

# Rapport d'activités 2023-2024



*L'Envolée*

Ressource alternative  
en santé mentale



**Préparé par**  
Nancy Ponton et son équipe

**Présenté à L'AGA**  
16 mai 2024

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la coordonnatrice 3

---

Identification de l'organisme 4

---

Outils d'information 11

---

Outils de consultation 12

---

Activités 13

---

Promotion et soutien de la communauté 26

---

Représentation et concertation 28

---

Vie associative 29

---

Administration 30

---

Financement 32

---

Contacts 33

---

# Le mot de la coordonnatrice Tanya Forget

Depuis plus de 30 ans maintenant que l'Envolée est un lieu de rencontres, un milieu de vie ouvert et enrichissant qui aide des personnes à s'épanouir et réaliser leur plein potentiel.

Je suis honorée et fière qu'on me confie la coordination générale de l'organisme et qu'on me permette de poursuivre le travail amorcé depuis tant d'années, en y ajoutant ma couleur. C'est grâce à l'étroite collaboration et la confiance développée au fil des années avec Nancy Ponton, à notre conseil d'administration qui m'a accueilli si chaleureusement et à la fabuleuse équipe que je continuerai de grandir chaque jour, avec vous, autant personnellement que professionnellement.

Cette dernière année a été empreinte de défis sociaux de taille. Nous n'avons pas été épargnés; entre autres par le retrait des subventions pour le projet du Monarque, si cher à la grande famille de l'Envolée où tant de travail acharné a été effectué. Notre implication grandissante pour pallier la sécurité alimentaire au support et à l'accompagnement de nos membres qui peinent à joindre les deux bouts. L'augmentation de la détresse, la difficulté d'accès aux services de santé et j'en passe! J'ai confiance que nous réussirons à trouver un projet porteur pour contribuer à l'évolution de notre communauté agathoise. Je rêve d'un chantier de mutualisation des services pour arriver à faire plus avec nos ressources de plus en plus limitées. Notre milieu communautaire est un maillon essentiel de notre filet social et je crois fermement à l'importance de s'ancre dans les valeurs de l'Alternative car ensemble nous sommes plus forts.

Je nous souhaite un joyeux 31e anniversaire et longue vie à l'Envolée RASM.



*Tanya Forget*



## Notre histoire

Crée pour le besoin de la communauté, l'Envolée de Ste-Agathe-des-Monts a fait ses débuts en 1993, au 100 rue Principale Est, où elle a eu pignon sur rue jusqu'en juin 2011. Afin d'offrir des locaux plus adaptés aux participants, l'organisme a déménagé au 5, Larocque 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, Ressource alternative en santé mentale, afin de bien affirmer son allégeance au Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ).

## Notre mission

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

## Notre approche

L'approche alternative propose une façon différente d'aborder la souffrance et les problèmes de santé mentale.

À l'Envolée RASM, nous accueillons la détresse sans la médicaliser. Notre objectif est de créer un environnement inclusif et stimulant qui encourage le développement des personnes selon leurs propres compétences et aspirations.

Notre vision de la santé mentale repose avant tout sur le sens que chacun attribue à son vécu. Chacun a son histoire... pourquoi en faire une maladie ? En tant que membre du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), l'Envolée adopte un regard critique envers l'approche biomédicale, refusant de réduire l'expérience humaine à un simple diagnostic.

Notre priorité est de soutenir l'expression et la concrétisation des aspirations des participants en matière de dépassement personnel.

Depuis 30 ans, l'Envolée accueille les personnes dans l'approche Alternative et les valeurs défendues par le RRASMQ

J'ai une histoire...  
pourquoi en faire  
une maladie ?

## Nos champs d'action

Lors de l'assemblée de juin 1998, les membres de l'Envolée ont adopté les **valeurs suivantes : la Chaleur humaine, le Respect, l'Autonomie, la Confidentialité, le Plaisir et l'Espoir**. Ces valeurs, ainsi que l'approche alternative, sont les principes de base pour les interventions et les actions posées à l'Envolée. Elles guident notre travail au quotidien et renforcent notre engagement envers notre communauté, en assurant un environnement accueillant, respectueux et empreint d'espoir pour tous nos participants.

### Milieu de vie

Les activités proposées sont choisies par les participants et adaptées à leurs besoins, dans le but de favoriser leur réadaptation. Elles sont conçues pour aider les participants à identifier leurs valeurs, à développer leurs forces et à trouver des moyens d'exercer leur pouvoir dans leur vie quotidienne et leur environnement. Chaque visite à l'Envolée est une opportunité pour les participants de découvrir de nouveaux intérêts, passe-temps et passions en plus de socialiser et de renforcer leur filet social.

### Entraide, soutien et accompagnement

Nous favorisons l'entraide comme une approche privilégiée. Chacune des expériences vécues est considérée comme une source potentielle de solutions, offrant ainsi un soutien et une assistance précieuse pour surmonter les difficultés.

### Renforcement du réseau social

L'Envolée est un espace convivial et inclusif, propice aux rencontres, à la création de liens amicaux, à l'échange de services, à la détente et à l'écoute mutuelle. L'équipe est présente pour guider les membres vers l'épanouissement personnel au sein de ce lieu de vie dynamique.

### Promotion et prévention

Nous fournissons des renseignements aux participants et les orientons vers les services appropriés lorsque nous ne sommes pas en mesure de répondre directement à leurs demandes. Nous intégrons dans nos activités la promotion de modes de vie sains pour favoriser le bien-être physique et mental.

## Identification

# Les participants de l'Envolée

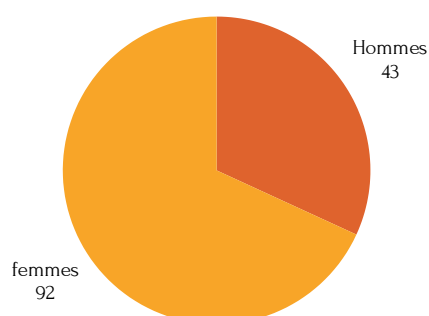
Au sein de l'Envolée ressource alternative en santé mentale, nous sommes fiers de compter 110 membres engagés qui contribuent activement à notre mission et à nos actions. Il est à noter que plus de 95 % de nos membres sont des participants de l'Envolée, ce qui témoigne de la pertinence et de l'impact concret de notre action au sein de la communauté. Notre membership reflète la diversité et la richesse de nos services, rassemblant des individus venant de divers horizons et milieux socio-économiques. Nos méthodes de recrutement se veulent inclusives et accessibles, favorisant la participation de tous ceux qui souhaitent s'impliquer et bénéficier de notre accompagnement. En effet, il est possible de devenir membre à tout moment, mais nous favorisons le renouvellement annuel lors de l'assemblée générale et de la fête de Noël, désormais gratuits. L'engagement et la diversité de notre membership constituent la force vivre de notre organisme et nous permettent d'œuvrer ensemble vers l'amélioration continue de nos services et de notre impact sur la santé mentale de notre communauté.

Nombre de présences : 3838

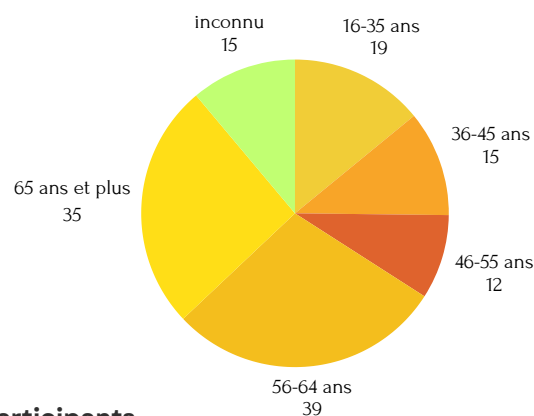
Nombre d'individus desservis : 135

\*les nombres dans les graphiques représentent le nombre d'individus

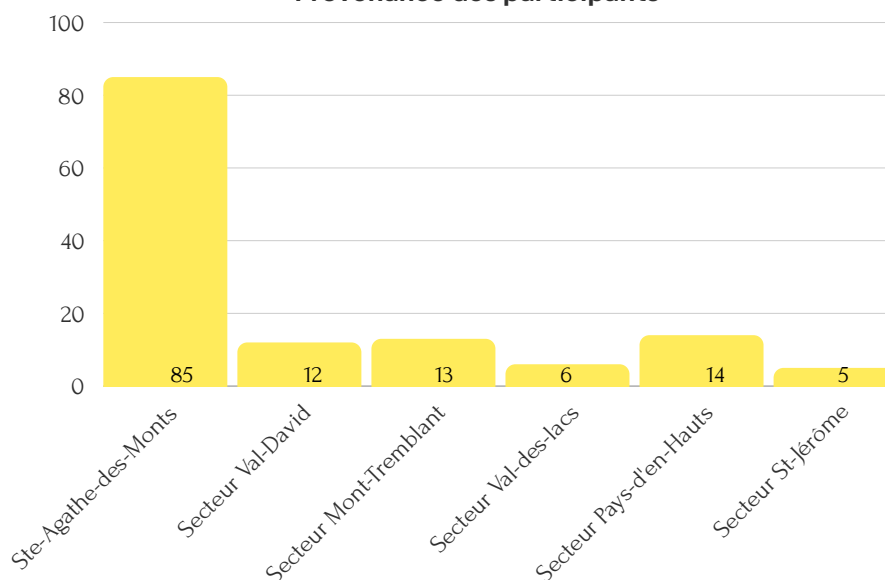
### Identification selon le genre



### Identification selon l'âge



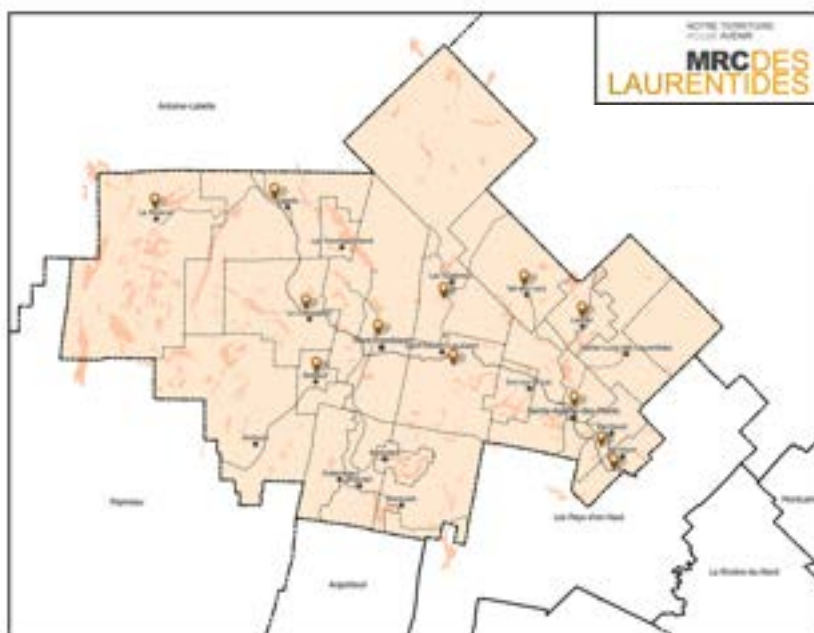
### Provenance des participants



## Identification

# Notre territoire

L'Envolée RASM est une organisation régionale qui dessert l'ensemble de la vaste MRC des Laurentides, un territoire qui représente un défi de transport pour les citoyens défavorisés n'ayant pas de véhicules. Bien que la plupart de ses membres viennent de Ste-Agathe-des-Monts, elle accueille également des personnes de diverses villes environnantes. Le transport intermunicipal et le TACL sont essentiels pour faciliter l'accès aux services et favoriser l'intégration des participants à l'Envolée RASM.



## Nos heures d'ouverture

Pour leurs besoins individuels de soutien, d'entraide et de lien social, les participants sont invités à venir à l'Envolée de manière libre et volontaire. Nos portes restent ouvertes tout au long de l'année, sauf pendant les vacances estivales et les périodes festives de fin d'année, dont les dates sont indiquées dans notre programmation, sur notre site internet et sur notre page Facebook.

Sam-Dim	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
fermé	9h - renc. d'équipe 12h - 16h activités et soutien	9h - 16h activités et soutien	9h - 16h activités et soutien	9h - 16h activités et soutien	fermé

## L'Équipe de gestion

Au Conseil d'Administration de l'Envolée RASM, les participants sont représentés en majorité, garantissant ainsi une prise de décision démocratique et équilibrée. Les voix des membres sont pleinement écoutées et prises en compte lors des discussions sur les orientations de l'organisme, assurant une transparence et une gouvernance participative au sein de notre communauté.



### LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration de l'Envolée a compté cette année sur l'engagement de cinq personnes dévouées qui ont pleinement assumé leur rôle de gestionnaires. Grâce à la présence de membres expérimentés, le CA joue un rôle essentiel dans la supervision, la gouvernance et l'orientation stratégique de l'organisation, veillant à son bon fonctionnement de manière efficace, transparente et en ligne avec sa mission et ses valeurs. Cette année, deux postes sont à pourvoir lors des élections et nous veillons à ce que les nouveaux administrateurs élus vivent une expérience des plus enrichissantes tout au long de leur mandat.



### TANYA FORGET COORDONNATRICE

C'est en 2016 que je rencontre l'Envolée comme stagiaire TES et c'est en 2022 qu'on me confie la coordination, après plusieurs années de collaboration, depuis le 159 rue Principale. La relation d'aide a toujours été partie prenante de mon parcours varié et me donne plusieurs outils dans le partage d'expériences et donne un sens dans mon travail d'équipe, ce qui rejoint grandement les valeurs alternatives que je souhaite incarner dans l'organisme, avec une touche d'humour bien sûr!



### NANCY PONTON COORDONNATRICE FINANCIÈRE

Après 14 années à l'Envolée, je suis ravie d'annoncer que j'ai récemment emprunté une nouvelle voie professionnelle. En effet, en passant au télétravail complet, nous avons confié la coordination générale de l'Envolée à Tanya Forget, afin de concentrer mes responsabilités de gestion. Désormais, je suis fière d'occuper le poste de coordonnatrice financière, où je collabore étroitement avec le conseil d'administration et la coordonnatrice pour assurer la gestion financière, la recherche de financement, les redditions de compte, et le développement de projets spéciaux. Mon engagement envers l'Envolée demeure intact, et je reste déterminée à garantir sa pérennité et sa croissance.



## L'Équipe d'intervention

L'équipe dynamique de l'Envolée est dévouée à accompagner les individus confrontés à des défis de santé mentale au quotidien. Chaque membre de cette équipe est accessible, doté d'une approche empathique et patiente. Leur engagement envers leur travail et l'organisme est profond. Ensemble, ils collaborent pour proposer des ateliers innovants visant à favoriser le bien-être émotionnel. Leur objectif principal est de guider et de soutenir les participants pour qu'ils retrouvent confiance en eux-mêmes et améliorent leur qualité de vie.



### **GILLES BEAUREGARD - ANIMATEUR**

J'adore mon poste à l'Envolée ! D'abord parce que j'ai toujours été très entouré dans tous mes emplois précédents à caractère social. Ensuite, parce que je me passionne pour les activités que j'anime. Je suis enchanté de participer activement à la préparation, depuis Janvier 2024, de notre émission de radio LE MARDI DÉLIRE EN DIRECT, imaginée et produite par ma collègue Josée Charbonneau. Ça me rend très heureux de voir nos membres s'amuser, rire et chanter !



### **JOSÉE CHARBONNEAU - INTERVENANTE**

Je m'engage à promouvoir l'entraide et l'empathie dans mon travail. En tant qu'intervenante et artiste, j'apporte une touche d'humour à mes interactions. Ma volonté constante d'apprendre et de transmettre mes découvertes me pousse à rester accessible aux autres. J'apprécie l'atmosphère créative de cet organisme, où l'équipe et participants se rejoignent pour créer ensemble. Chaque jour, je suis témoin de moments magiques ; l'accueil authentique, des relations qui renforcent l'estime de soi et un fort sentiment d'appartenance.



### **ISABELLE LEPLÂTRE - INTERVENANTE**

Je m'implique pleinement auprès des personnes qui fréquentent l'Envolée pour les accueillir chaleureusement dans un espace empreint d'ouverture, où les mots peuvent être exprimés librement.

Responsable des services alternatifs, je guide les personnes intéressées par la GAM, en individuel et en groupe. Je prépare et développe le groupe « Mieux vivre avec les voix ». J'anime aussi des séances ludiques du jeu du RRASMQ pour aborder la perception de la santé mentale et d'autres activités en lien avec notre regroupement.



### **PHILIPPE MALO - INTERVENANT**

Dans l'équipe depuis janvier 2024, je suis le dernier arrivé. Mon parcours autodidacte m'a permis de voyager des centres de la petite enfance à l'intégration au monde du travail, en passant par les maisons de jeunes et les écoles. Calme et joyeux de nature, la créativité occupe une place centrale dans ma vie. Je participe activement à la programmation en proposant, entre autres, des activités de modelage d'argile et de yoga sur chaises, car j'aime être en mouvement et inspirer les autres à bouger.

Pour moi, l'Envolée est bien plus qu'un organisme, c'est une véritable famille. Lorsque j'ai rejoint ce groupe, j'ai été chaleureusement accueilli avec un cœur grand ouvert. Dans cet environnement, les relations humaines et le respect sont au cœur de nos interactions, créant ainsi un espace sécurisé laissant libre cours aux besoins de chacun.

## Identification

# L'Équipe de soutien

Les employés de soutien assument diverses tâches qui jouent un rôle crucial dans le soutien global que nous offrons à nos membres. Nous sommes très reconnaissants envers ces employés remarquables pour leur grande générosité et leurs compétences précieuses.



## **DANIELLE GERVAIS - RÉCEPTIONNISTE**

Je travaille à l'Envolée depuis juin 2011 comme réceptionniste. Je m'occupe de répondre au téléphone, prendre les présences, prendre les inscriptions des membres pour les activités, etc. Je m'occupe bien entendu d'accueillir les membres et répondre à leur besoin en tout temps. Ce qui me motive à travailler à l'Envolée, c'est la gentillesse des membres et du personnel. Ça me permet aussi de briser l'isolement tout en étant utile. Je ne pourrais pas m'en passer.



## **CLAIRE ARCAND - RÉCEPTIONNISTE**

Travailler à l'Envolée, c'est évoluer dans un espace où je me sens libre de m'exprimer sans craindre le jugement, un lieu où l'écoute est présente et où mes opinions ont de la valeur. C'est aussi un endroit où je peux canaliser mes émotions à travers le chant, le bricolage, ou la sculpture, et apprendre à me détendre grâce au yoga ou à l'acupuncture. J'y découvre davantage sur moi-même. Mon engagement et ma confiance me procurent un sentiment de valeur. L'Envolée représente bien plus qu'un lieu pour moi, c'est un espace d'épanouissement personnel et de contribution active à une communauté bienveillante.



## **DENIS ARSENAULT - SURINTENDENT À L'ENTRETIEN**

Denis est un SUPERintendant sympathique et engagé. Son implication à embellir notre environnement intérieur et extérieur, son souci du détail, son intégrité et son sens de l'humour incomparable font de lui une personne de qualité que nous aimons côtoyer au quotidien. L'Envolée ne serait pas la même sans lui!

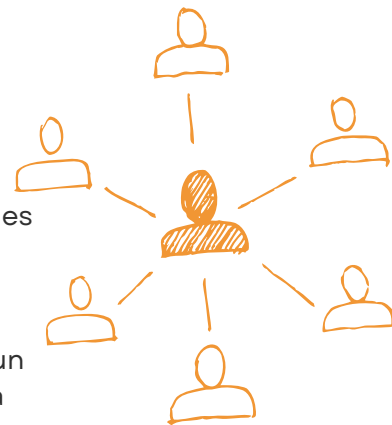


## **GENEVIÈVE LAGACÉ - AIDE ANIMATRICE**

Depuis son arrivée dans le paysage de l'Envolée, Geneviève ne cesse de nous surprendre par sa grande créativité, sa chaleur humaine et ses bons p'tit plats. Elle réussit à tout coup à embellir tout ce qu'elle touche et elle aime le partager avec les gens qui l'entourent. Elle est curieuse et toujours volontaire à tenter de nouvelles expériences. Elle avance avec confiance et n'hésite pas à sortir de sa zone de confort, même si.....

## Outils d'information

Pour nous, il est essentiel de faciliter l'accès à notre organisme. À l'ère des réseaux sociaux, l'Envolée est à la page avec ses différents moyens de communication tels que Facebook et son site web. Cependant, nous croyons fermement que la référence humaine demeurera toujours un moyen privilégié pour faire ses premiers pas à l'Envolée. Nous mettons un point d'honneur à offrir un accueil chaleureux, personnalisé et humain à tous ceux qui franchissent nos portes, car cela témoigne de notre engagement à mettre les individus au cœur de notre action.

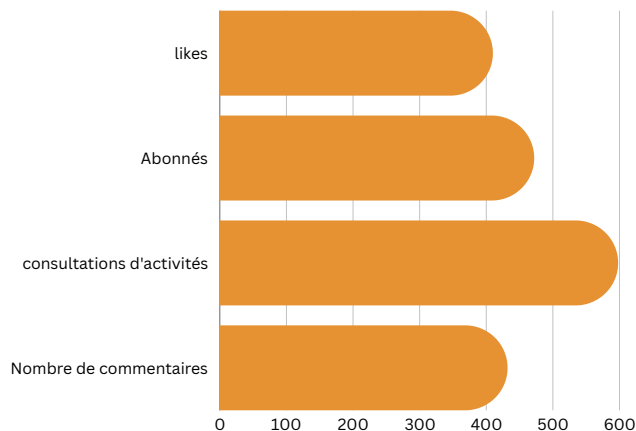


## Les réseaux sociaux



Découvrez notre page Facebook vibrante et dynamique ! Rejoignez-nous pour rester informé(e) sur les services en santé mentale, obtenir des ressources utiles et connaître les activités de notre organisme. Notre page est un espace accueillant où vous pourrez trouver du soutien, des conseils et être au courant de tout ce qui se passe au sein de notre communauté bienveillante.

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



Activités de notre page Facebook en 2023-2024



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

## Le site web

Notre site web a été spécialement conçu pour offrir une source d'informations rapide et accessible à toutes les personnes en quête d'aide et de soutien en santé mentale. En plus, nous utilisons cet espace pour accompagner nos visiteurs dans la préparation de leur première visite à notre organisme. Vous pourrez ainsi mieux connaître notre équipe, notre approche et découvrir les activités que nous proposons.

## Les références

L'Envolée jouit d'une solide réputation et est fréquemment recommandée par les intervenants en accueil psycho-social ainsi que par le personnel de l'Hôpital laurentien. Les organismes voisins nous adressent régulièrement des personnes ayant besoin de soutien psychologique, ce qui témoigne de notre importance en tant que ressource communautaire pour venir en aide à ceux qui traversent des difficultés psychologiques. Les professionnels de la santé mentale ont pleinement confiance en notre capacité à offrir un accompagnement efficace et personnalisé. Cette reconnaissance est pour nous une source de fierté, car elle reflète notre engagement envers notre mission et notre communauté. Nous resterons dévoués à fournir un soutien psychologique de qualité à ceux qui en ont besoin.

## Outils de consultation

### Des espaces de parole exclusifs pour les participants

Notre organisme alternatif en santé mentale s'engage à offrir un espace de parole sécuritaire et inclusif à ses participants. Nous mettons en place des outils de consultation tels que l'assemblée générale, ainsi que divers comités dédiés à la création d'activités et de services par et pour nos membres. Ces initiatives visent à favoriser l'expression des besoins et des idées de chacun, tout en encourageant la participation active de tous les individus impliqués. Grâce à ces plateformes collaboratives, nous veillons à ce que la voix de chacun soit entendue et respectée, contribuant ainsi à renforcer notre communauté et à promouvoir un environnement propice à l'échange et à la croissance personnelle.

#### **l'Assemblée générale**

La participation à notre AGA offre aux membres de l'Envolée une occasion unique de s'impliquer activement et de contribuer à façonner l'avenir de leur organisme. C'est un moment privilégié pour s'engager davantage en se portant candidat pour un poste d'administrateur au sein du conseil d'administration.

En participant à l'AGA, les membres ont également la possibilité de donner leur avis sur les orientations stratégiques de l'organisme, d'exprimer leurs besoins et leurs idées, et de contribuer à l'évolution des services et des activités offertes. C'est une opportunité précieuse pour chacun de jouer un rôle actif dans la prise de décisions et de participer activement à la vie et au développement de notre structure organisationnelle.

**29 juin 2023**

**31 membres étaient présents**

#### **Comité de l'activité d'été**

À l'Envolée, nous encourageons activement les participants à prendre en main leur expérience en proposant, planifiant et organisant des activités qui leur tiennent à cœur. Notre approche repose sur la collaboration et l'implication des membres, car nous croyons au principe du "par et pour les membres". Un excellent exemple de cette démarche est l'organisation de la croisière à Tremblant, réalisée par notre comité de participants volontaires en juillet dernier.

Forts de cette expérience réussie, les membres du comité se préparent déjà ce printemps pour planifier et coordonner la sortie estivale de 2024. Leur dévouement et leur excellente collaboration laissent entrevoir une nouvelle activité estivale exceptionnelle pour tous nos membres à venir. Cette approche participative renforce le sentiment d'appartenance et de responsabilité de chacun au sein de notre communauté, tout en promouvant un environnement inclusif et enrichissant pour tous.

**3 rencontres**

**10 membres se sont impliqués**

**30 personnes ont participé à la croisière**

#### **Les ateliers des membres**

Les ateliers des membres ont lieu les derniers mardis du mois. C'est une opportunité pour les participants de partager leur savoir et leurs passions en animant des ateliers, ce qui leur permet de contribuer activement à notre programmation.

La réaction des membres a été très positive, donnant ainsi naissance à plusieurs ateliers passionnants.

En plus de renforcer la confiance en soi par la valorisation personnelle, ces séances stimulent la créativité des participants et les encouragent à développer leur capacité d'adaptation au sein du groupe, favorisant ainsi la flexibilité, la résolution de problèmes et l'ouverture d'esprit.

Cette expérience favorise également un sens des responsabilités, encourageant le leadership et l'autonomie des participants tout en les incitant à s'engager activement dans la vie de leur communauté.

**3 ateliers**

**35 membres ont participé**

# Nos activités vedettes en 2023-2024

## Création de 7 capsules vidéo pour souligner les 30 ans d'Alternatives Laurentides et ses groupes



Afin de célébrer les 30 ans de l'Alternative, en collaboration avec les 6 groupes faisant partie d'Alternatives Laurentides, nous avons participé à la création de 7 capsules vidéo. Ces vidéos mettent en lumière nos organisations et ce qui caractérise leur engagement associatif.

Réalisées par Valmédia, ces sept capsules présentent de manière captivante les diverses ressources alternatives en santé mentale des Laurentides. Groupes La Licorne, Droits et Recours Laurentides, L'Échelon des Pays-d'en-Haut, CLSM Collectif des Laurentides en Santé Mentale, Centre aux Sources d'Argenteuil et l'Envolée RASM sont ainsi mis de l'avant. Cette initiative vise à souligner l'importance de l'engagement et du soutien en santé mentale dans la région des Laurentides. Ces capsules sont visibles sur notre page Facebook et notre site Internet.



## L'Envolée RASM a eu 30 ans en 2023



Le 7 novembre 2023 marquait notre 30e anniversaire, nous avons eu l'immense bonheur de proposer un spectacle exceptionnel de la troupe de théâtre de l'Envolée. La soirée s'est avérée un véritable triomphe, rassemblant une centaine de personnes enthousiastes. Nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude envers le Camping Ste-Agathe, qui a généreusement ouvert les portes de sa salle de réception pour accueillir cet événement si cher à nos cœurs. Célébrer trois décennies d'engagement et de soutien, cela

méritait une fête grandiose et mémorable que nous garderons précieusement en mémoire. Un mot spécial de reconnaissance va à la troupe de théâtre de l'Envolée pour leur prestation excellente et captivante qui a enchanté tous les participants présents ce soir-là.



Notre grande activité automnale, qui s'est tenue le 14 septembre 2023, a été un véritable succès ! Plus de 25 personnes ont pris part à cette activité populaire, créant ainsi une atmosphère chaleureuse et conviviale tout au long de la journée. Cette expérience enrichissante a permis à chacun de se rassembler, de collaborer et de se divertir ensemble, renforçant ainsi les liens au sein de notre communauté. Nous sommes très reconnaissants de pouvoir compter sur le soutien continu de plusieurs commerçants locaux, qui ont contribué à la réussite de cet événement en participant en distribuant des indices, ajoutant ainsi une dimension ludique et excitante à notre rallye. Enfin, soulignons une fois de plus le dévouement et le talent de notre animateur Gilles Beauregard, qui a orchestré avec brio cette journée mémorable.

## Activités

# En action dans la communauté

Les activités grand public que nous organisons jouent un rôle essentiel en permettant à la communauté de mieux nous connaître et de s'impliquer dans notre mission. Elles offrent également une opportunité précieuse à nos participants de s'engager activement au sein de la communauté, renforçant ainsi les liens entre les individus et favorisant le sentiment d'appartenance. Ces événements sont des moments privilégiés où chacun a l'occasion de partager des expériences enrichissantes, de collaborer et de contribuer collectivement au bien-être de notre société.

### 29 avril 2023, Souper Spaghetti



Un souper spaghetti au profit du projet Sénégal, initié par Lyse, une participante, a rassemblé 50 personnes, dont plusieurs parents et amis des participants pour soutenir cette belle initiative caritative.

### 4 mai 2023, Journée portes ouvertes



Lors de la journée portes ouvertes organisée par l'Envolée pour célébrer la Semaine nationale de la santé mentale nous avons réuni 40 personnes. Un excellent moyen de vivre tout ce qui est possible à l'Envolée !

### 12 octobre 2023 : Journée de l'Alternative



L'Envolée participe chaque année à La Journée de l'Alternative en santé mentale. Ayant eu lieu à la Gare de St-Jérôme, notre regroupement, Alternative Laurentides, et ses groupes membres, en ont fait une journée qui célèbre nos valeurs. 15 personnes de l'Envolée y ont participé.

### 7 décembre 2023 : La Guignolée des Medias



Chaque année, nous participons avec nos membres à la Grande Guignolée des Medias, et nos participants sont ravis de contribuer à soulager la faim sur notre territoire. Cette année, nous étions 12 à y prendre part.

### 9 janvier 2024 : Visite du Collectif des Laurentides

18 personnes ont assisté à cette rencontre passionnante. Les représentants du CLSM sont venus nous rencontrer dans le cadre de leur tournée annuelle ayant pour but de mieux faire connaître leur mission et leurs services.



Mission de CLSM : Un lieu pour faire tomber les préjugés. Un lieu où les membres s'impliquent dans des groupes où ils s'aident mutuellement à aller mieux; où ils échangent sur leurs vécus; où ils partagent des connaissances favorisant leur mieux-être et leur évolution.

# Résumé des activités 2023-2024

L'Envolée établit un contact significatif avec les participants en proposant une programmation diversifiée d'activités. Cette approche permet non seulement d'engager les participants, mais également de travailler de manière proactive avec leur santé mentale. En offrant des activités variées, adaptées aux besoins et aux intérêts de chacun, l'Envolée crée un environnement inclusif et stimulant où les participants se sentent soutenus et valorisés.

Grâce à cette diversité d'activités, les participants ont l'opportunité de s'exprimer, de se socialiser, et de développer leurs compétences tout en renforçant leur bien-être mental. La programmation de l'Envolée vise à favoriser le développement personnel et social des participants, tout en contribuant à leur épanouissement global.

En somme, en utilisant une approche axée sur des activités variées et engageantes, l'Envolée parvient à créer un environnement thérapeutique et favorable à la santé mentale de ses participants.

## Statistiques de tenue et participations aux activités:

Nom de l'activités	occurrence	présences	Nom de l'activités	occurrence	présences
Aquarelle	33	207	Les jardinières	1	6
Atelier créatif avec Gen	1	5	La dictée	10	78
Ateliers Mobiles	36	253	Langage alternatif	1	8
Arts au soleil	6	29	Modelage avec Phil	1	8
Atelier des membres	3	35	Mon cerveau Mon allié	1	22
Atelier de tarot	1	9	Talk Show	1	27
AGA	1	31	Parlons émotions	1	10
Acupuncture	12	76	Réflexologie	1	8
Bingo	11	139	S'aimer	1	10
Brunch cabane à sucre	1	28	Yoga et médiation	1	7
Brunch	1	22	Projet Sénégal	1	17
Céramique	38	148	Portes Ouvertes	1	40
Chant de groupe	36	195	Produits soins corporels	1	10
Chant individuel	43	193	Plante ta confiance en toi	1	12
Cuisine collective	28	104	Pique-Nique	3	29
Comme au spa	2	22	Quilles	1	17
Comité d'été	3	10	Rencontres CLSM	3	45
Crois en toi	1	9	Rythmes et percussions	5	41
Dîner communautaire	8	189	Sortie de l'alternative	1	15
Déjouer la culpabilité	1	9	Soul collage	18	157
Émission de radio	12	176	Théâtre	53	281
Et si on en parlait	1	12	Tournoi de crible	3	22
Fête de l'Halloween	1	32	Vie et médication	7	41
Fête de Noel	1	42	Y'a plein de soleil	6	51
Fête de l'été	1	20	Yoga sur chaise	2	13
Gestion autonome de la médication	113	293			
Idées irrationnelles	1	7			
Jeux de société	4	24			
Jeu du RRASMQ	8	63			

# Groupes de soutien



## La Gestion autonome de la médication, GAM : un moyens pour s'appropriier du pouvoir sur sa vie.

L'activité Gestion autonome de la médication est offerte en groupe et en individuel. C'est un accompagnement et un soutien de la personne dans sa recherche d'informations, d'alternatives et de prises de décisions. Cette démarche de réflexion et d'actions permet de cheminer à travers différents moments et questionnements concernant sa médication et son état de santé globale.

Le support d'un guide complet et détaillé permet le développement de l'autonomie afin de s'approprier du pouvoir sur sa vie.

La GAM est aussi offerte en groupe 1 fois par mois, avec un thème différent à chaque rencontre, sur une durée de 20 séances.

« La GAM est un soutien formidable dans ma démarche de guérison face à l'anxiété et la dépression. Au fil des rencontres, j'arrive à mieux me connaître. Il y a une place pour m'exprimer sur mon vécu, sur mes relations avec les autres et sur ma façon de gérer ma médication. Les questions posées m'amènent à une réflexion et à des pistes de solutions. Je suis reconnaissante et pleine d'espoir face à la vie. Merci à l'intervenante en milieu communautaire. »

- Marielle

## Atelier – Et si on en parlait

L'objectif est de permettre aux participants de s'exprimer sur des sujets proscrits dans le code de vie de l'Envolée pour le bien-être du groupe et afin de maintenir un climat agréable et respectueux des sensibilités et divergences d'opinions de chacun(e), comme l'argent, les religions, la sexualité, la politique, la violence, etc...

Ces sujets peuvent interroger et même préoccuper certains participants. L'atelier se veut un lieu sécuritaire, bienveillant et respectueux d'accueil et d'écoute pour évoquer ce qui questionne, anime et préoccupe au quotidien. Toutes pensées et croyances sont valables.

### En résumé

	occurrence	présences
GAM	113	293
Et si on en parlait	1	12
La vie et la médic.	7	41
Le jeu du RRSMQ	8	63
Autogestion anxiété	5	25

Les groupes de soutien ont été conçus avec une approche collaborative grâce au précieux soutien des groupes de travail de notre regroupement, le RRASMQ. Leur expertise et leur implication ont joué un rôle essentiel dans l'élaboration de nos groupes, qui visent à offrir un espace sécuritaire et bienveillant pour les membres en quête de soutien et d'écoute. En travaillant main dans la main avec les différents acteurs du RRASMQ, nous avons pu développer des programmes personnalisés répondant aux besoins spécifiques des participants, tout en favorisant une dynamique de groupe enrichissante et solidaire. Cette collaboration continue à guider notre démarche et à renforcer l'impact positif de nos groupes de soutien au sein de la communauté.



# Groupes de soutien

## Groupe d'autogestion de l'anxiété

Depuis 2021, L'Envolée a choisi d'implanter les ateliers d'autogestion du groupe à sa programmation, afin d'aider les participants à développer les outils nécessaires pour reprendre le contrôle de leur santé mentale. Les ateliers d'autogestion se déroulent en groupe de soutien et d'apprentissage se 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 et 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'initier 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.

Ce groupe a été créé et animé par l'intervenante, Cynthia Roberge. Après avoir passé trois ans à travailler avec nous à l'Envolée, elle a décidé de rejoindre un organisme alternatif en Gaspésie. Nous lui souhaitons tout le bonheur qu'elle mérite dans son nouveau milieu !



Merci Cynthia et Mochi !

## Atelier - Les diagnostics en santé mentale : Quoi en faire? Quoi en penser? Jeu RRASMQ

Ce jeu participatif s'adresse aux personnes premières concernées, c'est-à-dire celles qui ont vécu une expérience reliée à la santé mentale. Ce jeu est un véritable outil d'éducation populaire qui saura servir l'action des groupes communautaires.

Les objectifs du jeu sont :

- Développer une vision critique à propos de l'approche diagnostique de la santé mentale ;
- Exercer une vision critique, ça ne veut pas dire être pour ou contre. C'est savoir se poser des questions, douter, chercher des informations de différentes sources. C'est se forger un avis sans rien prendre pour acquis.
- Comprendre les enjeux du diagnostic en santé mentale.  
Quels sont les impacts d'un diagnostic sur mes droits, sur mes conditions de vie ?  
Que représentent les diagnostics à mes yeux, aux yeux de la société en général ?
- S'ouvrir à d'autres visions et approches en santé mentale.  
Existe-t-il d'autres façons de comprendre et de nommer les difficultés de santé mentale ?  
Quelles sont les alternatives pour prendre soin de la santé mentale?

« Suite à des réflexions et des discussions sur les ressources alternatives en santé mentale, j'ai constaté l'importance de la réalité de la personne du psychiatre et de sa médication dans la mesure où elle répond à mon propre besoin comme personne humaine. La dialectique entre la médecine psychiatrique et les ressources alternatives du milieu sont la porte de l'avenir vers une société plus authentique. La société a besoin de médecins psychiatres comme elle a aussi besoin des ressources alternatives en santé mentale. Merci à Isabelle pour son approche respectueuse de tous lors de la discussion du groupe de l'Envolée. »

- Mariette



# Activités thérapeutiques

## L'acupuncture sociale

Les traitements de type NADA sont offerts à faible coût aux participants. Le projet d'auriculothérapie solidaire (NADA) bénéficie du soutien de la Fondation Québécoise de l'Acupuncture et du RRASMQ (Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec).

Qu'est-ce que le protocole NADA?

Le protocole NADA est une approche holistique qui implique l'insertion de 5 points d'acupuncture spécifiques dans les oreilles, souvent pratiquée en séances de groupe. Cette méthode est efficace non seulement pour traiter les troubles liés à la toxicomanie et à la santé mentale, mais également pour aider à surmonter des événements traumatisants et favoriser la guérison émotionnelle en renforçant la dignité, l'espoir et la résilience.

Les Acupuncteurs offrant des services à nos participants sont membres en règle de l'ordre des acupuncteurs du Québec et soutiennent le traitement de diverses maladies ou troubles tels que:

- FIBROMYALGIE
- DÉPRESSION
- SCLÉROSE EN PLAQUES
- CANCER ET EFFETS INDÉSIRABLES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE
- MALADIES AUTO-IMMUNES
- ARTHRITE
- FATIGUE CHRONIQUE
- DOULEURS CHRONIQUES



L'acupuncture m'a beaucoup aidé, dans des situations où j'aurais pu paniquer habituellement, je suis plus calme et détendue. J'ai toujours ressenti une bonne fatigue qui m'apaise mentalement. C'est comme mettre mon cerveau sur pause, ne pas trop penser. Et les bienfaits durent après une séance et les trois jours suivants. Je me sens aussi plus joyeuse, car ça me fait oublier tous mes soucis. Mes pensées tournent moins vite dans ma tête. Je me sens comme un zombie sur une autre planète.

Amélie

## Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise consiste en des mouvements doux, des étirements et des exercices de respiration adaptés en position assise, ce qui le rend idéal pour les participants ayant des limitations physiques ou de mobilité.

Objectifs :

- Promouvoir la santé et le bien-être général.
- Améliorer la flexibilité, la force et l'équilibre.
- Réduire le stress et favoriser la relaxation.
- Soulager les tensions musculaires.
- Favoriser la concentration et la clarté mentale.
- Réduire les douleurs chroniques
- Contribuer à la détente et à la gestion du stress au quotidien.

### En résumé

	occurrence	présences
Acupuncture	12	76
Yoga sur chaise	1	148
Yoga et méditation	1	7



## Ateliers artistiques

Les activités artistiques sont intégrées à notre approche. Que ce soit par la céramique, l'aquarelle ou le soul collage, ces ateliers jouent un rôle crucial dans la quête d'équilibre des participants et les aident à développer plusieurs aspects de leur personnalité.

- Favorise la communication et le questionnement intérieur.
- Améliore les relations sociales.
- Améliore la confiance en soi et revalorisation de l'image de soi.
- Stimule l'imaginaire.
- Renforce la créativité.
- favorise la prise de décision.
- Éveille les sens.

### L'aquarelle

Une activité artistique apaisante qui offre de nombreux bienfaits pour la santé mentale. En pratiquant l'aquarelle, on entre dans un état de pleine conscience, en se concentrant sur les couleurs et les mouvements du pinceau. Cette immersion dans l'instant présent peut aider à réduire le stress et l'anxiété, favorisant ainsi un sentiment général de calme et de relaxation.

De plus, l'aquarelle permet d'exprimer ses émotions de manière créative. En laissant libre cours à votre imagination sur le papier, cela permet d'extérioriser les sentiments et libère les pensées de façon artistique. Est aussi bénéfique pour ceux qui ont du mal à verbaliser leurs émotions, offrant un moyen alternatif de communication et d'expression.

En plus de stimuler la créativité et l'inspiration, l'expérimentation des couleurs laisse place à la spontanéité et nourrit l'esprit créatif en ouvrant de nouveaux horizons artistiques. Cette stimulation mentale apporte une sensation de satisfaction et de joie, renforçant ainsi le bien-être psychologique.

Enfin, l'aquarelle contribue à améliorer la confiance et l'estime de soi. En voyant l'œuvre réalisée, un sentiment d'accomplissement se fait ressentir et donne une plus grande confiance en ses capacités d'expression personnelle. Ce processus d'amélioration de l'estime de soi peut avoir un impact positif sur le bien-être émotionnel global.

### Atelier de céramique

À l'atelier de céramique, les participants sont guidés par la terre pour libérer leur créativité, tout en apprenant à lâcher-prise en harmonie avec les mouvements. Pour certains, le travail de l'argile est perçu comme une pratique méditative. Il est intéressant de noter que sculpter l'argile peut véritablement avoir un effet anti-stress, grâce à la détente procurée par les gestes doux et enveloppants sous nos doigts.

Plusieurs bénéfices sont rapportés :

- Accroître la prise de conscience de la connexion esprit-corps.
- Établir 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 semaine.
- Améliorer la confiance en soi en gravissant de petits échelons 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 agréables.

# Ateliers artistiques

## En résumé

	occurrence	présences
Aquarelle	33	207
Céramique	36	148
Soul Collage	18	157
Atelier mobile	36	253
Atelier de modelage	2	16
Ateliers Créatifs avec Gen	1	5

## Atelier de modelage (jizû)

Les artisans japonais utilisent souvent cette technique pour représenter des divinités, des animaux mythologiques, des figures historiques ou des scènes de la vie quotidienne. Les œuvres créées à travers le modelage en argile captent souvent des émotions complexes et des détails minutieux, reflétant la profondeur de la culture et de l'esthétique japonaises.

L'atelier de modelage (jizû) offre une expérience artistique unique où les participants explorent la technique japonaise de création de petits personnages en argile pour leur donner vie et émotions. Après des consignes simples et des enseignements de base, le groupe se lance dans une aventure créative sans pression de performance, se concentrant sur le processus de création et d'expression authentique. Ce moment permet d'éveiller les sens, renforcer la confiance en soi, stimuler l'imagination, pratiquer le lâcher-prise, tisser des liens avec les autres participants et ressentir une harmonie entre l'esprit et le corps.



Céline Plante, participante-animatrice de l'activité Par et Pour les membres, Soul Collage

## L'activité de Soul Collage

Une expérience créative captivante où vous pouvez explorer et exprimer vos pensées, émotions et aspirations à travers la création de collages significatifs. Animée depuis plus de 4 ans par Céline Plante, une fière participante de l'Envolée, cette activité est empreinte de passion et d'énergie positive. Céline anime chaque séance avec enthousiasme et fierté, offrant aux participants un espace sûr pour s'exprimer et se connecter à travers l'art du collage.

Les bien faits de l'activité de Soul Collage sur la santé mentale sont nombreux.

- Tout d'abord, le processus de création artistique favorise l'expression de soi et la découverte de ses propres pensées et émotions.
- En choisissant des images et en les combinant de manière personnelle, les participants peuvent explorer leur monde intérieur de manière créative et symbolique, facilitant ainsi la compréhension de soi et le développement personnel.
- L'activité favorise la pleine conscience et la présence dans l'instant présent. Par un aspect méditatif, l'activité peut aider à réduire le stress, l'anxiété et à favoriser le bien-être émotionnel.
- L'aspect social de l'activité de Soul Collage permet aux participants de se connecter les uns aux autres à travers l'art et le partage. Créer ensemble des collages significatifs favorise les liens interpersonnels, le sentiment d'appartenance et encourage la communication ouverte et authentique.
- Cette dimension sociale contribue à créer un environnement de soutien et d'entraide, renforçant ainsi le bien-être mental et émotionnel de chacun.

L'équipe et les participants expriment leur profonde gratitude envers Céline Plante pour son dévouement et son implication passionnée dans l'animation de l'activité de Soul Collage. Leur reconnaissance témoigne de l'impact positif et enrichissant que cette activité a sur leur vie et leur bien-être global.

# Ateliers de socialisation

Les activités de socialisation ont un impact bénéfique et significatif sur la santé mentale en favorisant le bien-être émotionnel et psychologique des individus. En participant à des interactions sociales, les participants construisent des liens positifs, renforcent leur sentiment d'appartenance, augmentent leur estime de soi et réduisent les risques d'isolement et de solitude. Ces activités stimulent le cerveau, favorisent la libération d'endorphines et contribuent à la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression. En somme, la socialisation joue un rôle essentiel dans le maintien d'une santé mentale équilibrée et épanouie.



### En résumé

	occurrence	présences
Bingo	11	139
Brunch	1	22
Dîner communautaire	8	189
Jeux de société	4	24
Comme au spa	2	22
Atelier de tarot	1	9
Brunch de cabane à sucre	1	28
Talk Show	1	27
Passe-temps	1	10
Nettoyage de la cours	1	16
Soins corporels	1	10
Les jardinières	1	6
Dîner Resto	1	15
Fête de l'été	1	20
Croisière Tremblant	1	30
Discussion retrouvailles	1	10
Dîner à l'anglaise	1	7
Fête de la Rentrée	1	36
Machin perdu	1	14
Éduca-zoo	1	17
Atelier de meubles	1	11
Fête d'halloween	1	32
Quilles	1	17
Marché petit Bonheurs	1	12
Magasinage de Noël	1	15
Fête de Noël	1	42
Cabane à sucre	1	22

## Ateliers de socialisation

### Les cuisines collectives

Les cuisines collectives jouent un rôle important au sein de notre programme, tant pour l'alimentation que pour le budget de nos participants. En plus d'offrir des repas équilibrés et abordables, ces activités apportent une dimension de plaisir et un impact significatif dans la vie sociale de nos participants. Les moments partagés autour des fourneaux renforcent les liens et favorisent une atmosphère chaleureuse et conviviale.

**Il y a eu 28 journées de cuisines collectives en 23-24 et 104 participations y ont été comptabilisées.**

Nous tenons à exprimer toute notre gratitude envers Ginette Dion, animatrice dévouée et responsable de la cuisine collective à l'Envolée.

Son engagement généreux et bénévole, son sourire quotidien pendant les périodes de cuisine, ainsi que son attention envers les participants et les membres de l'équipe, sont véritablement inestimables. Nous souhaitons lui témoigner combien elle est précieuse pour nous tous, et à quel point nous lui sommes attachés. Merci du fond du cœur, Ginette, pour tout ce que tu apportes à notre communauté.



# Ateliers d'apprentissage et socio-éducative

Les ateliers d'apprentissage proposés dans les ressources alternatives en santé mentale offrent de nombreux bienfaits. Les participants acquièrent de nouvelles façons de prendre soin d'eux-mêmes et deviennent plus autonomes dans la gestion de leur bien-être, grâce à l'introduction de nouveaux outils. Nos intervenants, toujours à jour dans leur formation continue, assurent la transmission de savoirs pertinents. Ces ateliers favorisent ainsi l'empowerment des individus en les aidant à mieux prendre en charge leur santé mentale.

Nous avons offert une diversité d'ateliers tout au long de l'année, personnalisés en fonction des intérêts des participants. Nous encourageons leur implication en tant que co-animateurs lorsque l'intérêt est manifesté par les participants. Nous sommes heureux d'avoir programmé tous ces ateliers variés, avec un taux de présence élevé témoignant de l'engagement des membres à prendre soin d'eux-mêmes.

## En résumé

Parlons émotions	10
Réflexologie	8
S'aimer	10
Déjouer la culpabilité	9
Crois en toi	9
Plante ta confiance en toi	12
Mon cerveau, mon allié	22
Idées irrationnelles	7

## présences

Les objectifs des ateliers d'apprentissage proposés à l'Envolée inclus :

- Acquisition de nouvelles compétences et connaissances : Les participants peuvent apprendre de nouvelles techniques, approches et outils pour prendre soin de leur bien-être mental.
- Développer l'autonomie et l'autogestion : Encourager les participants à devenir plus autonomes dans la gestion de leur santé mentale, en les aidant à identifier et mettre en œuvre des stratégies personnalisées.
- Promouvoir l'empowerment : Les ateliers visent à renforcer la confiance et le pouvoir d'action des individus en les aidant à se sentir capables de prendre en charge leur propre bien-être mental.
- Favoriser l'échange de savoirs et d'expériences : Les participants peuvent bénéficier de l'expertise des intervenants formés et partager leurs propres expériences pour enrichir le processus d'apprentissage collectif.
- Soutenir le bien-être mental à long terme : L'objectif final équipe les participants avec des compétences et des ressources durables pour maintenir leur bien-être mental au quotidien et face aux défis futurs.



## Ateliers d'expression

Intégrer des activités d'expression à la programmation a des avantages significatifs pour la santé mentale. Ces activités offrent un espace sûr et sans jugement pour les participants pour exprimer leurs émotions, ce qui réduit le stress, l'anxiété et favorise le bien-être émotionnel. De plus, ces activités artistiques favorisent la socialisation, créant ainsi un sentiment d'appartenance et de soutien mutuel parmi les participants, ce qui peut contribuer positivement à la santé mentale globale.

### Émission de radio - Le mardi délire en direct

Les intervenants Gilles et Josée animent une émission de radio avec la participation des membres. Une possibilité de participer ou assister à une émission de radio, et une fenêtre pour prendre la parole. Chroniques, sketches, performances en direct... La réponse des membres est très bonne, les participants s'impliquent et sont fiers de la qualité de cette activité.

objectifs :

- Stimule la créativité.
- Favorise le sentiment d'appartenance.
- Amène du plaisir et de la joie de vivre.
- Améliore les aptitudes sociales et la timidité.
- Améliore la confiance en soi.



### Rythmes et percussions

Atelier très divertissant où il est enseigné la base rythmique qui est ensuite mise en pratique sur une panoplie d'instruments de qualité. Excellent pour développer la coordination et la concentration.

- Améliorer 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 auparavant agréables ou plaisantes.



### Ateliers de chant de groupe et individuel :

Travailler sur sa voix peut agir comme une véritable thérapie, libérant stress, angoisses et autres sensations négatives enfouies... Apprivoisez le chant individuel avec le coaching de voix ou le chant en groupe. Découverte de montages originaux et amusants.

- Combattre les attitudes négatives et néfastes envers soi-même.
- Augmenter la confiance lors d'une situation sociale.
- Améliorer 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 façons de parler clairement et efficacement pour se faire comprendre.



# Soutien individuel



## Une année marquée par l’informatisation des services, une nouvelle réalité difficile pour plusieurs.

### 2023-2024 en suivis

Participants rencontrés:

**98**

Suivis individuels effectués :

**48**

Suivis nécessitant plus de 10 rencontres:

**35**

Suivis d'accompagnement :

**15**

Suivis d'intégration travail:

**17**

Le soutien individuel constitue une part essentielle du travail quotidien des intervenants de l'Envolée. Qu'il soit ponctuel, informel ou régulier, les suivis de type "relation d'aide" représentent un pilier important de notre engagement envers nos participants. Cette approche se distingue par son caractère holistique, collaboratif et centré sur la personne.

En adoptant une approche personnalisée, la relation d'aide au sein des ressources alternatives reconnaît l'unicité de chaque individu en le considérant comme expert de sa propre vie. Les intervenants s'efforcent ainsi de comprendre les expériences, les valeurs et les objectifs de chaque personne afin d'adapter leur soutien de manière appropriée. Nous mettons l'accent sur l'autonomisation, visant à préserver l'autonomie des participants en favorisant leur potentiel de guérison et de croissance. Nous encourageons activement les participants à trouver leurs propres solutions et à prendre des décisions alignées avec leur être profond.

Face aux défis du marché de l'emploi pour les personnes vivant avec des troubles de santé mentale, l'intégration au travail fait également partie des activités de notre équipe. À l'Envolée, de nombreuses personnes bénéficient d'un programme d'intégration au travail et sont accompagnées de manière hebdomadaire pour atteindre leurs objectifs personnels, les amenant à développer des habitudes de travail de qualité.

Au cours de la dernière année, nous avons constaté un certain malaise parmi de nombreux participants confrontés à la transition vers les services numériques. Tant pour la gestion de leurs comptes bancaires que de leurs dossiers auprès des divers organismes gouvernementaux, l'obligation de se conformer aux nouvelles règles d'authentification représente un véritable défi pour bon nombre d'entre eux. Cette nouvelle réalité constitue un obstacle majeur pour de nombreuses personnes moins à l'aise avec les outils informatiques et les smartphones, affectant directement leur autonomie.

Il est important de souligner que cette difficulté ne se limite pas aux personnes âgées, et que tous les groupes d'âge parmi nos participants ont été touchés par cette transition. L'équipe de l'Envolée a été sensible aux besoins croissants de nos participants en matière d'adaptation à la modernisation des services en ligne. Nous avons en effet noté une augmentation significative des demandes d'assistance dans ce domaine, ce qui renforce notre engagement à fournir un soutien adapté à ces nouveaux besoins émergents.

Pour répondre à cette réalité, nous avons renforcé notre support afin d'accompagner nos participants dans l'apprentissage et la maîtrise de ces compétences essentielles. Notre objectif est de leur offrir le soutien nécessaire pour qu'ils se sentent plus à l'aise et autonomes dans la gestion de leurs affaires et leur sécurité en ligne, ainsi que dans l'ensemble de leur vie et de leur rétablissement.



Promotion et soutien de la communauté

## La contribution de la communauté à l'Envolée

Nous tenons à mettre en lumière l'apport inestimable de nos précieux commerçants locaux. Leur soutien indéfectible et leur collaboration précieuse sont des piliers essentiels qui nous permettent d'accomplir notre mission avec succès. Grâce à leur générosité et leur engagement, nous sommes en mesure d'offrir des services de qualité et de créer un impact positif dans notre communauté.

Nous exprimons toute notre gratitude à nos partenaires pour leur contribution indispensable à notre travail.



Les Croisieres Mont Tremblant



### Nos Stagiaires

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude envers les stagiaires de la promotion 2023-2024 pour leur contribution précieuse à nos activités. Leur apport rafraichissant enrichit notre programmation et leur dévouement soutient efficacement nos participants. Leur écoute attentive offre un réconfort indispensable à nos membres. L'équipe dans son ensemble tient à remercier chaleureusement nos stagiaires pour leur engagement et leur implication exceptionnels.

#### Merci et félicitation à toutes les stagiaires 2023-2024

- Audrey Lamoureux, Soins infirmiers
- Catherine Dubé Soins infirmiers
- Laurianne Guay, Soins infirmiers
- Jasmine Lapierre, Travail social
- Daphné Lebeau, Travail social
- Kim Allen, Travail social
- Alyssa Forand, Travail social
- Honey Lee Guay, Travail social
- Iris Gaudain, Travail social
- Etienne Beaudry, Travail social
- Samina Raymond, Travail social



Nous tenons à remercier la Ville de Ste-Agathe-des-Monts pour son soutien envers notre organisation. À plusieurs reprises tout au long de l'année, nous avons eu besoin de salles pour nos événements spéciaux, tels que notre Assemblée Générale Annuelle. La ville nous a gracieusement prêté des espaces tels que la Place Lagny et Le Relais des Sables, nous permettant ainsi de mener à bien nos activités dans un cadre propice au bon déroulement espéré. Cette générosité et ce partenariat sont des atouts précieux pour notre association, et nous sommes reconnaissants envers la Ville de Ste-Agathe-des-Monts pour son engagement envers notre cause.

## La participation de la communauté à l'Envolée

La participation de la communauté à l'Envolée est un pilier essentiel de notre mission. Les organismes qui s'engagent et contribuent à nos services apportent une valeur ajoutée inestimable à nos actions. Leur générosité et leur soutien permettent de renforcer les liens au sein de notre communauté, d'offrir un soutien accru aux personnes que nous accompagnons et de créer un impact positif durable. Ensemble, grâce à cette synergie entre bénévoles, partenaires et membres de la communauté, nous construisons un environnement inclusif et bienveillant où chacun peut s'épanouir et trouver du soutien. Merci à tous ceux qui s'impliquent et participent activement à l'Envolée.



Le Collectif des Laurentides en santé mentale a pour mission la promotion, la sensibilisation et la défense des besoins et des intérêts des personnes qui vivent ou ont vécu un problème de santé mentale.

Le Collectif des Laurentides en Santé Mentale a présenté 3 activités extraordinaires en invitant l'Envolée, dans la dernière année. Ils nous ont permis d'offrir des discussions thématiques qui avaient pour but de soutenir nos participants sur différents sujets en lien avec la défense de leurs droits.

Lutte contre l'intimidation sociale : Au cours de discussions axées sur l'expression et la validation, les participants ont pu définir le concept d'intimidation sociale et échanger sur leurs expériences personnelles. Reconnaître l'intimidation sociale implique non seulement de s'en démarquer, mais aussi de faire valoir son intégrité et de réclamer le respect qui y est dû.

12 présences

Conférence intitulée "Le stress : comment chasser le Mammouth sans y laisser sa peau", présentée par Marie-France Marin, chercheuse au Centre de recherche de l'UdeM et professeure au Département de psychologie de l'UQAM, a eu pour objectif de démystifier la perception populaire du stress. En s'appuyant sur les avancées scientifiques des 30 dernières années, cette conférence proposait une synthèse des mécanismes et des effets du stress sur la santé. Les participants ont eu l'occasion d'approfondir leurs connaissances sur les conséquences à la fois aiguës et chroniques du stress sur la santé physique et mentale, tout en découvrant des stratégies pour mieux gérer leur réponse face au stress. 15 présences

Tournée des groupes pour actualiser les besoins de transport dans la région laurentienne : Le CLSM a organisé une série de visites auprès des différents groupes, y compris l'Envolée, dans le but de mettre à jour un rapport de recherche élaboré par le Collectif sur les besoins en transport collectif dans la région. Cette problématique est d'une grande préoccupation pour le CLSM, étant donné que les Laurentides sont une région étendue et éloignée, où la mobilité des personnes défavorisées est souvent entravée. 18 présences



La contribution de Moisson Laurentides est d'une importance capitale pour approvisionner nos activités culinaires. Chaque année, plus de 1000 kg de denrées alimentaires sont généreusement offerts à notre organisme, en plus de la distribution annuelle de nourriture suite à la grande guignolée des médias. Cette générosité nous permet de diversifier nos repas et d'offrir une alimentation saine et équilibrée à ceux que nous soutenons.

De plus, à l'Envolée, nos activités culinaires ne se limitent pas à l'aide alimentaire qu'elles procurent, elles constituent également un levier de rassemblement et de socialisation, créant ainsi un espace chaleureux où le partage et la convivialité sont au rendez-vous.



Nous tenons à souligner la précieuse collaboration de Bouffe laurentienne, qui participe activement à cet apport pour l'Envolée en nous livrant les commandes de nourriture avec efficacité et générosité. Bouffe laurentienne est un partenaire essentiel dans notre mission et nous sommes reconnaissants de pouvoir compter sur leur soutien.

représentation et concertation

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

L'Envolée, ressource alternative en santé, s'enracine profondément dans sa communauté à travers son implication active et significative. En tant que représentants du secteur santé mentale, nous avons été présents au [Regroupement des partenaires en développement social local](#), où nous avons joué un rôle d'influence sur les priorités mises de l'avant pour les prochaines années. Ce comité a spécifiquement choisi le développement de moyens pour soutenir la santé mentale des jeunes et des personnes âgées comme priorité locale, et nous sommes pleinement soutenus par nos partenaires pour élaborer des projets pertinents dans les années à venir.

De plus, nous participons à la [table santé mentale de la MRC des Laurentides](#), ce qui nous permet de couvrir efficacement les enjeux de santé mentale du territoire et de partager notre expertise dans divers dossiers. Cette position nous permet d'avoir un impact significatif sur les citoyens de la région. Par exemple, notre organisme peut contribuer à réduire l'isolement social des personnes âgées en mettant en place des activités communautaires adaptées. Nous pouvons également offrir un soutien psychologique et émotionnel aux jeunes en difficulté, les aidant ainsi à développer des stratégies pour faire face aux défis de la vie quotidienne. En travaillant en étroite collaboration avec les partenaires locaux, nous renforçons le filet de sécurité sociale pour les individus en situation de vulnérabilité, améliorant ainsi leur bien-être mental et émotionnel.

### L'Envolée RASM est fier d'être membres des concertations suivantes



La direction fait partie de ce rassemblement d'acteurs du milieu pour discuter autour d'enjeux communs dans le but d'accroître leur capacité d'agir collectivement sur l'amélioration de la qualité de vie de la population. Le RPDSL est un lieu de concertation intersectoriel reconnu par l'ensemble des partenaires en matière de développement social sur le territoire de la MRC des Laurentides. Nancy Ponton assure la représentation du secteur santé mentale et itinérance.

### TABLE DE CONCERTATION LOCALE EN SANTÉ MENTALE - ADULTE Territoire de la MRC des LAURENTIDES

La direction assure une participation à cette table qui se rassemble environ 6 fois par année. Nous discutons des enjeux en lien avec la santé mentale et des dossiers que les 13 membres de 6 secteurs différents ont en commun.

Alternative  
Laurentides

Les rencontres avec le regroupement des organismes alternatifs en santé mentale des Laurentides permettent la mise en commun du vécu dans la région et dans différentes ressources, 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 coordonnatrice pour y participer.

Le comité de pratique du RRASMQ joue un rôle important dans l'évolution et l'enrichissement des services offerts par l'Envolée. En apportant des outils et des réflexions approfondies sur les approches alternatives, ce comité contribue directement à l'amélioration continue de nos pratiques. Grâce à son expertise théorique et pratique, le comité soutient le conseil d'administration et l'équipe de



travail dans leurs réflexions stratégiques liées au développement des services. De plus, en développant des contenus de formation pertinents sur divers thèmes, il renforce les compétences et les connaissances de notre équipe, permettant ainsi d'offrir un soutien encore plus adapté et efficace à notre communauté. Par sa volonté de promouvoir le discours alternatif et de créer des espaces d'exploration et de questionnement, le comité de pratique du RRASMQ inspire et nourrit notre approche, enrichissant ainsi nos façons d'être et de faire au sein de l'Envolée.

## Vie Associative

La vie associative est un aspect crucial à l'Envolée, car elle permet aux membres de 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, mais le plus important, c'est d'assurer que l'organisme répond aux besoins de ses membres.

### Nos membres

À l'Envolée RASM, comme dans notre regroupement provincial (RRASMQ), nous encourageons vivement les personnes à s'investir au sein de notre organisme. Leur engagement leur permet de prendre part aux décisions qui ont un impact direct sur la ressource, car ils en font réellement partie intégrante. Nous accueillons avec enthousiasme les membres désireux de contribuer en siégeant au conseil d'administration, en participant à l'animation d'activités, ou en s'impliquant dans les différents comités et la vie de groupe en général. Notre but est de fournir un accompagnement afin d'assurer une expérience positive et enrichissante pour tous ceux qui s'engagent.

Pour assurer le renouvellement de l'inscription annuelle des membres, nous profitons des événements phares comme l'Assemblée Générale Annuelle et la fête de Noël. Les nouveaux arrivants peuvent adhérer à tout moment de l'année en remplissant simplement un formulaire, et cette adhésion est désormais gratuite! De plus, tout au long de l'année, nous organisons diverses activités pour renforcer le sentiment d'appartenance au groupe. À l'Envolée RASM, nous travaillons à créer un environnement communautaire inclusif et solidaire.



## 110 personnes se sont inscrites en tant que membres de l'Envolée en 2023-2024



### AGA 2023

#### 31 présences à l'AGA 2023

Le 29 juin 2023 a eu lieu la 30e AGA de l'Envolée ! 31 membres y ont assisté. Cette grande journée pour notre organisme fut un succès et un moment rempli d'émotion et de retrouvailles attendues.

Certains mandats venaient à terme et nous avons eu le plaisir d'avoir de nouvelles personnes qui se sont présentées pour siéger au CA. Le processus d'élection a permis d'accueillir : Josée Lamoureux

qui se présentait pour la première fois aux fins de cette responsabilité. Le CA, l'équipe et tous les participants ont une douce pensée à sa mémoire, elle nous a quittés le 17 juillet 2023.



À la douce mémoire de notre amie Josée Lamoureux  
1970 - 2023

## Le conseil d'administration et ses activités 2023-2024

Le Conseil d'administration incarne l'esprit d'appartenance et la fierté de faire une réelle différence dans la gestion de l'organisme. Il s'engage à garantir une gestion saine en veillant à une administration budgétaire exemplaire et à la concrétisation des priorités établies en début d'exercice financier.

Le C. A. s'est réuni à 7 reprises pour des séances régulières, et une fois de plus le 15 février 2023, pour une assemblée spéciale afin de faire le point sur le projet d'Habitations du Monarque.

La composition du C. A. est de 3 membres de la communauté, 3 membres issus des participants et 1 place variable. Idéalement 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 spéciaux que l'organisme pourrait avoir momentanément.

Les grands mandats du C.A. 2023-2024 ont été :

- Le renouvellement de notre entente de location : Plusieurs rencontres ont eu lieu à ce sujet. L'Envolée fait face comme ses membres à des augmentations de loyer qui fragilise ses fondations. Ayant consulté les services d'un avocat, nous avons signé une nouvelle entente.
- Suivi de nos priorités annuelles.
- Les Habitations du Monarque.
- Le recrutement.
- La normalisation des mesures de confidentialité.
- Le renouvellement de l'entente de location de l'immeuble de l'Envolée.



L'Envolée

Resource alternatives  
en santé mentale

**C.A. 2023-2024**

Dominique Dussault  
Présidente issue de la Communauté  
AU CA DEPUIS JUIN 2016

Mélanie Bolduc,  
Vice-Présidente, issue de la Communauté  
AU CA DEPUIS JUIN 2016.

Yvon Bernier  
Trésorier, issu des participants  
AU CA DEPUIS 2023

Claire Arcand  
Secrétaire issue des participants  
nommée en octobre 2023  
en remplacement de Josée Lamoureux  
élue à l'AGA 2023

Marilyn Lavoie  
Administratrice, issue de la communauté  
nommée en décembre 2023  
en remplacement de

Mariette Ménard  
Secrétaire - issue des participants  
juin 2019 à octobre 2023

## Gestion administrative

Au cours de la dernière année, des actions concrètes ont été entreprises pour promouvoir le bien-être au sein de l'équipe. Nous accordons une importance particulière à la santé mentale au travail, la considérant comme un pilier essentiel de nos efforts d'amélioration en matière de gestion des ressources humaines. En plus d'améliorer les conditions de travail, l'équipe a adhéré à la [journée de reconnaissance du communautaire, le 24 octobre](#). Cette journée permet à l'équipe de s'offrir une activité de ressourcement répondant à leurs besoins. Optant pour une sortie en plein air en groupe, l'équipe a pleinement exprimé leur plaisir de collaborer et leur engagement à évoluer dans un environnement agréable.

Une nouveauté depuis janvier 2024 est l'ajout d'un soutien santé aux avantages offerts, démontrant ainsi que l'administration accorde une réelle importance à l'équilibre psychologique de ses employés. Un intervenant épanoui et en bonne santé est un atout précieux pour soutenir efficacement les participants dans leur parcours.

Pour assurer une gestion efficace des priorités annuelles, des réunions d'orientations mensuelles sont organisées entre l'équipe et la direction. Ces rencontres permettent de suivre l'avancement des projets et d'échanger sur les enjeux terrain afin de garantir l'harmonie des activités, les valeurs de l'organisme et les objectifs à atteindre dans un souci de qualité de services.

Les réunions d'équipe se tiennent chaque lundi matin en présence des intervenants et de la coordinatrice. Ensemble, ils assurent une planification rigoureuse des activités à venir et mettent à jour les supports individuels offerts aux participants.



### Formations 2023-2024

Afin de maintenir et d'actualiser le savoir des membres de l'équipe, l'Envolée offre de la formation continue à ses intervenants. Voici les formations qui ont été suivies en 2023-2024.

14-15-19 juin 2023 : Évaluation du risque suicidaire et intervention en situation de crise suicidaire.

7 février 2024 : [Loi 25 sur les responsabilités des entreprises en matière de protection des données.](#)

21 février 2024 : La détresse chez les hommes, journée de discussion sur la santé des hommes par Le faubourg.

Mai à décembre 2023 : Coaching de direction, avec Martine Langlois



# Financement de l'Envolée

Il est essentiel pour un organisme communautaire de bénéficier du soutien des bailleurs de fonds pour assurer sa pérennité et son impact. La recherche de financement demande énormément de temps et d'efforts de la part de la direction, ainsi que des réflexions approfondies avec l'équipe et le conseil d'administration pour aligner les projets avec les critères de sélection des appels à projets. Cet enjeu nécessite une grande dose de créativité et de flexibilité de la part de toute l'équipe pour trouver des solutions innovantes et adaptées, afin de garantir la continuité des actions de l'organisme et son engagement envers la communauté qu'il dessert.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides



Le Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) est une initiative gouvernementale visant à fournir un soutien financier aux organismes communautaires qui œuvrent dans des domaines tels que la santé, l'éducation, la lutte contre la pauvreté, et autres enjeux sociaux. Ce programme de subvention vise à renforcer la capacité des organismes communautaires à répondre aux besoins de leur communauté en offrant un soutien financier pour leurs projets et activités. Les demandes de subvention sont évaluées en fonction de critères spécifiques, tels que l'impact social, la pertinence du projet, la capacité de gestion de l'organisme et son ancrage dans la communauté. Le PSOC joue un rôle crucial dans le soutien et le développement des initiatives communautaires qui contribuent positivement au bien-être des individus et des groupes marginalisés.

Nous sommes très reconnaissants de l'appui financier de Centraide Hautes-Laurentides, qui nous permet d'approfondir notre expertise et d'amplifier nos actions en lien direct avec notre mission.

Grâce à cette généreuse contribution, nous pouvons poursuivre notre engagement envers la communauté et renforcer l'impact positif de notre travail. Aussi, nous avons eu l'honneur de remporter le prix Étincelle lors du Gala reconnaissance de Centraide le 29 mai dernier. Les membres du CARO ont souligné notre engagement particulier à soutenir la santé mentale des jeunes, une problématique de plus en plus préoccupante. Notre capacité à mettre en place les conditions nécessaires pour accueillir cette nouvelle clientèle dans nos activités a été saluée par le jury.



Services Québec est un partenaire de longue date à plusieurs niveaux et nous les remercions de leur confiance :

1. Par le biais du programme PAAS Action, qui permet à quatre participants par an de suivre un programme de développement des compétences en milieu de travail à L'Envolée.
2. Par Intégration travail Laurentides, certains postes de travail au sein de notre équipe sont subventionnés afin de favoriser la réinsertion professionnelle de personnes ayant besoin d'un soutien pour s'épanouir pleinement en tant que travailleurs.
3. En offrant du soutien financier pour mettre en place des programmes de soutien aux équipes de travail, tels que du coaching en gestion.
4. Par le biais de programmes de stage en employabilité subventionnés à 100%, permettant à une personne de mieux se connaître avant de poursuivre son parcours professionnel et d'être rémunérée adéquatement.





# L'Envolée

Ressource alternative en santé mentale

Grâce à vous, l'Envolée a des ailes !

## Merci...



**Centraide**  
Hautes-Laurentides  
maregioncentraide.com

Services  
Québec

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



Moisson  
Laurentides  
banque alimentaire

SAINTE  
AGATHE  
DES  
MONTS



Regroupement des  
ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec

CLSM  
COLLECTIF DES LAURENTIDES EN SANTÉ MENTALE

REGROUPEMENT  
DES ORGANISMES  
COMMUNAUTAIRES  
DES LAURENTIDES



microbiotaire  
La Veillée



alteréco

La  
Jardinière



Les Croisières Mont Tremblant

## Contactez nous



819-326-5778



info@lenvoleerasm.ca



lenvoleerasm.ca



5, Larocque Ouest  
Ste-Agathe-des-monts J8C 1A1