

Groupe fibromyalgie

Les services spécialisés en déficience physique offrent une modalité thérapeutique exclusivement en groupe pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Ce groupe s'adresse aux adultes ayant reçu un diagnostic médical de fibromyalgie. Ce programme est offert en étroite collaboration avec l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE).

Objectifs du groupe fibromyalgie :

- Amener les participants à devenir des experts de leur condition.
- Favoriser le développement de stratégies d'adaptation efficaces.
- Soutenir l'acquisition de compétences en autogestion des symptômes

Critères de participation :

- Être disponible pour l'ensemble de la durée du programme et démontrer une motivation à s'impliquer activement (apprendre, appliquer de nouvelles stratégies et s'engager dans un processus d'activation).
- Être à l'aise dans un contexte de groupe.
- Ne pas présenter de comorbidité physique ou psychiatrique majeure dont la sévérité compromettrait la capacité à participer au programme.

Description du groupe :

- **Composition** : de huit à dix participants
- **Animation** : un professionnel des services spécialisés en déficience physique et un intervenant de l'AFE
- **Nombre de séances** : six rencontres en PM
- **Durée** : 2.5 heures (incluant pause de 15 minutes)
- **Site** : Les rencontres se tiennent dans les locaux de l'AFE à Sherbrooke
- **Fréquence** : Le groupe est offert 2 fois par année : automne (octobre à novembre) et printemps (avril à mai).

Comment référer un usager :

Une référence à l'AEO (accueil évaluation-orientation) avec le formulaire AH-741 complété est demandée

Téléphone : 819-346-8411 poste 43304

Courriel : aeo.cresss.gouv.qc.ca

L'autoréférence soit également possible en contactant l'AEO

Les thématiques abordées lors des rencontres :

- Symptômes
- Santé physique
- Santé psychologique
- Gestion des capacités
- Douleurs persistantes et traitements
- Consolidation des acquis

Déroulement des rencontres

Chaque rencontre comprend une composante éducative (informations sur la condition, enseignement de stratégies et exercices), une période d'activation sous forme de programme d'exercices personnalisés, une séance de relaxation ainsi que la remise d'un devoir hebdomadaire visant à favoriser l'intégration des apprentissages et l'autonomie dans l'activation. Un cartable avec de la documentation et différents outils est remis à chaque usager.

Le programme favorise les échanges entre participants afin de bénéficier du soutien, du partage d'expériences et des conseils du groupe, sans toutefois constituer un groupe d'entraide. Les intervenants adoptent un rôle de facilitateur plutôt que d'expert, dans une perspective de redonner du pouvoir d'agir aux participants.

Date de mise à jour : 4 août 2026