



**L'ÉCHELON**  
DES PAYS D'EN HAUT

# **RAPPORT ANNUEL 2021-2022**

PRÉSENTÉ À  
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE  
Le 14 JUIN 2022





## Table des matières

Mot de la présidente du conseil d'administration	3
Mot de la coordonnatrice	4
Mot des intervenantes	5
Mots des entraidants	6
Poème d'une entraidante	6
Conseil d'administration	7
Mission et valeurs de l'Échelon	8
Ressources humaines	9
Clientèle desservie, territoire couvert, période d'ouverture	10
Bilan des priorités 2021-2022	11
Priorités 2022-2023	11
La vie associative et la mobilisation	12
Sous le toit de l'Échelon	13
Sur le vif! La vie à l'Échelon	14
Contribution de la communauté et promotion de l'organisme	15
Fréquentation de l'organisme	16
Activités offertes pour répondre à nos mandats	17
Nous tenons à remercier...	18
Activités d'aide alimentaire	19
Ressources - transport	19
Ressources par le biais du programme d'employabilité	20
Merci d'être passées chez nous...	20
Merci à deux grandes dames	21
Concertations, représentations et formations	22
Partenaires et collaborateurs	23

## Mot de la présidente

Sourire, bonne humeur, courage et solidarité! Voilà comment se termine notre année en écrivant ces lignes. L'Échelon des Pays-d'en-Haut et Sous le toit de l'Échelon ont été privés des services d'électricité et de réseau pendant cinq jours, à la suite d'une tempête de vents violents dans nos Laurentides. Cette épreuve a démontré la force de l'entraide et du soutien dont a fait preuve l'équipe de l'Échelon et les entraidents qui y habitent. Bravo!

Il y a quelques semaines, les masques sont tombés! La vie normale des activités et la vie quotidienne ont repris leur place. La vigilance est restée de mise et la désinfection quotidienne dans l'immeuble est toujours maintenue par les entraidents, merci à vous.



Cette année, l'enjeu le plus difficile a été la pénurie de main-d'œuvre. À la suite de deux départs à la retraite et un manque de personnel, il a fallu retravailler et bonifier nos conditions de travail pour améliorer la rétention des employés et attirer de futurs candidats afin de contrer, encore une fois, à la concurrence du marché actuel qui change sans cesse. Heureusement, nous avons reçu une bonne nouvelle à l'effet que le plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026, nous apporterait un rehaussement de notre financement de base au Programme de soutien des organismes communautaires (PSOC).

En décembre dernier, nous avons reçu la visite de notre préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut, M. André Genest, accompagné des maires et mairesses. Ce fut une belle occasion de démontrer avec fierté, en faisant visiter nos belles installations, que les logements sociaux peuvent très bien s'intégrer dans une municipalité. Espérons qu'ils s'inspireront de nous et que « ça fasse des petits ».

Oui, deux doyennes exceptionnelles qui ont contribué depuis les débuts de l'Échelon sont parties à la retraite. Françoise Grignon, cheffe intervenante, vingt-sept ans de loyaux services. Elle a fait une différence dans le rétablissement de tout un chacun. « On pense souvent à toi Françoise, prends soin de toi! ». Nicole Lebrun, professeure en art et participante active dans les deux ressources, et ce, depuis le début. Elle a participé au projet de construction du nouvel immeuble pour les logements de Sous le toit de l'Échelon. Surtout elle a transmis son art aux membres avec amour. MERCI, Nicole, pour ces dix-sept années consacrées à l'Échelon et STE. Tu nous as laissé tes empreintes, tes couleurs et tes belles valeurs. Maintenant, il est temps de penser à toi, de créer tes passions et de réaliser tes rêves. Bonne retraite, Nicole!

Présentement, nous sommes en processus d'embauche pour le poste stratégique de notre grande coordonnatrice Lucie Arcand. Notre pilier central tire sa révérence et nous quittera d'ici la fin de l'année pour une retraite bien plus que méritée. Lucie est une travailleuse et une battante. Elle dirige les deux entités avec une main de maître. Elle a fait des pieds et des mains pour faire en sorte que le rêve du projet de construction de Sous le toit de l'Échelon devienne réalité. Elle y a cru et elle a tout fait pour y arriver. Mission accomplie. Elle peut en être fière, car nous le sommes. Elle peut partir sans crainte, mais pour le moment, on va la garder jusqu'à la dernière minute. La personne qui sera engagée aura le privilège d'une formation de quelques mois avec Lucie. Elle saura lui transmettre sa grande expérience, son bagage, et pourquoi pas sa sagesse, qui sait.

L'Échelon a le vent dans les voiles avec ces nouveaux changements : Julie Forget qui est maintenant cheffe intervenante, mature, réfléchie et qui fait un excellent travail. Suivi de la troupe d'intervenantes qui est toujours souriante, travaillante et bienveillante. Karine Miljours, l'adjointe administrative toujours présente et dévouée. Marie-Josée Brodeur qui a pris le flambeau de Nicole, professeure d'art et qui le fait avec brio.

Pour poursuivre l'élan de l'Échelon vers sa saine gestion, j'aimerais remercier le comité du conseil d'administration qui est toujours à l'écoute des besoins afin qu'on puisse prendre les bonnes décisions ensemble. Merci à Nuri Alcalá, Diane Brodeur, Marie-Josée Brodeur, Claudine Lapointe et Josée Pinard.

*Lucie Petitlec*

## Mot de la coordonnatrice



Soyons tous fiers du chemin accompli cette année. Nous avons dû nous relever les manches, faisant face à des enjeux inédits. Des changements ont dû être implantés rapidement autant au niveau du personnel que de la COVID. Cela a demandé des ajustements de taille, des sacrifices et des compromis pour continuer, mais nous en sommes tous ressortis plus forts.

L'année a été marquée par le départ à la retraite de deux pionnières de l'Échelon et de Sous le toit de l'Échelon. Françoise, notre cheffe d'équipe bien-aimée qui a accompagné et guidé les entraîdants dans leur vécu quotidien. Merci, Françoise, pour tes vingt-sept ans d'écoute, d'empathie, de complicité et de rires. Nicole m'a précieuse alliée, la femme qui était de tous les projets. En plus d'animer les ateliers d'art, Nicole œuvrait dans les deux conseils d'administration. Son engagement était indéfectible, peu importe le travail, on pouvait toujours compter sur elle. Merci, Nicole, pour ton engagement et tes dix-sept ans de présence et de créativité. Nous garderons tous le souvenir de ces deux femmes exceptionnelles.

Il y a eu également le départ de Marie-Josée, notre précieuse adjointe administrative qui avait pris la relève au pied levé de Myriam Lemaire pendant plus de deux ans. Par chance, nous pourrons compter encore sur ces nombreux talents, puisque c'est elle qui animera les ateliers d'art et elle nous accompagnera au niveau des conseils d'administration.

Tous ces départs ont apporté également de la nouveauté au sein de l'équipe. Karine Miljours est venue partager son professionnalisme en ficelant les multiples dossiers administratifs. Claude Lépine de retour de son congé de maternité et Maria Paz Gonzalez sont venues se joindre à l'équipe et apporter leur dynamisme et leurs nombreuses compétences. Sans oublier notre précieuse, Julie Forget, qui assure maintenant avec brio et doigté le rôle de cheffe d'équipe.

Comme vous pouvez le voir, le roulement du personnel ainsi que la difficulté à recruter ont été notre lot cette année. Le conseil d'administration est sans cesse à la recherche de solutions pour améliorer les conditions de travail afin d'être compétitif sur le marché. L'annonce en fin d'année de l'augmentation du financement au PSOC, pour les organismes en santé mentale, est venue nous reconforter un peu pour l'avenir et a permis des avancées importantes.

Au niveau des activités, nous offrons depuis peu les ateliers d'autogestion initiés par l'organisme RELIEF. Entre autres, nous avons offert les ateliers d'autogestion de l'anxiété, la dépression et l'estime de soi. Les ateliers viennent répondre à des besoins criants de la communauté et nous ont permis de rejoindre plusieurs nouvelles personnes.

L'année qui s'en vient sera une année charnière pour moi, puisque je vais prendre ma retraite quelque part en 2022. Je vais quitter une ressource en bonne santé à tous les niveaux, et cela, ne peut se réussir sans la collaboration de tous. Merci aux entraîdants qui sont toujours volontaires et impliqués dans la ressource. Merci pour votre résilience face à la mouvance que nous vivons avec le changement de personnel. Merci aux conseils d'administration pour votre dynamisme, votre engagement, votre soutien et de prendre à cœur le développement de l'organisme. Surtout, merci également à l'équipe de travail, mes précieuses collègues, de veiller au bien-être de chacun.

*Lucie Arcand*



## Mot des intervenantes

On ne peut se cacher que cette année fut abracadabrante et nous pourrions même dire décoiffante! Malgré le départ de notre super Françoise, notre créative et débordante d'énergie Nicole Lebrun, de notre douce et colorée Marie-Josée ainsi que des intervenantes qui ont été de passage, nous sommes toujours là, fidèles au rendez-vous, ayant à cœur le bien-être de la grande famille des entraïdants.

Un changement s'est donc amorcé, nous sommes dorénavant une nouvelle équipe de travail, présente et disponible pour vous accompagner dans votre quotidien. Certes, nous ne pouvons remplacer les piliers qui ont bâti l'Échelon, toutefois, nous faisons et ferons de notre mieux pour répondre à la mission de cet organisme, d'une façon différente peut-être, mais avec autant d'implication et d'amour. Ce changement s'opère progressivement, laissant le temps à chacune des intervenantes et de l'adjointe administrative, de prendre sa place au sein de l'équipe et à solidifier les liens.

Sur ce, un dernier mot pour vous dire que nous ne remercierons jamais assez tous les membres qui se sont impliqués tant dans la désinfection des lieux, que dans l'aide apportée de quelques façons, et qui font ainsi de l'Échelon leur chez-soi.

Un gros merci à Lucie Arcand et au conseil d'administration qui veille à ce que l'Échelon reste sur le chemin de sa mission tout en pensant aux besoins des entraïdants et de l'équipe de travail.



**Maria, Julie, Claude, Émily-Ann**



## Mots des entraidants

*Ce que l'Échelon m'apporte :*

- Monter mon estime et ma confiance en soi
- Avoir des contacts humains et socialiser
- Ça m'a aidé à avoir une certaine structure dans ma vie
- Sortir de l'isolement
- On m'apporte des bons conseils
- J'ai trouvé l'entraide et ça m'aide à dédramatiser
- L'Échelon ça changé ma vie, et ça m'a apporté un réseau, une famille, du support
- Il n'a aucun jugement à l'Échelon



## Poème d'une entraidante

Par un matin fleuri  
 Alors que les oiseaux chantent et rient  
 Te voilà les observant et tu souris  
 En oubliant tous tes soucis  
 En compagnie de tous tes amis  
 Tu obtiens leur attention  
 Et leur soutien avec affection  
 Le mur qui se dressait devant toi  
 Bientôt disparaîtra avec joie  
 Tu connaîtras des intervenantes  
 Toutes dévouées, qui te soutiendront  
 Avec leur humour hallucinant  
 Avec tout ça, jamais tu ne perdras  
 La route qui te mènera à l'Échelon

## Conseil d'administration

Le conseil d'administration de l'échelon est composé de sept membres, dont quatre représentants de la communauté et trois représentants des participants appelés aussi entraidants.

Les membres du conseil d'administration se sont réunis huit fois en assemblée régulière et une fois en assemblée générale annuelle. Le comité ressources humaines s'est rencontré à deux reprises pour discuter des conditions de travail. Un autre sous-comité a travaillé très fort au niveau du recrutement du personnel. Il faut dire que ce n'est pas facile, puisqu'il y a peu de main-d'œuvre et une grande compétition.

En cours d'année, nous avons accueilli Marie-Josée Brodeur au sein du conseil d'administration. Nous sommes heureux de pouvoir compter sur ses nombreuses compétences, son dynamisme, d'autant plus qu'elle connaît très bien les rouages de l'organisme, puisqu'elle y a travaillé plus de deux ans comme adjointe administrative.

Le rôle du conseil d'administration est primordial, 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 reconnaissants pour le travail assidu que les membres du conseil font avec cœur. Ce fut un véritable plaisir de travailler avec vous. Votre engagement et votre sens du devoir sont des qualités précieuses et inestimables. Merci pour votre compréhension et votre soutien au cours de l'année. J'aimerais dire un merci particulier à Lucie Petitclerc, notre présidente qui m'accompagne et me soutient avec bienveillance et beaucoup de disponibilité dans les nombreux dossiers. Ta présence est précieuse pour moi et pour l'organisme. Merci également à Nicole Lebrun qui a pris sa retraite après plusieurs années d'implication de toutes sortes au sein des conseils d'administration, des événements-bénéfice, des ateliers d'art et j'en passe.

**Sur la photo : Mmes Josée Pinard, Nuri Alcala, Claudine Lapointe, Nicole Lebrun, Karine Miljours, Marie-Josée Brodeur, Diane Brodeur, la présidente Lucie Petitclerc et Lucie Arcand**



## 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 entrainants 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 Ministère de la Santé et des Services sociaux par le biais du PSOC.



## 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
Julie Forget, Françoise Grignon	Cheffes d'équipe	32 heures/semaine
Karine Miljours, Marie-Josée Brodeur	Adjointes administratives	30 heures/semaine
Claude Lépine	Intervenante	30 heures/semaine
Maria Paz Gonzalez	Intervenante	30 heures/semaine
Émily-Ann Latreille	Intervenante	Occasionnelle

### Responsables d'activités

Nicole Lebrun	Art
Nicole Boucher	Yoga
Danielle Brossard	Activités alimentaires
Priscilla Lapointe	Chant et musique

### Personnel de soutien

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



*Détrompez-vous, nos verres sont vides!*

## 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, du secondaire à l'université. En 2021-2022, les femmes ont été plus nombreuses que les hommes.

Nous ne tenons pas de dossiers sur les entrainants 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 entrainants 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

Encore cette année, la COVID a affecté nos façons de faire puisqu'une grande partie de l'année les consignes sanitaires gouvernementales exigeaient de tenir uniquement en présence les activités structurées et jugées essentielles. Malgré cette contrainte, l'Échelon a été ouvert 176 jours en présentiel du lundi au jeudi de 9 h à 15 h 30.

## Bilan des priorités 2021-2022

### L'Assemblée générale annuelle avait entériné les priorités suivantes pour l'année 2021-2022 :

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

#### Intégrer et consolider la nouvelle équipe de gestion

Comme vous le savez, Françoise Grignon, notre précieuse cheffe d'équipe, a pris sa retraite à l'automne 2021. Pour la remplacer, nous avons embauché Julie Perreault pour prendre sa relève. Malheureusement, après quelques mois, Julie nous a quittés, elle s'est fait offrir un nouveau travail qui semblait répondre davantage à ses besoins. Heureusement, nous avons la perle rare à même notre équipe, Julie Forget a pris la relève avec brio, et depuis décembre, elle guide l'équipe de travail. Nous sommes très contents de ce dénouement, puisqu'elle fait valoir ses nombreux talents, sa loyauté, son sens de l'organisation, sa compassion et sa vision de l'ensemble.

Du côté de l'administration, Marie-Josée Brodeur a pris également sa retraite. Nous avons eu la chance de recruter Karine Miljours comme adjointe administrative, qui a su rapidement s'intégrer à l'équipe. Son dynamisme, ses nombreuses compétences et son soutien sont très appréciés de tous. Bienvenue Karine!

#### Offrir des ateliers d'autogestion, afin d'élargir nos actions dans la communauté

Pour réaliser cette priorité, nous nous sommes associés avec le Café l'Entre-Gens et nous sommes allés chercher de l'aide financière, dans le cadre du Fonds régional de la ruralité, qui est administré par la MRC.

Cette subvention nous a permis d'offrir en collaboration avec le Café l'Entre-Gens, des séries de dix ateliers d'autogestion de l'anxiété, de la dépression et de l'estime de soi. Nous sommes très fiers de cette réalisation, puisque ces ateliers ont permis de recruter de nouvelles personnes et de répondre à des besoins de la communauté, et surtout, en période de pandémie où la détresse humaine a été exacerbée. Ils ont permis également à l'équipe de travail de parfaire leurs connaissances sur les sujets.

Bien que très stimulantes, ces nouvelles activités représentent quarante ateliers qui ont été exigeantes pour l'équipe de travail. Elles ont dû faire la promotion, le recrutement, prendre connaissance des guides d'animation, préparer les ateliers et animer. Toutes ces étapes pour les quatre séries d'ateliers représente plus de 500 heures de travail. Bravo et merci aux intervenantes qui ont bien su relever ce défis de taille.

### Priorité pour l'année 2022-2023 :

- ◇ Former et consolider l'équipe de travail
- ◇ Optimiser le recrutement des membres par le développement d'un plan de communication

## La vie associative

La vie associative est caractérisée par l'espace que les entraïdants occupent dans la ressource et leur prise de parole et de pouvoir au sein de la communauté. À l'Échelon, 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 célébrer.

Que ce soit lors des douze réunions du mois pour planifier les activités ou lors des fêtes du mois, les entraïdants sont présents et heureux de contribuer.

D'ailleurs à l'assemblée générale annuelle dix-neuf entraïdants étaient présents pour exercer fièrement leur droit de membres.

Cette année, deux groupes d'entraide ont vu le jour. Le premier visait à organiser un projet, par et pour, les entraïdants. Celui-ci s'est transformé rapidement en comité organisateur de la fête de départ de notre précieuse Françoise qui partait à la retraite. Ce groupe s'est rencontré à sept reprises pour préparer la fête.

L'autre groupe initié par une entraïdante visait à être solidaire aux communautés autochtones face au drame des enfants disparus. À notre grande surprise, le groupe a suscité un grand intérêt et beaucoup de compassion. Dans un premier temps, ils ont partagé leurs connaissances au niveau de l'histoire et de la culture autochtone. L'initiative devrait se poursuivre cette année.



## La mobilisation

L'Échelon a participé à la campagne « On n'a pas signé ça », mobilisation organisée par le CTROC, parce que le ministère de la Santé et des Services Sociaux a modifié la convention du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) sans nous consulter.



En février dernier, dix personnes de l'Échelon ont bravé le froid pour manifester à Sainte-Agathe-des-Monts et soutenir la campagne « Engagez-vous pour le communautaire ». Rappelons que cette campagne amorcée en 2016, revendique auprès du gouvernement un soutien adéquat de l'Action communautaire autonome (ACA), par l'augmentation de son financement, le respect de son autonomie et l'amélioration de la justice sociale, notamment en réinvestissant dans les services publics et les programmes sociaux.

L'Échelon a également signé la pétition pour que le gouvernement ne mette pas fin au programme AccèsLogis Québec. Rappelons que

c'est ce programme qui a permis la réalisation de Sous le toit de l'Échelon.

Nous sommes également solidaires avec nos partenaires du Cégep, en signant la pétition pour que le diplôme d'études collégiales (DEC) en travail social afin qu'il soit reconnu au programme des bourses « Perspective Québec ».

## Sous le toit de l'Échelon



Nous pouvons être fiers de notre milieu de vie où l'implication de chacun, aussi minime que ce soit, fait la différence dans la qualité de vie de tous.

Dans un contexte où il y a une pénurie de logements et où les prix ont explosé. Nous pouvons nous compter chanceux d'évoluer dans un milieu aussi dynamique où nous avons la possibilité d'avoir accès à une salle d'exercice, à des ateliers de musique et d'art, de yoga, de cuisine collective et de pouvoir bénéficier de repas à petit prix à l'heure du lunch. Certes, il y a des règles et le vivre-ensemble a parfois des irritants, mais soyons conscients de notre chance. C'est la troisième année consécutive qu'il n'y a aucun mouvement au niveau des logements.

Pour une deuxième année, la COVID a apporté son lot d'incertitudes et de contraintes. Le port du masque, la distanciation, la désinfection ont été très difficiles pour

tous. J'aimerais remercier l'équipe de désinfection qui tient le coup envers et contre tous. Merci!

Rappelons que le logement est accessoire aux suivis psychosociaux, avec la contrainte de roulements de personnel de ces dernières années, nous avons un peu négligé cette dimension de notre mission. Nous en ferons donc une priorité la prochaine année.

L'année est également marquée par le départ à la retraite de notre présidente et dévouée, Nicole Lebrun. C'est en grande partie grâce à elle que nous vivons dans un environnement aussi beau. Elle a partagé avec nous, depuis le tout début de Sous le toit de l'Échelon, ses nombreux talents, sa générosité, son dévouement, sa conscience professionnelle et son bon goût. Elle était la femme derrière tous les projets. Merci, Nicole, tu nous accompagneras encore longtemps.

Au niveau de l'amélioration des lieux, nous avons vu naître la salle d'exercice, merci à Michel Venne pour son implication dans ce projet. Également, nous avons ajouté des airs climatisés dans les passages de chaque étage, ce qui a amélioré de beaucoup la qualité de vie.

Un grand merci au conseil d'administration pour votre soutien, votre disponibilité, votre sens des responsabilités, et ce, tout au long de l'année.

Notre ressource est un modèle qui inspire plusieurs groupes dans la réalisation de projets semblables. Cette année, nous avons offert notre soutien à d'autres projets, à différents niveaux. De plus, nous étions fiers d'accueillir les maires de la MRC en décembre dernier, en espérant avoir semé une graine pour les inspirer à accueillir la création d'autres logements communautaires.

Merci également aux intervenants qui accompagnent et apaisent la tempête et teintent notre quotidien de joie de vivre.

*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'activité.

Équijustice, dans le cadre de sa mission d'accompagner les gens qui ont fait un délit mineur à se reprendre en main, à accompagner un de ses membres vers notre organisme pour faire réparation de son délit.

Dans le même ordre d'idées, nous recevons ponctuellement des dons de la ville de Sainte-Adèle provenant de jugements de la cour municipale. Merci à ces organismes de penser à l'Échelon.

Lors de la Semaine de la santé mentale, madame Sylvie Talbot, directrice chez Hybride Technologies est venue porter des petites douceurs aux membres et à l'équipe de travail. Merci à l'équipe d'Hybride Technologies pour cette belle attention.

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



L'année COVID que nous avons vécu ne nous a pas incités à faire beaucoup de promotion, puisque les activités restreignaient le nombre de personnes, et celles-ci étaient également limitées aux activités encadrées et essentielles.

La promotion de l'organisme se fait beaucoup par le bouche à oreille, par nos partenaires, par notre site internet et par Facebook. Il faut dire que depuis l'arrivée de Karine au sein de l'équipe, notre page Facebook est beaucoup plus dynamique et active. Nous lui en sommes très reconnaissants.

Lors de la Semaine de l'action communautaire autonome, nous étions fiers de participer et d'apparaître dans une publication du journal Accès avec les autres membres du MOCAS (Mouvement des organismes communautaires autonomes et solidaires) de la MRC des Pays-d'en-Haut.

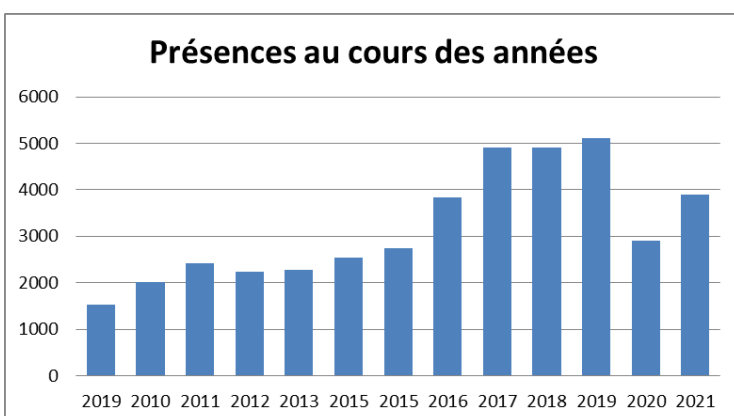


## Fréquentation de l'organisme

L'échelon des Pays-d'en-Haut est une ressource alternative basée sur la participation volontaire de ses membres. Cette philosophie favorise la créativité, la reprise du pouvoir et permet le va-et-vient des membres dans la ressource, soit dans les activités structurées ou encore dans les espaces libres.

Pour une deuxième année en raison de la COVID, nous avons dû nous adapter et exiger des inscriptions afin de contrôler le nombre de personnes présentes et de maintenir les activités structurées et jugées essentielles. L'espace d'activités libres a été périodiquement fermé pour répondre aux consignes sanitaires. Nos vastes locaux nous ont permis de maintenir les activités et de rester ouvert toute l'année.

Certains entraidants privilégient des activités comme les groupes d'autogestion, les cours d'art, le yoga, la musique et la cuisine collective ou encore les ateliers thématiques, alors que d'autres se présentent au quotidien pour socialiser et prendre un café. Pour diverses raisons, les entraidants sollicitent du soutien par le biais d'interventions brèves afin de les aider à passer à travers les hauts et les bas de la vie. D'autres, sollicitent de l'aide de façon ponctuelle par des suivis téléphoniques.



**Total des présences : 3897**

**Présences femmes : 2460**

**Présences hommes : 1437**

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

Nous comptons pour l'année 2021-2022, 60 membres actifs. Le taux de fréquentation a augmenté cette année de 34 % malgré la pandémie. Notre moyenne journalière a varié entre 10 et 41 personnes par jour.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir 13 nouvelles personnes. De ce nombre, 7 sont restées tandis que les autres sont venues chercher de l'aide ponctuelle ou de l'information.

Au cours de l'année, nous avons fait **1214** interventions pour soutenir les entraidants dans leur quotidien. De ce nombre, 854 interventions s'adressaient à des femmes et 360 à des hommes.





## Activités offertes pour répondre à nos mandats



### Activités connaissance de soi et mieux-être

- Yoga
- Autogestion de l'anxiété (10 semaines)
- Autogestion de la dépression (10 semaines)
- Autogestion de l'estime de soi (2x 10 semaines)
- Causerie estime de soi (3 semaines)
- Causerie sur différents thèmes (7)
- Amassement compulsif
- Zoom (3)
- Gérer l'anxiété par la méditation (2)
- Atelier plantes médicinales (2)
- Atelier d'introspection en terre glaise
- Groupe hommes (10 semaines)

### Activités d'échange et d'entraide

- Projet autochtones (3)
- Groupe d'entraide (préparation fête Française) (7)
- Cuisine collective (28)
- Bazar (8)
- Ouverture et fermeture des jardins
- Rencontres de vie associative (12)
- Fêtes du mois (12)
- Soutien informatique individuel (10)

### Activités de créativité

- Ateliers d'art
- Ateliers de musique et de chant
- Réparation des papillons

### Activités de santé et plein air

- Randonnées en raquettes et marches (7)
- Jardin potager

### Loisirs et activités récréatives

- Bingo (11)
- Wii
- Diners communautaires (3)



### Activités spéciales

- Animation de Noël
- Distribution repas de Noël
- Fête de départ Française
- Fête de départ Nicole
- Épluchette de blé d'inde
- Chasse au cocos de Pâques
- Sortie Auberge du Lac Morency
- Exposition Imagine Monet
- Cabane à sucre
- Saint-Valentin
- Halloween

## Nous tenons à remercier ...



**Art créatif** : 42 ateliers, 497 présences

*Nicole Lebrun*

Tous les mercredis, Nicole Lebrun s'active et innove afin de trouver des nouveaux projets qui vont stimuler la créativité de tous et chacun. Elle continue semaine après semaine à nous épater. Que ce soit au conseil d'administration de Sous le toit de l'Échelon, aux cours d'art ou aux ateliers d'art thérapie, Nicole a seulement une mesure, elle s'implique à fond. Merci, Nicole, pour ton dévouement, ta générosité, ton engagement et ta précieuse contribution à l'Échelon.

**Yoga** : 44 ateliers, 358 présences

*Nicole Boucher*

Quoi de mieux qu'un cours de yoga pour préserver sa santé mentale et se reconnecter avec son corps. Chaque semaine, Nicole Boucher vient partager ses connaissances et son savoir-être. Elle nous propose des exercices, de respiration, de relaxation et de yoga, adaptés aux rythmes de chacun. Merci, Nicole, de nous permettre d'apaiser les tensions quotidiennes et de nous aider à diminuer notre anxiété, ta présence nous fait du bien.



**Musique et chant** : 23 ateliers, 184 présences

*Priscilla Lapointe*

Chaque semaine avec sa guitare, Priscilla vient faire découvrir aux entraîdants l'univers de la musique, avec des exercices d'écriture, de chant et de percussion. Sans complexe, elles et ils découvrent des talents ignorés. Lors des fêtes, des entraîdants font vibrer nos cœurs au son de chants, de poèmes et de percussion.



Merci, Priscilla, de partager avec nous tes talents et ton amour de la musique.

## Activités d'aide alimentaire

### Cuisine collective et sécurité alimentaire



Un grand merci à Danielle Brossard qui prend en charge toutes les activités culinaires de l'Échelon. Chaque semaine, méthodiquement et soucieuse de respecter le budget, elle part à la recherche des spéciaux. Elle planifie et anime les ateliers de cuisine collective. De plus, elle cuisine les petits plats de la sécurité alimentaire et prépare avec les membres les dîners communautaires

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

### Cuisine collective / Ateliers (28) Présences (215)

En raison de la pandémie, nous avons dû doubler les groupes afin de diminuer le nombre de participants à 4 ou 5 par groupe, pour un total de 9 participants. Au total, plus de 168 repas ont été cuisinés, incluant le dessert, ce qui donne environ 1290 portions.

### Sécurité alimentaire

Ce que nous appelons la sécurité alimentaire, ce sont les petits plats qui sont vendus à petit prix à l'heure du dîner et qui sont très appréciés de tous cette année. En raison de la COVID et afin de diminuer la manipulation des objets, Danielle a dû se creuser la tête afin de varier et d'offrir des repas froids. Près de 1369 repas ont été préparés dans ce contexte.

### Repas communautaire

Cette année, entre les vagues de la COVID, nous avons profité du beau temps pour offrir des repas à l'extérieur à l'occasion de l'ouverture des jardins. Un autre à l'occasion de l'AGA de l'Échelon et un dernier à l'épluchette de blé d'inde. Encore cette année, l'équipe de cuisine s'est activée pour offrir un repas des fêtes qui a été remis à tous les membres. Afin de réaliser ses activités, nous avons reçu l'aide du REPAS (Regroupement des partenaires en sécurité alimentaire des Pays-d'en-Haut), qui nous ont octroyé une subvention pour défrayer une partie des ressources humaines et du matériel pour cuisiner et jardiner. Moissons Laurentides nous a fourni également des denrées alimentaires, ce qui nous permet de garder les activités à petits coups.



## Ressources - transport

### *Merci à tous ceux et celles qui contribuent au transport*

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 fit des miracles pour trouver des bénévoles, et qui sait s'adapter en toutes circonstances à nos besoins. Les frais de transport sont assumés en partie par la sécurité du revenu et par l'Échelon. Merci également aux membres qui font le transport des objets non vendus au bazar, vers d'autres ressources, pour qu'ils aient une deuxième vie.

## Ressources par le biais du programme d'employabilité

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.

Alain D., France et Alain Q.



## Merci d'être passées chez nous!



**Elsa Mongeau**  
Intervenante



**Maude Piquette**  
Intervenante



**Julie Perreault**  
Cheffe d'équipe



**Jolaine Bergeron**  
Intervenante



**Émilie-Ann Latreille**  
Stagiaire



**Marie-Josée Brodeur**  
Adjointe administrative

## Merci à deux grandes dames pour leur contribution inestimable à l'Échelon et Sous le toit de l'Échelon

### Françoise Grignon

Depuis 27 ans, Françoise travaillait au sein de notre belle ressource. Elle peut vraiment dire mission accomplie. Pendant toutes ces années, Françoise a été un pilier de l'organisme, elle a assumé avec brio son rôle d'intervenante et de cheffe d'équipe.

Françoise a développé au cours de ces années une expérience clinique inestimable. Intervenante dévouée, elle a écouté, accompagné et réconforté chacun et chacune dans son cheminement. Elle a apaisé bien des tempêtes, et avec humour, elle a dédramatisé bien des situations.

Elle a également guidé d'une main de maître l'équipe de travail dans des interventions délicates. Elle a accueilli et formé plusieurs intervenantes et stagiaires afin qu'elles ou qu'ils mettent à profit leur savoir-faire et leur savoir-être. Elle a été fière d'elles et d'eux et aimait bien dire à la blague, « C'est moi qui l'ai élevée ». Merci, Françoise, pour ton dévouement, ta loyauté et ton sens de l'humour qui a allégé et nourri notre quotidien pendant toutes ces années. Nous te souhaitons une bonne et longue retraite.

Nous avons eu l'occasion de lui dire merci lors d'une belle fête que les entraidents ont préparée pendant plusieurs mois. Comme dans la petite séduction, chansons, poèmes, témoignages, diaporamas, beaux sourires, étaient du rendez-vous. Afin qu'elle se remémore ces belles années, chacun et chacune a créé dans les ateliers d'art un mandala, qui témoignait de notre amour pour elle.



### Nicole Lebrun

Le bilan des réalisations à Nicole est quand même très impressionnant. Plus de 17 ans avec nous à partager ces nombreux talents.



Nicole c'est une femme de vision, c'est à elle que nous devons le succès des collectes de fonds originales « Parle-moi d'amour » et « Ma différence en couleur ».

Elle a beaucoup investi dans l'accompagnement et la valorisation des entraidents dans le cadre des ateliers d'art qu'elle animait avec beaucoup de créativité.

Au cours de ces années, elle a été impliquée successivement au sein des deux conseils d'administration. Elle était même, depuis 2017, la présidente de Sous le toit de l'Échelon. Dès 2012, Nicole était à toutes les étapes de la réalisation de Sous le toit de l'Échelon, dans la rédaction des documents de régie interne, dans l'ébauche des plans, lors des réunions de chantier, dans les négociations importantes et lors des achats. Elle avait le souci d'offrir aux entraidents un milieu de vie qui serait beau et dont ils seraient fiers.

Merci, Nicole, pour ton soutien, ton implication et ta créativité. Ta présence demeurera quand même parmi nous par la beauté qui nous entoure. Ce fut un privilège de travailler à tes côtés.

## 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 entraîdants ont participé.

### Participation aux réunions en santé mentale

Réunions régulières d'Alternatives Laurentides et AGA

Rencontres de la Coalition des organismes communautaires en santé mentale

Participation à la mise en place d'une table de concertation régionale en santé mentale avec le CISSSL et la Coalition

Participation à la table santé mentale adulte/dépendances Pays-d'en-Haut

Participation à l'AGA du RRASMQ

Participation avec le collectif à la réflexion sur la GAM (Gestion autonome de la médication)

Participation au World Café pour la mise en place du plan d'action intersectoriel santé mentale 2022-2026 (PAISM)

### Participation au MOCAS

Participation aux réunions régulières

### Participation au ROCL

Tournée annuelle du ROCL

AGA du ROCL



Partenaires du MOCAS des Pays-d'en-Haut

### Formations données

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

### Formations reçues

Introduction au mouvement alternatif en santé mentale RRASMQ

Formation sur l'entraide

Formation cheffe d'équipe avec Suzie Bernier et Françoise Grignon

Formation à l'autogestion RELIEF

Formation incendie

Formation sur le mouvement des organismes communautaires (ROCL)

Formation Facebook

Formation Fonds de retraite

Formation entretien préventif du bâtiment

### 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

### 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

## Partenaires et collaborateurs

Carrefour jeunesse-emploi des Pays-d'en-Haut

Café L'Entre-Gens

Centraide Laurentides

Cégep de Saint-Jérôme

Centre intégré de santé et des services sociaux des Laurentides (CISSSL)

CISSSL, équipe Pays-d'en-Haut

Clinique psychiatrique de l'Hôpital Laurentien

Coalition des organismes communautaires en santé mentale

Curateur public

Droits et recours Laurentides

Équijustice de Laval

Emploi Québec

Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut

Fédération des OSBL d'habitation de Laval, Laurentides, Lanaudière

Garde-Manger des Pays-d'en-Haut

Groupe LogiLoge

Groupe relève pour personnes aphasiques - AVC Laurentides (GRPAAL)

Hôpital régional de Saint-Jérôme

Hybride Technologie

Collectif en santé mentale des Laurentides

Faubourg

Moisson Laurentides

Mouvement des organismes communautaires autonomes et solidaires (MOCAS)

MRC des Pays-d'en-Haut

Office municipal d'habitation (OMH) des Pays-d'en-Haut

Régime de retraite des organismes communautaires et des femmes

Regroupement Alternatives Laurentides

Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)

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 adulte/dépendance Pays-d'en-Haut

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**

Courriel : [echelon.pdh@cgocable.ca](mailto:echelon.pdh@cgocable.ca)  
Site internet : [www.echelonpaysdenhaut.com](http://www.echelonpaysdenhaut.com)  
Facebook : [@echelondespaysdenhaut](https://www.facebook.com/echelondespaysdenhaut)