

RAPPORT ANNUEL 2024



Ensemble face à la douleur – Unis par le cœur
Gemeinsam gegen den Schmerz – Vereint im Herz
Insieme di fronte al dolore – Uniti con il cuore

TABLE DES MATIÈRES

1. L'INTRODUCTION	3
2. L'ASSOCIATION	4
<i>Le comité et bureau</i>	4
<i>Les groupes de parole / d'entraide</i>	5
<i>Les buts de l'association</i>	6
<i>Avantages et prestations</i>	7
3. « L'ENVOL »	8
4. LA FIBROMYALGIE : QUELLES NOUVEAUTES EN 2024	9
5. L'ASSEMBLEE GENERALE	11
6. LE RAPPORT DU PRESIDENT	12
7. LES COMPTES 2024	15
8. LE RAPPORT DES VERIFICATRICES	22
9. LA COLLABORATION AVEC DIVERSES ASSOCIATIONS	23
10. LES ACTIVITES EN 2024	24
11. LES ACTIVITES PREVUES EN 2025	26
12. LES REMERCIEMENTS	27

1. L'INTRODUCTION

Fondée en 1997 à l'initiative de personnes atteintes de fibromyalgie préoccupées par la dégradation de leur santé et la méconnaissance de cette maladie multi systémique, l'Association Suisse des FibroMyalgiques (ASFM) s'est donnée comme but principal de faire connaître et reconnaître à terme la fibromyalgie, de représenter et soutenir ses membres auprès du grand public ainsi que des instances officielles du monde médical, pharmaceutique, social et politique.

A travers différentes activités, conférences et séminaires, l'ASFM souhaite offrir une plateforme d'information, de soutien, d'échanges et de rencontres, afin de concentrer les efforts de chacun dans un combat pour la reconnaissance de cette pathologie moderne, découverte et diagnostiquée au début du XVIIIe siècle comme étant du rhumatisme musculaire, avant d'être baptisée en 1976 **fibromyalgie**, amalgame du mot latin *fibra* (fibre) et des mots grecs *myo* (muscle) et *algos* (douleur).

Malgré une reconnaissance en 1992 par l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, en tant que maladie rhumatismale, et puis en 2007 comme maladie à part entière sous le terme de fibromyalgia, selon sa liste de classification internationale des maladies, la fibromyalgie reste non reconnue en Suisse et donc mal soutenue par l'Assurance Invalidité (AI), entre autres.

La plupart des personnes atteintes de cette maladie se voit contrainte de devoir adapter voire réduire leur activité professionnelle, entraînant malheureusement une perte d'emploi, sans qu'elles puissent bénéficier d'une quelconque compensation financière, leur permettant de vivre dans des conditions décentes et surtout de poursuivre leur traitement médical de manière optimale. La majorité d'entre elles se trouve tout-à-coup confrontée à une telle situation de détresse et de fragilité, tant sur le plan matériel, physique et psychologique, que cela accroît leur sentiment d'incompréhension, de rejet, de honte et d'isolement. Le nombre de patients atteints de fibromyalgie augmente d'année en année et représente aujourd'hui environ 4% de la population.

Il est donc primordial d'encourager la recherche médicale à développer des traitements thérapeutiques efficaces pour soulager les douleurs occasionnées par cette maladie, tout en faisant reconnaître par les autorités publiques la gravité de ses symptômes. Au vu de ces constatations, l'ASFM s'efforce donc de mener à bien son credo, en faisant connaître et, à terme, reconnaître la fibromyalgie pour permettre d'aider et de soutenir au mieux toutes celles et ceux qui en souffrent.

En 2024, l'Association Suisse des FibroMyalgiques a enregistré des demandes d'informations par téléphone d'environ 450 personnes. Grâce à notre nouveau site internet www.suisse-fibromyalgie.ch et sa mise à jour quasi hebdomadaire, plus de 389'100 pages ont été consultées, et un peu plus que 60'930 personnes y ont cherché des renseignements.

2. L'ASSOCIATION

Le comité et le bureau



Philippe Schüpbach
Président
Présidence générale
Trésorerie, Média, PR,
Personnel et Administration



Dr Jean-Philippe Richter
Vice-président
Suisse romande
Conférencier et intervenant séminaire



Maholida Amad
Membre
Conférencier, Intervenant
séminaire, et référent médecine
chinoise



Mauranne Etienne
Membre
Relations avec les associations,
Intervenante séminaire



Sylvie Michel
Membre
Co-responsable événementielle
pour le Valais



Dr Pedro Ming Azevedo
Membre
Référent rhumatologie
et fibromyalgie



Valérie Notz
Membre
Réponse téléphonique,
Responsable événementielle



Jeannette Rechsteiner
Membre
Coordinatrice Suisse
alémanique

Le bureau (ouvert le matin le lundi, mardi et jeudi) est géré par Sandrine Frey, secrétaire-comptable, travaillant à 50%.



Sandrine Frey
Secrétaire-comptable

Les groupes de parole / d'entraide

Toutes les personnes, qui animent un groupe de parole, sont bénévoles et très actives. Nous les remercions vivement pour le travail qu'elles fournissent. Chaque groupe est animé de façon personnelle et cependant toujours avec les mêmes buts communs.

Il s'agit de réunions de personnes atteintes ou concernées par la fibromyalgie dans un lieu où l'on peut s'exprimer, être compris, partager, échanger, apprendre, s'ouvrir à la rencontre, avoir des activités récréatives et plus encore. La participation est gratuite pour les membres de l'ASFM.

L'association met tout en œuvre pour soutenir ses responsables de groupe et leur met à disposition des formations et de la publicité ciblée. Info-Entraide nous soutient avec des conseils et de l'accompagnement.

Nous tenons à préciser que nos bénévoles ont consacré environ 5'500 heures à l'association en 2024. Ce chiffre est basé sur une hypothèse, et est très probablement sous-estimé.

En 2024, nous avons organisé en novembre notre habituelle journée pour les animatrices des groupes de parole / d'entraide et les bénévoles s'intitulant « Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres ».



L'ASFM cherche toujours des personnes bénévoles prêtes à s'investir pour la cause de la fibromyalgie, à œuvrer pour sa reconnaissance et à être actives dans le soutien aux membres au sein d'une équipe. Nous aimerions renforcer des groupes de parole / d'entraide ou en créer de nouveaux dans les régions suivantes :

Tessin, Vevey-Riviera, Berne ville et canton, canton de Soleure, Argovie et la Suisse centrale.

Les buts de l'association

L'Association Suisse des FibroMyalgiques a son siège administratif à Champagne depuis le 1^{er} avril 2024, et est membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme depuis 1999.

Grâce à l'engagement du comité, du personnel de bureau, des groupes de parole / d'entraide et au soutien professionnel, l'ASFM peut accomplir les buts qu'elle s'est fixés :

- ❖ Faire connaître et à terme reconnaître la fibromyalgie (médical, social, pharma, juridique, politique, etc.)
- ❖ Être l'interlocutrice vis-à-vis de la communauté scientifique, des médias, des étudiants et toutes personnes cherchant des informations
- ❖ Diffuser l'information au sujet de la fibromyalgie et les dernières avancées médicales
- ❖ Apporter les connaissances utiles aux différents acteurs impliqués ou non dans la fibromyalgie au travers de conférences, de séminaires et d'autres formations
- ❖ Favoriser l'entraide par la coordination des groupes de parole / d'entraide
- ❖ S'investir dans le soutien de la personne souffrante en proposant différents outils thérapeutiques
- ❖ Soutenir les personnes souffrant de la fibromyalgie ainsi que leur famille et leur entourage
- ❖ Sensibiliser l'opinion publique à cette maladie



Avantages et prestations

En tant que membre de l'ASFM, voici les avantages et les prestations dont vous pouvez bénéficier. L'ASFM s'adresse aux personnes souffrant de fibromyalgie, de douleurs chroniques ainsi qu'à leur famille et les proches aidant.

L'ASFM se fait un point d'honneur, depuis bientôt 30 ans, de faire connaître la maladie et de donner aux malades des outils de modulation de la douleur à travers divers moyens et événements organisés tout au long de l'année.

- ❖ Une réponse téléphonique du lundi au jeudi 08h30 à 11h30 au 077 409 92 28
- ❖ Une permanence téléphonique du lundi au jeudi de 18h00 à 21h00 au 076 585 20 54
- ❖ Divers groupes d'entraide répartis dans toute la Suisse
- ❖ Un soutien social selon nos conditions
- ❖ Un soutien juridique selon nos conditions
- ❖ Le journal annuel de l'ASFM « L'envol »
- ❖ Le site internet de l'ASFM www.suisse-fibromyalgie.ch
- ❖ Des ateliers et des sorties
- ❖ Des séminaires d'un jour avec repas
- ❖ Diverses conférences
- ❖ Divers stands lors de manifestation
- ❖ Un soutien aux étudiants en fin de formation pour les assister (TPA, master et bachelor)



3. L'ENVOL

Cette publication est éditée en langue française, allemande et italienne, et paraît en début d'année avec un tirage de 1'500 exemplaires.

« L'envol » est envoyé gratuitement à tous les membres de l'ASFM, distribué auprès des professionnels de la santé, et se veut un miroir des nouveautés concernant la fibromyalgie ainsi que des activités de l'association.

Une équipe dynamique a coordonné cette nouvelle édition de « L'envol » : Mesdames Valérie Notz et Sandrine Frey, et Monsieur Philippe Schüpbach.

Nous tenons à remercier tout particulièrement notre nouveau jeune graphiste Monsieur Didier Blessemaille pour son professionnalisme, sa motivation, sa créativité, sa réactivité et son précieux travail.



4. LA FIBROMYALGIE : QUELLES NOUVEAUTES EN 2024

Extrait de « L'envol » n° 39 – 2025

Introduction

La fibromyalgie, reconnue par l'OMS depuis 1992 comme une maladie rhumatismale, a vu sa classification et définition évoluer en 2024. En 2022, l'OMS a déplacé la fibromyalgie du groupe des maladies rhumatismales vers celui des douleurs chroniques primaires, la rendant ainsi indépendante d'autres diagnostics. Cette nouvelle classification permet de mieux appréhender la maladie et d'élargir les critères diagnostiques.

Nouvelle Définition et Symptômes

La définition de la fibromyalgie s'est élargie pour inclure divers symptômes non spécifiques à d'autres maladies. Les signes classiques incluent :

- ❖ Troubles de la sensibilité : Hypersensibilité généralisée à la pression.
- ❖ Troubles cognitifs : Difficultés de concentration, mémoire, et pensée désorganisée, liées à des altérations observées à l'IRM cérébrale.
- ❖ Raideur musculosquelettique : Raideur matinale non réactive aux corticostéroïdes.
- ❖ Sensibilité environnementale : Intolérance à la lumière, aux bruits, et aux parfums.

Pathologies Associées

Plusieurs pathologies peuvent être associées à la fibromyalgie :

- ❖ Syndrome de fatigue chronique : Différencié récemment grâce à des études sur le microbiote et les biomarqueurs, bien que ces outils ne soient pas encore standardisés.
- ❖ Affections douloureuses : Syndromes tels que le côlon irritable, les migraines, et les douleurs pelviennes.
- ❖ Troubles psychiatriques : Dépression, troubles bipolaires, anxiété, et autres troubles mentaux.
- ❖ Troubles du sommeil : Apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos.
- ❖ Maladies rhumatismales : Polyarthrite rhumatoïde, lupus, sclérodermie, et autres maladies susceptibles de prédisposer à la fibromyalgie.
- ❖ Obésité et Allergies : Fréquentes chez les patients fibromyalgiques, augmentant la douleur et perturbant le sommeil.

Épidémiologie

La fibromyalgie touche 1 à 5 % de la population mondiale, soit 150 000 personnes en Suisse. Elle est plus courante chez les femmes, avec un ratio de 3,5 femmes pour 0,5 homme. Aux États-Unis, on compte environ 4 millions de patients. Il existe un chevauchement significatif avec le syndrome de fatigue chronique et le syndrome de fatigue liée à la maladie de Lyme chronique.

Physiopathologie

La fibromyalgie est caractérisée par une perturbation centrale de la perception de la douleur, où plusieurs mécanismes sont impliqués :

- ❖ Génétique : Une composante génétique est probable.
- ❖ Sommeil et Stress : Désorganisation du sommeil profond et stress émotionnel.
- ❖ Infections : Déclenchement possible par des infections ou événements traumatiques.
- ❖ Hypersensibilité centrale : Amplification des signaux de douleur par le système nerveux central.
- ❖ Altérations neurochimiques : Déséquilibre des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine.
- ❖ Dysfonctionnement autonome : Perturbations des fonctions involontaires du corps.

- ❖ Inflammation chronique : Présence de cytokines pro-inflammatoires suggérant un état inflammatoire.
- ❖ Anomalies cérébrales : Modifications structurelles et fonctionnelles observées à l'IRM, avec un potentiel de réversibilité grâce à un mode de vie actif.
- ❖ Hypothèse auto-immune : Découverte d'autoanticorps augmentant l'activité des nerfs sensoriels.
- ❖ Microbiote et Sels biliaires : Déséquilibres spécifiques dans la flore intestinale et les acides biliaires, impactant directement la douleur et les autres symptômes.

Micronutrition

La théorie micro nutritionnelle propose que la fibromyalgie découle de plusieurs perturbations physiologiques, chaque domaine nécessitant une correction simultanée :

- ❖ Stress nitrosatif : Carence en coenzyme Q10, aggravant la douleur et la fatigue.
- ❖ Hyperexcitabilité et excitotoxicité : Régulation déficiente des récepteurs NMDA, sensible au glutamate et à l'aspartame.
- ❖ Déséquilibre des neurotransmetteurs : Déficits en dopamine et sérotonine, impactant le sommeil, l'humeur, et la douleur.
- ❖ Dysbiose intestinale : Perturbation du microbiote nécessitant des probiotiques et une diète adaptée.
- ❖ Carences nutritionnelles : Fréquentes en magnésium, vitamine D, et oméga-3, nécessitant une alimentation proche du régime méditerranéen.

Diagnostic Différentiel

Le diagnostic différentiel reste crucial, notamment face au syndrome de fatigue chronique et à la pseudo-polyarthrite rhizomélique. Un test expérimental de dosage de micro-ARN est prometteur pour distinguer la fibromyalgie de ces autres maladies, mais il n'est pas encore validé à grande échelle.

Traitements Nouveaux

Plusieurs avancées thérapeutiques sont notables :

- ❖ Tonmya : Un nouveau médicament non opioïde en phase finale de développement, visant à soulager la douleur centrale.
- ❖ Photo-bio-modulation : Thérapie au laser approuvée par la FDA, montrant une réduction significative des points douloureux.
- ❖ Stimulation magnétique transcrânienne : Technique prometteuse pour réduire les symptômes de la fibromyalgie.
- ❖ Applications mobiles : Outils numériques pour la gestion des symptômes, montrant une amélioration significative des résultats de santé.
- ❖ Exosomes : Exploration de la médecine régénérative pour réparer les tissus endommagés.

Conclusion

La fibromyalgie, bien que complexe et encore mal comprise, voit des progrès constants en matière de reconnaissance, d'explications physiopathologiques, et d'approches thérapeutiques. Les avancées promettent de meilleures solutions pour les patients dans un avenir proche.

Cet article vous intéresse, vous pouvez le retrouver plus développé sur notre site internet www.suisse-fibromyalgie.ch



Docteur Richter Jean-Philippe
Médecin Praticien - Micronutrition
Vice-Président de l'ASFM

5. L'ASSEMBLEE GENERALE

L'Assemblée générale annuelle a eu lieu samedi 5 avril 2025 à 13h45 à la Grande Salle, Rue des Paquières 2, 1424 Champagne/VD.

Le procès-verbal est disponible au bureau de l'ASFM et sur notre site internet. Nous vous l'envoyons volontiers sur demande.



6. LE RAPPORT DU PRESIDENT

Que s'est-il passé en 2024

Votre comité, c'est rencontré à 10 reprises (2 fois en présentiel et 8 fois par visioconférences), afin de régler les affaires courantes et de mettre en place les diverses stratégies de la nouvelle image. Je les remercie infiniment pour leurs implications.

Le week-end de Pâques, pendant que vous rouliez les œufs, nous déménagions les bureaux afin d'effectuer le maximum d'économie. Tout s'est très bien passé, grâce à une super équipe de jeunes gens motivés. Je les en remercie énormément, car, sans eux, cela n'aurait tout simplement pas été possible.

Votre bureau a été très actif durant l'année 2024, voici le détail :

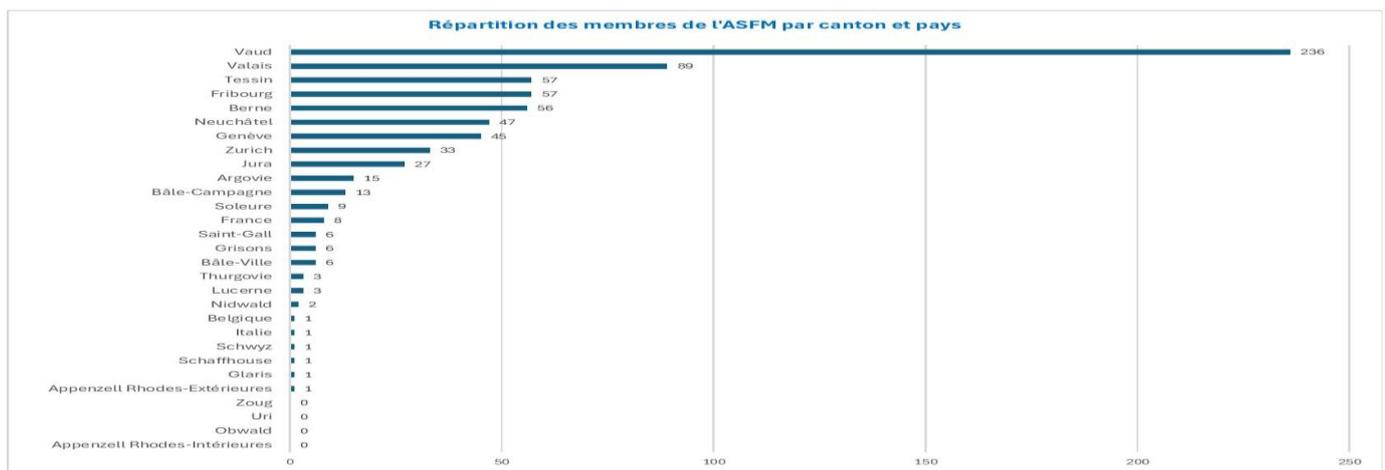
- ❖ Votre président a suivi pas moins de 16 formations pour se perfectionner dans sa fonction.
- ❖ Nous avons tenu 9 stands lors de divers événements, dont un à ALDI - Orbe, durant un samedi où ils nous ont tout mis à disposition. Nous tenons encore à remercier chaleureusement les bénévoles pour leur aide précieuse.
- ❖ Nous avons été présents dans 6 assemblées générales de ligues cantonales et d'associations de patients.
- ❖ Nous avons représenté l'ASFM lors de 10 manifestations.
- ❖ Nous avons assisté à l'assemblée des délégués et à la conférence de la LSR.
- ❖ Nous avons assisté à 7 rencontres dans le cadre de divers projets qui ce sont, ou qui vont se concrétiser en 2025 (hôpitaux favorables à l'entraide, club multimodal, outils de communications et formation de patient partenaire).
- ❖ Votre président a donné une conférence dans le cadre « des jeudis de Grandson ».

Je tiens à mettre en avant le magnifique travail de M. Didier Blessemaille et à lui exprimer ma profonde gratitude pour son dévouement bénévole et son implication exceptionnelle dans la création du tout nouveau dépliant de l'ASFM, du numéro 39-2025 du journal « L'envol », ainsi que sur le roll-up actuellement en création. Ses contributions ne se limitent pas là, puisqu'il continuera également à travailler sur le site web et divers projets. Malheureusement, il ne peut pas être des nôtres aujourd'hui, car il a beaucoup de travail à réaliser pour son école qu'il doit rendre lundi.

Image des membres de l'ASFM au 11.03.2025

Depuis cette année, à chaque assemblée générale, je vais vous présenter des graphiques sur l'image des membres de l'ASFM.

Pour cette année, je vais vous montrer la répartition de nos membres par canton et pays, ainsi que par âges.



Sur cette slide, vous pouvez, voire la répartition de nos membres par canton, pays et catégorie (associations partenaires, démissionnaires au 31.12.2025, 100 = bénévoles, individuel, donateur et partenaire), depuis en haut les cantons avec le moins de membres et en bas avec le plus de membres. L'avant-dernière colonne en brun correspond en pourcentage à nos membres par canton et pays. Nous avons 4 cantons où nous n'avons pas de membres, il s'agit d'Appenzell Rhodes-Intérieures, Obwald, Uri et Zoug. Puis nous avons 4 cantons et 2 pays avec 1 seule membre, il s'agit d'Appenzell Rhodes-Extérieures, Glaris, Schaffhouse, Schwyz, l'Italie et la Belgique. Après, nous avons Nidwald avec 2 membres, suivies par Lucerne et Thurgovie avec 3 membres, ensuite Bâle-Ville, Grisons et Saint-Gall avec 6 membres. Voici la suite de la liste : la France (8 membres), Soleure (9 membres), Bâle-Campagne (13 membres), Argovie (15 membres), le Jura (27 membres), Zurich (33 membres), Genève (45 membres), Neuchâtel (47 membres), Bern (56 membres), Fribourg et le Tessin (57 membres), le Valais (89 membres) et Vaud (236 membres). Pour un total de 724 membres.

La colonne « Population » indique le nombre d'habitants dans le canton en 2023. La colonne à droite représente notre pourcentage de membres par rapport à la population suisse. Actuellement, l'ASFM compte 0,1919% de membres par rapport à la population suisse. Cela n'est pas énorme quand on sait que la fibromyalgie touche 4% de la population, soit environ 295'713 personnes en Suisse.

De ce fait, nous avons un grand travail de communications à faire afin de montrer notre existence aux plus grands nombres de patients, de personnels de soins, de thérapeutes... possibles. Pour cela, nous avons besoin de VOUS !

Voici en graphique ce que cela donne du canton avec le plus de membres au canton avec le moins de membres. Sur la slide suivante, vous pourrez voir la répartition de nos membres par âge. Toutefois, les données sont peut-être un peu faussées, car nous ne disposons pas de la date de naissance de tous nos membres, mais seulement de 586 Membres sur nos 721 membres, donc il nous manque les données de 135 membres, ce qui peut changer les résultats. Notre plus jeune membre à 21 ans et notre doyenne à 93 ans. La moyenne de nos membres se situe entre 51 et 80 ans. Voici ce que cela donne : la tranche d'âge de 71 à 80 ans comprend 123 membres, celle de 51 à 60 ans en compte 153 et celle de 61 à 70 ans, 154. La tranche d'âge entre 21 et 30 ans et là moins présente avec seulement 8 membres. Puis nous avons la tranche entre 31 et 40 ans avec 23 membres suivis par la tranche de 81 à 93 ans avec 49 membres.



Voici en graphique ce que cela donne, c'est 59 ans où nous avons le plus de membres avec 22.

Puis nous pouvons, voir la répartition de nos membres entre 21 et 93 ans, cela est bien plus parlant avec ce graphique. Nous constatons que, dans les âges 22, 26, 27, 30, 32, 37 et 38, nous n'avons pas de membres.

Assemblée générale de l'ASFM

Comme vous pouvez le constater, nous ne sommes pas beaucoup dans cette salle (31 présents, sans compter les membres du comité, soit le 4 % des membres de l'ASFM). Organiser une assemblée générale exige un effort financier et organisationnel considérable pour un nombre relativement faible de participants. De ce fait, Mme Nadine Frossard Goy, notre juriste, et le comité vous proposent d'effectuer les prochaines AG sous une autre forme ou par correspondance avec une date fixe de réponse afin que tous les membres qui désirent se prononcer puissent le faire !

Bien cordialement.

Philippe Schüpbach
Président de l'ASFM



7. LES COMPTES 2024

L'association montre, au bilan de clôture, un résultat positif réjouissant de plus Fr. 23'000.-, et ce, sans avoir eu besoin de dissoudre le 2ème tiers (Fr. 12'000.-) du compte « Réserves » (dissolution de ce compte acceptée sur 3 ans lors de l'AG du 01.04.2023).

Un bénéfice bien plus élevé que le montant budgété (Fr. 14'140.-) démontrant un réel effort, couronné de succès, de l'ASFM dans son désir de survivre et perdurer.

ACTIF

Belle augmentation des actifs, principalement, au niveau des liquidités en banque (+ de Fr. 20'000.-).

- Actifs de régularisation (transitoires) : concerne majoritairement la part de la « Collecte Nationale 2024 » reçue début février 2025, montant quasiment similaire à celui reçu en 2023.
- Actif immobilisé rien de particulier, juste la déduction de l'amortissement annuel usuel.

PASSIF

- Provision pour conseils juridiques : à disposition pour payer les prestations de notre juriste pour défendre et conseiller nos membres. Nous n'avons pas utilisé ce compte en 2024.
- Fonds SOS AbbVie : soutien de l'entreprise AbbVie d'un montant de Fr. 500.- par projet, montant reçu en mai 2024. Pour l'ASFM, cela concerne le soutien aux membres pour le suivi de leur dossier par notre juriste ou notre assistante sociale. Montant utilisé en 2024 Fr. 225.85 (2 membres aidés) => solde à disposition Fr. 274.15.
- Passifs de régularisation (transitoires) : ce sont les diverses factures (tel, assurances, ...) concernant l'année 2024 mais payées en 2025. En 2023, nous avons reçu une partie des cotisations 2024 en décembre 2023 (Fr. 8'330.-) ce qui explique la grosse différence entre les transitoires 2023 et 2024.
- Réserves : solde du compte (après dissolution du 1er tiers en 2023), pas de dissolution du 2ème tiers nécessaire en 2024.
- Résultat de l'exercice 2024 : avec un bénéfice de Fr. 23'404.58, inespéré et bienvenu en comparaison aux années précédentes.

PRODUITS

En comparaison à l'année 2023, nous constatons en 2024 une diminution du poste Produits (env. 10'000.-), diminution faussée par l'entrée de produit induite par la dissolution du 1er tiers du compte « Réserves » (Fr. 12'000.-) en 2023 !

- Cotisations des membres : contrairement aux années précédentes, légère augmentation des cotisations reçues ; en effet, nous avons eu, l'année passée, plus d'affiliations que de résiliations, ceci grâce à notre « campagne 1 pour 1 » ... merci à celles et ceux qui y ont participé.
- Dons individuels : moitié moins de dons par rapport à l'année précédente (don anonyme de Fr.5'000.- en 2023).
- Dons en nature : c'est nouveau en 2024, ce sont les dons de certains prestataires ayant offert ; la gratuité de locaux pour les ateliers, pour le bureau de l'ASFM, leur intervention partielle ou entière pour leur atelier, ... une très jolie somme qui démontre les efforts de tous pour soutenir l'ASFM. Merci à elles et eux.
- Don de la Loterie Romande, également en 2024, nous avons eu la chance de pouvoir bénéficier de ce généreux don si important à la pérennité de l'ASFM.
- Don de la « Collecte Nationale », Subventions OFAS et OFSP reçu par le biais de la LSR (Ligue Suisse contre les Rhumatismes) : d'année en année, nous pouvons toujours compter sur leurs précieux soutiens. Avec une diminution des montants reçus, ces derniers étant basés et calculés, sur le nombre de nos membres, nos diverses charges, et également, sur nos prestations (activités, conseils, informations, ...)

Nous leur sommes extrêmement reconnaissants de ces soutiens si nécessaires à la survie de l'ASFM, ainsi qu'à nos divers donateurs connus ou anonymes.

- Dissolution de Réserves : pas de nécessité de dissoudre le 2^{ème} tiers.

CHARGES

Le total des charges montre une énorme diminution de plus de Fr. 48'000.- en comparaison à 2023. C'est le fruit des diverses démarches du Comité afin de réduire de façon drastique les charges, principalement, d'exploitation et salariales :

- Charges de prestations : en très légère diminution globale.
Mais en augmentation pour le poste événementiel en 2024 ; nous avons organisé et proposé plus d'une trentaine d'activités telles que séminaires, ateliers, sorties, conférences, la Journée Mondiale de la Fibromyalgie, Notre Journée de la Fibromyalgie ainsi que la Journée des responsables de groupes d'entraide.
Diminution des frais du Journal « forumR » de la LSR, que nous offrons à nos membres, liés au nombre de nos membres.
Aide directe aux groupes d'entraide/parole, en nette diminution aussi en 2024.
- Charges du personnel : diminution de la moitié des charges, dû au fait que l'ASFM n'a plus qu'une seule salariée à 50%. Le travail de la 2^{ème} secrétaire, partie en novembre 2023, est assumé entièrement par certains membres du Comité.
- Charges d'exploitation : le total également en diminution, d'une part par le poste « Location locaux » grâce au déménagement en avril 2024 dans le bureau à Champagne (économie d'env. 70% mensuelle), par les « Honoraires fiduciaire » qui en 2024 a facturé moins que la provision prévue et calculée sur les années précédentes, par les « Frais de Comité » également.
De plus, la création d'un nouveau poste « Constitution de provisions » dédié pour le « Repas de soutien » qui aura lieu en novembre 2025. Comme c'est une première pour l'ASFM d'organiser un tel événement afin de soulever des fonds, nous trouvons judicieux et sécuritaire de prévoir une provision pour faire face à toute situation inattendue.

PROPOSITION DU COMITE

Au vu de l'excellent résultat de l'exercice 2024, soit un bénéfice de Fr. 23'404.58, grâce à toutes les mesures prises pour sauver l'ASFM, le Comité propose d'attribuer Fr. 12'000.- afin de reconstituer les « Réserves », donnant ainsi un résultat résiduel de l'exercice 2024 de Fr. 11'404.58.

Ce résultat résiduel est viré au Capital, ayant au 1^{er} janvier 2024 à montant négatif de Fr. 9'228.35, s'élèvera ainsi après répartition à Fr. 2'176.33 au 1^{er} janvier 2025.

Ainsi, après reconstitution des « Réserves », celles-ci s'élèveront à Fr. 36'500.- (permettant de faire face, en cas de coup dur, à 6 mois de charges usuelles) correspondant aux réserves sécuritaires minimum recommandées par Zewo.

La proposition du Comité d'attribuer Fr. 12'000.- afin de reconstituer les Réserves est acceptée.

BUDGET 2025

Comme toujours, le budget pour 2025 a été établi selon les données et informations connues à ce jour.

PRODUITS

- Cotisations des membres : pour 2025, nous avons budgéter une stabilisation du montant à recevoir, tout en espérant avoir plus de nouveaux membres.
- Dons individuels et en nature : en diminution par rapport à ceux reçus en 2024, en prévoyant des montants minimums.

- Loterie Romande : Fin décembre 2024, nous leur avons envoyé notre dossier pour les activités prévues en 2025, et mi-mars, nous avons reçu leur réponse positive avec un don de Fr. 20'000.-.
- Part de la Collecte Nationale : ce don transmis par la LSR est variable d'année en année, et est divisé entre les diverses associations selon le nombre de leurs membres. Nous avons aucun moyen de savoir le montant qui nous sera versé d'une année à l'autre.
- Subvention OFAS (Office Fédéral des Assurances Sociales) : elle est toujours assurée pour 2025, et est basée sur les activités, conférences et renseignements que nous fournissons à nos membres, mais calculée sur l'événementiel de l'année précédente.
- Subvention OFSP (Office Fédéral de la Santé Publique) : elle est également assurée et calculée d'après les chiffres comptables réalisés en 2024.
- Sponsoring, dons « Repas de soutien » - 2025 : concerne la pub, la tombola et les repas, montants minimums, que l'on espère vendre et recevoir pour ce repas.
- Participations aux activités, recettes diverses : c'est la petite participation demandée aux membres pour les activités.

CHARGES

- Charges de prestations : en augmentation, principalement dus aux frais relatifs au « Repas de soutien » du 22 novembre 2025 ; budget calculé selon les charges connues à ce jour (chanteur, repas, patente tombola, assurances, sécurité, déco...).
Mais diminution au niveau de l'édition de tiers avec le journal « forumR » car nous arrêtons de l'offrir à nos membres à la fin du 1^{er} trimestre 2025, les coûts de ce journal deviennent beaucoup trop élevés pour l'ASFM.
- Charges de personnel : sans changement. Le Comité continue à s'impliquer au maximum pour assumer et assurer le travail, de la 2^{ème} secrétaire à 50%, pas de réengagement prévu actuellement.
- Charges d'exploitation : en augmentation également.
Augmentation des « Frais informatique » avec le remplacement nécessaire d'un des ordinateurs.
Augmentation du poste « Annonces, publicité » avec la réimpression de nos nouveaux flyers que nous distribuons le plus possible.
Augmentation des « Amortissements » en corrélation avec l'achat d'ordinateur et l'amortissement usuel en découlant.
Et en 2025, également « Attribution à provisions » pour la « Manifestation 30ans » qui aura lieu en 2027.

Récapitulation

Ces dernières années, l'ASFM a tiré maintes fois la sonnette d'alarme et a cherché activement de nouvelles ressources tant bien financières qu'au niveau de nouveaux membres, notamment avec notre campagne « 1 pour 1 », afin de pouvoir perdurer.

Grâce aux mesures drastiques et décisions prises par le Comité depuis fin 2023 et leur forte implication dans l'association, l'ASFM a pu enfin montrer un résultat positif qui assure ainsi son avenir afin de pouvoir continuer à œuvrer et poursuivre ses divers buts pour faire connaître et reconnaître la fibromyalgie et soutenir ses membres.

Le budget établi pour l'année 2025 présente un bénéfice d'un montant de Fr. 7'195, tout en ayant reconstituer ses réserves sécuritaires et provisionner un peu pour la manifestation que l'ASFM aimerait organiser à l'occasion de ses 30 ans d'existence.

Les comptes 2024 et le budget 2025 ont été acceptés à la majorité, et décharge a été donnée au comité de l'ASFM ainsi qu'à la secrétaire comptable.



BILAN DE CLOTURE année 2024 comparée à 2023

ACTIF	2023	2024
Banque Raiffeisen, compte courant	28 241.86	48 564.12
Postfinance, compte courant	303.09	756.49
Actifs de régularisation (transitoires)	2 929.00	2 416.02
Banque Raiffeisen, garantie de loyer	2 122.80	182.00
Mobilier	155.00	1.00
Matériel autre	690.00	400.00
Logiciel	695.00	400.00
TOTAL ACTIF	35 136.75	52 719.63

PASSIF	2023	2024
Passifs de régularisation (transitoires)	12 943.10	847.25
Provision "Repas de soutien" - 2025	0.00	6 000.00
Fonds pour conseils juridiques (membres)	6 922.00	6 922.00
Fonds SOS AbbVie (membres)	0.00	274.15
Réserves	24 500.00	24 500.00
Capital au 01.01.	5 726.98	-9 228.35
Résultat de l'exercice :	-14 955.33	23 404.58
TOTAL PASSIF	35 136.75	52 719.63



Comptes de résultat et budget 2025

PRODUITS	2024	Budget 2025
Cotisations des membres	33 329.35	33 500.00
Dons individuels	5 223.99	2 500.00
Dons en nature	6 075.63	750.00
Don de la Loterie romande	25 000.00	20 000.00
Don, part de la Collecte Nationale	2 205.02	2 000.00
Subvention OFAS	19 389.59	19 000.00
Subvention OFSP	7 442.66	7 400.00
Sponsoring, dons "Repas de soutien" - 2025	0.00	6 000.00
Participations aux activités, recettes diverses	3 828.04	3 800.00
Intérêts bancaires créanciers	4.99	5.00
Dissolution Réserve	0.00	0.00
TOTAL PRODUITS	102 499.27	94 955.00
Résultat : perte / bénéfice	23 404.58	7 195.00
CHARGES	2024	Budget 2025
Charges de prestations :		
Journal "L'envol"; traduction, impression, expédition, et autres	3 332.45	3 000.00
Journal "forumR"	3 554.06	960.00
"Repas de soutien" - 2025	0.00	7 000.00
Ateliers, cours, conférences et manifestations	10 149.12	10 200.00
Aide directe aux groupes d'entraide/parole	353.50	500.00
Charges du personnel : salaires, charges sociales, et autres ./. RHT	41 095.80	42 200.00
Charges d'exploitation :		
Location du bureau et des places de parc, électricité, eau, chauffage	5 480.05	3 050.00
Assurances et RC	395.00	400.00
Charges d'administration; fournitures, entretien matériel bureau, leasing photocopieuse, téléphone, frais de port,...	4 476.21	4 500.00
Informatique	2 363.00	4 000.00
Annonces, publicité	637.80	1 500.00
Honoraires fiduciaire et juriste	-782.45	650.00
Frais Assemblée Générale	344.50	800.00
Frais Comité et groupe socio-médical, juridique	664.40	700.00
Amortissements ; matériel et logiciels	739.00	2 000.00
Attribution à Provision	6 000.00	6 000.00
Frais bancaires et postaux	292.25	300.00
TOTAL CHARGES	79 094.69	87 760.00



**Bilan de clôture
année 2024
PROPOSITION DU COMITE**

Répartition du résultat 2024

RESULTAT de l'exercice 2024	23 404.58
Attribution à RESERVES	-12 000.00
RESULTAT RESIDUEL viré à CAPITAL	11 404.58
CAPITAL au 1er janvier 2024	-9 228.35
Résultat résiduel 2024	11 404.58
CAPITAL au 1er janvier 2025 , après répartition	2 176.23



ASF M - Association Suisse des FibroMyalgiques
1424 Champagne

1

ANNEXE AUX COMPTES

L'Association Suisse des FibroMyalgiques (ASF M) a pour but :

- a) l'entraide et le soutien aux malades de la fibromyalgie et à leurs proches,
- b) la diffusion des informations pour une meilleure compréhension de cette maladie et de ses conséquences pour les personnes concernées,
- c) l'incitation à la recherche médicale et pharmaceutique, en vue d'une meilleure prise en charge thérapeutique des

2. Principes comptables utilisés

Les présents comptes annuels ont été établis conformément aux dispositions du droit comptable suisse (titre trente-deuxième du Code des obligations) et aux recommandations relatives à la présentation des comptes (Swiss GAAP RPC).

3. Informations sur les postes du bilan et du compte de résultat

4. Informations complémentaires

Emploi

Au 31.12.2024, l'ASF M compte une employée à temps partiel. En 2023, le nombre d'emplois à plein temps en moyenne annuelle se situait entre 1 et 9.

Engagements contractuels

<u>31.12.2024</u>	CHFr.	<u>31.12.2023</u>
2 246.00		3 471.40

4.1. Dépenses de fonctionnement

En tant que titulaire du label d'approbation Zewo, l'ASF M divise sa structure de coûts en fonction de la méthode Zewo selon les catégories définies suivantes.

"Coûts de projet ou de service" : Ce sont les dépenses qui contribuent directement à la réalisation des objectifs statutaires.

"Dépenses de financement" : Ce sont les coûts que l'ASF M engage à travers des activités qui servent ou accompagnent directement la collecte de fonds.

"Dépenses administratives" : Ce sont les dépenses qui assurent les fonctions de base et le fonctionnement de l'ASF M, mais sans pouvoir être directement affectées aux deux autres domaines. L'ASF M fait un maximum pour maintenir au plus bas ces coûts à la fois par l'amélioration continue des processus et par un travail efficace.

	<u>31.12.2024</u>	CHFr.	<u>31.12.2023</u>
<u>Coûts de projet ou de service</u>			
Matériel	21 086		31 944
Personnel	30 565		50 658
Amortissement	<u>0</u>		<u>0</u>
Total		51 650	82 601
<u>Dépenses de financement</u>			
Matériel	7 033		672
Personnel	2 151		2 487
Amortissement	<u>0</u>		<u>0</u>
Total		9 184	3 160
<u>Dépenses administratives</u>			
Matériel	9 924		8 518
Personnel	7 598		32 186
Amortissement	<u>739</u>		<u>1 033</u>
Total		18 261	41 737
Total des dépenses		<u>79 095</u>	<u>127 498</u>

5. Engagements non-inscrits au bilan

La subvention de l'AI pour les prestations visées à l'art. 74 LAI est liée. Au moment de la clôture des comptes, il n'était pas encore certain si et dans quelle proportion les excédents des aides financières affectés à un but précis sont disponibles.

8. LE RAPPORT DES VERIFICATRICES

RAPPORT DES VERIFICATRICES POUR LES COMPTES ANNUELS 2024 DE L'ASFM – ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES

Mesdames, Messieurs,

Conformément au mandat qui nous a été confié par l'Assemblée Générale, nous avons procédé, le 13 mars 2025, à la vérification des comptes de l'ASFM - Association Suisse des Fibromyalgiques pour l'exercice arrêté au 31 décembre 2024.

La responsabilité de l'établissement des comptes annuels incombe au comité de l'ASFM alors que notre mission consiste à émettre un rapport les concernant. Nous attestons que nous remplissons les exigences légales en matière d'aptitude et d'indépendance.

Lors de nos travaux, nous nous sommes assurées de la concordance des soldes des comptes bancaires & postaux avec les relevés de comptes arrêtés au 31.12.2024. Nous avons procédé à la vérification des recettes et des charges enregistrées au cours de l'exercice par le pointage aléatoire avec les documents justificatifs de base. Nous avons obtenu tous les détails et explications nécessaires à nos travaux. Nous avons constaté que les documents et factures étaient parfaitement classés et les comptes tenus avec exactitude.

Pour l'exercice 2024, les produits se montent à CHF 102'499.27 et les charges à CHF 79'094.69, présentant ainsi un bénéfice d'exploitation de CHF 23'404.58.

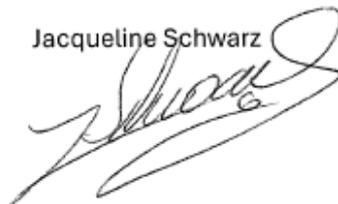
Nous certifions les comptes tels que présentés et formulons les réserves d'usage dans la mesure où des faits et documents susceptibles de modifier le résultat n'auraient pas été portés à notre connaissance.

Nous recommandons à l'Assemblée Générale d'approuver les comptes 2024 de l'ASFM - Association Suisse des Fibromyalgiques et d'en donner décharge au comité.

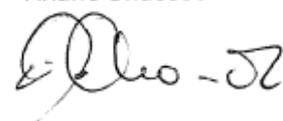
Champagne, le 13 mars 2025

Les vérificatrices

Jacqueline Schwarz



Ariane Chassot



9. LA COLLABORATION AVEC DIVERSES ASSOCIATIONS

La collaboration et l'association avec diverses organisations de patients suivent leur cours. Toujours sous la devise « l'union fait la force ».

Etant donné que plusieurs associations œuvrent dans un intérêt commun et similaire, tels qu'informer ses membres respectifs dans différents domaines (la douleur, le sommeil, l'alimentation, la gestion des émotions, etc.), et intervenir au niveau politique pour la reconnaissance de la maladie et du droit des patients. Nous avons choisi de nous donner la main pour certaines activités communes et rassembler nos compétences.

C'est ainsi que sont nés les partenariats avec :

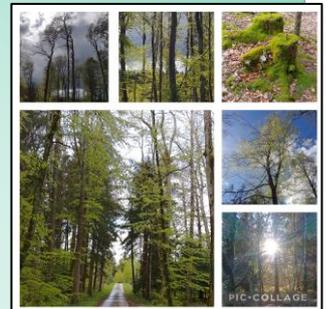
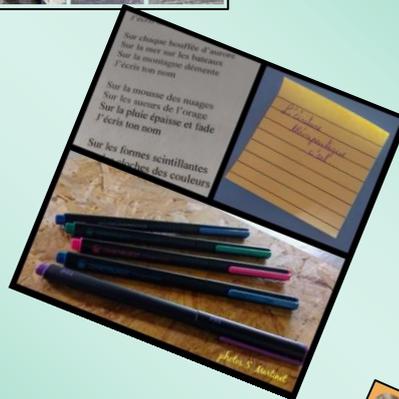
- ❖ Association Suisse du Lupus
- ❖ Association Suisse des Polyarthritiques
- ❖ Association Suisse des Sclérodermiques
- ❖ Bénévolat-Vaud
- ❖ Crohn Colite Suisse
- ❖ Info-Entraide BE
- ❖ Info-Entraide Suisse - Antenne Jura
- ❖ Info-Entraide Suisse – Antenne Neuchâtel
- ❖ RéseauBénévolatNetzwerk
- ❖ Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
- ❖ touché.ch

Bien entendu, nous sommes soutenus par la LSR - Ligue suisse contre le rhumatisme et collaborons activement avec différentes ligues cantonales, comme celles des cantons de Genève, Vaud, Fribourg, Neuchâtel, Jura, Valais, Bâle et de Berne, qui, entre autres, nous soutiennent aussi très généreusement en termes de temps et d'énergie.

10. LES ACTIVITES EN 2024

DATES	HORAIRES	ACTIVITES	DESCRIPTIONS	INTERVENANTS	LIEUX	INFO
Sa 24 février	10h00-16h30	Séminaire	La méthode TIPI	Mme Caroline Houlbert de Cocola	La Fabrique, Champagne	tout public
Me 28 février	19h30-20h30	Conférence	Syndrome prémenstruel	Dr. Jean-Philippe Richter	La Cave: Les fils de Charles Favre, Place de la Planta 2, Sion	tout public
Me 6 mars	19h30-20h30	Conférence	Stress de l'anxiété au burnout	Dr. Jean-Philippe Richter	Pure Clinic, Av. du Général Guisan 30, Sierre	tout public
Me 13 mars	19h30-20h30	Conférence	Ménopause	Dr. Jean-Philippe Richter	La Cave: Les fils de Charles Favre, Place de la Planta 2, Sion	tout public
Sa 23 mars	13h30-17h30	Assemblée générale		M. Philippe Schüpbach	La salle Léon Michaud - Château d'Yverdon-les-Bains	tout public
Me 3 avril	19h00-20h30	Conférence	Vieillir	Dr. Jean-Philippe Richter	Pure Clinic, Av. du Général Guisan 30, Sierre	tout public
Sa 20 avril	10h00-16h30	Journée découverte sur l'art-thérapie	Le matin conférences et l'après-midi 2 ateliers à choix (maximum 15 personnes)	Mmes Nathalie Roulet, Isabelle von Muralt, Corinne Humbert Froidevaux et Vicky Tsiaousi / M Philippe Schüpbach	CHUV, auditoire César Roux, Lausanne	tout public
Je 2 mai	14h00-16h00	Conférence	Fibromyalgie & médecine intégrative	Mme Anne Smit	St-Maurice	tout public
Di 12 mai	13h30-16h00	Journée Mondiale de la Fibromyalgie	Rassemblement pacifique avec à la fin possibilité d'une marche jusqu'à la gare	Mme Jeannette Rechsteiner et M. Philippe Schüpbach	Stadthausanlage, station de tram Bürkliplatz, Zürich	tout public
Me 15 mai	19h00-20h30	Conférence	Insomnies et nutrition	Dr. Jean-Philippe Richter	Pure Clinic, Av. du Général Guisan 30, Sierre	tout public
Sa 25 mai	10h00-16h30	Notre Journée de la Fibromyalgie	10h30 la fasciathérapie 13h30 la résilience 15h00 la fibromyalgie	10h30 Mme Marion Boisseau 13h30 Mmes Barbara Paggioli et Mariana Leitenberg du (RHNe) 15h00 Dr. Pedro Ming Azevedo	CHUV, auditoire César Roux, Lausanne	tout public
Sa 15 juin	10h00-16h30	Séminaire	Écriture thérapeutique	Mme Mauranne Etienne	Le Champagnoux, Champagne	tout public
Me 19 juin	19h00-20h30	Conférence	Un état inflammatoire chronique	Dr. Jean-Philippe Richter	Pure Clinic, Av. du Général Guisan 30, Sierre	tout public
Sa 29 juin	10h00-16h30	Séminaire	Nutrition et santé	Dr Jean-Philippe Richter	Locaux ASFM - Rue du Village 13, Champagne	tout public
Ve 26 juillet	14h00-15h30	Sortie	Jardin alpin	M. Stéphane Paoly	Pont de Nant, Les Plans-sur-Bex Transport de la gare de St-Maurice	tout public
Sa 03 août	9h30-11h30	Atelier	Bains de forêt	Mme Lucie Viguié	Bois du Jorat	tout public
Sa 24 août	14h00-16h00	Atelier en plein air	Soin énergétique au tambour chamannique	Mme Audrey Avogadro	St-Maurice	max. 10 p.
Sa 31 août	10h00-16h30	Séminaire	La lithothérapie	Mme Gabriella Tettamanti	Le Champagnoux, Champagne	tout public
Sa 7 septembre	10h00-16h30	Séminaire	Que manger pour rester en santé	Dr Jean-Philippe Richter	Pure Clinic, Av. du Général Guisan 30, Sierre	tout public
Ma 10 septembre	14h00-15h30	Atelier	Biodanza	Mmes Sylvaine Constantin et Amanda Van Boven	Salle de paroisse catholique, Morges	tout public
Je 12 septembre	14h00-16h00	Atelier	Bains de forêt	Mme Lucie Viguié	Bois du Jorat	tout public
Sa 21 septembre	10h00-16h30	Séminaire	La médecine chinoise	M. Amad Maholida	Le Champagnoux, Champagne	tout public
Me 2 octobre	19h00-20h30	Conférence	Les nouveautés sur la fibromyalgie	Dr Jean-Philippe Richter	Pure Clinic, Av. du Général Guisan 30, Sierre	tout public
Me 9 octobre	19h00-20h30	Conférence	CBD	Dr Jean-Philippe Richter	Pure Clinic, Av. du Général Guisan 30, Sierre	tout public
Me 9 octobre	18h00-19h30	Cours	Sophrologie; séance découverte à chaque fois unique	Mme Loise Notin	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice	tout public / max. 10 p.
Me 16 octobre	18h00-19h30	Cours	Sophrologie séance découverte à chaque fois unique	Mme Loise Notin	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice	tout public / max. 10 p.
Me 16 octobre	19h00-20h30	Conférence	La douleur chronique	Dr Jean-Philippe Richter	Pure Clinic, Av. du Général Guisan 30, Sierre	tout public

DATES	HORAIRES	ACTIVITÉS	DESCRIPTIONS	INTERVENANTS	LIEUX	INFO
Je 17 octobre	14h00-15h30	Atelier	Biodanza	Mmes Sylvaine Constantin et Amanda Van Boven	Salle de paroisse catholique, Morges	tout public
Sa 19 octobre	10h00-16h30	Séminaire	La cälinothérapie	Mme Katia Siciliano et M. Gilles Gallas	Le Champagnoux, Champagne	tout public / max. 20 p.
Me 23 octobre	18h00-19h30	Cours	Sophrologie; séance découverte à chaque fois unique	Mme Loïse Notin	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice	tout public / max. 10 p.
Sa 26 octobre	09h30-11h30	Atelier	Relaxation guidée	Mme Hulya Surmeli Budak	CPNE - Centre professionnel neuchâtelois, Neuchâtel	tout public
Me 30 octobre	18h00-19h30	Cours ANNULÉ	Sophrologie; séance découverte à chaque fois unique	Mme Loïse Notin	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice	tout public / max. 10 p.
Me 6 novembre	18h00-19h30	Cours ANNULÉ	Sophrologie; séance découverte à chaque fois unique	Mme Loïse Notin	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice	tout public / max. 10 p.
Me 13 novembre	18h00-19h30	Cours	Sophrologie; séance découverte à chaque fois unique	Mme Loïse Notin	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice	tout public / max. 10 p.
Sa 16 novembre	10h00-17h00	Journée des bénévoles	Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres	Mme Lucie Viguiet	Le Champagnoux, Champagne	bénévoles seulement
Di 17 novembre	13h30-16h30	Atelier	Décodage biologique Atelier interactif	M. André Casanova	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice	tout public / max. 10 p.
Sa 23 novembre	14h00-17h00	Atelier	Yoga	Mme Sirkka Rechsteiner	Witikonstr 311B, Zurich	tout public
Sa 30 novembre	10h00-16h30	Séminaire	La méthode TIPI (2)	Mme Caroline Houlbert de Cocola	Le Champagnoux, Champagne	Avoir suivi TIPI 1
Ve 7 décembre	15h00-17h00	Atelier ANNULÉ	La naturopathie et bien plus	M. Monsif Elhamrani	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice	tout public / max. 10 p.



11. LES ACTIVITES PREVUES EN 2025

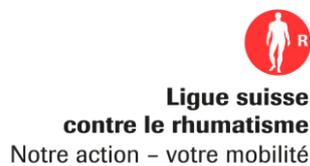
DATES	HORAIRES	ACTIVITÉS	DESCRIPTIONS	INTERVENANTS	LIEUX	INFO
Sa 18 Januar	14h00-16h30	Workshop	Behandlungsmethoden und Therapieformen	Dr. Med. Krisztina Barath	EpigeniXZürich, Zürich/ZH	Alle Zielgruppen
Sa 25 janvier	10h00-16h30	Atelier	Psycho généalogie	M. Marcel Bianchi	Le Champagnoux, Champagne/VD	tout public
Ma 4 février	14h00-15h30	Atelier	Savourez chaque journée	Mme Linda Glassey	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice/VS	max 10 personnes
Ma 11 février	14h00-15h30	Atelier	Savourez chaque journée	Mme Linda Glassey	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice/VS	max 10 personnes
Sa 15 février	10h00-16h30	Atelier	Réflexologie faciale	M. Eric Silbermann	CPNE, Neuchâtel/NE	tout public
Ma 18 février	14h00-15h30	Atelier	Savourez chaque journée	Mme Linda Glassey	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice/VS	max 10 personnes
Sa 22 février	10h00-12h30	Atelier	Décodage biologique	M. André Casanova	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice/VS	tout public
Sa 15 März	14h00-16h30	Workshop	Kommunikation im Umfeld	Frau Jeannette Rechsteiner	HEKS-Geschäftstelle, Basel	Alle Zielgruppen
Sa 15 mars	10h00-16h30	Atelier	Soin au tambour	Mme Yvonne Steiner	Salle communale, Pontenet/BE	tout public
Je 20 mars	10h00-12h30	Atelier	Se connecter à son cœur	Mme Janick Biselx-Menétrey	Centre "Etre Harmonie", Martigny/VS	tout public
Sa 29 mars	10h00-16h30	Atelier	Constellation familiale	Mme Allioucha Esteve	Av. du Théâtre 18, Monthey/VS	tout public
Sa 5 avril	13h30-17h30	Assemblée générale de l'ASFM		M. Philippe Schüpbach	Grande Salle, Champagne/VD	tout public
Sa 26 avril	9h30-12h30	Atelier	Qi-gong	Mme Aurélie Communal	Académie de musique , Genève	tout public
Sa 10 mai	10h00-17h00	Notre journée de la fibromyalgie		Dr T. Breuneval et Mmes F. Kurdyk, W. Tireford et K. Mahmani	Auditoire Auguste-Tissot, CHUV, Lausanne/VD	tout public
Lu 12 mai	16h00-20h00	Journée mondiale de la fibromyalgie		Mme Jeannette Rechsteiner et M. Philippe Schüpbach	Hechtplatz, Zürich/ZH	tout public
Sa 17 mai	13h00-15h30	Atelier	Des super grands-parents, pas de super-héros	Mme Giada Petrovic	Psy % Co, Nyon/VD	tout public
Sa 7 juin	10h00-16h30	Atelier	Ecriture thérapeutique	Mme Mauranne Etienne	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice/VS	tout public
Sa 14 juin	10h00-16h30	Atelier	Bols chantants planétaires	Mme Gabriella Tettamanti	Cristal Line, Granges-près-Marnand/VD	tout public
Sa 21 juin	10h00-16h30	Atelier	Hypersensibilité	Mme Chantal Aubert	Salle communale, Reconvieler/JU BE	tout public
Sa 28.Juni	14h00-16h30	Workshop	Tipps, Tipps & Tricks	Frau Jeannette Rechsteiner	Rheumaliga Bern, Bern	Alle Zielgruppen
Sa 23 août	10h00-16h30	Atelier	Le pouvoir de la respiration	Mme Edwina Jacobsen	CPNE, La Chaux-de-Fonds/NE	tout public
Sa 30 août	10h00-16h00	Atelier	Libération du péricarde	Mme Fabienne Fasel et M. Pierre Oberson	Restaurant "La Pinte", Ecuwillens/VD	tout public
Lu 1er septembre	10h00-12h00	Atelier	Les émotions, nos amies	M. Fabien Noir	Hôtel de la Dent du Midi, St-Maurice/VS	Tout public
Sa 6. September	14h00-16h30	Workshop	Achtsamkeit & Lebensqualität	Frau Jeannette Rechsteiner	Stiftung das Trösch, Kreuzlingen	Alle Zielgruppen
Sa 6 septembre	10h00-16h30	Atelier	Sonothérapie	M. Othmann Haddad	SST, Carouge/GE	tout public
Sa 13 septembre	10h00-16h30	Atelier	Yoga du son	Mme Valérie Jaques	Le Champagnoux, Champagne/VD	tout public
Sa 4 octobre	10h00-16h30	Atelier	Art-thérapie	Mme Nathalie Roulet	Le Champagnoux, Champagne/VD	tout public
Sa 11 octobre	10h00-16h30	Journée des bénévoles		<i>A définir</i>	<i>A définir</i>	bénévoles seulement
Sa 25 octobre	10h00-11h30	Atelier	Sophrologie	Mme Jessica Fahrni-Peng	Rue de la Croix 7, Courroux/JU	tout public
Sa 1er novembre	10h00-16h30	Atelier	TIPI 3	Mme Caroline Houlbert de Coccola	Le Champagnoux, Champagne/VD	tout public
Ma 4 novembre	10h00-12h30	Atelier	Se connecter à son cœur	Mme Janick Biselx-Menétrey	Centre "Etre Harmonie", Martigny/VS	tout public
Sa 8.November	14h00-16h30	Workshop	Herbst & winter - Schubprävention	Frau Jeannette Rechsteiner	Katholische Kirchgemeinde, Luzern	Alle Zielgruppen
Sa 22 novembre	11h00-17h00	Repas de soutien de l'ASFM		Concert de Brice "Prix du public de Swiss Voice tour"	Grande Salle, Champagne/VD	tout public

12. LES REMERCIEMENTS

Nous adressons nos chaleureux remerciements à :

Nos membres, nos donateurs, l'OFAS, l'OFSP, nos membres du comité, nos responsables de groupes de parole / d'entraide, nos bénévoles, notre graphiste, notre juriste, nos traducteurs/rices, au fiduciaire, notre informaticien, notre traiteur, notre personnel de bureau, la ville d'Yverdon-les-Bains, et toutes celles et ceux qui œuvrent pour le bien de l'ASFM sans qui notre activité ne pourrait être possible.

Nos remerciements particuliers vont à :



Président

Philippe Schüpbach

Secrétaire

Sandrine Frey