

# RAPPORT ANNUEL 2020-2021



## L'ÉCHELON DES PAYS D'EN HAUT

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE  
9 JUIN 2021



## Table des matières

Mot de la présidente du Conseil d'administration	3
Mot de la coordonnatrice	4
Mot de l'équipe	5
Conseil d'administration	6
Mission et valeurs de l'Échelon	7
Ressources humaines	8
Clientèle, territoire couvert, période d'ouverture	9
Bilan des priorités 2019-2020	10-11
Priorités 2020-2021	11
Mots des entraidants	12
La vie associative et la mobilisation	13
Sous le toit de l'Échelon	14
Sur le vif ! La vie à l'Échelon	15
Contribution de la communauté	16
Fréquentation de l'organisme	17
Activités offertes pour répondre à nos mandats	18
Nous tenons à remercier	19
Activités d'aide alimentaire	20
Ressources transport	20
Merci d'être passé chez nous...	21
Concertation, représentations et formations	22
Partenaires et collaborateurs	23

## Mot de la présidente



L'année qui vient de s'écouler a été marquée par cette période de pandémie COVID-19. La bonne nouvelle est que le centre de jour de l'Échelon des Pays-d'en-Haut a rouvert et offert graduellement ses services en juin dernier. Nous avons pu continuer à offrir nos services aux entraidents avec toutes les mesures sanitaires qui s'appliquent.

Et pour faire face à cette situation, nous avons profité de plusieurs subventions gouvernementales d'urgence. Aussi nous avons reçu des sommes du Ministère, Centraide et les députés et ministres pour l'achat de nouveaux matériels informatiques dont un montant a été alloué pour des tablettes électroniques qui ont permis de communiquer avec les entraidents en leur permettant de participer aux ateliers Zoom, ce qui a aidé à atténuer leur solitude. Toutes les idées créatives et les plans B ont été les bienvenus pour maintenir le lien avec les membres. Bravo à toute l'équipe !

De plus, un montant a été alloué pour une formation d'autogestion par l'organisme RELIEF aux intervenantes. Le tout portant sur la bipolarité, l'anxiété et la dépression pour but de tenir des ateliers afin d'élargir notre clientèle. Un beau défi.

Cette année, nous nous sommes dotés d'un accompagnement en gestion des ressources humaines, en vue d'établir un bon plan de relève pour des employées stratégiques, qui prendront leur retraite. De plus, un plan a été élaboré sur la politique de condition de travail. Merci à Suzie Bernier et Lucie Arcand pour la mise en œuvre de ce grand plan de travail qui était plus que nécessaire. Le résultat de ces travaux fut un beau cadeau pour L'Échelon et son conseil d'administration.

Nous vivons une grosse transition pour le remplacement de notre grande Chef d'équipe, l'intervenante Françoise Grignon qui après 27 ans, nous quittera à la fin de l'été pour une retraite « plus que méritée ». Nous aimerions lui accorder une mention toute spéciale en reconnaissance de son apport exceptionnel à l'Échelon. Elle a construit des ponts d'entraide et lègue à l'Échelon et à Sous le toit de l'Échelon des fondations solides et durables. Nous la remercions pour tout le travail accompli et lui souhaitons tous les plaisirs de la vie et un repos bien mérité. Bonne retraite Françoise !

Félicitations à Julie Perreault qui lui succèdera. Nous sommes persuadés qu'elle saura relever le défi.

Un grand MERCI et bravo à notre coordonnatrice Lucie Arcand qui a fait un travail colossal pour naviguer l'Échelon et Sous le toit de l'Échelon. Ta détermination et ta passion nous font voguer sur une vitesse de croisière sachant très bien reconnaître ton travail ardu à régler toutes crises attendues et inattendues. Tu débordes d'initiatives inspirantes pour défier toutes situations. Merci de veiller à garder notre bel organisme en très bonne santé. Tu es notre Perle d'eau douce.

Merci à tous nos membres du personnel, à toute l'équipe de l'Échelon pour votre engagement, votre grand dévouement et votre excellent travail. C'est ensemble qu'on y arrive !

Je réitère ma gratitude auprès du conseil d'administration pour leur grande implication et leur soutien. MERCI Nuri Alcalá, Diane Brodeur, Claudine Lapointe, Nicole Lebrun et Josée Pinard.

Lucie Petitclerc



## Mot de la coordonnatrice

L'année 2020-2021 fut une année d'ADAPTATION et de changements pour tous. D'un point de presse à l'autre, nous devons naviguer un peu à l'aveugle pour appliquer les nouvelles et diverses consignes sanitaires dues à la COVID-19. Nous avons mis au premier plan les outils informatiques. Zoom qui était, il y a un an, méconnu de tous, est maintenant utilisé à tous les niveaux de l'organisation.

La vie associative en a pris un coup cette année, notre milieu de vie si riche par sa spontanéité, sa chaleur humaine et par les petits coucous que les entraidents avaient l'habitude de faire, a été drôlement éprouvé par les consignes sanitaires. Nous avons dû apprendre à nous tenir à distance, à nous parler sur les plateformes informatiques, exiger des inscriptions afin de diminuer le nombre de présences lors des activités tenues à l'organisme. Malgré les difficultés, nous avons traversé cette épreuve solidairement et nous nous sommes adaptés. À tous les niveaux, les personnes ont mis la main à la pâte pour faire de l'Échelon un milieu sécuritaire où il fait bon se retrouver. Je suis particulièrement fier de dire que depuis le 6 mars 2020, 8 à 10 entraidents désinfectent assidûment les locaux et les aires communes des logements 2 fois par jour.

**Bravo et merci.** Jusqu'à présent, nous avons été épargnés, aucun cas de COVID ne s'est manifesté!

Au niveau des activités, nous avons réussi à relever le défi de façon créative comme toujours. En plus des activités régulières, trois nouvelles activités ont vu le jour. Notre dévouée Nicole Lebrun a fait découvrir à chacun et chacune son Totem, ce qui a permis la réalisation d'une magnifique fresque fabriquée avec des boutons. Nous avons aussi offert notre première activité d'autogestion sur l'anxiété animée avec brio par Julie Forget et Elsa Mongeau. Puis, Maryse Leblanc est venue nous prêter main-forte et a accompagné les entraidents et les intervenantes dans l'univers de l'informatique.

Bien que l'année ait été encore marquée par la mouvance du personnel, la stabilité a été maintenue grâce à la force de l'entraide et du sens des responsabilités de Françoise Grignon et Julie Forget. Elles ont su accueillir et transmettre leurs précieux savoir-faire aux nouvelles recrues. Nous souhaitons la bienvenue à Elsa Mongeau, Maude Piquette, Julie Perrault et Claude Lépine.

J'aimerais dire un gros merci à Françoise, notre précieuse cheffe d'équipe qui a guidé d'une main de maître et avec humour l'équipe de travail. Merci également aux intervenantes qui ont su s'adapter aux nouvelles réalités : leurs interventions sont toujours empreintes d'empathie et de respect et elles sont de plus en plus précieuses en ces temps difficiles. Merci à Marie-Josée Brodeur, qui avec ses nombreux talents et son professionnalisme a su ficeler les multiples dossiers administratifs.

Je veux souligner et remercier le conseil d'administration qui, par son engagement, prend à cœur la santé de notre organisme. Cette année grâce à votre travail, nous avons fait une avancée exceptionnelle sur les conditions de travail des employés. L'Échelon est maintenant doté d'une échelle salariale et d'un régime de retraite.

Je félicite également les entraidents pour leur résilience et l'adaptation qu'ils ont démontrées vis-à-vis de cette année éprouvante pour tous.

Lucie Arcand





## Mot des intervenantes

Année COVID, année difficile pour tout le monde. Changement d'habitudes de vie, adaptation, désinfection, masques, lavage de mains et distanciation font maintenant partie de notre quotidien. Jusqu'à quand on ne le sait pas ; mais on peut être fiers de nous, car malgré les innombrables consignes, nous avons su tenir bon ! À ce jour la COVID n'a pas été en mesure d'ouvrir notre porte.

Bravo aux Entraidants et Entraidantes qui désinfectent sans relâche notre maison et bravo aux résidents qui veillent au bien-être de tous.

L'Échelon a poursuivi ses activités afin de briser l'isolement et favoriser les échanges que ce soit par Zoom ou en atelier libre supervisé nous avons eu la chance de nous voir et de nous parler tous les jours. L'Équipe d'intervenante est vraiment impliquée à rendre cette période de restrictions active et intéressante.

Merci, Julie F. pour ta grande disponibilité ta loyauté et ta flexibilité.

Merci à Elsa et Maude pour leur beau travail.

Merci à Marie-Josée pour les attentions que tu nous portes c'est très apprécié !

Merci au Conseil d'administration pour votre soutien et votre confiance en nous.

Un merci à Lucie, notre coordonnatrice, parce que son objectif ultime est de concrétiser et de faire perdurer l'approche alternative ; un vrai leader crée d'autres leaders. Tu as réussi à nous transmettre tes connaissances et ta vision alternative, afin qu'à notre tour nous puissions nous en servir.

Lucie, tu es une vraie leader !



**Sur la photo dans l'ordre habituel les lutins :**

**Elsa,  
Julie F.  
Marie-Josée,  
Maude,  
Lucie et  
Françoise.**



## Conseil d'administration

Le conseil d'administration de l'Échelon est composé de sept membres dont quatre (4) représentent la communauté et trois qui représentent les participants appelés aussi entraidants. Cette année, un des postes des représentants de la communauté est resté vacant. Nicole Lebrun a accepté généreusement de prendre la relève de M. Tellier. Nous sommes heureuses de l'accueillir et de pouvoir compter sur ses nombreuses compétences et son dynamisme.

Les membres du Conseil d'administration se sont réunis 10 fois en assemblée ordinaire et 3 fois en assemblée spéciale, essentiellement pour prendre des mesures en raison de la COVID.

Un sous-comité ressources-humaines mandaté par le conseil d'administration, s'est réuni à 5 reprises pour travailler l'échelle salariale, l'adhésion à un régime de retraite et la politique des conditions de travail. L'équipe de travail se joint à moi pour vous remercier des avancées importantes qui ont été réalisées au niveau des conditions de travail.

Le rôle du conseil d'administration est très important. Il doit veiller à protéger la mission, l'approche alternative, prendre soin des ressources humaines et voir au bon fonctionnement de l'organisme. Nous sommes donc très reconnaissants pour le travail assidu que ses membres font avec rigueur et cœur.

**Merci à tous les membres du conseil d'administration pour votre disponibilité, votre engagement, votre sens du devoir et votre dynamisme.**

**C'est un privilège de travailler avec vous!**



Quelques secondes sans masque pour la photo. Lucie Arcand, Nicole Lebrun, Nuri Alcalá, Claudine Lapointe, Josée Pinard et la présidente Lucie Petitclerc. Absente Diane Brodeur

## Mission et valeur de l'Échelon

L'Échelon des Pays-d'en-Haut est un organisme communautaire alternatif qui depuis 1993 est au service des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale sévères et récurrents ou transitoires. L'Échelon offre un milieu d'échange, d'entraide, de support, de socialisation favorisant la reprise du pouvoir, l'intégration de saines habitudes de vie et aide à maintenir l'espoir au quotidien.

De plus, depuis 2016, l'Échelon anime et encadre Sous le toit de l'Échelon, une ressource de logement social qui héberge 30 personnes qui vivent avec un problème de santé mentale.

Avec l'aide du personnel, les entraidants de l'Échelon organisent des activités favorisant le développement d'une meilleure qualité de vie et se sensibilisent à des sujets reliés à des intérêts qu'ils ont en commun. Ces activités peuvent être culturelles, éducatives, sportives, de loisirs ou artistiques.

L'Échelon des Pays-d'en-Haut dessert le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut et reçoit une grande partie de son financement du Centre intégré des services de santé et de services sociaux des Laurentides.



### Valeurs de l'Échelon des Pays-d'en-Haut

EN 1994, LES MEMBRES DE LA RESSOURCE,  
LE PERSONNEL ET LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION  
ONT ENTÉRINÉ LES VALEURS PRÔNÉES ET SOUTENUES  
PAR NOTRE ORGANISME:

**CHALEUR HUMAINE, RESPECT, AUTONOMIE,  
ENTRAIDE, ESPOIR ET SOLIDARITÉ**

CES VALEURS DONNENT ENCORE AUJOURD'HUI  
LE SENS À TOUTES NOS INTERVENTIONS.

## Ressources humaines

### Ressources humaines

Lucie Arcand	Coordonnatrice	35 heures/semaine
Françoise Grignon	Cheffe d'équipe	35 heures/semaine
Julie Forget	Intervenante	30 heures/semaine
Marie-Josée Brodeur	Adjointe administrative	24 heures/semaine
Elsa Mongeau	Intervenante	30 heures/semaine
Maude Piquette	Intervenante	16 heures/semaine
Julie Perrault	Cheffe d'équipe en formation	16 heures/semaine
Claude	Intervenante en congé maternité	30 heures/semaine



### Responsables d'activités

Nicole Lebrun	Art
Nicole Boucher	Yoga
Danielle Brossard	Activités alimentaires
Maryse Leblanc	Activités informatiques
Ati Dion	Groupe Hommes

### Personnel de soutien

André Guérard	Entretien ménager
Pascal Bader	Soutien gestion bâtiment
Marc-Olivier Giard	Maintenance générale





## Clientèle desservie

Plusieurs membres de l'Échelon vivent dans les appartements de Sous le toit de l'Échelon, d'autres vivent de façon autonome et proviennent d'un peu partout dans la MRC des Pays-d'en-Haut.

L'âge varie de 21 à 71 ans et la scolarité, de secondaire à l'université. En 2020-2021, les femmes ont été plus nombreuses que les hommes.

Nous ne tenons pas de dossiers sur les entraidents(es) afin de favoriser l'anonymat et préserver le sentiment de confiance qui règne à l'Échelon.



## Territoire couvert

L'Échelon des Pays-d'en-Haut couvre le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut qui regroupe neuf municipalités. Les entraidents rejoints vivent dans les villes et municipalités suivantes:

- Sainte-Adèle
- Sainte-Anne-des-Lacs
- Saint-Sauveur
- Saint-Adolphe d'Howard
- Morin-Heights
- Piedmont
- Sainte-Marguerite du Lac-Masson
- Wentworth-Nord
- Lac-des-Seize-Iles



## Période d'ouverture

Cette année, l'Échelon a été ouvert à ses membres 181 jours. À la suite du décret d'urgence lié à la Covid-19 qui nous mettait en confinement, nous avons fait des suivis téléphoniques et des vidéoconférences entre le 1er avril et le 22 juin. Dès que cela fut possible, c'est à dire à partir du 28 juin 2020, nous avons rouvert en présence à tous nos membres en appliquant les règles de distanciation physique et toutes les mesures qui s'imposaient : masques, lavage des mains, nombre restreint de personnes dans les groupes supervisés, pour un total de 135 jours d'ouverture en présentiel.

**Malgré la pandémie, nous avons été ouverts 135 jours en présentiel.**

## Bilan des priorités 2020-2021

### L'Assemblée générale annuelle avait entériné les priorités suivantes pour l'année 2020-2021:

- ◇ Travailler une stratégie pour prévoir la relève
- ◇ Mettre en place des mesures pour s'adapter à la COVID
- ◇ Poursuivre le travail sur la politique des conditions de travail et salariales, afin de favoriser la rétention de la main-d'œuvre.

#### Travailler une stratégie pour prévoir la relève

Comme vous le savez, Françoise Grignon, cheffe d'équipe et précieuse intervenante depuis plus de 27 ans prendra sa retraite sous peu. Afin de diminuer l'impact de son départ et favoriser la transmission du savoir, nous avons engagé Suzie Bernier, consultante en ressources humaines. Ses honoraires subventionnés en partie par Emploi-Québec, Suzie est venue nous prêter main forte dans un premier temps pour réfléchir et peaufiner l'organisation du travail et dans un deuxième temps pour rédiger un plan de formation.

En février dernier, nous avons eu le bonheur d'accueillir Julie Perrault, intervenante chevronnée et qualifiée qui est présentement en formation afin d'assurer la relève. Bienvenue à Julie et merci à Suzie pour ton aide si précieuse. Le travail amorcé va se poursuivre dans les prochaines années.

#### Mettre en place des mesures pour s'adapter à la COVID

Un an plus tard, nous pouvons dire que nous avons relevé le défi! Dès le début de l'année, grâce à des subventions des députés et ministres, Mesdames N. Girault et Marguerite Blais, nous nous sommes procuré 8 tablettes afin de permettre à nos membres l'introduction à l'univers informatique. Nous avons vite organisé des ateliers pour outiller nos membres et les intervenantes à communiquer par le biais de ces nouveaux outils.

Afin de diminuer le nombre de personnes en présentiel et, grâce à l'aide d'urgence COVID de Centraide et du CSSS des Laurentides, nous avons doublé certaines activités comme le yoga et la cuisine collective, développé des ateliers *Zoom* et des ateliers de plein air, qui nous ont permis de respecter les signes sanitaires en vigueur.

Contrairement à bien d'autres ressources et à l'exception de quelques jours pour s'organiser, nous sommes restés ouverts. Nos grands locaux équipés de murs amovibles ont été d'une grande aide afin de pouvoir garder une certaine humanité à nos relations.

L'adaptation a été le mot d'ordre à tous les niveaux. Je lève mon chapeau à l'équipe de travail, à l'équipe de désinfection, aux membres du CA et aux entraidents pour avoir su modeler notre milieu de vie à cette nouvelle réalité. Bravo et merci à tous pour votre précieuse collaboration.

## Bilan des priorités 2020-2021 (suite)

**Poursuivre le travail sur la politique des conditions de travail et salariales, afin de favoriser la rétention de la main-d'œuvre.**

Les mouvements du personnel ont mis en lumière l'urgence d'agir sur les conditions de travail. Nous avons travaillé très fort avec le comité des ressources humaines, afin d'établir une échelle salariale qui soit réaliste, respectueuse et qui balise les salaires en dix échelons. De plus le comité a permis l'adhésion au régime de retraite des organismes communautaires et des femmes. Il a travaillé à déterminer l'équité des anciennes et nouvelles personnes salariées, à l'intérieur de ce régime.

Nous sommes heureux de dire, qu'après deux ans de travail, nous sommes sur le point d'adopter la nouvelle politique des conditions de travail.

Je voudrais féliciter et remercier les membres du Conseil d'administration pour les avancées importantes que nous avons faites pour atteindre cet objectif de taille.

L'Échelon est maintenant doté d'une échelle salariale, d'une assurance collective, d'un régime de retraite et bientôt d'une nouvelle politique de conditions de travail. La pénurie de main-d'œuvre restera encore un défi, mais nous sommes maintenant mieux outillés pour y faire face.



**Merci aux membres du CA pour les avancées importantes dans le dossier ressources-humaines**

## Priorités 2021-2022

**Les membres du conseil d'administration soumettent à l'Assemblée générale annuelle les priorités suivantes :**

- **Intégrer et consolider la nouvelle équipe de gestion.**
- **Offrir des ateliers d'autogestion afin d'élargir nos actions dans la communauté.**



## Mots des entraidants.

Pendant la COVID l'Échelon m'a apporté :

- *Accompagnement*
- *Support/Soutien*
- *Ne pas être seul*
- *Briser l'isolement*
- *Sécurité*
- *Reconnaissance*
- *Sociabilisation*
- *Entraide*



## Poème d'une entraidante

*Quand je vais à l'Échelon  
J'ai dans le cœur une chanson  
Qui me fait voir à l'horizon  
Du soleil les premiers rayons*

*Avec les intervenantes  
J'ai des discussions  
Qui m'aident à analyser la situation  
Elles me mènent vers l'acceptation  
Et ça m'empêche de perdre la raison.*

*Lucie, toujours ennoblie  
Françoise, toujours apprivoisée  
Julie F. , toujours réjouie  
Julie P. , toujours polie*

*Elsa, toujours assistera  
Maude, toujours finaude  
Marie Josée, toujours épatée  
Claude, toujours marivaude  
Nicole L., toujours bricole  
Nicole B. toujours cabriole  
Danielle, toujours professionnelle*

*La vie à l'Échelon  
C'est comme du bonbon  
Sucré, comme c'est bon  
Je ne connais plus l'abandon  
Merci à l'Échelon*

## La vie associative et la mobilisation

La vie associative, c'est l'âme qui anime l'organisme. Ce sont les petits moments qui permettent de s'engager, de s'exprimer, de participer aux prises de décisions et de se célébrer.

Que ce soit lors des douze réunions de vie associative pour planifier ensemble les activités du mois où on trouve des solutions face aux problèmes rencontrés ou lorsqu'on échange sur les enjeux de société ou encore lors des fêtes du mois, nous pouvons toujours compter sur l'implication et la participation des entraîdants pour prendre part aux discussions.

Cette année, nous avons tenu une assemblée générale "hybride" c'est-à-dire en présentiel et en vidéoconférence. À notre grande surprise, ce fut une réussite. Une trentaine d'entraîdants étaient présents pour exercer fièrement leurs droits de citoyens. Il faut dire que l'AGA, en raison de la pandémie, s'est tenue en octobre et que nous avons eu l'occasion et le temps d'amadouer un peu **l'univers du ZOOM**.



**AGA  
2019-2020  
Formule  
hybride:  
Zoom et  
présentiel  
30  
entraîdants  
y ont  
assisté.**

## La mobilisation

L'Échelon a participé et complété la trousse de réadhésion de la campagne "Engagez-vous pour le communautaire!". Rappelons-nous que cette campagne a été amorcée en 2016. Elle revendique, auprès du gouvernement, un soutien adéquat de l'Action communautaire autonome (ACA), par l'augmentation de son financement et le respect de son autonomie tout en réalisant la justice sociale : notamment en réinvestissant dans les services publics et les programmes sociaux.

L'Échelon a accueilli le Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) et ses membres à l'automne dernier lors de sa tournée annuelle. Cette tournée visait entre autres, à partager les vécus en temps de pandémie, à donner de l'information sur les différents fonds d'urgence et à annoncer les mobilisations à venir.

## Sous le toit de l'Échelon



C'est avec une grande fierté que je jette un regard sur le chemin parcouru au cours des cinq dernières années. Sans tenir compte de l'effort exigé, tous ensemble nous avons donné de la vie et de la couleur à Sous le toit de l'Échelon. Le vivre ensemble est dynamique, plein d'entraide et abonde en beaux moments partagés. Pour une deuxième année consécutive, il n'y a eu aucun mouvement au niveau des logements et aucun d'eux n'est vacant.

L'année COVID que nous avons vécue a apporté son lot d'incertitude et de contraintes et elle a été très difficile pour tous. J'aimerais féliciter et remercier l'équipe de désinfection qui, dès le début, s'est mise à l'œuvre pour désinfecter les aires communes, deux fois par jour. Je lève mon chapeau à tous les résidents et à l'équipe de travail qui ont su s'adapter et démontrer de la résilience face aux exigences demandées par la santé publique.

Cette année de COVID a fait naître de belles collaborations, de la solidarité et de l'entraide entre nous et la communauté. En effet, dès le début de la pandémie, nous avons accueilli dans notre cuisine, Gaétan Nadeau de la Table des Chefs qui a apprêté entre 500 et 600 repas par semaine pour les personnes à faible revenu de la MRC. Plusieurs résidents ont bénéficié gratuitement de ces bons petits plats en plus de recevoir à plusieurs reprises des repas offerts gracieusement par le St-Hubert de Sainte-Adèle. Afin de diminuer le risque de contagion, un bénévole a assuré pendant plusieurs semaines, la livraison des paniers du comptoir alimentaire à notre ressource.

L'année a été marquée également par la mouvance du personnel, ce qui a occasionné beaucoup de gymnastique au sein de l'organisation. Malgré ces contretemps, l'équipe de l'Échelon est venue pallier ces difficultés et il y a eu présence des intervenantes, les jours cruciaux lors de la vague rouge à Noël et au Jour de l'An.

Le projet de la salle d'exercice a pris son envol grâce à une subvention de Loisirs Laurentides et de la députée et ministre, Madame Nadine Girault. J'aimerais remercier et souligner le travail exceptionnel de Michel Venne dans ce projet dont l'ouverture est prévue dans les prochains mois.

Notre ressource est un modèle et inspire plusieurs groupes dans l'élaboration de leur projet de logement social. Notre expertise est reconnue, six groupes différents ont fait appel à nous pour avoir des conseils et du soutien de différents niveaux.



Lucie Arcand



# Sur le vif ! La vie à l'Échelon



## Contribution de la communauté et Promotion de l'organisme

Beaucoup de personnes mettent l'épaule à la roue pour soutenir l'Échelon et ses membres dans différentes sphères d'activités.

La COVID 19 nous a apporté un soutien différent cette année. Nous avons d'abord bénéficié de l'aide des députées et ministres, Mme Marguerite Blais et Mme Nadine Girault, pour faire l'achat de 8 tablettes pour faciliter la communication avec les membres. Mme Danielle Durocher, bénévole, a gentiment accepté d'installer des applications nécessaires à leur bon fonctionnement et a donné trois ateliers d'initiation aux tablettes électroniques "Android".

Nous avons également bénéficié de subventions supplémentaires de Centraide et du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), afin de moderniser et compléter notre réseau et notre équipement informatique. Ces subventions nous ont permis d'offrir de nouvelles activités telles que l'informatique, des ateliers d'autogestion de l'anxiété et des ateliers ZOOM et de faire l'achat de raquettes à neige pour que nos membres puissent profiter de l'hiver, lors de sorties supervisées. De plus, ces subventions ont permis d'acheter du matériel sanitaire, d'adapter les locaux et de doubler certaines activités afin de répondre aux exigences de la santé publique.

Lors de la première vague de la pandémie, la ville de Sainte-Adèle nous a fait vivre un grand moment disco à l'extérieur. Elle a également fait la promotion de notre organisme dans son calendrier annuel.

Au printemps dernier, Claude Millet, bénévole nous a accompagnés dans la réalisation d'une courte vidéo promotionnelle sur ce que l'Échelon pouvait offrir en période de COVID. Cette vidéo a été partagée sur les réseaux sociaux par les membres de la Table de santé mentale de la MRC des Pays-d'en-Haut.



Les bénévoles de la société d'horticulture Tournouvert nous ont à nouveau donné un gros coup de pouce lors de la création de notre projet jardin thérapeutique et de l'ouverture des jardins. Les résultats ont été vraiment magnifiques.

Suzie Prénovost de NousTV est venue faire une entrevue sur l'Échelon et ses services pour la santé mentale. Cette entrevue a été diffusée sur les ondes de Cogeco et sur les réseaux sociaux.

Nous avons pu compter plusieurs heures de bénévolat lors de réunions du conseil d'administration et des sous-comités de l'Échelon.

Plusieurs citoyens viennent nous porter des vêtements et des accessoires pour notre bazar mensuel et plusieurs membres contribuent à monter cette activité prisée par tous. Notez que les recettes de cette activité sont entièrement gérées par les membres et servent, selon leur volonté, à diminuer les coûts de certaines sorties.

**Nous sommes très reconnaissants envers toutes ces personnes qui ont contribué généreusement à la réalisation de la mission de l'Échelon.**

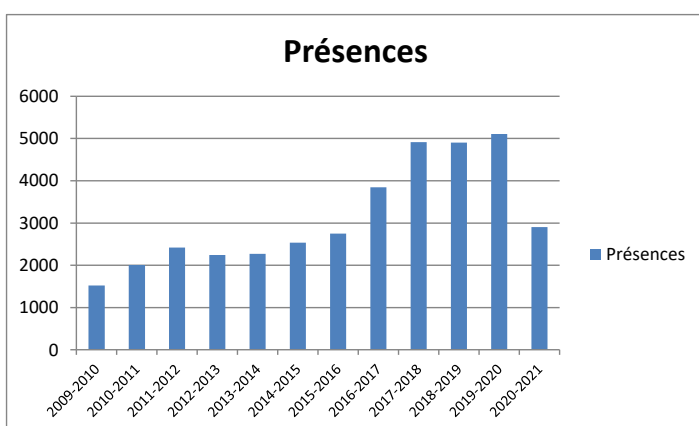
**Nous leur disons à chacun et chacune un gros Merci.**



## Fréquentation de l'organisme

L'Échelon des Pays-d'en-Haut est une ressource alternative basée sur la participation volontaire de ses membres. Cette philosophie favorise la créativité et permet le va-et-vient des membres dans la ressource. Exceptionnellement, cette année, en raison de la Covid19, nous avons dû nous adapter et exiger des inscriptions afin de maintenir les activités jugées essentielles. Nous avons privilégié les activités de plein air et celles sur les plateformes informatiques et diminué celles qui étaient libres. Contrairement à bien d'autres ressources, nos vastes locaux nous ont permis de conserver des activités en présence.

Certains entraidents privilégient des activités comme les cours d'art, le yoga, la cuisine collective, l'informatique ou les ateliers thématiques, alors que d'autres sont présents au quotidien. Pour diverses raisons, les entraidents sollicitent des rencontres de façon ponctuelle ou du suivi téléphonique.



**Total des présences : 2902**

**Présences femmes: 1715**

**Présences hommes: 1187**

**Rappelons que pour être membre actif, il faut avoir cumulé sept présences en cours d'année.**

Nous comptons pour l'année 2020-2021, **49 membres actifs**. Le taux de fréquentation a diminué cette année en raison de la pandémie. Notre moyenne journalière a varié entre 17 et 34 personnes par jour.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir 9 nouvelles personnes. De ce nombre, 5 sont restés tandis que les autres sont venues chercher de l'aide ponctuelle ou de l'information.

Au cours de l'année, nous avons fait **1218 interventions** pour soutenir les entraidents dans leur quotidien. De ce nombre, 745 interventions s'adressaient à des femmes et 473 à des hommes.



# Activités offertes pour répondre à nos mandats



## Activités connaissance de soi et mieux-être

Yoga

Autogestion de l'anxiété ( 10 semaines)

Gérer l'anxiété par la méditation

Films sur la santé mentale

Ateliers d'herboristerie

## Activités d'échange et d'entraide

Ateliers Zoom (23)

Sécurité alimentaire

Cours d'informatique personnel

Ouverture et fermeture des Jardins

Potager

Groupe d'hommes

Bazar

Rencontre de vie associative (12)

Ateliers tablette Android

## Activités de créativité

Ateliers d'art

Atelier de création des Totems

Zoom décorations de Noël

Zoom décoration St-Valentin

## Loisirs et activités récréatives

Randonnées en raquettes (8)

Marche en forêt (5)

Bingo

Marche

## Activités spéciales

Jeux d'évasion à Noël

Distribution repas de Noël

Cabane à sucre sur Zoom

Anniversaires du mois

Dîners "Hot-dog" (2)

Bons de Noël

Parlons des oiseaux et des papillons

Épluchette de blé d'Inde





## Nous tenons à remercier ...



Nicole Lebrun

Ateliers créatifs : 36 ateliers 355 présences

Ateliers Totem : 9 ateliers, 85 présences

L'Échelon n'aurait pas la même couleur sans l'atelier d'art de Nicole. Elle nous fait le privilège de partager avec nous ses connaissances et ses talents artistiques. Elle stimule, fait découvrir, incite les participants à oser et à expérimenter l'art sur toutes ses formes. Cette année, elle a initié une activité pour mettre en valeur l'expression de soi à travers la découverte de son animal totem. L'ensemble de ces totems a permis de réaliser une œuvre collective fabriquée avec de simples boutons. Merci, Nicole, de nous faire voyager dans l'univers de la créativité!



Nicole Boucher

Ateliers de yoga

70 ateliers, 327 présences.

Quel bon moyen pour préserver sa santé mentale et garder son équilibre que de participer au cours de yoga. Semaine après semaine, Nicole nous guide à travers des exercices de respiration, de relaxation et de yoga adaptés au rythme de chacun. Cette année en raison de la COVID, nous avons doublé le nombre d'ateliers, afin de diminuer le nombre de personnes en présence. Merci, Nicole, de nous permettre d'apaiser les tensions quotidiennes, ta présence nous fait le plus grand bien.

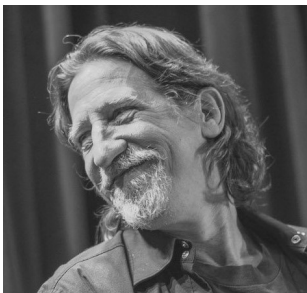


Maryse Leblanc

Ateliers d'informatique

21 ateliers 99 présences.

Cette année, nous avons été contraints de nous ajuster rapidement aux diverses plateformes informatiques. Dans un premier temps, nous avons eu des ateliers sur les tablettes Android et par la suite Maryse s'est jointe à nous pour faire découvrir individuellement et en groupe, l'univers informatique. Merci, Maryse, de partager avec nous, tes connaissances, ta patience et ton sourire qui sont tous très appréciés



Ati Dion

Ateliers "Exprimons et explorons notre masculinité."

16 ateliers 87 présences

Depuis novembre 2020, Ati Dion animateur empathique et chevronné est venu donner une deuxième vie au groupe d'hommes. Il a su relever le défi et a permis aux gars de s'exprimer, de s'entraider et de se valoriser. Merci Ati, pour ton écoute respectueuse.

## Activités d'aide alimentaire

Chaque semaine Danielle Brossard s'active et prend en main les activités culinaires de l'Échelon. Toujours soucieuse de respecter le budget et méthodique dans la tenue de son inventaire, elle fait la planification, les courses et cuisine généreusement les repas de la semaine.

Bravo et Merci Danielle, ton savoir-faire, ton assiduité, ta gentillesse et tes talents de cuisinière sont très appréciés de tous. Merci également à Edith qui l'accompagne régulièrement dans la préparation des repas avec enthousiasme et générosité.



### Cuisine collective

26 ateliers 85 présences

Toujours en raison de la pandémie, nous avons dû soit arrêter les cuisines collectives, soit les doubler à certains moments afin de diminuer le groupe à trois participants. Au total, plus de 78 repas ont été cuisinés, incluant le dessert ce qui donne environ 510 portions. Afin de nous adapter à cette situation et soutenir nos membres dans cette période difficile, nous avons offert plus de 200 repas aux entraidants qui participaient au "ZOOM" et aux activités extérieures.

### Sécurité alimentaire.

Ce sont des repas qui sont vendus à petits prix à l'heure du dîner et qui sont très appréciés de tous. Près de 780 repas ont été préparés dans ce contexte.

### Repas communautaires

Cette année, bien qu'ils aient été moins nombreux, nous avons eu trois repas à l'extérieur. Un premier à l'occasion de l'ouverture des jardins, un autre lors de l'AGA de Sous le toit de l'Échelon et plus tard une épluchette de Blé d'Inde. À Noël, une équipe s'est activée en cuisine pour préparer une cinquantaine de repas des fêtes qui ont été remis à tous les membres.

**BRAVO et MERCI pour toutes ces petites attentions.**



## Ressources transport

**Merci à tous ceux et celles qui contribuent au transport des entraidants.**

Le service de transport pour venir à l'Échelon est assumé en grande partie par les bénévoles de l'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut. Nous leur disons merci, ainsi qu'à Danielle Forget qui fait des miracles pour trouver des bénévoles et qui sait s'adapter en toute circonstance à nos besoins.

Les frais de transport sont assumés en partie par la Sécurité du Revenu et d'autres par l'Échelon.

Nous remercions Guy Millet qui a assuré pendant les premières semaines de la pandémie, le transport des denrées du Garde-Manger vers notre ressource, afin de diminuer les contacts extérieurs.

## Merci d'être passé chez nous !



Stagiaire Maude



Étudiante Victoria



Intervenante Claudette



Intervenant Michel



## Ressources par le biais de programmes d'employabilité



Alain D., France et Alain Q.

Cette année, nous avons bénéficié de l'aide de trois participants dans le cadre du programme PAAS Action (Programme d'aide et d'accompagnement social). Ce programme vise à donner une expérience de travail positive aux personnes pour qui l'accès au travail est difficile.

Un gros merci à Alain D., France et Alain Q. pour l'excellent travail qu'ils ont accompli jour après jour.

Voici différentes tâches qu'ils ont réalisées: l'entretien intérieur et extérieur de la ressource, désinfections, diverses tâches de bureau et la réception des appels à l'heure du lunch etc.

# Concertations, représentations et formations

L'Échelon des Pays-d'en-Haut collabore avec différents partenaires, ce qui se traduit en participations de toutes sortes. Voici le sommaire des rencontres auxquelles le personnel, les membres du conseil d'administration et quelques entraïdants ont participé.

## Participation au MOCAS

Participation aux réunions régulières

## Participation aux réunions en santé mentale

Réunions régulières d'Alternatives Laurentides et AGA

Rencontres de la Coalition en santé mentale

Participation à la table santé mentale/dépendances de la MRC des Pays-d'en-Haut

Participation à l'AGA du RRASMQ

## Autres participations

Rencontres avec les superviseurs de stages de différents milieux

Réunions d'équipe pour le personnel

Participations au Regroupement des tables et des partenaires de la MRC

Participations au comité logement « Un toit pour tous »

Participation au comité régional logement du CRDSL

Participation au REPAS

## Participation au ROCL

Tournée annuelle du ROCL

AGA du ROCL



## Formations reçues

Atelier autogestion de l'organisme Relief.

Secourisme

Théorie complotiste en pandémie

Ateliers sur ZOOM

Outils pour garder l'équilibre

Formation sur l'anxiété

## Formations données

Supervision accordée aux stagiaires et aux nouvelles personnes salariées dans notre organisme.

## Promotion de l'organisme

Entrevue à NousTV

Site internet [www.echelonpaysdenhaut.com](http://www.echelonpaysdenhaut.com)

Facebook L'Échelon-des-Pays-den-Haut

Page consacrée à l'Échelon dans le calendrier municipal de la ville de Sainte-Adèle

Rapport annuel 2020-2021

## Conseils d'administration de l'Échelon et de Sous le toit de l'Échelon

Réunions des conseils d'administration

Assemblées générales annuelles

Comité Ressources humaines.





## Partenaires et collaborateurs

Carrefour jeunesse-emploi (CJE) des PDH

Café L'Entre-Gens

Centraide Laurentides

Cégep de St-Jérôme

Centres intégrés de santé et des services sociaux des Laurentides

Centre de Ressources Humaines du Canada (Programme Défi-carrière-été)

Clinique psychiatrique du centre Hospitalier- Laurentien

CISSS Laurentides, équipe Pays-d'en-Haut

Coalition en santé mentale

Curateur public

Droits et recours Laurentides

Emploi Québec

Entraide Bénévole des Pays-d'en-Haut

Garde-Manger des Pays-d'en-Haut

Groupe de ressources techniques Logi-Loge

Groupe de relève pour personnes aphasiques des Laurentides (GRPAAL)

Hôtel-Dieu de Saint-Jérôme

Le Collectif en santé mentale des Laurentides

La Halte des Proches

Le Faubourg

L'Université du Québec en Outaouais

Moisson Laurentides

Mouvement des organismes communautaires autonomes et solidaires (MOCAS)

MRC des Pays-d'en-Haut

OMH de Sainte-Adèle

Régime de retraite des organismes communautaires et des femmes

Regroupement Alternatives Laurentides

Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)

Réseau contre le gaspillage alimentaire (REGAL)

Regroupement des partenaires en sécurité alimentaire des Pays-d'en-Haut (REPAS)

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)

Regroupement des tables des partenaires de la MRC des Pays-d'en-Haut

Relief ( anciennement Revivre)

Sécurité du Revenu

Table santé mentale et dépendance des Pays-d'en-Haut

Société d'horticulture et d'écologie Tournenvert

Transport adapté des Laurentides

Ville de Sainte-Adèle





# L'ÉCHELON

DES PAYS D'EN HAUT

168, rue de la Vallée du Golf, Sainte-Adèle (Québec)  
J8B 1P5

**450-745-0133**

[echelon.pdh@cgocable.ca](mailto:echelon.pdh@cgocable.ca)  
[www.echelonpaysdenhaut.com](http://www.echelonpaysdenhaut.com)

Facebook: L'Échelon des Pays-den-Haut