bouchard.

Nous aborderons la santé intégrative, une approche favorisant la collaboration entre professionnels et patients. Un échange ouvert pour poser vos questions et découvrir des solutions globales et préventives, porteuses d'espoir pour les personnes atteintes de fibromyalgie.

L'Association offrira un montant aux membres atteints qui participeront au dîner pour couvrir une partie de leur repas.



**Réservation
requis
Contactez-nous !**



Pour s'inscrire : 450 569-7766 | Sans frais : 1 877 705-7766 | info@fibrolaurentides.org

15 mai 2025

Société québécoise de la fibromyalgie

Conférence en ligne à 14 h avec Pascal Tétreault, professeur aux départements d'anesthésie ainsi que des sciences de l'imagerie médicale et des radiations à l'Université de Sherbrooke.

Sous le sujet : « **Le cerveau et la gestion de la douleur** ». Gratuit et ouvert à tous et toutes !

En combinant des approches de neuroimagerie, de génétique et de sciences du comportement, le laboratoire de monsieur Tétreault s'intéresse au rôle du cerveau dans le développement, le maintien et le traitement de la douleur chronique. Dans cette conférence, il présentera un aperçu des connaissances récentes sur le lien fondamental entre la structure et la fonction cérébrale et les douleurs dites nociplastiques, telles que la fibromyalgie. En vulgarisant des études en imagerie par résonance magnétique (IRM) du cerveau, il illustrera l'importance de s'intéresser aux mécanismes cérébraux pour mieux comprendre et traiter les personnes vivant avec ces conditions complexes.

Pour s'inscrire : https://us06web.zoom.us/meeting/register/qRJK_96qSKa4PXw0a_5-5A

CONFÉRENCE GRATUITE POUR TOUT LE MONDE **Jeudi 15 mai 2025 à 14 h**

Pour des questions : info@sqf.quebec

"Le cerveau et la gestion de la douleur"

Dr Pascal Tétreault

Professeur et chercheur à l'Université de Sherbrooke



Dr Tétreault mène des recherches pour comprendre l'impact de la douleur chronique sur le cerveau, dans le but d'adapter un traitement pour chaque patient en fonction de son profil cérébral.

SQF
Société québécoise de la fibromyalgie

Dans le cadre de la journée mondiale de la fibromyalgie
La face cachée de la fibromyalgie : Quand la recherche donne espoir

16 mai 2025

Association de la fibromyalgie Saguenay – Lac St-Jean

Pique-nique avec conférence en présence sous le thème "Deuil de ma santé". Gratuit.



Pour s'inscrire : martine@fibromyalgiesaglac.org

Association de la fibromyalgie de l'Estrie

L'Association de la Fibromyalgie de l'Estrie sera présente dans chaque région desservie pour retrouver les gens et partager avec eux un bon moment. C'est une occasion unique de renforcer les liens et d'échanger des expériences. **Boissons chaudes, fruits et viennoiseries seront offertes.**

9 h à 11 h.

Au Restaurant la Place - Espace réservé, situé au 20, Rue Saint-Jacques Sud à Coaticook. Inscription obligatoire à (819) 566-1067. Gratuit, pour tous et toutes.

13 h 30 à 15 h 30.

À la Bibliothèque Gabrielle-Giroux Bertrand - Salle Pauline Martel, située au 608, Du Rue Sud à Cowansville. Inscription obligatoire à (819) 566-1067. Gratuit, pour tous et toutes.

16 mai 2025

Association de la fibromyalgie de Lanaudière

Dîner collectif avec gâteau sous le thème de la fibromyalgie au 41, Rue Beaupied à Notre-Dame-des-Prairies. Gratuit.

Pour s'inscrire : coordo@fibromyalgielanaudiere.com

17 mai 2025

Association de la fibromyalgie Saguenay – Lac St-Jean

Conférence en ligne avec Pre. Suzy Ngomo sous le thème « Fibromyalgie : 50 ans de percées et d'espoir ». Gratuit.

Pour s'inscrire : martine@fibromyalgiesaglac.org



CONFÉRENCE

Fibromyalgie : 50 ans de percées et d'espoir

La fibromyalgie a longtemps été mal comprise, mais aujourd'hui, de grands pas ont été franchis. À l'occasion de la semaine de sensibilisation et de la Journée mondiale de la fibromyalgie, l'Association accueille la conférence de la Pre Suzy Ngomo, qui brosse 50 ans de luttes, de découvertes scientifiques, et surtout, d'espoir pour toutes celles et ceux qui vivent avec cette maladie encore trop souvent invisible.

La conférence se veut tournée vers un avenir où l'on pourra diagnostiquer la fibromyalgie plus clairement, mesurer la douleur de façon objective et accompagner les personnes pour mieux vivre avec elle.

PRE SUZY NGOMO
CONFÉRENCIÈRE

Pre Suzy Ngomo mène ses recherches sur la douleur chronique, notamment la fibromyalgie, depuis plus de 15 ans.

L'Association de fibromyalgie du Saguenay–Lac-Saint-Jean est son partenaire de recherche; c'est celle-ci qui lui a offert sa toute première tourtière du Lac, c'était il y a 12 ans ! Aujourd'hui doyenne de la recherche, de la création et de l'innovation à l'Université du Québec à Chicoutimi, c'est avec un immense plaisir qu'elle vient partager avec les membres de l'Association dans un esprit d'échange chaleureux et humain – comme à la maison.

Association de la fibromyalgie
Saguenay–Lac-Saint-Jean

Samedi 17 mai

14H00

En ligne
Ou
P1-6320 UQAC

POUR INSCRIPTION

 martine@fibromyalgiesaglac.org

 418 602-3552