



L'ÉCHELON
DES PAYS D'EN HAUT

Rapport annuel 2022-2023

**PRÉSENTÉ À
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
LE 21 JUIN 2023**



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente	3
Mot de la coordonnatrice	5
Mot des intervenantes	7
Mot des entraidants	8
Conseil d'administration	9
Mission et valeur de l'Échelon des Pays-d'en-Haut	10
Ressources humaines	11
Clientèle desservie et accessibilité	12
Bilan des priorités 2022-2023 et Priorité pour l'année 2023-2024 de l'Échelon des Pays-d'en-Haut	13
La vie associative et la mobilisation	14
Promotion et soutien de la communauté	15
Fréquentation de l'organisme	16
Nos activités	17
Remerciements	18
Sous le toit de l'Échelon	22
Concertations, représentations et formations	23
Partenaires et collaborateurs	24
Sur le vif! La vie à l'Échelon	25

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Pour commencer, cette année aura été marquée par des événements inattendus provoqués par Dame Nature. En mai, nous avons eu le Derecho, la tempête de rafale orageuse qui nous a mis « hors tension » pendant une semaine. Cela a créé beaucoup de dysfonctionnements et entraîné des dépenses importantes, sans parler du désarroi et de la détresse de certains des résidents. Je pensais également que la Covid était derrière nous et qu'on en était sorti, mais elle nous a rattrapés en novembre et décembre. Une éclosion importante s'est propagée chez nos résidents et dans l'équipe. On a dû fermer l'Échelon quelques temps. La bonne fin de cette période est que nous avons eu « plus de peur que de mal ». On a pu fêter un peu! J'en profite pour remercier toute l'équipe qui a su travailler d'arrache-pied pour trouver des solutions rapides et efficaces en se soutenant les unes les autres ainsi que les résidents qui ont fait preuve d'entraide et d'une résilience hors du commun. Toutes ces situations nous ont fait réfléchir. Des décisions et des actions ont été prises pour prévenir et éviter d'être au dépourvu dans des moments pareils.

Nous, membres du CA, savons très bien que l'équipe de travail mène à bout de bras des défis sans fin. Avec Myriam, la coordonnatrice, nous aimerions soutenir davantage l'équipe. Nous savons qu'il manque du temps pour tout accomplir et qu'il y a beaucoup à faire. Imaginez.....en plus, on veut faire rayonner l'organisme l'Échelon des Pays-d'en-Haut en le faisant briller auprès de la communauté pour desservir nos services à plus grande échelle. Mais pour cela, il faut accorder plus d'heures de travail, ouvrir une journée de plus, engager des ressources humaines, devenir une plus grande équipe, mais cela prend des sous et un financement récurrent à long terme. Bureaucratiquement, on fait tout ce qu'il faut pour se faire entendre pour qu'enfin on puisse réaliser cet objectif.

Parlant brillance, afin de promouvoir notre image nous sommes en train de préparer un nouveau site Internet. Toute cette belle réalisation sera dévoilée lors de notre 30e anniversaire.

Nous devons également souligner le départ de Lucie Arcand, notre coordonnatrice qui a pris sa retraite en janvier dernier. Une belle fête a été organisée en son honneur. Un événement heureux et émouvant pour nous tous.

La relève de Myriam Buyle comme nouvelle coordonnatrice, est sans contredit une belle découverte qui est « à la hauteur de la situation ». Elle nous démontre son professionnalisme et son désir de s'impliquer. Sa vision de voir les défis est très appréciée de nous tous. Évidemment, enfiler les souliers de Lucie Arcand ne semblait pas facile pour Myriam, mais elle nous démontre très bien qu'elle peut chausser de grands souliers. Nous sommes très fiers de l'avoir à la barre, pour la coordination des deux entités.

C'est là que vient en force le rôle de l'adjointe administrative. Un grand remerciement à Karine Miljours qui fait un excellent travail pour venir à bout de tous les dossiers avec Myriam. Son aide est précieuse et on l'apprécie énormément. Malheureusement, elle doit nous quitter cet été pour un nouveau défi vers un nouvel emploi. Son apport à l'Échelon aura été très bénéfique. C'est avec peine que nous la regretterons, mais nous sommes heureux pour elle. Merci Karine pour l'excellent travail que tu nous as apporté. Nous te souhaitons bonne chance et du succès dans ton nouveau défi professionnel.



MOT DE LA PRÉSIDENTE - SUITE

Un remerciement tout spécial à Marie-Josée Brodeur pour la générosité avec laquelle elle a enseigné les cours d'arts à nos membres. Le flambeau est maintenant entre les mains de Nadia Bertrand, qui fait le bonheur de tous.

Un autre événement a marqué cette année, douloureux cette fois-ci, la perte d'une membre-résidente, notre belle France. Un moment de recueillement en son honneur a été organisé dans nos locaux.

L'Échelon des Pays-d'en-Haut est un beau noyau communautaire, et je suis fière de participer à son développement en faisant partie du conseil d'administration dont les membres sont extrêmement précieux. Je ne les remercierai jamais assez de leur implication et de leur motivation à travailler ensemble, en équipe, afin de faire grandir notre bel organisme, L'Échelon des Pays-d'en-Haut. Merci à vous toutes; Nuri Alcalá, Diane Brodeur, Marie-Josée Brodeur, Claudine Lapointe et Josée Pinard.

Lucie Petitclerc, présidente



MOT DE LA COORDONNATRICE

C'est avec grand plaisir que j'ai la chance de partager cette 29^e assemblée générale de l'Échelon des Pays-d'en-Haut avec vous, chers membres et partenaires. Nous venons de boucler la boucle sur une autre année remplie de défis, de réussites, de changements et de nouveaux projets.

Le départ à la retraite de Lucie Arcand, pilier central de la grande famille de l'Échelon, aura marqué l'année de nos membres, de l'équipe d'intervention, du conseil d'administration et de la communauté des Laurentides en général. Une grande femme qui laisse derrière elle un organisme en santé, une communauté basée sur l'entraide et la bienveillance, un projet de logement qui dépasse toutes les attentes et qui servira longtemps d'exemple pour de futures réalisations dans la région. Lucie Arcand aura été une femme forte, travaillante, toujours prête à partager son savoir, sa sagesse et un câlin avec ceux et celles qui croisent son chemin.

En tant que nouvelle au poste de la coordination, j'aurai eu la très grande chance et le bonheur de passer une partie de l'année avec elle, d'absorber le plus possible ce qu'elle a su transmettre avec délicatesse : l'importance de la tâche administrative, certes, mais aussi le côté humain, chaleureux, innovant et bienveillant qui règne dans cette ressource alternative qu'est l'Échelon des Pays-d'en-Haut. Nous lui souhaitons de profiter de sa retraite et de réaliser de nouveaux projets, sachant qu'elle laisse derrière elle une relève (et par relève je parle de toute une équipe) qui saura suivre avec fierté et motivation le chemin qu'elle nous aura tracé.



Parlons de cette merveilleuse équipe! Nous pouvons dire que nous avons une jeune et dynamique nouvelle équipe qui se développe ensemble avec l'accompagnement incroyable, chaleureux et accueillant de notre super cheffe d'équipe Julie Forget. Cette année, l'équipe a accueilli une nouvelle perle, Meghan Staton, qui s'est joint à la famille de l'Échelon en juin 2022. Julie Forget, Karine Miljours, Maria Paz Gonzalez, Claude Lépine, Meghan Staton, et Émilie-Ann Latreille; c'est un honneur de travailler avec vous, d'avancer vers le futur avec vous et de développer notre couleur en tant qu'équipe, mais aussi en tant qu'organisme avec l'aide et la bienveillance de nos chers entraidants. Merci d'être là, tous les jours, d'être prêtes à vous adapter aux changements et aux surprises, de vous entraider, et de veiller au bien-être de tous les entraidants de l'Échelon des Pays-d'en-Haut.

Ce vent de changement qui habite l'Échelon cette année n'aura pas été le seul vent ayant eu un impact sur la ressource. La tempête Derecho du mois de mai aura touché l'Échelon et Sous le toit de l'Échelon de plein fouet. Sans électricité pendant cinq jours, l'ensemble de l'équipe et des entraidants auront su démontrer un grand sens d'adaptation et de créativité : l'accompagnement de nos membres dans la crise; les files au Tim Hortons pour assurer le café; la préparation de petits plats; la triste tâche de vider et jeter la nourriture des résidents; la course aux douches et glace sèche; le redémarrage des systèmes qui fut complexe étant donné le fonctionnement de la bâtisse. Ce fut un autre exemple de la résilience de nos entraidants, des résidents, de l'équipe et du conseil d'administration qui est toujours là pour nous soutenir et nous accompagner.

MOT DE LA COORDONNATRICE - SUITE

Et alors que nous avions l'impression que la Covid était derrière nous, nous avons quand même vécu un deux semaines instable dû à une éclosion fulgurante de Covid parmi nos membres. Une intervention rapide de la part de l'équipe a pu faire en sorte qu'en deux semaines, l'éclosion s'est éteinte, et ce, sans trop de dommages autant pour les personnes qui ont été malades que pour notre célébration de la fête de Noël tant attendue.

Au niveau des activités, de nouveaux ateliers d'autogestion de RELIEF ont vu le jour cette année, soit un atelier sur la bipolarité et un autre sur l'anxiété. Ces ateliers semblent rejoindre un besoin grandissant dans la communauté, celui de mieux comprendre, d'accepter et de développer des outils face aux difficultés qui font partie de la réalité de nos membres qui se font de plus en plus nombreux. Certaines formations, telles que Les entendeurs de voix, des formations sur l'anxiété et d'autres à venir, telles que la GAM et l'intervention auprès des hommes, ont vu naître le jour afin de combler des besoins exprimés par nos membres.

Pour conclure, nous avançons vers l'année à venir avec de grandes idées enrichissantes, autant pour l'équipe que pour nos membres. En tant que nouvelle équipe, nous allons travailler fort à notre développement, notre communication et nos aspirations pour les années à venir. C'est mon souhait qu'à travers la vie associative, nos membres mordent dans les possibilités et la nouveauté que nous pouvons tous amener à notre communauté, cette grande famille qu'est l'Échelon des Pays-d'en-Haut. Il va sans dire que tout ceci ne serait pas réalisable sans le soutien infini, l'engagement profond et l'accompagnement en douceur de notre cher conseil d'administration.

Au plaisir d'entamer 2023-2024 à vos côtés,

Myriam Buyle, coordonnatrice



MOT DES INTERVENANTES

La vie demande constamment de nous adapter.

À l'école, dans la société, aux différentes étapes de la vie.

À travers cela, on vit des moments d'instabilité, de détresse, d'entraide, de peine et de joie.

Malgré tous ces passages, nous grandissons et devenons plus forts.

Plus forts de savoir-faire, de savoir-être.

Merci aux entraînants de votre confiance et d'ainsi nous permettre de grandir avec vous.



Soulignons dans cette vague de changements, le départ de Lucie Arcand, que nous tenons à remercier pour tout ce qu'elle a su transmettre et construire. De son flair, elle nous a trouvé la perle rare pour la remplacer. Nous sommes heureuses d'accueillir officiellement, depuis décembre 2022, notre nouvelle et dynamique coordonnatrice, Myriam Buyle!



MOT DES ENTRAIDANTS

*Quand nous marchons
Et que nous pensons
À nos tribulations
Faut faire attention
De ne pas perdre la raison
Quand nous cherchons
À trouver le pardon
Nos pas nous mèneront
Comme de raison
Vers la maison
Qui est l'Échelon*

Josée P.



*À l'Échelon
On a fait un jardin
Un jardin de vie
Où tous réunis
On a fait pousser
Avec de l'amour et de l'eau-de-vie
Des rêves, des poèmes, des légumes et des fruits
Ça prend déjà forme
Et c'est plein de force*

*Dans notre petit coin de jardin
Chacun de nous avons de bonnes raisons
Pour faire une meilleure vie
Car nous avons semé autour de nous
Assez d'amour pour récolter de la joie
Ça nourrit déjà des rêves*

D'une entraïdante



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration de l'Échelon des Pays-d'en-Haut est composé de sept membres dont quatre représentants de la communauté et trois qui représentent les participants que nous appelons aussi nos entraidants. Cette année, un des postes des représentants de la communauté est resté vacant. Marie-Josée Brodeur qui a accepté de prendre la relève de Nicole Lebrun au cours de l'année précédente a été officiellement élue en tant que membre de la communauté, à notre assemblée générale annuelle tenue le 14 juin 2022.

Les membres du conseil d'administration se sont réunis huit fois au courant de l'année en assemblée ordinaire, et une fois en assemblée générale annuelle.

Cette année aura marqué de grands événements et une grande implication de la part de notre conseil d'administration. L'embauche de personnel incluant la tâche difficile de trouver une relève pour combler le poste de la coordination (une entrevue, la dernière, en pleine crise et sans électricité!), la planification d'une fête de retraite grandiose et inoubliable pour notre chère Lucie Arcand, un soutien chaleureux et bienveillant auprès de la nouvelle équipe en développement.

Le conseil d'administration a su prendre des résolutions importantes en ce qui concerne les subventions, telles que notre financement à la mission du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) ainsi que d'une subvention d'Emploi Québec pour le plan de formation de la coordonnatrice.

Le rôle du conseil d'administration, d'une importance fondamentale, de protéger la mission, de maintenir l'approche alternative, de veiller au bien-être de l'équipe, des entraidants et au bon fonctionnement de l'organisme, ne serait pas possible sans leur générosité, leur engagement, leur présence, leurs connaissances et leur bienveillance. En tant que nouvelle dans mon rôle, je tiens à remercier le conseil d'administration de me soutenir dans mes questionnements, d'ouvrir la porte à de nouvelles idées et de veiller à ce que l'Échelon continue sur son chemin d'entraide, de partage et d'accueil si important que nous pouvons offrir en tant que ressource alternative en santé mentale.

Voici les femmes exceptionnelles, dédiées et chaleureuses!

Marie-Josée Brodeur, trésorière, Lucie Petitclerc, présidente, Josée Pinard, administratrice, Myriam Buyle, coordonnatrice, Nuri Alcalá, secrétaire, Karine Miljours, adjointe, Diane Brodeur, administratrice et Claudine Lapointe, vice-présidente



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 encadre et soutient Sous le toit de l'Échelon, une ressource de logement social qui héberge trente personnes qui vivent avec un problème de santé mentale.

En tant qu'organisme qui se définit comme étant communautaire et autonome, nous cherchons toujours à nous développer en tenant compte des huit critères de l'action communautaire autonome. Notre mission et nos valeurs visent, avec le soutien de nos intervenantes, le renforcement du potentiel des personnes que nous rejoignons, la participation et la transformation sociale ainsi que le soutien individuel et collectif en santé mentale. Tout cela en impliquant nos membres, en leur donnant l'espace, les outils et de l'information afin qu'ils puissent exercer un pouvoir sur leur vie et se mobiliser afin d'améliorer les conditions de vie pour la grande communauté de la MRC des Pays-d'en-Haut, soit la région que nous desservons.

Nous avons la possibilité d'exercer notre mission principalement grâce au financement du ministère de la Santé et des Services sociaux, par le biais du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) qui a été bonifié cette année, grâce aux montants ciblés en santé mentale en lien avec le Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM).

**Toutes nos interventions, décisions et initiatives
sont guidées par les valeurs entérinées
par les membres de la ressource,
du personnel et du conseil d'administration**

Nos valeurs sont :

Chaleur humaine
Respect
Autonomie
Espoir
Solidarité

RESSOURCES HUMAINES

Employées

Lucie Arcand/Myriam Buyle
Julie Forget
Karine Miljours
Claude Lépine
Maria Paz Gonzalez
Meghan Staton
Émily-Ann Latreille

Employées

Coordonnatrice	35 heures/semaine
Cheffe d'équipe	35 heures/semaine
Adjointe administrative	30 heures/semaine
Intervenante	30 heures/semaine
Intervenante	30 heures/semaine
Intervenante	30 heures/semaine
Intervenante	Occasionnelle

Responsables d'activités

Marie-Josée Brodeur	Art
Nicole Boucher	Yoga
Danielle Brossard	Activités alimentaires
Priscilla Lapointe	Chant, musique

Personnel de soutien

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



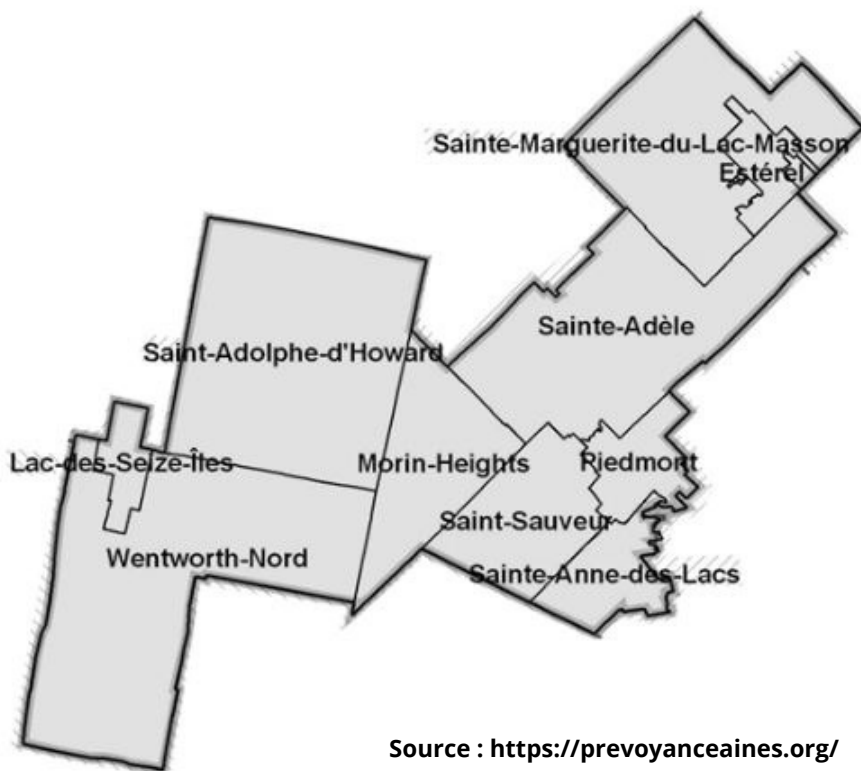
CLIENTÈLE DESSERVIE

L'âge de nos membres varie de 21 à 71 ans et la scolarité, du secondaire à l'université. Ne tenant pas de dossier sur nos membres afin de favoriser le sentiment de confiance qui règne à l'Échelon des Pays-d'en-Haut, il reste que nos membres sont des personnes faisant face à des difficultés directement liées à leur santé mentale. Nos participants proviennent d'un peu partout dans la MRC des Pays-d'en-Haut et plusieurs d'entre eux bénéficient d'un logement subventionné de Sous le toit de l'Échelon. Il y a plus de femmes que d'hommes qui participent. La plupart des membres sont référés de bouche à oreille ou du réseau de la santé. Les personnes qui deviennent membres, cherchent généralement à recevoir du soutien et à briser l'isolement tout en participant à des activités favorisant la socialisation, l'expression et l'entraide.

ACCESSIBILITÉ

Les activités de l'Échelon se déroulent du lundi au jeudi de 9 h 00 à 15 h 30, et ce, toute l'année sauf en cas d'exception. Nous fermons le centre quelques jours pour la période des fêtes et pour des vacances bien méritées de deux semaines l'été.

MRC DES PAYS-D'EN-HAUT



Source : <https://prevoyanceaines.org/>



BILAN DES PRIORITÉS 2022-2023

L'assemblée générale annuelle avait entériné les priorités suivantes 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**

Comme vous le savez, cette année marque à nouveau de grands changements au niveau de l'équipe de travail tels que le départ de Lucie Arcand pour la retraite, l'arrivée de deux nouvelles personnes à l'équipe et toute une nouvelle adaptation. C'est avec patience et détermination que Lucie Arcand a pu prendre le temps de former Myriam Buyle, à l'aide d'un plan de formation solide, et quelques mois pendant lesquels elles ont pu travailler ensemble. C'est une opportunité de passer le flambeau que plusieurs organismes n'ont pas la chance de mettre en place. C'est donc avec ce soutien et cette période de formation que Myriam Buyle prend la relève.

L'arrivée de Meghan Staton, avec son expérience du communautaire, son écoute active et sa facilité de créer des liens, vient solidifier et stabiliser l'équipe. La participation à temps partiel d'Émily-Ann Latreille et l'atmosphère de nouveauté et de possibilités à venir font en sorte qu'un sentiment d'une équipe bien en place prend forme. Maintenant que nous avons une base solide, nous espérons nous concentrer sur le développement de nouveaux projets, sur notre développement en tant qu'équipe (communication, rôles et responsabilités, nouvelles initiatives, enrichissement des connaissances et des expériences de travail).

Tranquillement, mais sûrement, nous avons mis en place des actions afin de rejoindre les membres de la communauté qui pourrait bénéficier de nos services. Notre adjointe administrative a pu bénéficier de deux formations sur l'utilisation de Facebook en vue d'utiliser ce réseau social et ainsi rejoindre un bassin plus large de personnes concernées. Elle a su mettre en pratique ses nouveaux apprentissages et c'est un projet qui continue à évoluer. Avec l'approbation du conseil d'administration et les fonds qui avaient été mis de côté à cet effet, nous avons entamé le processus d'une refonte entière de notre site Internet qui est, malheureusement, devenu désuet les dernières années. Nous espérons que ce projet sera réalisé pour l'automne prochain.

De plus, nous avons profité de l'info-communautaire, un moyen d'afficher nos activités et rejoindre les autres organismes de la région, nous avons affiché nos ateliers d'autogestion RELIEF en dehors de la ressource ce qui a permis d'interpeller des personnes qui ne nous connaissaient pas avant. En participant aux rencontres de la table santé mentale de la MRC des Pays-d'en-Haut, nous avons la chance de partager certains projets qui nous tiennent à cœur afin que les informations se propagent à travers les ressources de la MRC.

Optimiser le recrutement de nouveaux membres restera une priorité pour nous dans les années à venir. Notre 30^e anniversaire, qui se fêtera cette année, sera une autre belle occasion de se faire connaître dans la MRC des Pays-d'en-Haut.

PRIORITÉS POUR L'ANNÉE 2023-2024

- Encourager l'implication des membres en augmentant l'accès à l'information sur les enjeux qui les concernent, en animant des groupes de discussion favorisant le partage d'idées, la mobilisation et l'entraide
- Rendre justice et faire briller l'Échelon dans toute sa grandeur pour la célébration de ses 30 ans
- Mettre en place des façons de faire afin de favoriser la communication et le développement de l'équipe de travail

LA VIE ASSOCIATIVE

La vie associative et démocratique est au cœur de nos valeurs en tant qu'organisme communautaire et fait partie intégrante de nos activités et nos interventions. Nos participants, qu'ils soient membres depuis plusieurs années ou que ce soit leur première visite, ont accès à nos activités, nos ateliers, notre centre et notre accueil en tout temps. Ce qui détermine une personne comme étant membre officiel de la ressource est un minimum de sept (7) présences dans l'année. Ces personnes, en plus d'avoir accès au centre et aux activités deviennent automatiquement membre de la grande famille de l'Échelon, leur voix, leur participation, leurs idées et leurs implications sont accueillis et même encouragés aux différentes rencontres mensuelles, à l'AGA, et à tout moment. Cette année nous avons 54 membres officiels à l'Échelon des Pays-d'en-Haut.

La vie associative se pratique surtout dans nos douze (12) rencontres mensuelles pour planifier ensemble les activités du mois à venir, lorsqu'on échange sur des enjeux de la société, durant les fêtes du mois, ou tout simplement autour d'un café le matin en discutant. Plusieurs membres se portent volontaires pour faire avancer certains de leurs projets tels que la friperie, les potagers, les jardins et le groupe autochtone. Nous pouvons toujours compter sur nos membres pour prendre part aux discussions, à certaines décisions, pour nous tenir à l'ordre et pour se soutenir et s'entraider.

Cette année nous avons accueilli trente-deux (32) membres-entraidants à notre assemblée générale annuelle qui sont venus fièrement exercer leurs droits. L'assemblée s'est tenu le 14 juin, à même l'Échelon des Pays-d'en-Haut, et nous avons pu profiter d'un BBQ et du beau temps pour clore la journée au grand air.



LA MOBILISATION

Nous avons, malgré les grandes transitions qui marquent cette année, participé à quelques occasions auxquelles nos membres ont pu agir en tant que citoyens et citoyennes dans la communauté, et ainsi participer à la visée de transformation sociale qui fait partie de notre mission.

Cinq personnes se sont déplacées pour participer à un événement mis en place par le Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL) afin de souligner la Semaine nationale de l'action communautaire autonome (SNACA). Plusieurs participants se sont réunis à la Place des citoyens de Sainte-Adèle. Cela a été une occasion pour les groupes de mettre de l'avant les demandes des organismes qui doivent composer, depuis plusieurs années, avec un sous-financement encore plus apparent à la suite des ravages de la pandémie. Les dernières années ont fragilisé le filet social de plusieurs personnes déjà vulnérables, augmenté les demandes, réduit les effectifs et haussé le coût de la vie. Les organismes doivent continuer d'arrache-pied à se battre afin de prévenir, soutenir et accompagner les personnes les plus vulnérables de notre société.

Nous avons aussi accueilli deux députés, soit Madame France-Hélène Duranceau de la Coalition Avenir Québec et Monsieur Philippe Meloni du Parti conservateur du Québec. Nos membres ont eu l'occasion de poser leurs questions, partager leurs inquiétudes et les enjeux qui leur tiennent à cœur. Nos membres ont participé en grand nombre.

PROMOTION ET SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ

Depuis plusieurs années, l'Échelon des Pays-d'en-Haut a su se faire connaître dans sa communauté. Le soutien que nous recevons de la municipalité et de nos partenaires nous est précieux.

À l'occasion de la célébration de l'approche alternative du 10 octobre dont le thème cette année était : Des lieux et des liens qui font une différence; la ville a pu nous offrir l'utilisation de la Place des citoyens pour accueillir nos membres ainsi que les membres des autres ressources alternatives en santé mentale des Laurentides.

Nous recevons régulièrement des dons des citoyens qui nous aident à garnir notre friperie entièrement gérée par nos membres. Cette initiative leur sert de levée de fonds permettant de diminuer le coût de certaines activités. De plus, l'accès aux articles abordables de notre friperie fait plusieurs heureux.

L'Échelon a été invité à participer à la fête de reconnaissance des bénévoles de la ville de Sainte-Adèle, une belle initiative et une belle reconnaissance pour les personnes qui s'impliquent à titre de bénévole dans la communauté.

Nous avons reçu des dons de deux (2) de nos députés, suite à la tempête du Derecho, qui seront attribués à l'achat éventuel d'une génératrice. De plus, nous continuons de recevoir à l'occasion des dons de la ville de Sainte-Adèle provenant de jugements de la cour municipale.

N'oublions pas notre chère Alexandra Côté-Durrer qui a organisé une belle levée de fonds, Brainrun X Olodge au mois de mai dernier au Mont Chanteclerc. Au nom de la santé mentale, des fonds ont été amassés pour l'Échelon des Pays-d'en-Haut.

Que dire de l'entraide bénévole des Pays-d'en-Haut et de tous ces merveilleux humains qui, jour après jour, assurent le transport de personnes qui seraient sans cela fort isolées. Le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut est un autre organisme de Sainte-Adèle qui dessert notre grande communauté et vient en aide à plusieurs de nos membres.

L'organisme Soupe et compagnie des Pays-d'en-Haut, situé à Saint-Sauveur, nous a invités à venir parler à leurs bénévoles de la santé mentale afin de mieux les outiller face à une clientèle qui présente de plus en plus de difficultés.

C'est tous ensemble que nous pouvons apporter une différence significative à la collectivité.

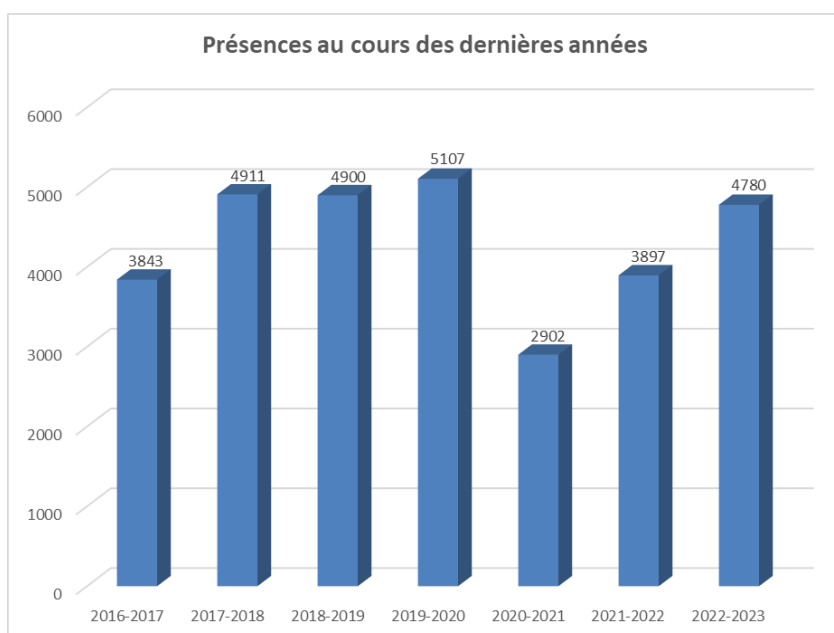
La promotion de l'organisme continue à se faire de bouche à oreille, à travers les différents comités et regroupements, dont la table de santé mentale de la MRC. Nous évoluons tranquillement avec la technologie et travaillons sur de beaux projets promotionnels en vue de notre 30e anniversaire.



FRÉQUENTATION DE L'ORGANISME

Les personnes qui fréquentent l'Échelon des Pays-d'en-Haut le font sur une base volontaire. La ressource favorise l'entraide, le partage des expériences, la coopération et la solidarité entre les personnes qui ont un vécu semblable. La philosophie de l'organisme favorise la reprise du pouvoir, la créativité et le choix de venir simplement socialiser autour d'un café ou d'un repas, rencontrer une intervenante, ou participer à des activités structurées telles que l'art, le yoga, la méditation ou la cuisine collective, par exemple.

Cette année, nous avons pu offrir une certaine stabilité dans nos activités avec l'espace libre ouvert et les activités de grand groupe ayant repris à la suite de la COVID. Nous notons une participation plus importante d'hommes au sein de la ressource et désirons continuer à offrir des activités et des approches pouvant les rejoindre davantage.



Total des présences : 4780
Présences femmes : 2719
Présences hommes : 2061

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

Nous comptons pour l'année 2022-2023, 54 membres actifs. Le taux de fréquentation a augmenté cette année de 23 %. Notre moyenne journalière a varié entre 23 et 28 personnes par jour.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir 21 nouvelles personnes. De ce nombre, 6 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 1351 interventions pour soutenir les entraidants dans leur quotidien. De ce nombre, 845 interventions s'adressaient à des femmes et 506 à des hommes.

NOS ACTIVITÉS

Les activités que nous offrons ne sont pas une fin en soi, mais plutôt un prétexte pour rejoindre les personnes concernées par la mission de l'organisme. Que ce soit à travers le soutien individuel en intervention, nos activités de grand groupe ou les activités collectives de mobilisation; la participation permet aux personnes concernées de vivre un sentiment d'appartenance en sortant de l'isolement, de s'outiller afin de reprendre un pouvoir sur leur vie au quotidien, de vivre des moments de création, de créer des liens, et de contribuer à la communauté de l'Échelon des Pays-d'en-Haut.

Voici un aperçu des activités et des ateliers offerts cette année :

Activités de santé et plein air

Randonnées en raquettes et marches (9 fois)

Activités de créativité

Ateliers d'arts (44 fois)

Ateliers de musique et de chant (26 fois)

Démarche artistique avec Yannick Tremblay

Activités d'échange et d'entraide

Projet autochtone (2 fois)

Bazar (4 fois)

Groupe d'accueil et intégration (2 fois)

Le temps des jardins et fleurs (5 fois)

Rencontres de vie associative (12 fois)

Fêtes du mois (12 fois)

Rencontre PAAS

Ménage de la cuisine (2 fois)

Ateliers éducatifs

Atelier d'information sur le recyclage

Soutien informatique individuel (12 fois)

Prendre soin de soi

Discussion sur le soutien communautaire

Le sport et la santé mentale

Atelier d'engagement

La journée alternative en santé mentale : le 10 du 10

Activités récréatives

Bingo (12 fois)

Traduction de chansons (4 fois)

Activités connaissance de soi et mieux-être

Yoga (45 fois)

Autogestion de la bipolarité (12 semaines)

Méditation (32 fois)

Autogestion de l'anxiété (10 semaine)

Déjeuner causerie : semaine santé mentale

Discussion sur la dépendance affective

Atelier sur la gratitude

Comment aborder la santé mentale

Activités spéciales

Dîner de Noël

Fête de départ Lucie Arcand

Épluchette de blé d'Inde

Chasse aux cocos de Pâques

Sortie Auberge du Lac Morency

Sortie cabane à sucre

Dîner et karaoké de Saint-Valentin

Dîner Halloween

Après-midi à la plage du Lac Rond (2 fois)

Sortie cinéma et magasinage

Visite exposition Diane Brodeur



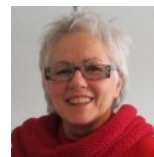
REMERCIEMENTS

Il ne va pas sans dire que plusieurs de ces activités qui marquent l'Échelon des Pays-d'en-Haut et ses entraïdants ne seraient pas possible sans les personnes extraordinaires qui les animent!



Marie-Josée Brodeur (Art créatif / 44 ateliers, 435 présences)

Notre chère Marie-Josée Brodeur, membre de notre conseil d'administration en tant que trésorière, mais aussi notre super professeure d'arts, pour l'année 2022-2023, a tiré sa révérence cette année dans ce rôle. Elle aura su apporter plusieurs différents projets, piquant toujours la curiosité des entraïdants. Sa douceur, ses idées et son rire nous manqueront. Nous avons la chance qu'elle nous accompagne encore un petit peu comme guide, comme soutien en tant que membre du conseil d'administration. Sa présence avec nous fait toute une différence! Par chance, elle passe le flambeau à notre nouvelle artiste accompagnatrice du groupe d'arts, Nadia Bertrand, qui s'intègre très bien parmi nous.



Priscilla Lapointe (Musique et chant / 26 ateliers, 147 présences)

Elle rentre et sort discrètement chaque semaine, mais non sans laisser sa trace musicale auprès de nos membres participant au groupe l'Échelon écrit et chante. Toujours disponible pour nos événements spéciaux, son accompagnement pour les textes et les chansons de nos membres est exceptionnel. Nous apprécions la préparation des prestations, le travail qui se fait en préparation du lancement d'un disque (un projet financé en partie par une subvention du programme des Éclaireurs du CISSSL). Un grand merci, Priscilla, pour ta présence et l'accompagnement que tu apportes à nos membres leur permettant de s'exprimer à travers la créativité et la musique.



Nicole Boucher (Yoga / 45 ateliers, 331 présences)

Méditation (32 ateliers, 117 présences)

Notre chère Nicole qui nous amène la zénitude tous les mardis matins. Un grand merci pour les cours de Yoga adaptés à tous. On voit bien que plusieurs personnes se retrouvent dans les belles salles de l'Échelon pour s'étirer, respirer et se poser avec ton accompagnement chaque semaine. Suivi d'un atelier de méditation qui se fait de plus en plus populaire, ta douceur, ton expérience et ta sagesse sont appréciées de tous. Namasté.

Danielle Brossard (Cuisine collective / 44 ateliers, 332 présences)

Que dire de notre super talentueuse et tenace responsable de la cuisine collective et de la sécurité alimentaire. Danielle, ta présence et ton implication avec nous font toute la différence. Tes talents de cuisinière, ta patience et ton dévouement, ton flair pour les achats à bon prix et ta planification font en sorte que plusieurs personnes bénéficient de bons repas, à bon prix, préparés en équipe avec amour et fierté.

Au total, les participants à la cuisine collective ont concocté plus de 264 repas, incluant le dessert, ce qui donne environ 1992 portions.

Au total, les participants de la sécurité alimentaire ont cuisiné plus de 1489 portions, dont 168 repas, incluant le dessert.

REMERCIEMENTS

Ce ne sont pas que les activités qui ont un impact sur le bien-être et la belle ambiance de l'Échelon. Nous pouvons remercier quelques personnes qui assurent le bon roulement de notre espace, et ce, toujours avec le sourire.

Participants PAAS et bénévoles

Nos participants au programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS) Action ainsi que tous nos entraidents qui s'impliquent bénévolement au bon fonctionnement de nos activités, que ce soit par le déneigement, la cuisine, les décorations pour les événements spéciaux, etc., il y a toujours quelqu'un pour donner un coup de main. Cela fait partie de la vie en communauté, certes, mais nous le reconnaissons et l'apprécions.



Notre équipe de participants au PAAS Action, en partenariat avec Emploi Québec a grandi cette année. Nous entamons l'année 2023-2024 avec Alain Durepos, Alain Quevillon, Mireille Fliesen, Yan et Andréanne Ouellet. Tous les jours, fidèles au poste, nous sommes heureux et fiers de vous avoir à nos côtés pour assurer le bon fonctionnement du quotidien. MERCI!!

France Boyer

Une mention spéciale est de mise pour notre chère France, participante au PAAS Action dans les 4-5 dernières années, mais aussi membre de l'Échelon des Pays-d'en-Haut et résidente de Sous le toit de l'Échelon. Elle qui nous a quitté en mars cette année, aura marqué toute la famille de l'Échelon par sa douceur et son sourire. Toujours discrète, mais toujours présente, que ce soit pour faire ses tâches, participer à la fête de l'Halloween ou aller faire de la raquette, France aura été une battante jusqu'à la fin.

Merci France pour tout ce que tu nous a apporté.

Tu resteras toujours dans nos cœurs.



Ressources-transport

Nous tenons à remercier l'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut, son équipe et ses bénévoles qui assurent le transport pour venir à l'Échelon et qui réussit à s'adapter à nos besoins avec patience et gentillesse. Les frais de transport pour nos membres sont assumés en partie par l'Échelon et en partie par la Sécurité du revenu.

Maintenance et soutien pour la bâtisse

Un gros merci à Messieurs André Guérard, Marc-Olivier Giard et Pascal Bader. Votre accompagnement, votre savoir-faire et votre œil bienveillant sont précieux pour nous.



MERCI LUCIE ARCAND!!!



Je te remercie pour tout ma belle Lucie

Mamonc

Je te remercie Lucie, pour ton accueil, ta persévérance, ton beau travail à l'échelon. Judith xxx

Merci Lucie pour toute ton implication Jacques

Merci pour tes bons et royaux services à l'Échelon!

Alain Durebos

Merci pour tout Je te fais un gros câlin
à la vie

JE T'AIME BEAUCOUP, NATHALIE L.

Merci Lucie, je t'aime beaucoup. Quel beau travail que tu as fait. Diane XX

Merci Lucie pour ton écoute et tes conseils avisés. Josée P.

MERCI LUCIE POUR LE COURAGE D'AVOIR FAIT LE PROJET logement
qu'on profite TOUS MERCI ECORE

DE PIERRE

MERCI POUR TOUT CE QUE TU AS FAIT POUR MOI Claude Leblanc

Merci à Toi Lucie de m'avoir accueilli
si chaleureusement et de m'encourager
que "TOUT VA BIEN ALLEZ" Jetaime
xoxxo Sandra Kowalski

un grand merci, d'avoir toujours été là pour moi
à commencé par la petite maison jaune

Bisou Bonne Retraite Corinne



Sous le toit de l'Échelon

Il y a de quoi être fier de ce milieu de vie, grandiose et chaleureux, qu'est Sous le toit de l'Échelon. L'implication de tous les résidents, de l'équipe de travail ainsi que du conseil d'administration permet à Sous le toit de l'Échelon de continuer à se démarquer en tant que logement communautaire dans la MRC des Pays-d'en-Haut. Le partenariat avec l'Échelon des Pays-d'en-Haut permet de faire en sorte que le soutien individualisé, la proximité des activités, les repas à faibles coûts et le sentiment d'appartenance à une communauté soient accessibles et à la disposition des résidents.



Il va de soi qu'il peut y avoir quelques accrochages en cours de route, le vivre ensemble requiert que chacun fasse des compromis, des efforts et fasse preuve de tolérance. Nous pouvons dire que malgré les petites difficultés en cours de route, Sous le toit de l'Échelon se tient haut et fort. Chaque résident s'implique à sa façon, ce qui permet le bon roulement, la propreté et la beauté de l'endroit. Ce sont la vie communautaire et l'entraide qui règnent à Sous le toit de l'Échelon.

L'année aura été marquée par le départ à la retraite de Lucie Arcand, grande dame au grand cœur qui aura mené le projet de logement à terme. Nous pouvons remercier Lucie pour cette grande réalisation qui aura des impacts dans la communauté pour des générations à venir.

Nous avons traversé quelques évènements marquants, cette année, pour lesquels nous avons fait preuve de résilience. La tempête Derecho qui a laissé l'immeuble sans électricité pendant une grosse semaine aura permis, aux résidents et à l'équipe, de démontrer leur capacité d'adaptation et d'entraide. La Covid qui semblait être derrière nous est aussi venue nous rendre une petite visite. Nous avons réussi à agir rapidement contre une éclosion qui a touché plus de la moitié de nos résidents, heureusement sans laisser trop de dommages derrière elle.

À ces évènements que nous avons surmontés avec brio, se rajoutent de bonnes nouvelles. Nous avons procédé à l'installation d'un adoucisseur d'eau qui, dans le long terme, permettra de maintenir la tuyauterie en santé; le niveau de calcaire dans l'eau ayant déjà laissé des traces en peu d'années, depuis la construction. Nous avons aussi réussi à régler le dossier des arrérages avec l'Office municipal d'habitation (OMH), un dossier qui traîne depuis quelques années, dû à plusieurs changements au niveau de l'administration de l'OMH.



Nous pouvons amorcer la nouvelle année avec ces défis derrière nous. Cette année marque aussi la consolidation d'une équipe de travail dynamique, solide et motivée, qui a à cœur le bien-être de tous, et qui continuera à se développer et à accompagner nos résidents, dans un esprit de soutien et d'entraide. Au plaisir de continuer sur le chemin de Sous le toit de l'Échelon avec vous tous.

Myriam Buyle, coordonnatrice

CONCERTATIONS, REPRÉSENTATIONS ET FORMATIONS

Conseils d'administration de l'Échelon des Pays-d'en-Haut et de Sous le toit de l'Échelon

- Réunions des conseils d'administration
- Assemblées générales annuelles
- Comités ressources humaines

Participations, concertations et représentations en santé mentale

- Réunions régulières et AGA d'Alternatives Laurentides
- Rencontres de la Coalition des organismes communautaires en santé mentale
- Travail sur la mise en place d'une table de concertation régionale en santé mentale, rencontres avec le CISSSL et La Coalition des organismes communautaires en santé mentale
- Participations à la table santé mentale adulte/dépendances des Pays-d'en-Haut
- Participation à l'AGA du RRASMQ

Autres participations pertinentes

- Rencontres du MOCAS
- Participations au ROCL-Regroupement des Organismes communautaires des Laurentides (Tournée annuelle, tournée d'hiver, AGA, SNACA)
- Participations au REPAS
- Participations au Comité Logement « Un toit pour tous »
- Participations au regroupement des tables de la MRC
- Rencontres avec les superviseurs de stage du Cégep de Saint-Jérôme
- Rencontres d'équipe



Formations reçues

*Regroupement des organismes communautaires des
Laurentides (ROCL) :*

- Facebook
- Prise de notes
- Gestion des documents administratifs
- Supervision d'une équipe de travail
- Accompagner efficacement grâce à la PNL
- Leadership et gestion de groupe
- L'ABC du PSOC
- La reddition de comptes

- Les entendeurs de voix avec Le Pavois
- Autogestion avec Relief
- Bye bye anxiété avec Danie Beaulieu
- Amassement compulsif
- Comptabilité
- Assurance collective
- Régime de retraite 1-2-3
- Trauma vicariant
- PAISM avec Guy Châteauneuf
- Fin d'année paie Desjardins
- Présentation : Programme de revenu de base
- Atelier de sensibilisation sur le repérage d'une personne vulnérable au suicide
- Portrait de la MRC

Formations données

- Atelier sur la santé mentale avec les bénévoles de Soupe et compagnie
- Accompagnement des stagiaires
- Formation de la coordonnatrice et d'une nouvelle intervenante
- Ateliers d'autogestion de la bipolarité et de l'anxiété

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
Collectif en santé mentale des Laurentides
Curateur public du Québec
Droits et recours Laurentides
Emploi Québec
Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut
Équijustice de Laval
Faubourg
Fédération des OSBL d'habitation de Laval, Laurentides, Lanaudière
Garde-Manger des Pays-d'en-Haut
Groupe LogiLoge
AVC Aphasie Laurentides

Hôpital régional de Saint-Jérôme
Hybride Technologie
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



SUR LE VIF! LA VIE À L'ÉCHELON





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

Site Internet : www.echelonpaysdenhaut.com

Facebook : [@echelondespaysdenhaut](https://www.facebook.com/echelondespaysdenhaut)