

# Rapport d'activités 2022-2023



*L'Envolée*

ressource spécialisée en santé mentale



ans

ensemble, nous sommes plus forts

# TABLE DES MATIÈRES

Identification de l'organisme	3
Outils d'information	11
Outils de consultation	12
Activités	13
Promotion et soutien de la communauté	25
Représentation et concertation	26
Vie associative	27
Administration	29





## Notre mission

L'Envolée est un organisme communautaire et alternatif d'aide et de réadaptation. Il aide les personnes qui vivent ou qui ont vécu des troubles de santé mentale à acquiescer et à maintenir un état de bien-être personnel.

## Notre histoire

Créée pour le besoin de la communauté, l'Envolée de Ste-Agathe-des-Monts a connu ses débuts en 1993, au 100 rue Principale Est, où elle a eu pignon sur rue jusqu'en juin 2001. Afin d'offrir des locaux plus adaptés aux participants, l'organisme a déménagé au 5, rue que Ouest, un endroit où la confidentialité est plus facile et où il est possible d'avoir des activités extérieures, grâce à la cour arrière qui fait le bonheur de tous. C'est en 2012 que l'organisme changera d'appellation pour l'Envolée, Ressources alternatives en santé mentale afin de bien affirmer son allégeance au Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ).

## Notre approche Alternative

L'Approche alternative, c'est une façon "autre" d'accueillir la souffrance et de considérer les problèmes de santé mentale.

L'Envolée RASM est une ressource qui accueille la détresse et ne cherche pas à la médicaliser. Nous tentons de créer un milieu de vie ouvert et enrichissant qui aide les personnes à s'épanouir à travers leurs aptitudes et leurs objectifs propres.

Notre vision de la santé mentale est tout d'abord basée sur le sens que la personne donne à son vécu. Chacun a une histoire... pourquoi en faire une maladie ?

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), dont l'Envolée est membre, pose un regard critique sur l'approche médicale. Par conséquent, l'Envolée RASM ne tente pas de réduire l'expérience vécue à l'existence d'un diagnostic. L'Envolée RASM a à cœur de faciliter l'expression et la mise en action des désirs de dépassement de ses participants.



# Mots de la directrice

---

Chers membres de Flexolve,

Je suis ravi(e) de constater que nous avons conclu une autre année fructueuse et que nous célébrons notre 30<sup>e</sup> anniversaire. C'est tout simplement incroyable de réaliser comment le temps passe rapidement lorsque nous sommes bien occupés. Cela étant dit, chez nous, à Flexolve, chaque année est unique avec de nouveaux projets en cours de réalisation.

Nous sommes très fiers des projets majeurs que nous avons lancés ces dernières années, et je suis honorée de voir notre organisation prendre sa place dans la communauté les dernières années ont été marquées avec de grands changements qui ont apporté d'importants mouvements. Mon départ pour la télétravail et l'intégration de notre nouvelle coordonnatrice a donné place à des réajustements de l'équipe dans ses rôles et responsabilités.

Nous avons travaillé dur pour offrir de nouveaux ateliers pour la clientèle jeunesse, et je suis ravi de constater que cet objectif de longue date a finalement été atteint. Cette année, nous élargissons nos activités en organisant des événements à l'extérieur de nos locaux pour aider les personnes qui ont besoin de notre appui.

Même si je suis à bonne distance, je suis toujours proche de vous, tous dans mon cœur. Vous, les participants, allumez toujours la flamme de ma motivation, et je serai tout en mon pouvoir pour vous aider à atteindre notre objectif. Bien que notre projet de logement soit complexe et long à mettre en place, j'ai confiance que nous pourrions, un jour, couvrir notre première palette de terre et contribuer à l'évolution de notre communauté apatrosée.

Merci à tous les membres de l'équipe pour votre travail acharné et le soutien que vous apportez aux participants. Que cette nouvelle année soit remplie de réussites et de bonheur pour chacun de nous à Flexolve!

Chérement,



directrice



## Mots de la coordonnatrice

---

Depuis 30 ans, l'Envolée est un lieu de rencontres, un milieu de vie ouvert et enrichissant qui aide des personnes à s'épanouir et à réaliser leur plein potentiel. Toutes personnes qui fréquentent l'Envolée créent et développent des liens forts et durables afin de braver l'isolement.

Malgré les changements et les défis importants vécus dans l'organisme cette année, l'équipe a su s'adapter avec force et résilience, car nous sommes unies par des objectifs communs, celui d'assurer la continuité et le rayonnement de l'Envolée dans la communauté. Que ce soit par la qualité de notre accueil, notre créativité, l'entraide et de la solidarité parmi les membres de l'organisme. Notre milieu communautaire est un maillon essentiel de notre lien social et je crois fermement à l'importance de s'ancrer dans les valeurs de l'Alternative, car ensemble, nous sommes plus forts.

Je souhaite donc à l'Envolée, un joyeux 30<sup>e</sup> anniversaire, longue vie et succès dans ses projets !

*Tanya Forget*

coordonnatrice



# Nos champs d'actions

Il est important de préciser que les activités et services qui sont disponibles à l'Envolée RASM font partie d'un processus d'intervention qui guide les participants vers le changement. En passant par la sensibilisation, la socialisation et l'éducation, nos activités aident les personnes à passer de la participation muette à la participation active, de l'isolement au sentiment d'appartenance et du sentiment d'impuissance à la reprise de pouvoir.

## Promotion et prévention

Nous donnons de l'information aux membres et nous les aiguillons vers les services pertinents lorsqu'il nous est impossible de répondre directement à leurs besoins. Nous intégrons aux activités la promotion de saines habitudes de vie pour un mieux-être physique et mental.

## Fréquentation libre

L'Envolée est un lieu ouvert et accessible où l'on peut rencontrer des gens, se faire des amis, échanger des services, se divertir et s'épanouir. Les intervenant·e·s sont là pour aider les membres à se réaliser dans ce « laboratoire de vie ».

## Entaïde, soutien et accompagnement

Nous privilégions l'entaïde comme moyen d'intervention. L'expérience de chacun n'est jamais à mettre de côté comme piste de solution. Elle apporte encouragements et aide à mieux traverser les difficultés.

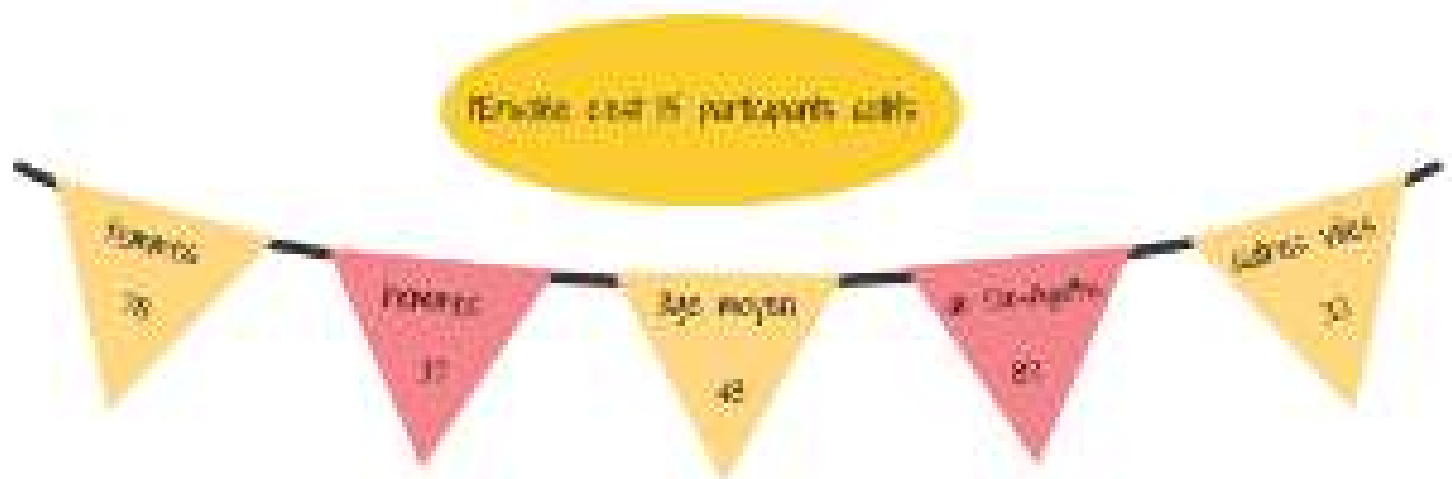
## Milieu de vie

Les activités sont organisées à partir des besoins des participants, dans un but de réadaptation. Ces activités visent l'identification des valeurs, le développement des forces et du pouvoir dans la situation de vie de chacun et dans son environnement. Chaque visite au centre de jour se veut une occasion de se découvrir, un intérêt, un passe-temps, une passion pour quelque chose de nouveau.

## Les personnes rejointes

### L'Envolée s'ouvre à ceux qui ont envie de s'impliquer.

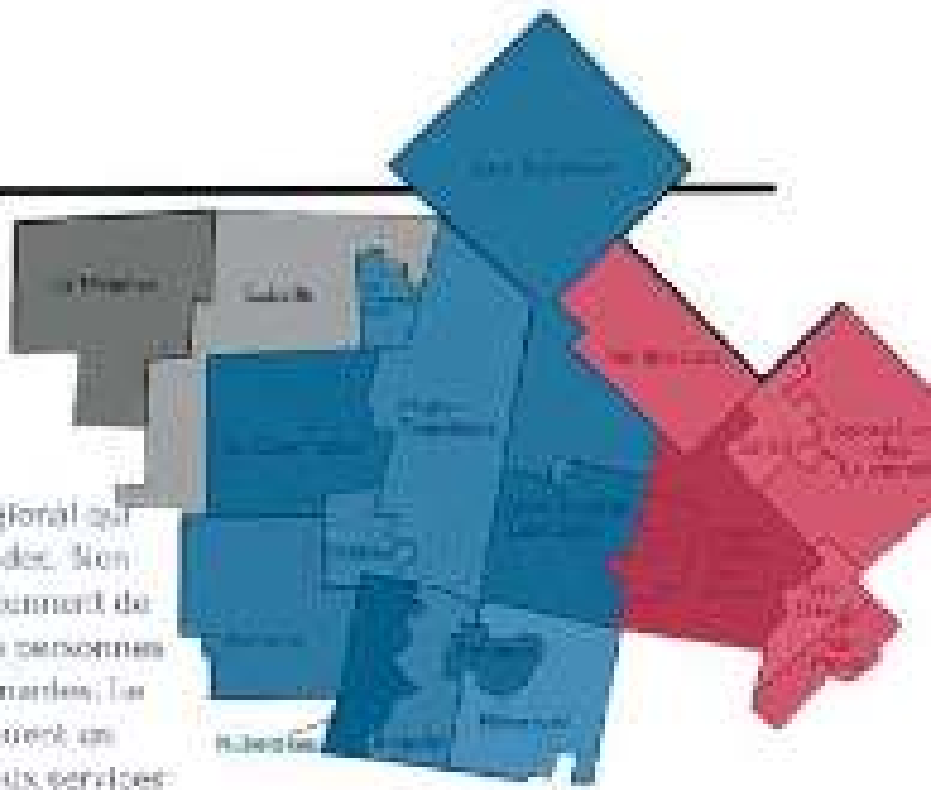
Les individus qui fréquentent L'Envolée sont appelés des participants et non des usagers ou des clients, car ils ont le droit de participer à la vie de l'organisation. Leur implication peut prendre différentes formes, que ce soit en siègeant au conseil d'administration, en faisant partie de comités spécifiques ou en aidant à l'animation d'activités diverses. Dans certains cas, les participants peuvent même intégrer l'équipe de travail s'ils ont des compétences professionnelles pertinentes. L'année dernière, trois participants ont rejoint l'équipe. En offrant une telle opportunité à ses participants, L'Envolée témoigne de son engagement envers l'inclusion et l'accueil de tous ceux qui souhaitent participer activement à son fonctionnement.



Les personnes qui fréquentent L'Envolée souffrent de divers troubles de santé mentale. Peu importe leur diagnostic, nous les accueillons de manière inconditionnelle, dans le respect de leur confidentialité. Aucune preuve de diagnostic n'est requise pour s'inscrire à nos programmes. Nous ne tenons pas de statistiques ni de dossiers sur nos participants. Cependant, nous avons observé une augmentation des symptômes et une récurrence de problèmes. Nous remarquons que l'anxiété nommée par les participants est plus forte depuis qu'ils ont vécu les effets du confinement.

## Notre territoire

L'Envolée RASM est un organisme régional qui s'étend sur toute la MRC des Laurentides. Bien que la majorité de ses membres proviennent de Ste-Agathe-des-Monts, il accueille des personnes provenant de plusieurs villes environnantes. Le transport intermunicipal et le TSCJ jouent un rôle déterminant dans l'accessibilité aux services et l'intégration des personnes qui fréquentent l'Envolée RASM.



## Nos heures d'ouverture

Pour répondre à leur besoin personnel de soutien, d'entraide et de socialisation, les participants sont encouragés à fréquenter l'Envolée de façon libre et volontaire. Nos portes sont ouvertes toute l'année, à l'exception des périodes de vacances d'été et des fêtes de fin d'année, dont les dates sont communiquées dans notre programmation, sur notre site internet et sur notre page Facebook.

### Qu'est-ce que l'Envolée?

#### Forces de l'Envolée:

- 2 semaines pour la venue des personnes ciblées
- 1 semaine pour le réseau des pairs

Nos bureaux sont situés au 55, Carrefour Ouest Ste-Agathe-des-Monts | 354-336-9778





## L'équipe d'intervention

L'équipe d'intervention de l'organisme communautaire en santé mentale Énergie RASM, est composée de professionnels passionnés et engagés. Ils sont dédiés à aider les personnes ayant des problèmes de santé mentale dans leur vie quotidienne.

Chaque membre de l'équipe est facilement accessible et a une approche patiente et empathique envers les bénéficiaires de l'organisme.

Ces intervenants sont également très attachés à leur travail et à leur organisme. Ils travaillent ensemble pour fournir de meilleures solutions pour aider les bénéficiaires à atteindre un état de bien-être émotionnel. Leur objectif principal est de guider et de soutenir les personnes atteintes de problèmes de santé mentale à retrouver leur confiance en elles-mêmes et à améliorer leur qualité de vie.



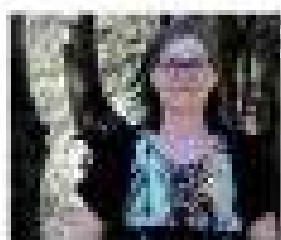
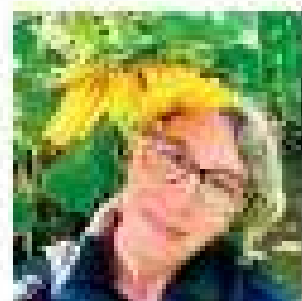
### Cynthia Roberge, intervenante

En plus d'être une professionnelle des langues et de la psychologie. J'ai toujours eu beaucoup de projets et de nouveaux défis. Je suis tout essayer et tout partager. Faire passer soit des autres, les débiter. Vous ne savez jamais des autres avant de sentir sa santé à quelques, aller un peu ou simplement proposer de passer un moment ensemble pour discuter. Bien sûr, faire particulièrement les activités de détente qui viennent améliorer nos jours!

### Josée Charbonneau, intervenante

Créer et en faire partie. Faire partie de nos façons de travailler. Je suis une personne engagée et une attitude avec un grand sens de l'humour. Toujours prêt à apprendre et à partager mes découvertes, ma volonté d'explorer les gens et avoir très important pour moi.

J'apprécie cet organisme permettant de créer des liens entre les employés et les participants. J'ai la chance d'être témoin de petits moments magiques tous les jours, des moments spontanés et chaleureux, des moments merveilleux. Faire de soi et un véritable appartenance lors de ces moments.



### Isabelle Loplâtre, intervenante

Inspirer et faire passer par l'approche humanitaire-écologique faire accompagner les personnes touchées par la Covid-19, soutenir et la mobilisation en tant que individu et en groupe. Ma mission de faire humanité est fondamentale, c'est d'accompagner les personnes dans toutes les sphères de leur vie, dans une globalité, en suivant leur propre rythme et l'histoire de leur vie, à travers une écoute active respectueuse et chaleureuse.

### Gilles Beauregard, animateur

Ma carrière a débuté au début à Thémiscouma en avril 2005. Ça rapporte beaucoup de plaisir parce que je me réveille pour tout ce que je fais ici. En travaillant à Thémiscouma, j'ai encore de l'expérience chaque jour. Ça me fait plaisir en arrangements musicaux et en théâtre. Ça été, durant 20 ans, musicien accompagnateur et assistant au département de Théâtre de RCM. C'est là que ça m'est venu à cette santé de travailler que je prépare pour le petit groupe de théâtre à Thémiscouma.



## L'équipe de soutien

L'équipe de l'Événelle est complète grâce à la présence de personnes indispensables à l'équation de l'organisation. Les employés de soutien accomplissent de nombreuses tâches qui contribuent grandement au soutien global que nous offrons aux membres de l'Événelle. Nous sommes reconnaissants envers ces remarquables employés pour leur grande générosité et leur savoir-faire.



### Danielle Gervais, réceptionniste

Danielle fait partie de notre équipe depuis plusieurs dizaines d'années et nous apprécions grandement sa présence. Elle est remarquable par son dévouement, sa bienveillance et sa gentillesse. Nous tenons à vous remercier toute votre gratitude à Danielle pour ses années de services impeccables. Merci infiniment, Danielle!



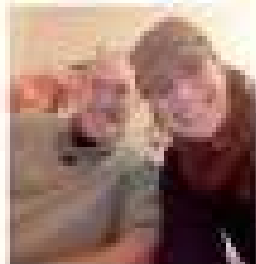
### Lyse Duranleau, présence avec les participants

Lyse est une femme dynamique et dévouée, toujours disponible et disponible. Son travail au travail parmi nous témoigne de sa détermination à saisir les opportunités offertes par l'Événelle et à maintenir un excellent service aux membres. Merci infiniment.



### Claire Arcand, réceptionniste

Avec nous depuis peu, nous avons déjà remarqué les qualités de Claire. Son accueil respectueux et son accueil font d'elle une présence très appréciée au secrétariat. Merci, Claire, pour ton intégration!



### Denis Arsenault, superintendant

Denis est un collègue extrêmement sympathique et jovial. Toujours prêt à nous faire une blague avec une petite blague, il est un vrai plaisir de passer le temps de travailler avec lui, chez Denis. Nous attendons avec impatience le jour où il nous aidera à franchir nos frontières!



### Anne-Marie Miron, adjointe administrative

Chère Anne-Marie, ton rôle est essentiel et nous apprécions grandement ta présence. Tu es une personne dynamique et dévouée dans les tâches de l'Événelle. Tu es prête à tout faire pour nous offrir le meilleur service possible. Merci infiniment, Anne-Marie!

page Facebook

[www.facebook.com/lenvoleerasm/](http://www.facebook.com/lenvoleerasm/)



Notre page Facebook a fait pour nous une belle année avec le savoir-faire de notre intervenante, Cynthia Robitaille. Notre page est maintenant connue comme un outil très efficace pour rejoindre nos membres et la population en générale lors d'événements grand public. Après nos 28 abonnés il en a 145 ans depuis durant la dernière année, nous collaborons avec différentes que notre page est consultée régulièrement pour être bien informés sur nos activités.

### Site web

Le site web de l'Énergie RASM est une source d'information incontournable pour la population qui cherche à approfondir ses connaissances sur les services de santé mentale fournis dans notre région. De plus, l'équipe du site assure une mise à jour régulière des informations pour fournir une base solide à quiconque souhaite en apprendre davantage sur notre organisme et des moyens innovateurs pour promouvoir de leur bien-être psychologique.



[lenvoleerasm.com](http://lenvoleerasm.com)

### Les références

L'Énergie est grandement reconnue dans son milieu et est souvent mentionnée par les intervenants en santé psycho-social ainsi que par le personnel de l'Hôpital Laurentien. Les organismes voisins nous réfèrent régulièrement des personnes ayant besoin de soutien psychologique.

Cela montre que L'Énergie est reconnue comme une ressource importante dans la communauté pour offrir un soutien aux personnes qui vivent des difficultés psychologiques. Les professionnels de la santé mentale ont confiance en notre capacité à offrir un accompagnement efficace et adapté aux besoins de chaque personne. Cette reconnaissance est importante pour nous, car elle témoigne de votre engagement envers notre mission et notre communauté. Nous continuerons à travailler avec acharnement pour offrir un soutien psychologique de qualité aux personnes qui en ont besoin.



## OUTILS DE CONSULTATION

---

### La Célébration des Participants

L'Équipe donne la parole à ses participants quant à la programmation. C'est les moments de consultation en groupe. L'équipe a inauguré une grande célébration pour la première fois le 13 octobre 2022 afin de mettre à l'honneur l'implication individuelle de chaque participant, qui contribue à l'amélioration de la vie en communauté à sa façon.

Nous avons également reconnu le travail des personnes impliquées dans les activités de la programmation, au sein du conseil d'administration, et des besoins quotidiens de la résidence. Nous avons aussi tenu à souligner l'apport des initiatives qui apportent de la joie et de la bonne humeur au groupe de manière personnelle, par leur humour, leur patience et leur joie de vivre.

L'événement a également été l'occasion de présenter et d'écouter les besoins et les avis des participants concernant notre travail d'équipe et la pertinence de nos activités. Nous avons eu le plaisir d'accueillir 21 participants à cette occasion.



# Fréquentation du milieu de vie

Ateliers éducatifs

**Leurs raisons d'être :** Offrir aux participants la possibilité de se reconnaître des compétences pour trouver ses propres solutions, à se sentir moins seul dans sa réalité, à se dévictimiser et à agir pour transformer les choses dans sa propre vie, dans son environnement et dans son milieu.



**« Dépasser le sentiment de culpabilité »** (que ce soit des parties préexistantes pour mieux manipuler ou être propres pensées en-déchaînées, appeler à les dépasser) (jeux de rôle, discussion tour de table, partage d'expérience)

Processus à l'impasse  
part. 10 min, 9

**« L'impersonnalité, travailler en super-personne ?** Avec Josée, tout ce qui on ne sent pas encore de la sensibilité et de l'impersonnalité... Heureusement, avec tous les bons côtés aussi ! (jeux de rôle, discussion, tour de table, partage d'expérience)

Processus à l'impasse  
part. 10 min, 9

**« Être à l'écoute de soi-même, vous-même, mettre la technique d'impact »**. Les sept astuces pour être bien dans sa tête, une solide fondation pour notre bien-être individuel et collectif. Animé par Tanya, sa vidéo les outils fournis par Mouvement santé mentale Québec et fait la promotion de leur site internet interactif et vraiment inspirant.

Processus à l'impasse  
part. 10 min, 9

Les approches mises de l'avant dans ces activités :

jeux de rôle, discussion, tour de table, partage d'expérience (approche psychoéducative), technique d'impact, approche communautaire et humaniste.

Les activités de socialisation sont des activités instaurées dans le but de briser l'isolement et de favoriser l'intégration des participants. Sous la forme d'activités ponctuelles, les intervenants amènent les participants dans la conscience du bien-être et de la complémentarité du groupe.

Elles permettent de rejoindre des personnes qui autrement resteraient chez elles, isolées, sans soutien social.



Départ communautaire-French chaque mois, l'Érvoles offre à très petit prix un dîner communautaire et un brunch. Deux occasions idéales de partager un bon repas complet avec les autres membres de la famille de l'Érvoles.

Présenté à 34 reprises.

177 participations

Les activités de l'Érvoles nous soulignent les fêtes importantes: Halloween, Noël, Fête du printemps pour remercier nos stagiaires, fête de la retraite (fin de fête avec emballage de 500 offertes). Ces célébrations commencent de bon repos. Mais c'est aussi l'occasion des danses, du karaoké et autres jeux à grand déplacement!

Noël, 36 part.

Épiphanie, 21 part.

Fête de Pâques, 12 part.

Halloween, 14 part.

St-Valentin, 8 part.

## ACTIVITÉS

### Ateliers de sensibilisation

#### Sensibilisation sensorielle

Les ateliers sensoriels éveillent les sens, sollicitent le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue et le toucher. Ces moments de détente et de partage peuvent être facilement inscrits dans un agenda ou budget hebdomadaire. À travers des thématiques variées, ces expériences sensorielles débordent et élargissent les sens !

#### Hygiène et bien-être associés au yoga

- Pratiquer les techniques de gestion des émotions et de résistance à la détresse.
- Pratiquer les techniques d'auto-apaisement pour résister aux troubles émotionnels.
- Accroître la prise de conscience de la connexion esprit-corps.

#### Exercices de méditation

- Appliquer les stratégies d'encadrement de la méditation. Bien-être émotionnel.
- Améliorer les rapports sociaux, nouer et maintenir des relations saines, et améliorer les compétences interpersonnelles.

#### Yoga et méditation

- Trouver des façons de rester actif, même avec des symptômes tels que, douleur/fatigue.
- Accroître la prise de conscience de la connexion esprit-corps.
- Pratiquer les techniques d'auto-apaisement pour résister aux troubles émotionnels.

#### Arts-théâtre (comping, théâtre, chant, Solfège, Violoncelle)

- Pratiquer les techniques de gestion de l'anxiété visant à réduire la fréquence et l'intensité des symptômes.
- Pratiquer les techniques de repoussement et de distraction pour résister aux troubles émotionnels.
- Améliorer les rapports sociaux, nouer et maintenir des relations saines, et améliorer les compétences interpersonnelles.

Présenté à chaque programmation

126 participations



### Midi au théâtre

Le programme d'activités vise à faire découvrir ou proposer des ateliers guidés, flexibles et personnalisés pour tous. Les participants peuvent s'initier à de nouveaux arts ou partager de nouvelles passions avec les autres. Nous fournissons un éventail de matériel pour stimuler la créativité et vivre un moment de FLOW mémorable.

- Combattre le comportement d'évitement ou le retrait social par la reprise d'activités.
- Pratiquer les techniques de représentation et de distribution pour accéder aux troubles anxieux.
- Participer à des activités plaisantes ou agréables.
- Augmenter la participation à des activités ou à des sorties également agréables ou plaisantes.
- Combattre l'isolement de retrait par la reprise d'activités.
- Élargir son cercle de soutien social (p. ex., passer plus de temps avec ses amis ou sa famille et leur en proposer aussi).

Présentée à chaque semaine

140 participations

### Cuisine collective

Les collages collectifs répondent à un des besoins fondamentaux : bien se nourrir. Les collages collectifs vous offrent des plats pour la maison que vous préparez vous-mêmes. Elles vous permettent en outre de développer l'autonomie, la responsabilité et l'ouverture dans le plaisir !

**À savoir :** Elles sont mises en place dans tout le Québec pour répondre à une des priorités d'un plan d'action provincial : la sécurité alimentaire. Recueillir et exprimer les expériences ou comportements positifs qui procurent de la fierté.

- Apprendre et pratiquer les façons de parler clairement et efficacement pour se faire comprendre.
- Faire un travail bien-être et/ou d'autres activités enrichissantes, et s'y consacrer.
- Manger régulièrement des aliments nutritifs. Faire des habitudes quotidiennes visant à régulariser l'alimentation.
- Préparer le repas.

Présentée à 37 reprises

150 participations



## Ateliers de groupe

**Cette année, nous avons réussi à ajouter un nouveau groupe de soutien à nos services.**

Le programme de Gestion autonome de la médication en santé mentale représente un service personnalisé offert en rendez-vous individuel. Il consiste en un accompagnement et un soutien tout au long du parcours de la personne, incluant la recherche d'informations, l'embogement d'alternatives et la prise de décisions éclairées. Cette démarche de réflexion et d'action permet à l'individu d'avancer à travers différents moments et questionnements relatifs à sa médication et à son état de santé global.

Avec l'aide d'un guide complet et détaillé, le programme permet également de développer une réelle autonomie pour prendre le contrôle de sa vie.

Le but de la Gestion autonome de la médication est de permettre à la personne qui prend des médicaments de se rapprocher d'une médication qui lui convient et qui s'intègre dans une démarche plus large d'amélioration de mieux-être et de reprise de pouvoir sur sa vie. Elle implique l'accès à toute l'information nécessaire concernant la médication et les alternatives.

Présenté à 57 reprises  
121 participations



## Mon guide personnel

### GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION EN SANTÉ MENTALE

- 1. Appuyez-vous sur nos ressources alternatives en santé mentale de Québec: PMS100
- 2. Associez-vous aux groupes d'intervention et de formation en santé mentale de Québec: A200-SMG
- 3. Équipe de soutien et d'action en santé mentale de Québec: ÉA200



## Ateliers artistiques

**Les activités artistiques font partie prenante de notre approche. Que ce soit par le théâtre, le chant, la céramique ou l'aquarelle, ces ateliers jouent un rôle important dans le rétablissement des participants et les aident à plusieurs niveaux :**

- Meilleure communication ;
- Amélioration des relations sociales ;
- Maîtrise de la mémoire ;
- Amélioration de la conscience en soi et revalorisation de l'image de soi ;
- Stimuler son imagination ;
- Renforcement de la créativité ;
- Apprendre à faire des choix à décider ;
- Eviter les soins.

**Atelier de sculpture :** Se laisser guider par la main pour créer et découvrir peut permettre d'appréhender le lâcher-prise en réponse à ses ressentiments. Pour certains, le façonnage de l'argile est considéré comme une forme de méditation. Savoir sentir que manipuler l'argile peut en effet avoir un effet apaisant grâce au mouvement apaisant qu'il procure sous nos mains ?

- Apprendre la prise en conscience de la contraction-muscle-corps ;
- Étudier et utiliser des façons saines et efficaces d'exprimer ses émotions ;
- Prendre note et faire part des qualités ou des expériences procurant de la fierté, chaque jour ou souvent ;
- Améliorer la confiance en soi en travaillant de petits exercices d'indépendance et d'autonomie ;
- Établir des liens avec des personnes intéressées par les mêmes domaines d'intérêt, valeurs ou activités ;
- Participer à des activités plaisantes ou agréables ;

Présenté à 41 reprises

105 participations

**Atelier d'aquarelle :** L'atelier d'aquarelle est une activité ludique qui s'avère efficace pour recevoir ses idées, ses sentiments et ses pensées. Pour les personnes introverties ayant des difficultés à communiquer avec les autres, cet atelier permet une intégration au sein d'un groupe en douceur et aide à surmonter les peurs sociales, notamment la timidité.

Présenté à 40 reprises

25 participations

## ACTIVITÉS

### Ateliers psycho-éducatifs

Ateliers psycho-éducatifs thématiques d'été pour les jeunes personnes souffrant d'un trouble affectif, organisé par le réseau.

Les sujets abordés dans les ateliers psycho-éducatifs peuvent varier, mais ils abordent souvent des thèmes tels que l'anxiété, la dépression, la gestion du stress, la communication interpersonnelle, la confiance en soi, l'estime de soi et la résolution de conflits.

Au cours de ces ateliers, les participants peuvent s'attendre à participer à des discussions de groupe, des exercices de réflexion personnelle, des jeux de rôle et des présentations.

- Comparer les perceptions à la façon dont les autres voient les choses et envisager diverses interprétations des événements.
- Reconnaître et exprimer les expériences ou comportements positifs qui procèdent de la fièvre.
- Apprendre et pratiquer les techniques d'affirmation de soi.
- Apprendre et adopter des stratégies de gestion des schémas de pensées négatives.
- Reconnaître l'aggravation des sentiments positifs.
- Apprendre et pratiquer les techniques de communication interpersonnelle (ex. écoute active, empathie, assertivité, techniques communicationnelles, gestion de conflit, expression émotionnelle efficace).
- Augmenter la confiance lors d'une situation sociale.
- Accepter les sentiments de culpabilité et de remords.
- Combattre et réduire le sentiment de désespoir.
- Obtenir un soutien social supplémentaire auprès des pairs.

Présenté à chaque programmation : 118 participants



**Atelier de théâtre :** Cet atelier est amusant et formidable pour l'apprentissage de la mémoire ! Vous y développerez aussi la communication, l'estime de soi et le langage. C'est une belle occasion pour travailler la parole au corps, l'air, l'écriture et aussi les progrès de ceux qui ne vous connaissent pas !

- Accroître la confiance durant les interactions sociales ou au sein d'un grand groupe de personnes.
- Reconnaître et exprimer les expériences ou comportements positifs qui procurent de la fierté.
- Apprendre et pratiquer les leçons de parler clairement et efficacement pour se faire comprendre.
- Établir un travail individuel et/ou d'autres activités enrichissantes, et s'y consacrer.
- Corriger les attitudes négatives et relâcher envers soi-même.
- Augmenter la confiance lors d'une situation sociale.
- Analyser ou gérer les difficultés de concentration ou de mémorisation.

Présenté à 44 reprises – 321 participants

**Atelier de chant de groupe et individuel :** Travailler sur un solo peut agir comme une véritable thérapie. Libérer votre voix, angélique et autres sonorités négatives esthétiques. Apprendre le chant individuel avec le coaching de voix ou le chant en groupe. Vous découvrirez des montages originaux et amusants.

- Corriger les attitudes négatives et relâcher envers soi-même.
- Augmenter la confiance lors d'une situation sociale.
- Analyser ou gérer les difficultés de concentration ou de mémorisation.
- Reconnaître et exprimer les expériences ou comportements positifs qui procurent de la fierté.
- Apprendre et pratiquer les leçons de parler clairement et efficacement pour se faire comprendre.

Présenté chaque semaine – 321 participants

**Exercice de mémorisation :** Atelier très structuré où il est enseigné la base théorique qui est ensuite mise en pratique sur une palette d'instruments de qualité. Excellent pour développer la concentration et la mémorisation.

- Analyser ou gérer les difficultés de concentration ou de mémorisation.
- Améliorer la concentration en augmentant graduellement le temps de concentration sur les activités quotidiennes.
- Appliquer les stratégies d'encodage de la mémoire.
- Augmenter la confiance lors d'une situation sociale.
- Augmenter la participation à des activités ou à des sorties généralement agréables ou plaisantes.

Présenté à 30 reprises – 70 participants

**Opus 554** : Sous forme de présentation de talents variés, cette activité générale permet de partager toutes les formes de poésie - avec le groupe de l'école (Chants, lecture de textes, sons harmoniques, théâtre...) tout est permis à l'opinion de l'élève.

- Favoriser l'expression, la confiance en soi, et le sentiment d'appartenance.

Présenté une fois, 14 participants.

**Module d'écriture** : Exercices de création littéraire pour se divertir en groupe et étendre sa capacité créative. Avec des jeux d'écriture et la production de textes courts sur des thèmes imposés, cette activité encourage l'avis individuel de l'expression libre et spontanée.

**Les Mots ont leur Collage** : Le Seul Collage est un processus créatif, permettant de se questionner qui surprend par sa profondeur. Allant, collage, créativité, intuition et symbolique, ce mouvement permet d'explorer les différentes facettes de l'écriture. Chaque personne crée son jeu de cartes personnel, devant un miroir de son monde intérieur : karma, dala, acétic, allée intérieure, archétype, rêve. Les cartes donnent voix et forme aux énergies et qui sont la pour aller à évoluer.

- Pratiquer les techniques de gestion des émotions et de résistance à la détresse.
- Comprendre la rôle des sentiments dans la conception des événements et des lieux.
- Créer et tenir un journal des sentiments, des rêves et des lieux.
- Établir et utiliser des façons saines et efficaces d'exprimer ses émotions.
- Adopter un comportement attentif avec régularité envers soi-même.
- Reconnaître les forces personnelles, les qualités et les traits de caractère positifs.

Présenté à 10 reprises, 333 participants.



# Ateliers d'autogestion

Depuis 2021, L'Envolée a choisi d'implanter les ateliers d'autogestion de groupe **relief** à sa programmation, afin d'aider les participants développer les outils nécessaires pour reprendre le contrôle de leur santé mentale. Les ateliers d'autogestion sont un groupe de soutien et d'apprentissage qui permet aux personnes de se sentir accueillies, de sentir qu'elles ne sont pas seules à vivre la même situation.

Adopter une approche d'autogestion, ça veut dire participer activement à son mieux-être. S'impliquer dans les choix qui concernent sa santé mentale. L'approche d'autogestion considère que la personne est la mieux placée pour savoir ce qui l'aide le mieux. Les objectifs des ateliers sont :

- ◆ Améliorer l'observation et la connaissance de soi et de l'anxiété.
- ◆ Déterminer ses déclencheurs et les facteurs de maintien de l'anxiété.
- ◆ S'exposer à des techniques pour diminuer l'intensité de l'anxiété.
- ◆ Comprendre le rôle de l'évitement et de l'exposition.
- ◆ Se familiariser avec l'acceptation et se remettre en action.
- ◆ Aborder les filtres de nos perceptions et leur influence sur l'anxiété.
- ◆ S'interroger sur le rapport entre soi-même, l'anxiété et les autres.
- ◆ Reprendre du pouvoir sur son anxiété.

le chemin de la santé mentale

Participe aux ateliers de groupe relief par

**relief**

à 6 par semaine pendant 10 à 12 semaines

L'Envolée

INFORMATION ET INSCRIPTION DE FÉVRIER 2022 ET 2023

**Aussi cette année, nous avons rejoint les jeunes 16-25 ans avec les ateliers d'autogestion de l'anxiété**

Groupe de 4 à 10 participants

Une rencontre par semaine pendant 10 semaines



## Soutien individuel

Les intervenants de L'Événail sont conscients de l'importance croissante du suivi individuel et diffèrent de répondre aux besoins de plus en plus présents en matière de relations d'aide. Bien que nous soyons une petite équipe, nous sommes soucieux de rencontrer autant de personnes que possible malgré les défis associés à la demande croissante.

Cependant, en vue de répondre aux besoins de chacun, nous explorons également des approches innovantes telles que l'entraide entre pairs. Cette approche peut avoir un impact positif sur les personnes qui cherchent à se sentir comprises dans leur situation. Nous sommes déterminés à fournir le niveau de soutien personnalisé que nos participants méritent et à faire en sorte que nos services répondent au mieux à leurs besoins.

En général, l'entraide entre pairs peut offrir de nombreux avantages pour les participants. Voici quelques-uns des avantages :

- La compréhension mutuelle
- La réduction du harcèlement social
- La réduction de la stigmatisation
- Donner un sens à l'expérience
- L'amélioration de la santé mentale

En somme, l'entraide entre pairs peut offrir une grande variété de bénéfices pour les personnes souffrant de santé mentale, leur permettant de mieux gérer leur vie quotidienne et de trouver un réconfort et un soutien utiles auprès d'autres personnes ayant des expériences similaires.

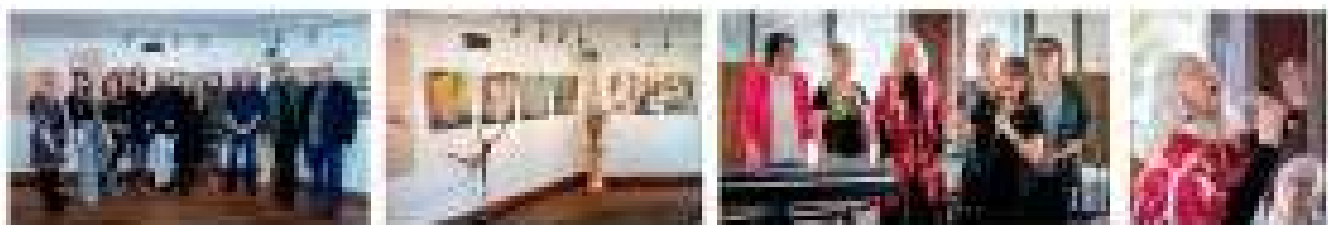


# Activités Grand Public

L'Envolée, c'est un organisme ouvert sur sa communauté. C'est pour cette raison qu'il est important de mettre en place au moins une fois par année, une activité qui permet à tous de venir à notre rencontre. Quoi de mieux que la Semaine de la santé mentale pour sensibiliser et informer la population.

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, l'Envolée KASAM a invité la population à sa journée portes ouvertes (jeudi, le 4 mai de 10h à 15h).

Les personnes inscrites ont pu participer à plusieurs ateliers artistiques tels que notre activité populaire : Soud Collage et écriture, discussion sur la CAM, atelier de rythmes et percussions et jeux de société. Un buffet préparé par les participants de la cuisine collective vous sera servi en même temps que vous pourrez apprécier la présentation d'une pièce de théâtre. Notre équipe d'intervenants ainsi que les membres de l'organisme se sont fait un plaisir d'accueillir 40 personnes durant la journée!



## Du 30 avril au 8 Mai 2022 se tenait notre superbe Exposition "Nouveau regard sur la Santé Mentale"

Sous la tutelle d'art thérapie animé par l'artiste Lou Claude Tremblay, l'exposition intitulée "Nouveau regard sur la santé mentale" a été réalisée avec la participation des membres de l'Envolée. L'objectif était de mettre en avant la semaine de la santé mentale et de sensibiliser le public aux diverses problématiques vécues par nos participants. Cet événement a rassemblé plus de 250 personnes provenant de divers horizons, notamment des amis, des professionnels de la santé et les proches des participants. Ils ont eu l'occasion de visiter l'exposition et d'assister aux trois représentations du Chœur de l'Envolée.



## La contribution de la communauté à l'Envolée

La communauté apporte son soutien à l'Envolée de diverses façons et nous sommes heureux de bénéficier de nombreux soutiens pour mener à bien nos activités. Cette année, nous avons été entourés par des personnes bienveillantes qui ont contribué à notre succès. C'est un signe clair que notre organisation est reconnue et appréciée par les citoyens de Ste-Agathe et des environs. Nous sommes honorés de cette reconnaissance et remercions toutes les personnes qui ont contribué à notre cause.



**La Villa des Arts  
Liliane Bruneau**

Milaine Liliane Bruneau, une brillante sculpteure de Ste-Agathe depuis de nombreuses années, a apporté une contribution essentielle à notre cause. En 2020, elle a organisé une collecte de fonds pour nous, et elle est revenue nous apporter sa générosité en nous accueillant dans sa galerie d'art pour notre exposition "Nouveau regard sur la santé mentale". Nous sommes très reconnaissants envers Milaine Bruneau pour son soutien inestimable qui a aidé à sensibiliser le public à notre mission importante.

La ville de Ste-Agathe-des-Monts est toujours à nos côtés lorsque nous avons besoin d'elle ! En effet, nous avons pu compter sur la ville à différentes fins telles de recevoir pour organiser certains de nos événements. Mais ce qui nous a particulièrement encouragés, c'est la présence de nombreux bénévoles, bénévoles locaux à notre rallye annuel. Nous avons eu le plaisir de le voir s'engager à parcourir les différents parcours avec les participants pour compléter le parcours.



Le Centre jeunesse Envolée (CJE) nous a soutenus pour la mise en place d'un projet visant à venir en aide aux jeunes âgés de 13 à 25 ans souffrant de problèmes de santé mentale. Grâce à leur connaissance et leur expérience auprès des jeunes, le CJE nous a aidés à élaborer des ateliers éducatifs pour aider les participants à mieux gérer leur santé mentale. Cette collaboration a permis de créer un projet efficace et adapté aux besoins spécifiques de cette population ciblée.

## L'Envolée, un organisme bien enraciné dans sa communauté

L'implantation de l'organisme MCM s'est avérée fort réussie dans la communauté grâce à notre volonté à saisir à diverses tables de concertation et à collaborer activement avec les différents acteurs du développement social de Miramichi, nous avons occupé une place de choix dans les priorités de développement social de notre territoire. La participation des élus à notre projet d'habitations sociales est un bel exemple de l'intérêt que la communauté a pour le bien-être et l'intégration des personnes vivant avec des défis pour la santé mentale.

Il en est même pour le créateur du refuge pour personnes sans abri. Le Centre des Laurentides a été créé en place 201 sur Riverview, en étroite collaboration avec les élus municipaux et régionaux ainsi que plus de 11 organisations différentes, qui ont travaillé ensemble pour élaborer une solution à ce grand enjeu social dans notre région.

L'Envolée peut être l'une des raisons de ce grand projet. Bien qu'il soit maintenant près de quatre ans, le Centre des Laurentides a été accompagné et soutenu par la direction de l'Envolée et son conseil d'administration jusqu'en mars 2022. Le logement est maintenant un projet achevé et il est en phase avec les objectifs sociaux de la communauté reconnaissant de la présence de services complémentaires sur le territoire laurentides.



La direction fait partie de ce rassemblement d'acteurs du milieu pour discuter de nos d'opinion communs dans le but d'accroître leur capacité d'agir collectivement sur l'amélioration de la qualité de vie de la population. Le MCM est un lieu de concertation intense basé reconnu par l'ensemble des partenaires en matière de développement social sur le territoire de la MRC des Laurentides.

Nous faisons également le meilleur usage possible et efficace.

### TABLE DE CONCERTATION (QUALITÉ DE VIE) - SANTÉ MENTALE - ADULTE - Territoire de la MRC des LAURENTIDES

La direction occupe une part d'adhésion à cette table qui se rassemble environ 6 fois par année. Nous discutons des enjeux en lien avec la santé mentale et les défis que les 15 membres de 4 contextes différents ont en commun.



Les rencontres avec le regroupement des organismes communautaires en santé mentale des Laurentides permettent la mise en contact du réseau dans la région et dans différentes occasions, ainsi que l'échange de diverses informations, tant au niveau politique qu'à celui de la santé mentale. Nous pouvons compter sur la présence de notre communauté pour y participer.



La direction siège au sein de ce comité qui œuvre en faveur de la mise en place d'un Programme de supplément au loyer (PSL) sur le territoire. En outre, il vise à informer les citoyens, les chercheurs d'emploi et les intervenants qui les soutiennent des ressources disponibles, des droits des locataires, des outils pour la recherche, etc. Le comité a rédigé un mémoire exposant la situation du logement social dans les Laurentides dans le but de fournir aux parlementaires un outil de réflexion susceptible de leur servir les projets de logement social, tels que les Habitations du Miramichi, à venir sur le territoire des Laurentides.



La Coalition des organismes communautaires en santé mentale est un regroupement auquel la communauté Terry Fox participe plusieurs fois par an en afin de soutenir et représenter les différents groupes en santé mentale. Ces rencontres permettent également un partage d'information et un soutien précieux au groupe.

La vie associative est un aspect crucial à l'Envelée, car elle permet aux membres de la l'organisme de s'impliquer dans la gestion, la planification et la mise en œuvre des activités et des projets de l'organisme. En cela, elle permet de créer un sentiment d'appartenance et de responsabilité envers l'organisme, et de renforcer les liens entre les membres de la communauté.

## Nos membres

À l'Envelée RASM, tout comme dans notre regroupement provincial (RRASMC), nous encourageons les personnes à s'impliquer dans leur organisme. Cette implication leur permet de prendre part aux décisions concernant la ressource qui les affectent directement étant donné qu'ils en font partie intégrante. Les membres sont les bienvenus à participer, que ce soit en siégeant au conseil d'administration, en aidant à l'animation d'activités ou en s'impliquant dans les différents comités ou la vie en général du groupe. Nous offrons un soutien afin que leur expérience soit positive et enrichissante.



Dans le but de recruter de nouveaux membres, nous profitons des rassemblements annuels les plus importants, tels que l'assemblée générale annuelle et la fête de Noël. Les nouveaux participants peuvent également devenir membres en cours d'année en remplissant simplement un formulaire, et cela est désormais gratuit!

De plus, durant l'année, nous organisons diverses activités visant à renforcer l'esprit d'unité du groupe, comme la Célébration des participants qui a réuni 26 personnes le 13 octobre 2022. À l'Envelée RASM, nous sommes soucieux de créer une atmosphère collaborative et solidaire au sein de notre communauté.

nombre de personnes inscrites en tant que membres en 2022-2023 : 115 membres



## AGA 2022

Le 10 avril 2022, a eu lieu la 25<sup>e</sup> AGA de notre histoire!

Nous avons rassemblé 24 personnes dans une salle privée de la Brasserie St-Hubert de Ste-Agathe-des-Monts, qui nous avait préparé un menu spécial pour notre groupe. Ce fut un très beau moment de rassemblement qui fut sous le signe du changement de direction, puisque la directrice, Nancy Fonten, en poste depuis 12 ans, amorçait de nouvelles fonctions en télétravail pour s'occuper du développement de plusieurs projets, comme Les Habitations du Monarque, en plus d'assurer la gestion de l'Envelée. C'est à ce moment que nous avons accueilli officiellement Tanya Forget, notre nouvelle coordonnatrice qui sera entièrement disponible pour répondre aux besoins de l'organisme, de l'équipe et des participants.

Au moment de l'AGA, l'assemblée a profité de la bonne situation financière de l'Envelée pour mandatier la directrice et le conseil d'administration de mettre en place des outils d'amélioration de condition de travail, ce que le conseil d'administration s'est affairé à appliquer par différents moyens.

# Le conseil d'administration et ses activités 2022-2023

Le Conseil d'administration est le gardien d'une saine gestion de l'organisme. Il veille à ce que le budget soit administré de la meilleure façon et que les priorités soient réalisées comme prévu au début de l'année financière.

Le C. A. s'est réuni à L'Envolée pour des séances régulières, et une fois de plus le 12 novembre 2022, pour une assemblée spéciale.

La composition du C. A. est de 3 membres de la communauté, 1 membre issu des participants et 1 place variable, librement occupée par un membre participant; la place variable pourrait toutefois être occupée par un membre de la communauté si ce dernier répond à des besoins spécifiques que l'organisme pourrait avoir immédiatement. Les grands mandats du C. A. 2022-2023, ont été :

- La mise en place d'un programme de régime de retraite par financement salariale de groupe contractuel et de femmes.
- La révision des taux horaires et des contrats de travail des employés.
- Les demandes de subvention:
  - Services Québec - Financement des services d'une conseillère en RH pour l'activité de réappropriation des valeurs, rôles et responsabilité des membres du personnel. Sans aucun effet financier pour un coaching de gestion afin de compléter l'intégration de notre nouvelle organisation.
  - Services Québec - Le financement pour l'exécution d'une intervention spécialisée dans les services alternatifs, par le biais du programme III.
  - La demande actuelle au PSQC.

Tous les membres de l'Envolée, les membres de l'équipe ainsi que les membres du conseil d'administration se réunissent pour souligner la généreuse implication de notre trésorier, Robert Kingsley, qui aura terminé sa 14<sup>e</sup> année au CA de l'Envolée. Monsieur Kingsley laissera sa place à une nouvelle nomination lors de l'AGA de 2023, pour une retraite bien méritée.



L'Envolée

## CA 2022-2023

Dominique Dumont  
Présidente, issue des participants  
AU CA DEPUIS JUIN 2016

Stéphane Vézina  
Vice-Président, issue de la Communauté  
AU CA DEPUIS JAN 2019

Robert Kingsley  
Trésorier, issue de la communauté  
AU CA DEPUIS JUIN 2009

Mathie Marsol  
Secrétaire issue des participants  
AU CA DEPUIS JAN 2019

Valérie Robitaille  
Administratrice, issue de la Communauté  
AU CA DEPUIS JUIN 2016

Isabelle Lapierre  
Administratrice, issue des participants  
AU CA DEPUIS JUIN 2017

Yves Desmar  
Trésorier, issue des participants  
AU CA DEPUIS JAN-ET 2021

## Gestion administrative

En 2022-2023, plusieurs améliorations ont été entreprises dans l'Organisation, l'Évaluation Administrative, ayant pour priorité le bien-être de son équipe à travailleur toute l'année à l'amélioration de divers aspects.

Un premier volet de cette stratégie a été la clarification des rôles et des responsabilités de chaque travailleur, via une série de trois rencontres d'équipes. Cette activité a permis à l'équipe de réfléchir sur ses modes de travail, d'améliorer les méthodes de communication et de mieux exprimer son vécu.

De plus, nous avons réussi à mettre en place un régime de rotas pour les travailleurs de l'Évacuation, actif depuis mai 2023.

Depuis la création d'un service d'hébergement d'urgence pour les sans-abri en 2021 et de la gestion de la résidence d'hébergement communautaire du 194 rue Principale en 2018, la direction avait besoin de renfort pour assurer une gestion adéquate des besoins de l'évacués. L'embauche de la nouvelle coordonnatrice, Tanya Forget, offre maintenant une gestion d'équipe accrue tout en laissant à la direction une meilleure gestion du temps.

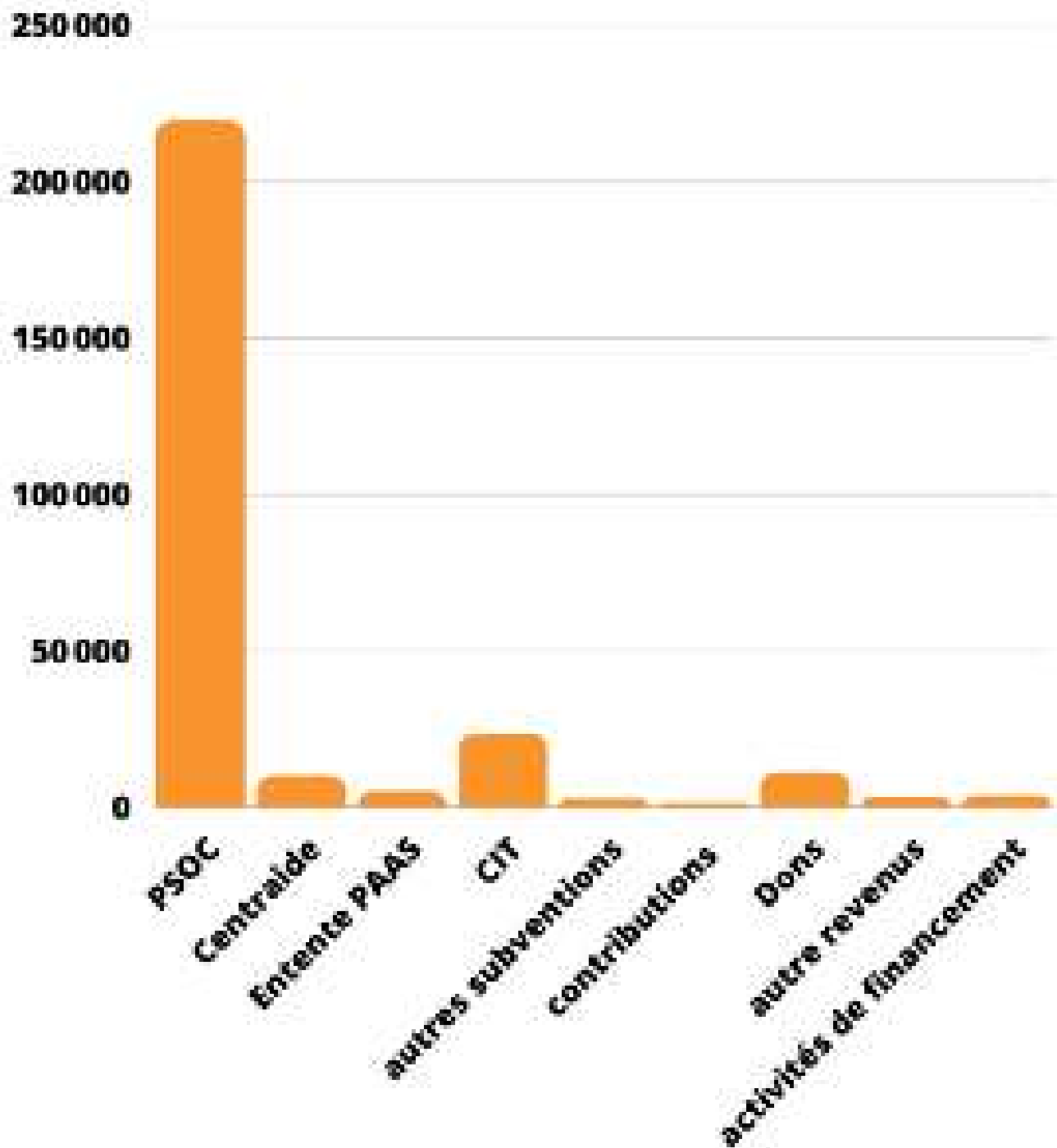
Les rencontres d'équipe ont lieu chaque mardi matin en présence des intervenants et de la coordonnatrice. Ensemble, ils veillent à la bonne planification des activités à venir et à la mise à jour des soutiens individuels offerts aux participants.

## Formations 2022-2023

Eye Eye adulte	Dani Bozou	1 novembre 2022
Formation GMA	ROSELYN	1 novembre 2022
Formation intervenants de vie	ÉSSS Laurenlis	3 août 2022
Gestion des médiateurs en santé mentale	ÉSSS	1er nov 2022
L'interaction avec les personnes auto	ÉSSS	1 janvier 2023
Appuyer à l'évaluation d'équipe	ROSELYN	5 décembre 2022
Les services et outils	ROSELYN	28 mars 2023
Groupes et ses outils	ROSELYN	1 novembre 2022
Portefolio au club français	ROSELYN	5 février 2023
Présentation des services offerts	ROSELYN	23 février 2023
Rôle et responsabilité dans les intervenants de	ROSELYN	5 novembre 2022
Séminaire aux équipes de travail	ROSELYN	18 décembre 2022
Appuyer à l'évaluation d'équipe	ROSELYN	5 décembre 2022
Horaires professionnels Facebook service	ROSELYN	1 février 2023

## Le financement de l'Envolée RASM

Ce peut être tout un défi d'assurer le financement d'un organisme communautaire. Afin d'être à la hauteur des besoins, l'Envolée doit développer une stratégie de financement claire, mettre en place des systèmes de gestion financière solides et maintenir une communication ouverte avec la communauté. Nous avons également tout intérêt à chercher diverses sources de financement, afin de démontrer que nous sommes connectés avec notre environnement.



## Le financement et partenariats

Nous avons été agréablement surpris par la générosité de Prémium Assurances, qui nous a fait un don de 10 000 \$. Cet argent sera utilisé pour la mise en place d'ateliers de soutien destinés à la jeunesse, une partie de la population qui a un besoin croissant d'aide pour maintenir son équilibre psychologique. Nous sommes très reconnaissants envers Prémium Assurances pour leur contribution significative à notre projet.



Le Programme de Soutien aux Organismes communautaires (PSOC) vise à soutenir financièrement les organismes communautaires dans la réalisation de leur projet global. Cela inclut les besoins nécessaires à la reconstruction de leur vitalité par l'investissement de leur réseau. Le PSOC permet aux organismes communautaires d'avoir un financement en direct pour répondre à leurs différents besoins.



À travers le champ d'action Action Jeunesse, Contrade recueille des dons et subventions locales destinées à la jeunesse au montant de 11 000 \$. Plus les organismes communautaires se font en collaboration de plus en plus, nous espérons être en mesure d'offrir le meilleur et le plus adapté de notre aide aux personnes handicapées. Ce financement est accordé pour 200-300\$.



Services Québec appuie financièrement les besoins urgents des étudiants de travail social par le provisionnement de subventions de soutien de formation aux équipes de travail, ainsi qu'un soutien financier pour la mise en place d'un suivi de coaching de gestion avec Mathieu Langlois, CMHC AGC, consultant en RH et en développement organisationnel.



Nous considérons toujours un plaisir de participer à votre journée, aussi de discuter à la grande galerie des médias. Chaque année, notre équipe ainsi que de nombreux autres participants représentant plusieurs médias, ont été extrêmement fiers d'être une partie prenante pour soutenir nos besoins et membres tout au long de l'année.



La contribution de Maison Laurentides à nos activités culturelles ont d'une grande importance. La majorité de nos participants, d'ailleurs, provient de cette organisation et ses bénévoles sont tous prêts à offrir chaque semaine des plats préparés à nos participants.



Maison Laurentides est un partenaire de longue date. En fait, que nous sommes de cet organisme local bien établi, nous bénéficions de ses services de transport fiable pour nos activités et services diversifiés.



