

## Notre mission



L'Association régionale de la fibromyalgie de Lanaudière (ARLF) créée en l'an 2000, rallie toutes les personnes concernées à un but commun. Celui de travailler à l'amélioration du bien-être de la personne atteinte de la fibromyalgie, de douleur et/ou de la fatigue chronique ainsi qu'à ses proches. De briser l'isolement en offrant un lien d'appartenance où elles se sentent soutenues, reconnues et accueillies.

De plus, l'Association veille à sensibiliser la population sur la situation des personnes qui en souffrent.



Fréquenter l'ARFL, c'est se donner le droit de tout recommencer. Que ce soit pour venir chercher des informations sur la maladie, se rebâtir un cercle social ou s'entourer de personnes qui vous comprennent, nous sommes là pour vous aider.

## Envie de discuter?



450 755-1184



[fibrolanaudiere@outlook.fr](mailto:fibrolanaudiere@outlook.fr)



762A, boulevard de l'Industrie  
St-Paul de Joliette (Québec), J0K 3E0



[fibromyalgielanaudiere.com](http://fibromyalgielanaudiere.com)



Association régionale de  
la fibromyalgie de Lanaudière



Association régionale de  
la fibromyalgie de Lanaudière



## L'ARFL, s'unir et agir pour s'en sortir

Association oeuvrant pour les personnes atteintes de la fibromyalgie et leurs proches résidants dans la région de Lanaudière.

## Et si c'était la fibromyalgie?

La fibromyalgie est une maladie chronique et invisible. Elle se caractérise par la présence de douleurs diffuses et persistantes ainsi qu'une sensibilité intense à la pression ressentie dans une ou plusieurs parties du corps. Très souvent, ces douleurs sont accompagnés de d'autres symptômes :

- Une perte considérable d'énergie;
- Une fatigue généralisée;
- Des troubles du sommeil;
- Des douleurs musculaires et articulaires permanentes;
- Des troubles de concentration, de la mémoire ou de l'attention;
- Des troubles anxieux;
- Des douleurs et crampes abdominales;
- Des douleurs engourdissements intermittents.

La fibromyalgie n'est pas une maladie imaginaire, elle est réelle et reconnue au niveau médical.



## Les conséquences...

Des douleurs, des douleurs et des douleurs.

La fibromyalgie occasionne un dérèglement de la perception de la douleur avec une diminution du seuil douloureux. Dans ce cas, un simple toucher anodin peut occasionner de grandes douleurs.

Mais outre la douleur persistante, le plus difficile chez les personnes atteintes est l'invisibilité de la maladie. Eh oui! Celle-ci étant invisible à l'oeil puisqu'aucune séquelle physique n'est apparente, la personne peut être la cause de divers jugements de la part de son entourage, de son employeur, des inconnus etc., etc. L'isolement, la perte des proches, le retrait de son cercle social et toutes ces sphères pèsent lourd sur celle-ci.

## Pourquoi devenir membre de l'ARFL?



- Pour briser l'isolement;
- Pour obtenir de l'information sur les services récents;
- Pour reprendre le contrôle de sa vie;
- Pour profiter de rabais sur certains services, cours, activités et conférences.
- Pour diminuer l'impact des symptômes, obtenir des conseils et des outils.



## Qu'est-ce que nous offrons?



### Café-causerie

Un café-causerie est mis en place afin que les participants puissent discuter d'un sujet entourant la maladie de la fibromyalgie ou du quotidien.



### Conférences

Des conférences abordant des thèmes variés afin d'en apprendre plus sur la fibromyalgie et ces conséquences.



### Activités de loisirs et adaptées

Aquaforme adaptée, yoga sur chaise, méditation, ateliers de création et bien plus, sont au menu à l'ARFL. Celles-ci permettent aux membres de socialiser, se tenir en forme ou de tout simplement mettre sa vie sur pause le temps d'un moment.



### Chalet de ressourcement

Un chalet de ressourcement est mis en place afin de permettre au membre de faire une pause le temps de quelques jours.

## Qui peut fréquenter l'ARFL?



Personnes atteintes de la maladie de la fibromyalgie et leurs proches.



Personnes résidantes dans la région de Lanaudière.



Bénévoles désirant s'allier à notre cause et travailler en collaboration avec nous afin d'aider et de soutenir les personnes et leurs proches dans la maladie.