

De la recherche au maintien harmonieux en logement

Guide de réflexion et d'apprentissage
destiné aux locataires



3115, montée Saint-Hubert
Saint-Hubert (Québec) J3Y 4J2
Courriel : rhcs@qc.aira.com
www.reseaudhabitationschezsoi.org

De la recherche au maintien harmonieux en logement



est un guide de réflexion et d'apprentissage conçu
et réalisé par le

RÉSEAU D'HABITATIONS CHEZ SOI

Organisme sans but lucratif ayant pour mission de permettre, par différents moyens et opportunités, à des personnes ayant des problèmes de santé mentale ou itinérantes ou à risque de le devenir, de vivre dans un habitat adéquat et sécuritaire en plus d'avoir accès à un soutien approprié pour améliorer leur qualité de vie, en tenant compte des ressources disponibles.

Toute utilisation ou reproduction est possible avec le consentement de
l'organisme *Le Réseau d'habitations Chez soi*.

TABLE DES MATIERES

Un guide de réflexion et d'apprentissage... Pourquoi ?	1
TON GUIDE VERS UN HABITAT ADÉQUAT.....	2
AVOIR UN CHEZ SOI.....	3
PREMIÈRE ÉTAPE – CHOISIR UN HABITAT ADÉQUAT.....	4
1.1 QUEL EST L'HABITAT IDÉAL POUR MOI ?.....	4
1.2 COMMENT SE SONT PASSÉES MES AUTRES EXPÉRIENCES ?.....	7
1.3 BIEN CONNAÎTRE LES LOGEMENTS POUR MIEUX CHOISIR.....	10
DEUXIÈME ÉTAPE – CHERCHER SON LOGEMENT.....	19
2.1 QUELQUES PRINCIPES DE BASE.....	22
2.2 JE FAIS LES BONNES DÉMARCHES.....	23
2.3 PRÊT POUR LA VISITE.....	27
2.4 LOUER AVEC UN MAUVAIS CREDIT.....	29
2.5 C'EST L'HEURE DU BAIL !.....	30
TROISIÈME ÉTAPE – EMMÉNAGER DANS SON LOGEMENT.....	34
3.1 UN LOGEMENT, ÇA PEUT COUTER CHER : L'AIDE FINANCIERE.....	35
3.2 J'ORGANISE MON DEMENAGEMENT.....	37
QUATRIÈME ÉTAPE – HABITER SON LOGEMENT.....	45
4.1 JE RESPECTE MES OBLIGATIONS COMME LOCATAIRE.....	45
4.2 ET LES OBLIGATIONS DU PROPRIETAIRE ?.....	49
4.3 UN MOT SUR LA REGIE DU LOGEMENT.....	50
4.4 JE GERE MON REVENU ET MES DEPENSES.....	51
4.5 PROPRE, PROPRE, PROPRE.....	64
4.6 VIVRE AVEC SES VOISINS.....	70
CINQUIÈME ÉTAPE – QUITTER OU DEMEURER.....	74
5.1 LE RENOUVELLEMENT DU BAIL.....	74
5.2 ET SI JE DOIS QUITTER AVANT LA FIN DE MON BAIL ?.....	77
5.3 LE PROPRIETAIRE VEUT REPRENDRE MON LOGEMENT.....	80
CONCLUSION - ENFIN, UNE PLACE A MOI.....	82
QUI PEUT M'AIDER ?.....	84
BIBLIOGRAPHIE.....	85

Un guide de réflexion et d'apprentissage...

Pourquoi ?

Vers la fin des années 1990, des intervenants de la région du grand Longueuil, préoccupés par l'habitat des personnes vivant des problèmes de santé mentale se regroupaient afin de réfléchir à des moyens qui permettraient à ces personnes d'améliorer leurs conditions de vie.

Au sein de cette table de concertation, tous s'entendaient pour dire que trop souvent, les personnes fragilisées par leur état de santé mentale, vivaient dans des logements de piètre qualité (quand ce n'était tout simplement pas dans la rue), en plus de connaître des situations de pauvreté inacceptable.

De plus, on reconnaissait le phénomène de l'itinérance, bien présent dans la région du grand Longueuil, et qui trouvait ses sources dans de nombreuses problématiques, entre autres très certainement chez les personnes connaissant de l'instabilité résidentielle due à leurs problèmes de santé mentale.

Et, l'on s'accordait tous sur le fait que l'accès à un logement s'inscrit dans une démarche d'intégration dans la communauté ainsi que vers une amélioration de la qualité de vie.

C'est donc afin de lutter contre ces iniquités et de chercher des solutions à ces anomalies que le Réseau d'Habitations Chez Soi fut créé. La mission attribuée à l'organisme fut de permettre par différents moyens et opportunités aux personnes ayant des problèmes de santé mentale ou itinérantes ou à risque de le devenir, de vivre dans un habitat adéquat et sécuritaire en plus d'avoir accès à un soutien approprié pour améliorer leur qualité de vie.

Un des moyens imaginés par l'organisme est un guide de réflexion et d'apprentissage. Ce guide intitulé ***De la recherche au maintien harmonieux en logement*** fût présenté en 2006 dans le cadre du projet «***Au delà du transitoire***», qui consistait en un plan d'action multi-cibles créé par le Réseau d'Habitations Chez Soi et qui visait à prévenir et à lutter contre l'itinérance des personnes à haut risque. Vous avez donc en main une version mise à jour en 2017. Quant au guide, il est proposé à toutes les personnes qui ont avantage à améliorer leur qualité d'habitat, à celles qui vivent dans des conditions résidentielles non-souhaitables ou qui tout simplement sont sans abri.

Dans ce document, la personne est tout d'abord invitée à réfléchir sur ses expériences antérieures en matière d'habitat. Grâce aux réflexions que suggère le guide, la personne est en mesure de déterminer quels sont ses réels besoins et ses préférences mais aussi ses possibilités quant à un éventuel habitat.

Les nombreuses informations contenues dans le guide permettent de plus à la personne d'être mieux éclairée quant à son choix d'habitat, en plus de se sentir prête pour les différentes démarches qu'elle aura à effectuer quand viendra le temps d'habiter un chez-soi.

Enfin, les outils que l'on retrouve dans le guide, aident le futur locataire à développer des compétences et des habiletés. Ainsi il devient mieux équipé pour se loger et se maintenir dans un habitat adéquat.

Pourquoi un guide de réflexion et d'apprentissage? Pour que les personnes en quête d'un habitat adéquat prennent conscience de l'importance de leur pouvoir dans cette expérience aussi fondamentale et déterminante, qu'est la recherche et le maintien de son chez-soi.

Pour **qu'au-delà du transitoire**, il existe aussi pour tous ces citoyens et ces citoyennes un habitat adéquat, stable et viable.

TON GUIDE VERS UN HABITAT ADÉQUAT

Qu'est-ce qui peut bien motiver une personne à s'intéresser à un guide de réflexion et d'apprentissage comme celui-ci ? Pourquoi devrais-tu avoir l'intention de feuilleter le guide De la recherche au maintien harmonieux en logement ?

Peut-être pour trouver des réponses à tes questions concernant l'habitat et le logement.

Peut-être parce que tu as eu de nombreuses adresses et que tu en as assez de déménager.

Peut-être pour te guider dans une démarche vers un habitat adéquat.

Peut-être parce que tu as toujours eu de la difficulté à te loger convenablement.

Peut-être parce que tu as réellement le goût d'améliorer ta vie.

En fait, tu peux t'intéresser au guide De la recherche au maintien harmonieux en logement pour bien des raisons. Cependant, ce qui peut résumer toutes tes motivations est probablement **le désir d'améliorer ta qualité de vie.**

Il est reconnu que l'habitat a un impact direct sur la qualité de vie d'une personne, alors c'est une excellente idée de te pencher maintenant sur cet aspect de ta vie.

Les recherches démontrent aussi que l'habitat d'une personne a une grande influence sur sa santé physique et mentale. Raison d'autant plus importante pour prendre le temps de t'informer et de réfléchir afin de prendre des décisions éclairées concernant ton prochain habitat.

Dans le guide, tu trouveras donc des espaces de réflexions sur tes expériences antérieures, afin de t'aider à déterminer tes besoins et tes préférences. Tu pourras aussi te renseigner sur divers sujets qui t'aideront à choisir mais aussi à demeurer dans ton logement.

Ainsi, tu seras en mesure de vivre pleinement ton expérience de citoyen ou citoyenne dans un habitat adéquat auquel tu as droit.

AVOIR UN CHEZ SOI

Se loger constitue l'un des besoins essentiels les plus élémentaires de tout être humain, au même titre que se nourrir et s'habiller. En conséquence, le droit au logement est reconnu comme un droit fondamental de la personne humaine. D'ailleurs, l'Article 25 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme proclame que :

*«Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation, l'habillement, le **logement**, les soins médicaux...»*

En fait, si mon chez-moi est fondamental c'est qu'il correspond à de nombreux besoins essentiels. Mon chez-moi, répond tout d'abord à un besoin de **sécurité**, celle des miens aussi, ce qui est primordial.

Il réponds aussi à mon besoin d'intimité, bref, mon besoin d'avoir **mon espace personnel**.

Cela m'aide également à forger **mon identité** et à me permettre de faire partie d'une communauté, d'un quartier, etc.

Un chez-soi c'est plus qu'un simple toit sur sa tête. On le qualifie même de déterminant de la santé. En fait, avoir un chez-soi est indispensable pour s'épanouir et élaborer un projet de vie.

PREMIÈRE ÉTAPE

CHOISIR UN HABITAT ADEQUAT

1.1 QUEL EST L'HABITAT IDÉAL POUR MOI ?

L'importance du chez-soi dans ma vie vaut la peine que je m'arrête quelques instants afin de faire le bon choix.

Ma réflexion se concentrera donc premièrement sur **mes besoins, mes préférences et mes possibilités**.

Puisque j'aspire à vivre heureux ou heureuse dans le lieu que je choisirai comme demeure, il est préférable que j'évalue tout d'abord mes **besoins**. Tous n'ont pas les mêmes. Certaines personnes ont absolument besoin des services hospitaliers, d'autres ont leurs voitures et n'ont pas besoin du transport en commun. Une autre doit avoir beaucoup de soleil pour sa santé, et l'autre ne peut monter aucun escalier.

Quels sont mes besoins ? Est-ce que j'ai besoin de support, d'accompagnement, de compagnie ?

On n'a pas uniquement des besoins quand on choisit son habitat. Je peux dire aussi que j'ai des **préférences**. Je préfère une ville plutôt qu'une autre, un quartier aussi. Et l'endroit, c'est un petit édifice, un grand ? Est-ce que j'aime les gens, les voisins ? À propos de la tranquillité, qu'est-ce que j'ai à dire ? Pour moi, l'idéal c'est d'habiter au sous-sol ou au dernier étage ?

Quelles sont mes préférences à moi ?

MAIS CET OBJECTIF EST-IL VRAIMENT POSSIBLE ?

Quand j'évalue mes **besoins** et mes **préférences**, j'ai l'impression que mes possibilités ne me permettent pas d'atteindre mes objectifs, d'habiter un logement entièrement à mon goût. C'est donc ici que j'établis mes **priorités**.

Mes **possibilités**, ce sont mes **revenus**, parfois ma **situation financière** ou mon **état de santé**. Il y a d'autres facteurs qui sont propres à ma **situation particulière** (des enfants, par exemple).



Comment est mon revenu ? Me permet-il de combler toutes mes préférences ?
Qu'est-ce qui est prioritaire ?

Et ma situation financière, est-ce que j'ai beaucoup de dettes ? Comment est mon crédit ?

Mon état de santé influencera aussi mon choix de logement ou d'habitat.

Tous ces faits sont à considérer lorsque j'évalue mon choix d'habitat.

**J'ai sûrement des possibilités. Quelles sont-elles ? Comment est mon revenu ?
Et ma santé ?**

MON BUDGET

Il est primordial de faire mon budget. Ça me donnera une bonne idée de mes possibilités financières.

Alors généralement mon budget est...

Revenu mensuel	Dépenses mensuelles	Dettes
Revenu de travail :	Loyer :	
Sécurité du revenu :	Téléphone :	
T.P.S./T.V.Q. :	Électricité :	
Allocations :	Épicerie :	
Pension :	Médicaments :	
Autre :	Transport :	
	Vêtements :	
	Autre :	
Total :	Total :	Total :

Revenus=	<input type="text"/>
-	<input type="text"/>
Dépenses=	<input type="text"/>
Balance=	<input type="text"/>

Combien me reste-t-il à la fin du mois? Y en a-t-il pour rembourser quelques dettes? _____

1.2 COMMENT SE SONT PASSÉES MES AUTRES EXPÉRIENCES ?

Pour m'aider dans mon choix d'habitat, c'est une bonne idée de faire un petit retour en arrière afin de me rappeler les expériences antérieures. Comment ça se passe habituellement? Il est bon que je me pose les bonnes questions. De cette façon, mon choix est mieux éclairé.

Je me rappelle mes anciennes adresses!

1. Dernièrement, j'habitais... et je suis parti parce que...

2. Auparavant, je demeurais... et je suis parti parce que...

3. J'ai déjà habité... et je suis partie parce que...

Je me pose les bonnes questions!

La relation avec mes propriétaires a-t-elle toujours été facile ? Et pourquoi?

Le paiement de mon loyer était-il toujours à date ?

Où ai-je été le plus heureux, la plus heureuse ? Pourquoi?

Ai-je déjà été colocataire (ou en couple)? Comment ça se passait ?

Et mes voisins? Toujours de bons contacts?

Le ménage, l'entretien de mon logement a-t-il toujours été facile?

Me suis-je toujours bien alimenté(e) ?

Mes réponses à ces questions devraient me guider dans mon choix d'un habitat adéquat. Il importe de faire cet exercice le plus honnêtement possible puisque l'objectif ici est de mieux me connaître en situation d'habitation. Ainsi, me connaissant mieux, je peux faire un choix qui me ressemble.



1.3 BIEN CONNAÎTRE LES LOGEMENTS POUR MIEUX CHOISIR

Après avoir évalué nos besoins, nos préférences et nos possibilités puis avoir questionné notre petite histoire de logement, on peut se sentir prêt et prête à choisir le bon endroit pour vivre.

Mais est-ce que je connais tous les choix qui s'offrent à moi ?

Chaque type de logement a ses particularités et répond aux besoins de chaque personne qui cherche à se loger.

Prendre le temps de s'informer, c'est une bonne idée! Ça me permettra de connaître des options auxquelles je n'avais pas pensé et qui sont peut-être la solution à certaines difficultés que j'éprouve.

Tout d'abord, un logement à la mesure de mes moyens

Pour les locataires, il existe deux façons de se loger au Québec. Une grande majorité des locataires habitent un logement appartenant à un propriétaire privé. Une petite partie de locataires, quant à eux, habitent plutôt un logement social. Quels sont les avantages et les inconvénients à choisir tel habitat plutôt qu'un autre?

Explorons les différents types de logements...



Un logement sur le marché privé

C'est le type de logement locatif le plus commun au Québec. L'édifice appartient à un propriétaire qui loue des unités de logement à un ou des locataires. Le hic dans ce type de logement est qu'il est basé sur la recherche de profit et de rentabilité, ce qui ne rime pas vraiment avec un coût de loyer abordable.

Avantages du logement privé

- La quantité de logements privés donne un plus grand choix;
- Il est possible de négocier avec un propriétaire pour faire valoir ses besoins;
- Habiter un logement autonome privé permet une bonne intégration dans la communauté.

Inconvénients du logement privé

- Les loyers sont souvent élevés;
- Discrimination fréquente face aux personnes à faible revenu;
- Rareté des logements abordables et économiques (crise du logement);
- Logements souvent mal entretenus quand le loyer est peu élevé;
- Logements mal entretenus quelquefois même si le loyer est élevé;
- La rentabilité est le but premier du propriétaire.

Le logement social

Contrairement au logement privé, le logement social n'a pas le profit comme objectif. Les logements sociaux sont sans but lucratif, c'est-à-dire que l'on ne peut tirer aucun profit de leur location ni de leur vente.

Les logements sociaux sont subventionnés par l'État. Ce sont donc les impôts et les taxes de toute la population qui assurent la mise en place et l'entretien de ces logements qui appartiennent à la communauté, et qui représente un véritable patrimoine collectif.

Le logement social existe sous différentes formes afin de répondre aux besoins nombreux qui existent dans la société.

Les HLM (les Habitations à loyer modique)

Ces logements appartiennent au gouvernement du Québec et sont gérés par les offices municipaux d'habitation (**OMH**). Ils s'adressent principalement aux personnes à faible revenu. L'ensemble des locataires y paient **25%** de leur revenu en loyer plus certains services. Il y a environ 74 000 logements HLM au Québec et 3000 à Longueuil.

Pour y avoir accès, je dois faire une demande à l'Office municipal d'habitation de ma ville, qui évaluera mes revenus et ma situation. Je devrai présenter entre autres, ma preuve de résidence et mon dernier rapport d'impôt.

Les Coopératives d'habitation

Elles sont gérées par leurs **membres**. Les membres sont individuellement locataires de leur logement et collectivement propriétaires de la coopérative. Les loyers y sont moins coûteux que sur le marché privé. Une partie des locataires reçoit de l'aide au logement. Il y a environ 27 000 logements coopératifs au Québec et 1200 à Longueuil.

La coopérative d'habitation est un habitat particulier. La personne qui y demeure a été choisie parmi d'autres candidats parce qu'elle souscrit aux valeurs particulières qui sont propres à l'ensemble des mouvements coopératifs à travers le monde : solidarité, égalité, équité, démocratie, prise en charge de son devenir et responsabilité personnelle.

L'implication du locataire est essentielle au bon fonctionnement de la coopérative puisqu'il est membre de l'assemblée générale, peut être élu au conseil d'administration et doit s'intégrer à divers comités selon ses intérêts et ses compétences. La participation à certaines tâches d'entretien peuvent être demandées. Ainsi, les coûts des loyers s'en trouvent souvent amoindris grâce à la participation de chacun.

Pour habiter une coopérative d'habitation, je trouve l'adresse de la coopérative qui m'intéresse sur le site Internet de la FÉCHAM www.cooperativehabitation.coop ou je communique avec la FÉCHAM au (450) 651-5520. J'aurai un formulaire à remplir et à renvoyer à la coopérative.

Les OSBL d'habitation

Ces logements sont gérés par un conseil d'administration composé de gens du milieu (intervenants, citoyens, etc.) avec la participation des locataires. Certains des locataires paient 25% de leur revenu en loyer. D'autres locataires paient un peu plus mais toujours un coût moindre que les loyers du marché privé. Ces logements s'adressent à la population en général, et certains projets sont dédiés à des personnes ayant des besoins particuliers : itinérants, femmes victimes de violence, personnes âgées en perte d'autonomie, personnes vivant des problèmes de santé mentale, etc. Il y aurait près de 50 000 logements OSBL au Québec.

Il existe de nombreux organismes d'habitation (OSBL d'habitation) qui ont leur propre procédure de sélection. Afin de connaître leur existence, je peux entrer en contact avec la FROHM au (450) 201-0786 ou je visite leur site Internet www.frohme.rqoh.com.

Avantages du logement social

- Il permet de payer des loyers inférieurs à ceux du marché privé. Dans la majorité des cas, les locataires paient même un loyer fixé en proportion de leur revenu, soit 25% du revenu plus certains services;
- À prix similaire, le logement social offre généralement des logements de meilleure qualité que le marché privé;
- Le logement social peut répondre à des besoins ou à des demandes spécifiques : personnes itinérantes ou vivant des problèmes de santé mentale, femmes victimes de violences, personnes en perte d'autonomie, etc.
- Le logement social peut aider les gens à exercer un plus grand contrôle sur leurs conditions de vie (coopératives, OSBL, comités de locataires).

Inconvénients du logement social

- Il n'y a pas assez de logements sociaux pour combler toutes les demandes;
- Les locataires sont limités dans leur choix de logements et de territoire;
- Il existe des listes d'attente dans toutes les villes où l'on retrouve des HLM et il faut attendre parfois très longtemps avant d'y avoir accès;
- Les locataires sont limités par certaines règles propres à chaque projet.

Quel que soit le **propriétaire**, que ce soit un **propriétaire privé**, le **gouvernement**, une **coopérative** ou bien un **organisme communautaire**, il me proposera différentes façons de me loger, différents types d'habitats. En prendre connaissance, me permet de faire un meilleur choix, un choix qui me ressemble et me convient.

TYPES D'HABITATS

L'appartement

L'appartement c'est le logement de une ou plusieurs pièces situé dans un immeuble de taille variée (du petit bachelor jusqu'au gros édifice de 100 logements, en passant par le petit triplex) et qui abrite une personne ou une famille. Généralement, le bail est le contrat qui lie le locataire de cet appartement et son propriétaire.



Avantages	Inconvénients	Propriétaires
<ul style="list-style-type: none">• Plus d'intimité• Autonomie• Plus de choix• Plus d'espace	<ul style="list-style-type: none">• Loyer plus coûteux• Risque de solitude, d'isolement	<ul style="list-style-type: none">• Propriétaire privé• HLM (OMH)• Coopérative• OSBL d'habitation

L'appartement en colocation

Un colocataire est un locataire qui loue un logement avec un ou plusieurs autres locataires. Tel que stipulé sur le bail, chacun des colocataires s'engage à payer une partie du loyer et à assumer les obligations d'un bon locataire.

Avantages	Inconvénients	Propriétaires
<ul style="list-style-type: none">• Un loyer moins élevé• Le partage des autres dépenses (téléphone, chauffage, électricité)• La possibilité de louer un plus grand logement• Le partage des tâches• Moins de solitude	<ul style="list-style-type: none">• Risque que le colocataire quitte le logement avant la fin du bail• Risque que le colocataire n'assume pas ses responsabilités comme payer son loyer.	<ul style="list-style-type: none">• Propriétaire privé• Coopérative• OSBL d'habitation

La colocation est un moyen efficace pour se loger de façon abordable. Toutefois, les personnes qui prévoient habiter ensemble doivent s'entendre sur les règles de la maison pour éviter les difficultés. Les colocataires ont avantage à discuter des responsabilités de chacun, concernant les tâches ménagères, la vie privée, le paiement du loyer, du téléphone et des autres services. Une entente officielle entre les colocataires est même souhaitable.

Prendre le temps de choisir son colocataire est réellement le secret de la réussite d'une colocation.

Il est important de faire la différence entre le **colocataire** et le **simple occupant**. Le **colocataire** est un locataire qui **loue** un logement, par bail, écrit ou verbal, avec un ou plusieurs autres locataires.

Le simple **occupant**, quant à lui **occupe** le logement avec le ou les autres locataires mais n'a pas de droits ou d'obligations vis-à-vis le propriétaire, n'ayant conclu aucun bail avec lui. Cependant, l'occupant pourrait tout de même être tenu responsable de dommages causés.

Les droits et obligations de l'occupant sont plutôt envers le ou les locataires du logement. Il est donc très important d'avoir une entente.

La chambre

L'espace privé du chambreur c'est sa chambre. On peut louer une chambre dans une maison de chambres ou même dans un domicile privé. Le chambreur a habituellement accès à plusieurs pièces de la maison et partage la salle de bain.

Le chambreur est responsable de ses repas. Il a habituellement accès à la cuisine où un réfrigérateur et un poêle sont mis à sa disposition. Il arrive que la chambre soit partagée, surtout dans les maisons de chambres.

La location de la chambre se fait généralement à la semaine ou au mois.

La chambre avec pension

Le chambreur peut aussi louer une chambre avec pension. Comme pour la location d'une chambre dans une maison de chambres ou dans une demeure privée, la location est généralement à la semaine ou au mois. Toutefois, ici, le coût comprend les repas et souvent le blanchissage des vêtements.

Avantages	Inconvénients	Propriétaires
<ul style="list-style-type: none"> • Loyer peu élevé • Présence des autres • Dépenses toutes incluses si pension • Grand espace commun 	<ul style="list-style-type: none"> • Partage de la salle de bain • Petit espace privé • Risque de conflits avec les autres chambreurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Propriétaire privé • OSBL d'habitation

Vivre en chambre est une solution économique au besoin de se loger de façon abordable. Toutefois, il faut rester vigilant et s'assurer de conserver de bonnes relations avec le propriétaire de la maison et avec les autres chambreurs. Il n'est pas rare de voir un chambreur quitter sa chambre parce qu'il n'a respecté les règles de la maison, par exemple. De la même façon, il n'est pas rare non plus de voir le propriétaire d'une maison de chambre qui ne respecte pas les droits des personnes habitant dans sa maison. Le respect des autres et de soi reste le mot d'ordre.

L'appartement supervisé

Les appartements supervisés sont des habitations qui offrent les services d'intervenants de soutien aux locataires vivant certaines difficultés à organiser leur vie en logement. Le type de soutien varie selon les besoins des locataires. Il pourrait s'agir d'un soutien sur demande, hebdomadaire ou quotidien. Habituellement, les intervenants sont sur place et accordent le soutien approprié à chacun des locataires.

Le soutien apporté vise surtout l'acquisition des aptitudes à la vie quotidienne, comme savoir bien gérer son budget, faire la cuisine et les achats, entretenir son chez-soi, etc.

Avantages	Inconvénients	Propriétaires
<ul style="list-style-type: none"> • Loyer souvent moins élevé • Soutien approprié aux besoins du locataire • Occasion d'acquérir plus d'autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> • Logement souvent temporaire • On doit parfois partager un appartement 	<ul style="list-style-type: none"> • OSBL d'habitation • Propriétaire privé

Enfin, il existe de nombreuses façons de se loger. Parmi ces types d'habitats, lesquels ai-je déjà expérimentés?

- Un appartement dans un HLM (habitation à loyer modique)
- Un appartement dans une coopérative
- Un appartement appartenant à un propriétaire privé
- Une chambre avec pension
- Une chambre sans pension
- Un appartement en colocation
- Un appartement supervisé

On a parlé de deux façons de se loger pour les locataires au Québec. Quelles sont-elles?

Pour moi, le logement adéquat c'est...

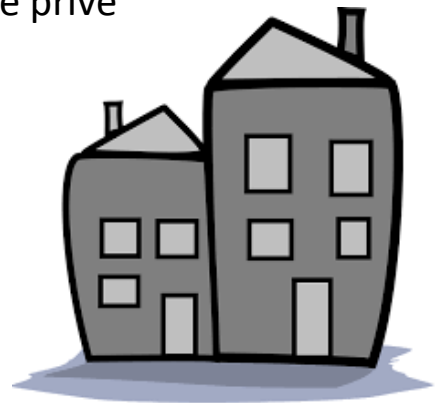
RESEAU D'HABITATIONS CHEZ SOI

Mon logement adéquat

Nom:

Type d'habitat idéal :

- Un appartement dans un HLM (habitation à loyer modique)
- Un appartement dans une coopérative
- Un appartement appartenant à un propriétaire privé
- Une chambre avec pension
- Une chambre sans pension
- Un appartement en colocation
- Un appartement supervisé



Ville(s) :	
Quand :	Coût du loyer :
Étage préférable :	Nombre de pièces :
Dimension de l'immeuble :	Accès à une cour :
Chauffé/éclairé :	Meublé/Semi-meublé :
Animal :	Fumeur/fumeuse :
Services souhaités à proximité :	

DEUXIÈME ÉTAPE

CHERCHER SON LOGEMENT

J'ai bien étudié les possibilités de logement. Je me connais mieux et maintenant mon choix est probablement fait.

Selon mes besoins, mes préférences et mes moyens, j'ai décidé de demeurer dans un habitat plutôt qu'un autre. Vient donc maintenant le temps de faire les démarches pour trouver cet endroit qui me permettra de m'épanouir dans mon chez-moi.

Et si j'ai des difficultés avec tout ça...

C'est ici que le support d'un organisme comme le *Réseau d'habitations Chez soi* qui offre comme service **l'accompagnement des personnes dans leur démarche vers un habitat adéquat**, devient fort aidant. On peut communiquer avec les intervenants afin d'avoir le soutien requis.

RÉSEAU D'HABITATIONS CHEZ SOI

(450) 676-8940

pour les villes de Boucherville, **Brossard**, Calixa-Lavallée, Candiac, Contrecoeur, **Greenfield Park**, La Prairie, **Longueuil**, **Lemoyne**, St-Amable, St-Bruno-de-Montarville, **St-Hubert**, Ste-Julie, St-Lambert, St-Philippe-de-La-Prairie, Varennes, Verchères

Je me suis déjà mis à la recherche d'un endroit pour habiter. Comment tout cela s'était-il passé?

Je me souviens de mes expériences...

Où ai-je trouvé mes adresses, mes numéros de téléphones ?

Est-ce que j'ai eu de l'aide lors de mes recherches ?

Pour moi, est-ce que ça a toujours été facile de me trouver un logement ?



«Bonjour, vous avez un logement à louer?»

Quelles sont les questions qui m'ont déjà été posées lorsque je faisais des appels téléphoniques pour me trouver un logement ?

Comment me suis-je senti(e) devant ces questions et commentaires?

Avez-vous des enfants? Quel âge ont-ils?

Travaillez-vous?

Vous avez l'air bien jeune. Quel âge avez-vous?

Fumez-vous? Je ne veux pas de locataire fumeur!

Lors d'un entretien au téléphone, la personne qui me donne les informations (propriétaire, concierge, administrateur) peut être portée à me poser beaucoup de questions. Je tente donc de retenir les informations pertinentes tout en ne me dévoilant pas trop. Même si cet entretien téléphonique m'intimide, je demeure calme. Il faut se rappeler que le propriétaire aussi tente de trouver le bon candidat tout comme le locataire tente de trouver l'habitat adéquat. De toute façon, il est préférable que le propriétaire me rencontre en personne. L'important est que je réussisse à avoir un rendez-vous pour une visite. Pour m'aider, j'utilise la fiche *Informations sur les logements* (voir en annexe).

2.1 QUELQUES PRINCIPES DE BASE

Chercher le bon habitat demande des démarches spécifiques. En effet, on ne procède pas de la même façon lorsqu'on souhaite habiter un appartement, une coopérative, un HLM ou une maison de chambre.

Toutefois, il importe de se rappeler quelques principes de base quel que soit le lieu qu'on vise dans nos démarches.

Je m'assure de connaître au moins **deux bonnes références**, c'est-à-dire des amis, de la famille mais surtout des anciens propriétaires. Je conserve précieusement leurs numéros de téléphone.

Je connais **l'état de mon dossier de crédit**. Si je ne le connais pas, je peux avoir un rapport chez **Équifax** en faisant parvenir le formulaire de demande (voir annexe).

Je me présente de **façon convenable** devant les propriétaires. Je me souviens que la première impression compte beaucoup même au téléphone.

Ma vie privée ne concerne que moi. Je n'ai pas à dévoiler divers aspects de ma vie à quelqu'un qui a un logement à me louer. Bien sûr, ma capacité à payer peut l'intéresser et je dois lui démontrer. Le reste, ma santé par exemple, n'est pas d'intérêt public.

Si je me sens lésé(e) dans mes droits, donc si je sens qu'on m'a refusé l'accès à un logement pour des raisons discriminatoires, il existe des recours pour les locataires.

Ces organismes peuvent m'accompagner.

***Comité-Logement-Montérégie* : (450) 670-5080**

***Comité-Logement Rive-Sud* : (450) 332-3331**

2.2 JE FAIS LES BONNES DÉMARCHES

Je souhaite habiter...

Un appartement dans un HLM

- ⇒ je suis citoyen(ne) canadien(ne) et résident(e) permanent(e) au Québec;
- ⇒ mes revenus sont peu élevés;
- ⇒ j'ai résidé au moins 12 mois consécutifs au cours des 24 derniers mois sur le même territoire;
- ⇒ je suis autonome
- ⇒ je suis prêt(e) à assumer mes responsabilités comme locataire

Je contacte l'Office d'habitation de ma municipalité afin de prendre rendez-vous pour faire ma demande. On aura besoin de mon rapport d'impôt, une preuve de résidence ainsi que d'autres documents pertinents.

Office municipal d'habitation de Longueuil

(450) 670-2733

Un appartement dans une coopérative

- ⇒ j'ai le goût de joindre un groupe pour contrôler et améliorer mes conditions de logement et mon milieu de vie;
- ⇒ je suis prêt(e) à investir une petite somme d'argent pour des frais d'adhésion;
- ⇒ j'ai le goût de m'impliquer et de participer à la gestion et à l'entretien de l'immeuble où j'habite;
- ⇒ je souscris aux valeurs particulières qui sont propres à l'ensemble des mouvements coopératifs à travers le monde : solidarité, égalité, équité, démocratie, prise en charge de son devenir et responsabilité personnelle.

Je peux connaître les coopératives qui existent dans ma municipalité en communiquant avec la FÉCHAM au (450) 651-5520. Je devrai faire parvenir une demande à chacune des coopératives qui m'intéressent.

Fédération des coopératives d'habitation montréalaises

www.cooperativehabitation.coop

Un appartement appartenant à un propriétaire privé

- ⇒ je suis une personne autonome
- ⇒ mon revenu ne me permet pas d'être propriétaire de mon habitat
- ⇒ je suis prêt(e) à assumer mes responsabilités comme locataire

Je me prépare à la recherche de mon logement en déterminant ce qui est important pour moi. Je m'aide de la fiche *Mon logement adéquat*.

Je m'assure de bien connaître mon dossier de crédit et d'être en mesure d'en parler (voir le formulaire *Equifax* en annexe).

Je vérifie mes références et m'assure que les numéros de téléphone et les adresses sont toujours valides.

Une lettre de référence d'un ancien propriétaire est un atout.

J'avise mon propriétaire de mon intention de déménager et je m'assure de conserver de bonnes références (logement propre, aucune dette envers lui).

Comment vais-je m'y prendre pour trouver l'endroit idéal ?

- J'informe les gens que je connais que je suis à la recherche d'un logement;
- J'observe les petites annonces affichées devant les logements de mon quartier;
- Je regarde les petites annonces de mon journal local (Le Courrier du sud, par exemple).

- Il est important de téléphoner très tôt au début de la semaine ou dès la réception des annonces pour avoir de meilleurs résultats dans sa recherche;
- Je prends les informations importantes sur le logement en m'aidant de la fiche *Informations sur les logements* (voir en annexe);
- Au téléphone, je donne le moins d'informations possible à la personne qui me répond. Je me ferai connaître lorsque je visiterai le logement;
- S'il n'y a pas de réponse, je rappelle à une autre heure, le soir par exemple.
- Il est possible de préserver mon anonymat en faisant *67 avant de faire mon appel. La majorité des gens ont un afficheur et je préfère peut-être que le propriétaire ne me rappelle pas lui-même.

Un appartement en colocation

- ⇒ j'ai le goût de partager un logement avec une autre personne
- ⇒ financièrement, j'aurais besoin de partager les frais d'un logement
- ⇒ je suis une personne **responsable, respectueuse et tolérante**

Si je connais une personne intéressée à partager un logement avec moi, nous faisons les recherches de logement ensemble (voir la fiche *Informations sur les logements* en annexe).

Nous nous assurons de bien connaître notre dossier de crédit et d'être en mesure d'en parler (voir le formulaire *Equifax* en annexe).

Nous vérifions nos références et nous nous assurons que les numéros de téléphone et les adresses sont toujours valides.

Une lettre de référence d'un ancien propriétaire est un atout.

Si la colocation m'intéresse mais que je n'ai pas de colocataire en vue, il est possible de trouver celui-ci dans certains journaux, ou encore sur un site internet comme www.montrealenligne.com, www.kijiji.ca ou www.lespac.com.

Comment allons-nous nous y prendre pour trouver le bon logement?

- Nous informons nos connaissances que nous sommes à la recherche d'un logement;
- Nous observons les petites annonces affichées devant les logements des quartiers qui nous intéressent;
- Nous regardons les petites annonces du journal local (*Le Courrier du Sud*, par exemple).

Pour un accompagnement dans ma démarche et ma recherche d'un colocataire, je peux communiquer avec les intervenants du **Réseau d'Habitations Chez Soi**. J'y trouverai des outils pour évaluer un bon colocataire.

RÉSEAU D'HABITATIONS CHEZ SOI
(450) 676-8940

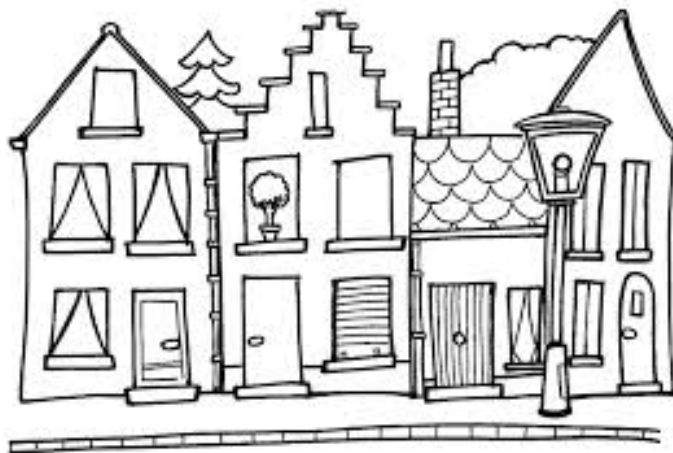
Un appartement supervisé

- ⇒ je considère que je vis des difficultés dans l'organisation de ma vie en logement
- ⇒ j'aurais avantage à recevoir un support afin que mon expérience en logement se déroule mieux
- ⇒ je désire développer mon autonomie et mes habiletés en logement

Plusieurs ressources offrent des appartements supervisés en Montérégie. Celles-ci ont toutefois chacune leurs critères particuliers. Certains appartements supervisés s'adressent uniquement aux hommes par exemple, d'autres aux jeunes. Quant à d'autres organismes, ils répondent aux besoins des personnes vivant des problèmes de santé mentale.

Pour connaître les ressources offrant des appartements supervisés dans notre région, je peux communiquer avec les intervenants du **Réseau d'Habitations Chez Soi** qui pourront m'accompagner dans ma démarche.

RÉSEAU D'HABITATIONS CHEZ SOI
(450) 676-8940



2.3 PRÊT POUR LA VISITE

Bon! Ça y est , ce soir, j'ai un rendez-vous pour une visite! Mais comment ça va se passer?

J'ai peut-être déjà visité des appartements, des chambres. Je me souviens d'une expérience...

Étais-je seul(e) pour visiter? Qui m'a accompagné(e) ?

Ai-je rempli un formulaire ? Quelles questions m'étaient posées ?

Comment était le propriétaire, l'administrateur ou le concierge avec moi ?

Finalement , m'a-t-on loué cet appartement ou cette chambre ? Et pourquoi selon moi ?

JE VISITE

J'ai déniché un logement intéressant et j'ai réussi à planifier une visite avec le propriétaire de l'endroit.. Cette visite peut-elle se passer n'importe comment ?

Non!!!

La visite idéale

- ⇒ Je me présente de façon convenable, la première impression est toujours la bonne ;
- ⇒ Je peux me faire accompagner par un parent ou un ami qui peut me servir de témoin en cas de discrimination ;
- ⇒ Je visite le jour afin de mieux voir les défauts du logement ;
- ⇒ Je regarde toutes les pièces du logement ;
- ⇒ Si je peux, je tente de parler au locataire actuel du logement pour avoir des informations sur le coût du loyer, l'état du logement, la relation avec le propriétaire, la relation avec les voisins, etc.;
- ⇒ Je présente au propriétaire des lettres de références, des factures d'Hydro-Québec et de Bell Canada afin de lui démontrer mes bonnes habitudes de paiement.

Je m'assure d'être vraiment intéressé(e) à un logement avant de signer une application de bail car si le propriétaire me choisit, je dois signer le bail!

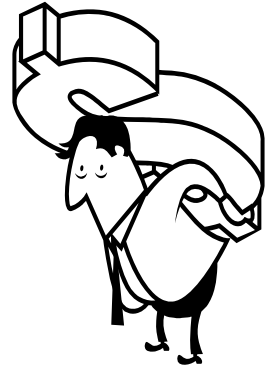
C'est pas facile de faire respecter mes droits quand les logements peu chers sont si rares!

Mes droits sont-ils respectés ?

- ⇒ Lors de la visite, le propriétaire n'a pas à me demander des renseignements personnels tels : numéro d'assurance sociale, permis de conduire, comptes de banque, assurance-maladie, etc.
- ⇒ Le propriétaire ne peut pas me refuser un logement pour des raisons discriminatoires (personne à faible revenu, femme seule ou avec des enfants, personne âgée, personne handicapée, orientation sexuelle, race, langue, sexe, religion, chômage). Si je sens que je suis victime de discrimination et que j'ai de bonnes preuves, j'ai des recours (voir page 25). Pour cette raison, j'ai avantage à visiter les logements ou les chambres en compagnie d'une autre personne afin d'avoir toujours un témoin.
- ⇒ Le **seul dépôt** qu'un propriétaire peut me demander c'est le paiement du premier mois du loyer ou de la première semaine (si c'est une chambre), une fois le bail signé. Les autres dépôts, par exemple, pour les clés, les meubles ou les enquêtes de crédit sont interdits par la loi.
- ⇒ Le propriétaire a le droit de me demander **une caution (un endosseur)**. Cette entente existera durant toute la durée de mon bail. Lorsque je renouvellerai mon bail, le propriétaire ne pourra plus exiger cette caution (endosseur).

2.4 LOUER AVEC UN MAUVAIS CREDIT

C'est bien beau tout ça, mais moi
j'ai un mauvais crédit !



Comment vais-je pouvoir me trouver un appartement, une chambre si à chaque fois que je rencontre un nouveau propriétaire, il vérifie mon dossier de crédit.

Dans mon dossier de crédit, on retrouve toutes les informations personnelles comme mes nom, adresse, date de naissance et numéro d'assurance sociale. Il renferme aussi des données comme mes adresses précédentes, mes employeurs précédents, les faillites et les jugements. Finalement, il comporte de l'information sur le remboursement de mes cartes de crédit, hypothèques et emprunts.

Si j'ai connu des difficultés financières, ma situation paraîtra dans mon dossier de crédit. Et ce, pour environ six (6) ans.

Comment vais-je démontrer à un propriétaire que je peux être un bon locataire ?

- 👍 Je suis honnête avec un propriétaire que je rencontre en lui expliquant ma situation financière. La franchise et la sincérité sont des qualités qui feront peut-être bonne impression sur le propriétaire.
- 👍 Je présente au propriétaire des lettres de référence d'anciens propriétaires.
- 👍 Je présente au propriétaire des reçus de loyers payés que j'ai pris soin d'accumuler.

En fait, ce qui compte c'est que le propriétaire s'aperçoive que je suis de bonne foi et que je peux devenir un bon payeur.

Un meilleur dossier de crédit me permettra toujours un plus grand choix d'habitat.

2.5 C'EST L'HEURE DU BAIL !

Ça y est, je me suis entendu avec un propriétaire qui m'accepte comme locataire ou chambreur ! C'est quoi la prochaine étape ? Ah oui, le bail !

Est-ce que j'ai déjà signé un bail ? Je me rappelle une expérience...

Qu'est-ce que ça signifie pour moi, un bail ?

Le bail c'est le contrat de location qui engage le propriétaire et le locataire l'un envers l'autre pendant toute sa durée.

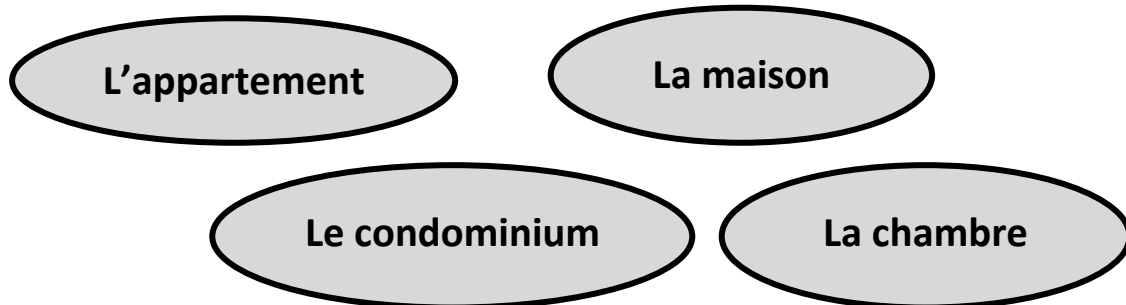
Depuis 1996, le formulaire de bail produit par la **Régie du logement**^{*} est le seul valide au Québec. Il est le bail universel et obligatoire. Celui-ci est fourni par le propriétaire et doit être rédigé en deux(2) copies. Ainsi, le propriétaire est en mesure de remettre un exemplaire au locataire et d'en garder une copie.

C'est tellement plus simple avec le bail de la Régie. Les copies sont complétées sur place, signées et remises. Si ce n'est pas possible, le propriétaire a dix (10) jours pour remettre au locataire sa copie du bail.

^{*} Pour plus d'informations sur la Régie du logement, voir le chapitre 4 **Habiter son logement**

C'est pour qui un bail ? Est-ce que c'est une bonne idée dans ma situation de signer un bail ? Quels seront mes avantages?

On peut conclure un bail dans le cadre de la location de divers types de logements :



*Toutefois, la Régie du logement n'a pas la compétence sur le bail **d'une chambre** située dans un établissement hôtelier ou dans un établissement de santé et de services sociaux, ni dans le cas où le propriétaire loue une ou deux chambres de sa résidence principale, sans sortie distincte donnant sur l'extérieur ni installations sanitaires indépendantes de celles utilisées par le propriétaire.¹*

Les chambreurs étant en mesure de signer un bail (celui de la Régie du logement, bien sûr) sont donc ceux habitant les maisons de chambres ou résidences privées.

Les autres types de logements quant à eux sont bien reconnus par la *Loi sur la Régie du logement**, il est donc avantageux de conclure un bail.

Donc si mon habitat est reconnu par la Régie du logement, mon principal avantage en signant un bail, c'est ma protection !

Un bail, c'est une entente avec un propriétaire. C'est une forme d'engagement.

¹ Rapport annuel 2000-2001, Régie du logement, Gouvernement du Québec, page 11.

* Voir les informations concernant la Loi de la Régie du logement au chapitre 4 **Habiter son logement**

LE CONTENU DU BAIL²

Le bail sera rédigé en français sauf si le locataire et le propriétaire s'entendent pour une autre langue.

Le bail est composé de plusieurs sections qui sont toutes importantes. On s'assure de retrouver les 54 mentions obligatoires sur le bail.

Le bail a généralement une durée de **12 mois** mais il est possible de négocier la durée d'un bail. Toutefois, la durée **inscrite sur le bail** devient la durée officielle du bail.

On doit retrouver toutes les informations suivantes sur le bail, celles du locataire et du propriétaire : noms, adresse complète, numéro de téléphone). De plus, on doit retrouver l'adresse du logement à louer. Dans le cas de colocataires, le bail est conjoint donc chacun est responsable de sa part, sauf si une entente est convenue pour un bail solidaire.

On doit retrouver sur le bail **la date de paiement du loyer**, qui est généralement le 1^{er} de chaque mois. Si ce n'est pas le cas, ce doit être bien indiqué.

La **section E** du bail, «Services et conditions» permet d'inscrire toutes **les négociations effectuées entre le propriétaire et le locataire**. Il peut s'agir de la peinture, de travaux à effectuer, de la responsabilité de l'électricité. Ici on peut inscrire les détails sur les animaux, la cigarette, l'utilisation de la cuisine, le partage du frigo, etc. On peut rajouter une feuille au besoin qu'on n'oubliera pas de signer, propriétaire et locataire. Dans cette section, le propriétaire informe le locataire s'il existe un **règlement d'immeuble**.

La **section F** ne s'applique pas à tous les logements. Il s'agit ici des logements qui ont moins de cinq (5) ans.

Dans la **section G** «Les avis», il est demandé au propriétaire de mentionner **le montant le plus bas payé pour le logement au cours des 12 derniers mois** précédant le début de ce bail. Si ce montant n'est pas inscrit et que le locataire découvre que ce montant est plus bas que ce qu'il paie maintenant, il a deux mois après le début du bail pour demander une révision du prix du loyer à la Régie du logement.

À la **section H**, on s'assure d'avoir tout compris ce qui est sur notre bail et on passe à **la signature des deux copies du bail**. Le propriétaire peut ainsi en remettre une copie sur place au locataire.

² Références : Guide sur le logement locatif (3^e édition) RCLALQ – page 10
http://rclalq.gc.ca/wp-content/uploads/2015/09/Guide_logement_locatif_2014.pdf

Qu'est-ce que je peux négocier avec mon propriétaire avant la signature du bail ?

Une section du bail, la **section E**, permet l'inscription des négociations effectuées entre le propriétaire et le locataire.

À quel(s) sujet(s) me suis-je déjà entendu avec un propriétaire ?

Quelles ententes
peuvent être prises avec un propriétaire ?

- ⇒ mode de paiement du loyer (chèque ou argent)
- ⇒ date de paiement du loyer
- ⇒ réparations à effectuer dans le logement
- ⇒ peinture (qui fait quoi et qui paie)
- ⇒ les détails sur le chauffage, l'électricité et l'eau chaude
- ⇒ qui s'occupe du déneigement ?
- ⇒ le droit aux animaux dans le logement
- ⇒ autre entente pertinente

Toutes ces ententes seront inscrites sur le bail, ainsi le propriétaire et le locataire garderont une copie de leurs négociations. Si cela est nécessaire, une feuille peut être ajoutée au bail et doit être signée par les deux parties. En apposant leur signature, propriétaire et locataire démontrent qu'ils s'entendent sur chacun des éléments inscrits au bail.

TROISIÈME ÉTAPE

EMMENAGER DANS SON LOGEMENT

1. J'ai réfléchi au meilleur habitat pour moi.
2. J'ai cherché l'habitat adéquat en faisant toutes les démarches nécessaires.

3. J'ai enfin trouvé un habitat adéquat et mon bail est signé !!!

Maintenant, comment m'assurer que mon emménagement soit une réussite ?



3.1 UN LOGEMENT, ÇA PEUT COUTER CHER : L'AIDE FINANCIERE

Parce que le logement c'est une part importante du budget, les gouvernements proposent quelques programmes d'aide financière aux personnes à faible revenu.

Tout d'abord, l'aide financière pour le déménagement

1. Les personnes prestataires du programme d'assistance-emploi (aide sociale) qui déménagent pour des **raisons de santé ou de salubrité** sont admissibles après 6 mois comme prestataire du programme à un maximum de 200\$ par période de 12 mois pour les frais d'un déménagement. On s'informe auprès de son centre local d'emploi (CLE).
2. Des frais de déménagement peuvent être remboursés sans délai d'attente à des **personnes nouvellement séparées ou divorcées** dès que leur droit aux prestations à l'assistance-emploi (aide-sociale) est reconnu. On s'informe auprès de son centre local d'emploi (CLE).
3. Des frais de déménagement peuvent être remboursés par le programme du Supplément de retour au travail à quelqu'un qui doit déménager pour **occuper un emploi** et qui répond aux critères. Pour connaître son admissibilité, on communique avec son centre local d'emploi (CLE) ou on compose le **1-888-EMPLOIS**.


Ensuite, les programmes de soutien financier au logement


1. Allocation-logement

C'est un programme qui apporte une aide financière aux personnes et familles à **faible revenu** qui consacrent une part trop importante de leur budget pour se loger.


Le programme s'adresse :

- ⇒ **aux personnes de 50 ans et plus**
- ⇒ **aux familles avec au moins un enfant à charge**

 Le programme s'adresse aux locataires, propriétaires, chambreurs, colocataires.

 L'aide offerte tient compte du nombre de personnes, des revenus et du loyer mensuel.

 On doit avoir produit une déclaration de revenus du Québec l'année précédant la demande.

 L'aide financière peut atteindre 80\$ par mois.

Pour plus d'informations : **la Société d'habitation du Québec 1 800 463-4315**

Site internet : www.habitation.gouv.qc.ca/programmes/allocation_logement.html

2. Programme de supplément au loyer

C'est un programme qui permet à des personnes et des familles à faible revenu, d'habiter des logements du marché privé ou appartenant à des coopératives d'habitation ou des organismes sans but lucratif tout en payant un loyer semblable à celui payé dans un logement de type HLM, soit 25 % de leurs revenus.

La Société d'habitation du Québec confie la gestion de ce programme aux offices municipaux d'habitation, aux organismes sans but lucratif d'habitation et aux coopératives d'habitation.

L'aide offerte est une subvention que **la Société d'habitation du Québec** paie au propriétaire de l'immeuble afin de combler la différence entre le loyer au bail et la part du loyer du locataire (25% de son revenu). À cela s'ajouteront des frais pour l'électricité et le stationnement, par exemple.

Pour attribuer les subventions, on tient compte des listes qui sont tenues dans les différents offices municipaux d'habitation. Toutefois, dans certains cas spéciaux les subventions peuvent être attribuées différemment. On a vu par exemple des suppléments au loyer octroyés lors de la crise du logement des dernières années.

Malheureusement, le nombre de subventions est limité.

Exemple :

Un homme de 57 ans qui a des revenus mensuels de **800\$** et qui est admissible à une subvention du programme du supplément au loyer pourrait payer **240\$** pour son logement.

Loyer	550 \$
Part du locataire (25% du revenu)	200\$+40\$(frais d'électricité)

Pour avoir plus d'informations concernant le programme de supplément au loyer, on communique avec l'office d'habitation de sa région.

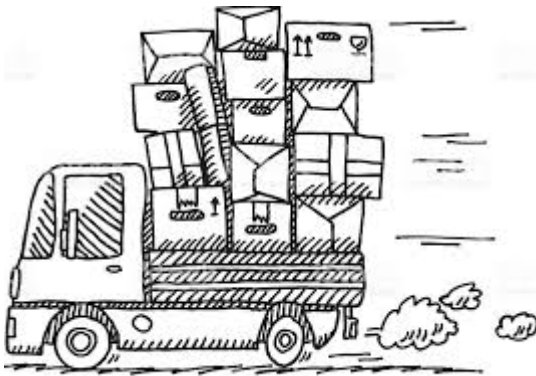
Office municipal d'habitation de Longueuil

445, rue Labonté, Longueuil (Québec)

(450) 670-2733

3.2 J'ORGANISE MON DEMENAGEMENT

Comment ça se passe habituellement quand je déménage ?



Je me souviens d'une expérience de déménagement...

Comment me suis-je préparé(e) pour ce déménagement? À la dernière minute ? Longtemps d'avance ?

Est-ce que j'avais un gros ménage? Comment tout cela a-t-il été déménagé? Avec des amis? Une compagnie de déménagement?

Dans quel état étais-je à la fin de cette journée?

Suis-je réellement prêt(e) à emménager dans mon nouveau logement ?

Un déménagement, ça se prépare !!!

Pour que mon emménagement soit réussi, que ce soit dans un appartement ou dans une chambre, l'idéal est de bien organiser mon déménagement. Si tout est bien planifié, les risques de stress et d'angoisse se trouveront diminués. Ainsi, la journée du déménagement devrait se dérouler de façon beaucoup plus harmonieuse. Voici un échéancier qui pourrait être fort aidant.

Par quoi commencer?

Environ deux (2) mois avant la journée du déménagement...

Fixer la date du déménagement

Aussitôt que mon nouveau logement est trouvé, il est souhaitable que je fixe rapidement la date du déménagement. Ainsi, je peux mieux planifier toutes les étapes.

Faire l'inventaire de tout ce que je possède

J'ai avantage à faire l'inventaire de ce qui m'appartient. J'en profite pour faire le tri et me débarrasser des objets inutiles. C'est le temps du grand ménage. Ainsi, ça me donne une meilleure idée du camion nécessaire à mon déménagement.

Ce dont je n'ai plus besoin peut être donné à ma paroisse ou à un organisme d'entraide.

Réserver un camion de déménagement

Si j'ai un gros ménage, beaucoup de meubles, des électroménagers, j'ai avantage à réserver un camion de déménagement. Il existe de nombreux formats de camion, il s'agit de réserver le camion répondant à ses besoins et qui soit le plus économique possible. Un dépôt ou une carte de crédit est à prévoir.

Prévoir l'aide des parents et amis pour le déménagement

L'aide de quelques personnes est bienvenue le jour du déménagement. Il est préférable de réserver leur présence plusieurs semaines à l'avance afin de s'assurer de leur collaboration. Ces amis-là doivent être fiables puisque je compterai sur eux le jour de mon déménagement.

Commencer à accumuler les boîtes et les papiers journaux

Dès le moment où le déménagement est annoncé, je commence mes provisions de boîtes de tous formats. On peut trouver des boîtes à l'épicerie, dans les magasins à rayons, dans les succursales de la SAQ, par exemple. On peut demander à nos amis d'en conserver pour nous. **Ce qui compte, c'est que la réserve de papiers et de boîtes permette l'emballage de tout ce qu'on a décidé de conserver.**

Commencer l'emballage des objets les moins utilisés

Les objets moins utiles peuvent être emballés plus tôt.

- ☒ Afin d'éviter les dégâts, je solidifie les boîtes avec du gros ruban adhésif.
- ☒ Les objets fragiles comme la vaisselle sont enveloppés dans des serviettes, des linges à vaisselle ou du papier journal. On inscrit «*FRAGILE*» avec un marqueur sur les boîtes quand c'est nécessaire.
- ☒ Je dépose les objets plus lourds comme les livres et la vaisselle dans des boîtes plus petites. Je réserve les grosses boîtes pour les vêtements, draps, couvertures et objets légers.
- ☒ J'identifie avec un marqueur chacune des boîtes afin de reconnaître le contenu et de savoir où déposer la boîte lorsque j'arriverai dans mon nouveau logement. Ex : «*CUISINE CHAUDRONS*». C'est plus facile de retrouver des ustensiles rapidement lorsque la boîte a été identifiée.
- ☒ Si j'ai conservé les boîtes originales des appareils électroniques, je les utilise pour l'emballage. C'est plus sécuritaire.
- ☒ L'idéal est de faire la liste de ce qui a été emballé afin de ne pas chercher des choses inutilement.
- ☒ Les documents importants récents reliés à l'école, l'assurance-maladie, l'aide-sociale, etc. sont gardés à portée de main. On les emballera à la toute fin. On ne sait jamais quand un de ces papiers peut être nécessaire.

Et quatre (4) semaines avant le déménagement...

C'est le temps d'aviser les autres de mon changement d'adresse

- * Pour le gouvernement du Québec, vous pouvez effectuer votre changement d'adresse pour un ministère spécifique en téléphonant au numéro apparaissant à la suite de chaque ministère inscrit ci-dessous OU en téléphonant Services Québec au (514) 644-4545 qui effectuera votre changement d'adresse auprès des 6 ministères soit :
 - ❖ Directeur général des élections du Québec 1-888-353-2846
 - ❖ Revenu Québec (514) 864-6299
 - ❖ Régie des rentes du Québec (514) 873-2433
 - ❖ Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) (514) 873-7620
 - ❖ Régie de l'assurance-maladie du Québec (514) 864-3411
 - ❖ Ministère de l'emploi et la solidarité sociale Contacter le CLE de votre secteur
- Gouvernement du Canada * Français 1-800-959-7383 * Anglais 1-800-959-8281 ***
Changement d'adresse pour Impôt, Élection, TPS et crédit pour enfants
- Service Canada * Français 1-800-277-9915 * Anglais 1-800-277-9914 ***
Changement d'adresse pour la Sécurité de la vieillesse et régime de pension du Canada
- Office Municipal d'Habitation
- Aide Sociale, Chômage
- Compagnie de téléphone * BELL : 310-2355 * Vidéotron : 1-888-433-6876 *
- Compagnie d'électricité * Hydro-Québec (514) 385-7252 *
- Compagnie de téléphone cellulaire
- Banque / Caisse
- Centre hospitalier, CLSC (Psychologue, Psychiatre, Intervenant...)
- Ma pharmacie
- Les compagnies émettrices de mes cartes de crédit
- Ma compagnie d'assurance (habitation, médicale et automobile)
- Mon employeur ou institution scolaire
- Mon médecin
- Mon dentiste
- Autres (Bibliothèque municipale, club vidéo...)

Réserver la gardienne pour le jour du déménagement

Les jeunes enfants peuvent participer à l'emballage à leur mesure et à leur façon. Il est toujours possible de leur donner quelques responsabilités. Toutefois, le jour du déménagement, il est préférable que les plus jeunes enfants trouvent refuge auprès de la gardienne. La journée sera déjà fort occupée.

Continuer l'emballage

L'emballage se poursuit, surtout si j'ai beaucoup, beaucoup de choses dans le logement. **J'en profite pour m'assurer que toutes ces choses sont réellement essentielles et indispensables.** Je dois surtout identifier clairement chacune des boîtes remplies et bien scellées. **Il faut éviter les dégâts.**

Vérifier la collaboration des parents et des amis

Puisque le grand jour approche, il est important de s'assurer de la fiabilité des gens qui viendront m'aider au déménagement.

Quelques jours avant le déménagement...

Confirmer avec le nouveau propriétaire la date du déménagement

Il importe que la date et l'heure soit la bonne. Il ne faudrait surtout pas arriver lorsque l'autre locataire est encore chez lui ! Faut-il passer prendre les clés plus tôt ?

Confirmer la date et l'heure du déménagement auprès de nos parents et amis

Je m'assure de l'aide à recevoir en précisant les rôles de chacun.

Fermer les dernières boîtes

L'idéal est d'avoir terminé d'emballer tous ses effets quelques jours avant le déménagement.

Garder dans une seule valise ou sac tout ce qui sera pratique dans les derniers jours

Les quelques vêtements, trousse de toilette et de premiers soins ainsi que quelques jouets pour les enfants si nécessaire sont mis de côté afin de se rendre la vie plus facile pour les derniers jours. J'identifie cette valise : NE PAS DÉMÉNAGER. Je l'amènerai avec moi.

Préparer une boîte comprenant des objets essentiels au déménagement

Lors du déménagement, au départ comme à l'arrivée dans le nouveau logement, un outil peut toujours être nécessaire. Que ce soit pour enlever une porte ou pour poser un store, il est pratique d'avoir quelques tournevis et un marteau. On ajoute une lampe de poche, du papier de toilette, des produits pour nettoyer et quelques collations.

Regrouper toutes les boîtes dans la même pièce

Afin d'économiser du temps et peut-être de l'argent le jour du déménagement, on regroupe toutes les boîtes et les petits objets au même endroit, au rez-de-chaussée si possible. C'est plus rapide et plus pratique.

S'assurer de vider le réfrigérateur et le nettoyer

L'idéal est de manger ce qui est dans notre frigo et de ne pas faire une épicerie avant de déménager afin de garder les tablettes bien vides. Ce sera beaucoup plus facile à nettoyer et à déménager.

Nettoyer le four

Un bon nettoyage du four ne fait jamais de tort. Que le four nous appartienne ou qu'il soit au propriétaire, un four propre est toujours plus invitant.

La veille du déménagement

Enlever les rideaux et les stores ainsi que les pôles

Si tout s'est déroulé comme convenu, la veille du déménagement devrait être une journée où je m'assure que rien n'a été oublié. Il ne devrait rester que les lits à démonter ainsi que les rideaux et les stores à enlever des fenêtres. On gardera les lits pour la dernière nuit. Quant aux rideaux et stores, c'est une tâche plus longue, il est préférable de s'y prendre la veille.

Terminer tout ce qui n'a pas encore été terminé

Bien évidemment, la veille du déménagement il peut rester quelques tâches à faire avant le grand jour.

S'assurer que nos parents et amis seront à l'heure

Je connais mes amis et mes proches. Un petit rappel ne peut pas faire de tort.

Le jour du déménagement

- Démontez les lits (conserver les vis dans des sacs qu'on attache aux meubles)
- Ranger la literie sale et le linge sale dans des grands sacs
- Prendre le relevé des compteurs d'électricité
- Passer un dernier balai
- Ne pas laisser de déchets en quittant le logement
- Inspecter chacune des pièces, lorsqu'elles sont vides, fermer la porte
- Diminuer le chauffage et éteindre les lumières
- Au départ, verrouiller les portes et fenêtres
- Remettre les clés à qui de droit

Devrais-je utiliser les services d'une compagnie de déménagement ?

Ma décision devrait se prendre après avoir répondu à ces questions :

- ⇒ Comment est mon ménage, ai-je beaucoup de meubles? Et les électroménagers?
- ⇒ Est-ce que j'ai besoin de conserver tous les meubles que je possède;
- ⇒ Est-ce que j'ai un grand réseau de parents et d'amis pour m'aider lors de mon déménagement;
- ⇒ Mes revenus sont-ils assez élevés pour répondre aux frais que demande un professionnel du déménagement.
- ⇒ Ai-je droit à une aide financière pour mon déménagement (voir début du chapitre 3, page 35)

Les réponses à ces questions devraient me guider dans mon choix.

Je peux louer un camion et demander l'aide de mes amis et des membres de ma famille.

- ✓ j'ai plusieurs amis pour m'aider le jour du déménagement
- ✓ quelqu'un a la capacité et le permis pour conduire le camion que je louerai
- ✓ le coût (la location du camion, l'essence, la pizza et la bière) est réellement plus économique qu'une compagnie de déménagement
- ✓ les personnes qui m'aideront sont en bonne santé physique. Attention aux blessures et aux accidents!
- ✓ j'ai peu de meubles et d'effets personnels

Je peux demander les services d'une compagnie de déménagement.

- ✓ la compagnie peut estimer le coût de mon déménagement
- ✓ j'ai les moyens de payer les frais de ce déménagement
- ✓ la compagnie me confirme qu'elle a un permis de la Commission des transports du Québec et qu'elle est bien assurée pour les dommages
- ✓ j'ai beaucoup de meubles et des électroménagers. Les déménageurs ont l'expérience et l'équipement nécessaires pour le déménagement

Il faut savoir qu'il existe de nombreux types de services dans le secteur du déménagement.

- Les compagnies offrant le service de transport avec déménageurs
- Les compagnies qui font l'emballage (les boîtes) en plus du transport avec déménageurs
- Les coûts sont évidemment en fonction des services rendus.

Les difficultés commencent lorsqu'il y a eu des dommages pendant le déménagement et que le déménageur est disparu!

Les compagnies de déménagement sont aussi de deux ordres : celles qui sont inscrites auprès de la Commission des transports du Québec et qui ont une assurance-responsabilité et les autres qui apparaissent durant les périodes de pointe, soit de juin à la mi-juillet et disparaissent par la suite.

J'évalue mon déménagement

Je compare ma dernière expérience de déménagement avec celles que j'ai vécues auparavant.

Comment s'est déroulé mon déménagement ?

Ai-je réussi à suivre l'échéancier proposé dans le guide ?

Quelle a été ma plus grande difficulté ?

De quoi suis-je le (la) plus fier (fière)?

Suis-je satisfait(e) de la façon dont tout s'est déroulé?

Avoir un échéancier pour mon déménagement m'a-t-il aidé à vivre moins d'angoisse?

QUATRIÈME ÉTAPE

HABITER SON LOGEMENT

Maintenant que j’y suis, comment m’y prendre pour y demeurer ?

4.1 JE RESPECTE MES OBLIGATIONS COMME LOCATAIRE

§ Payer le loyer convenu à la date convenue

La première obligation du locataire est de **payer la totalité de son loyer** le premier jour de chaque mois à moins d’une entente contraire avec le propriétaire. Cette entente doit se retrouver sur le bail.

Dès le lendemain, si le loyer n’est pas payé, le propriétaire peut porter plainte à la Régie du logement en recouvrement de loyer. Après trois (3) semaines de retard, le propriétaire peut faire de plus une demande de résiliation de bail à la Régie du logement. En cas de retards fréquents, il peut aussi demander à la Régie du logement de résilier le bail, si cela lui cause un préjudice sérieux.

Le paiement du loyer doit donc être la dépense prioritaire du locataire.

Utiliser le logement avec prudence et diligence

En fait, le locataire doit utiliser le logement de façon intelligente. Pas question de faire des trous dans les murs ou d’arracher un comptoir.

Ne pas modifier la forme du logement

Par exemple, durant le bail, ni le locataire ni le propriétaire ne pourrait abattre un mur pour agrandir une pièce, à moins d’une entente mutuelle.

Maintenir le logement en bon état de propreté et respecter les lois relatives à la sécurité et à la salubrité du logement

La meilleure façon de conserver le logement en bon état est un ménage régulier : nettoyage de la salle de bain, balayage, lavage des planchers et des fenêtres, etc.

Pour maintenir un logement en bon état, le locataire doit, par exemple :

- ✓ sortir les ordures ménagères aux endroits indiqués, habituellement sur le trottoir, les jours de collecte des déchets et ne pas les accumuler dans l'immeuble;
- ✓ ne pas garder d'animaux dans le logement si un règlement municipal, un règlement d'immeuble ou le bail l'interdisent;
- ✓ entretenir et nettoyer régulièrement les appareils sanitaires (évier, toilette, douche et baignoire) et les électroménagers (réfrigérateur, cuisinière, laveuse et sècheuse) compris dans le logement;
- ✓ ne pas utiliser le logement à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été loué, c'est-à-dire y habiter;
- ✓ ne pas permettre à un nombre excessif de personnes d'y loger, compte tenu des normes québécoises de confort et de salubrité ou des règlements municipaux.

Effectuer les petites réparations

Puisque le locataire doit garder le logement en bon état, il arrive qu'il doive faire quelques petites réparations mineures. Par exemple, serrer une vis sur une poignée de porte, replacer une moustiquaire tombée d'une fenêtre, etc.

Aviser le propriétaire d'une défektivité ou d'une détérioration

Le locataire a l'obligation d'aviser le propriétaire lorsqu'il y a un bris ou une détérioration au logement et ce dernier a l'obligation d'effectuer la réparation.

Subir les réparations urgentes et nécessaires

Puisque le propriétaire a l'obligation d'effectuer les réparations urgentes et nécessaires, le locataire a l'obligation de permettre au propriétaire de les effectuer.

🎵 Se comporter de manière à ne pas troubler la jouissance normale des autres locataires et du propriétaire

Quelque soit l'heure et la période de l'année, le locataire doit toujours considérer qu'il a des voisins immédiats et qu'il doit s'assurer de ne pas les déranger. Attention au son trop élevé de la musique et de la télévision, au bruit des talons sur le plancher mais aussi aux fêtes et partys trop fréquents.

🔑 Permettre la vérification de l'état du logement, sa visite à un acquéreur éventuel, l'affichage et sa visite à un locataire éventuel et les travaux qui doivent être effectués.

Le locataire doit se rappeler que le logement qu'il habite est loué et que le propriétaire peut avoir des vérifications à faire dans son logement ou certaines réparations. Il peut aussi avoir l'intention de vendre sa propriété ou simplement vouloir faire visiter le logement pour une autre location.

Le locataire doit être ouvert à ces visites, le propriétaire devant tout de même se montrer raisonnable.

Les heures de visite d'un propriétaire pour faire visiter un logement à un futur locataire sont de 9h00 à 21h00.

Lorsque le propriétaire veut faire visiter sa propriété à un acheteur éventuel, il s'agit des mêmes heures mais il doit toutefois aviser le locataire 24 heures à l'avance par écrit ou de vive voix.

Pour les travaux, le propriétaire doit respecter les heures de visite, de 7h00 à 19h00 et doit faire parvenir un avis écrit de 24 heures au locataire.

🔑 Ne pas changer les serrures du logement

Puisque le propriétaire a l'obligation d'effectuer les réparations urgentes et nécessaires, le locataire doit permettre l'accès à son logement. Si, par mesure de précaution, le nouveau locataire souhaite changer les serrures du logement, il doit obtenir le consentement du propriétaire. Les deux (locataire et propriétaire) doivent consentir au changement des serrures du logement.

À la fin du bail, enlever les meubles et les effets personnels

Lorsque le locataire quitte un logement, il a l'obligation de vider le logement de tous ses meubles et effets personnels.

Si des meubles demeurent dans le logement et qu'ils ne sont pas réclamés, après 60 jours, le propriétaire de l'immeuble peut :

- ⇒ vendre les meubles soit aux enchères, soit à l'amiable ;
- ⇒ donner les meubles à un organisme de bienfaisance, s'ils ne peuvent être vendus ;
- ⇒ disposer des meubles à sa guise, s'ils ne peuvent être donnés.

(voir articles 939 à 942 du code civil du Québec)

Remettre le logement dans son état initial

À la fin du bail, le locataire a l'obligation de rendre le logement, dans l'état où il était au début du bail, en considérant évidemment l'usure normale du logement.

**Être locataire, c'est exigeant! On a de nombreuses obligations.
Pourrais-je satisfaire à toutes mes responsabilités ?**

Je me rappelle mes expériences de logement, Parmi toutes mes obligations de locataire, quelles sont celles qui m'ont donné le plus de difficultés ?

Je peux me féliciter pour le respect de mes obligations. Qu'est-ce qui est plus facile pour moi à respecter ?

4.2 ET LES OBLIGATIONS DU PROPRIETAIRE ?

Le propriétaire doit délivrer le logement en bon état de réparations, d'habitabilité et de propreté, à la date convenue sur le bail

Le logement doit être à la disposition du nouveau locataire à la date prévue et les clés doivent lui être remises. De plus, le logement doit être habitable et propre, pas de trous dans les murs, les serrures devant être fonctionnelles, des fenêtres et des portes qui s'ouvrent et se ferment adéquatement, un balcon sécuritaire, par exemple. Si des appareils ménagers ou de chauffage sont prévus au bail, ils doivent être en bon état de fonctionnement.

Maintenir le logement en bon état d'habitabilité et faire toutes les réparations nécessaires, sauf celles à la charge du locataire

Le propriétaire doit faire un entretien adéquat du logement et effectuer les réparations nécessaires afin que le logement demeure habitable. Les réparations à la charge du locataire sont par exemple, resserrer une vis sur une poignée de porte.

Respecter les lois concernant la sécurité, la salubrité, l'entretien et l'habitabilité du logement ou de l'immeuble

Le propriétaire a des normes à respecter concernant par exemple, la plomberie, l'électricité, la ventilation, afin d'assurer la sécurité et la salubrité de son immeuble. Le règlement concernant la protection des incendies doit aussi être respecté.

Procurer la jouissance paisible du logement

Le propriétaire doit s'assurer que le locataire ne soit pas dérangé par les autres locataires de l'immeuble et les occupants des immeubles voisins.

S'assurer que le nombre d'occupants respecte les conditions normales de confort et de salubrité

«Le nombre d'occupants d'un logement doit être tel qu'il permet à chacun de vivre dans des conditions normales».³

Ne pas changer la forme ou la destination du logement

Le propriétaire ne peut pas décider de faire un commerce dans le logement, par exemple, ou abattre un mur.

³ Extrait du *Guide sur le logement locatif (3^e édition)*, RCLALQ, 2014, page 20.
http://rclalq.qc.ca/wp-content/uploads/2015/09/Guide_logement_locatif_2014.pdf

4.3 UN MOT SUR LA RÉGIE DU LOGEMENT

Mission de la Régie du logement

La Régie du logement est un **tribunal** spécialisé dans le domaine du **bail résidentiel**, qui existe depuis 1980. Il s'agit du seul tribunal compétent pour entendre toute demande relative au bail d'un logement sur le territoire du Québec.

Sa mission comporte plusieurs volets qui vont de l'information à la protection des droits des locataires. La loi de la Régie du logement s'appuie sur le Code civil du Québec ainsi que sur la Charte des droits et libertés de la personne.

La Régie du logement informe

Un des mandats de la Régie du logement est de renseigner les locataires et les propriétaires sur leurs droits et leurs obligations résultant de la signature du bail d'un logement.

Ainsi, je peux m'informer par téléphone, en personne ou sur le site Internet de la Régie du logement et m'assurer que mes droits sont respectés mais aussi que je respecte mes obligations. Je peux aussi connaître les différentes démarches à effectuer lorsque je désire faire valoir mes droits.

La Régie du logement entend les demandes de litige

Le propriétaire ou le locataire qui constate que l'autre ne respecte pas ses obligations peut demander une audience devant la Régie du logement.

Pour demander une audience, un citoyen doit exposer par écrit les motifs de sa demande de manière claire et concise. Il peut recevoir l'aide du personnel de la Régie pour rédiger sa demande.

Après témoignage, le tribunal rend une décision qui est généralement sans appel.

La Régie du logement voit au contrôle des loyers

Étant donné sa compétence exclusive en matière de logement, la Régie du logement est responsable de fixer les loyers et les hausses annuelles de loyers. Elle diffuse ces taux à tous les ans durant la période de reconduction des baux afin d'informer les propriétaires et les locataires qui ont à négocier pour le coût d'un loyer.

Je peux aussi recevoir l'aide du comité logement de ma région ou du Réseau d'habitations Chez soi!

Pour des informations ou un recours : La Régie du logement en Montérégie

Édifice Montval
201, Place Charles-Lemoyne
Rez-de-chaussée
Longueuil, (Québec)
J4K 2T5

Téléphone : 1-514-873-2245
Site internet : www.rdl.gouv.qc.ca

Ouvert de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

4.4 JE GERE MON REVENU ET MES DEPENSES

Une des obligations principales du locataire est de payer son loyer à la date convenue, il importe donc de prendre les moyens pour avoir l'argent nécessaire lorsque vient le temps de payer.

Puisqu'une des conditions pour conserver mon logement et ainsi acquérir une stabilité résidentielle est de payer mon loyer à la date convenue, il est primordial que je gère sainement mes revenus et mes dépenses.



La façon la plus efficace est certainement **de développer des habitudes de consommation économiques** afin de réussir à **respecter son budget** à tous les mois.

QU'EST-CE QU'UN BUDGET ?

Le budget est un instrument qui sert à planifier les dépenses en fonction des revenus et des priorités.⁴

Faire un budget, c'est prévoir ses dépenses tout en respectant les revenus. Grâce au budget, on comprend mieux sa situation financière et on peut ainsi mieux la contrôler.

Enfin, le budget peut aider une personne à mieux connaître ses habitudes comme consommateur. Tenir un budget permet de savoir où va son argent !!!

Si on s'y prend bien, on peut même se servir du budget pour faire des économies. Mais attention, ce n'est pas une baguette magique. L'argent ne pousse pas dans le budget !!!

⁴ ACEF de l'est de Montréal, Faire son budget selon l'ACEF, www.consommateur.qc.ca/acefest

Oui mais, comment faire un budget avec un petit revenu comme le mien?

CONSOMMATION ET ECONOMIE

J'ai si peu d'argent que je réussis à peine à payer mon loyer. Comment puis-je arriver à manger et à m'habiller ? Et on ne parlera pas des loisirs !!!

Dans une situation de faible revenu, une personne doit faire preuve de beaucoup de débrouillardise.

Je me rappelle des trucs qui m'ont permis d'arriver financièrement à la fin du mois...

J'ai déjà dû retarder des paiements ? Généralement, quels sont-ils ?

Je me prive peut-être dans mes besoins essentiels (manger, m'habiller convenablement, etc.) Je me souviens d'une fois où...

COMMENT PUIS-JE VRAIMENT ECONOMISER ?

Les dépenses que nous effectuons dans un mois méritent d'être observées. Parmi celles-ci, certaines sont essentielles. D'autres sont peut-être inutiles. D'autres pourraient être moins coûteuses. En fait, il s'agit lorsque vient le temps de faire une dépense, de se poser les bonnes questions.

Ai-je réellement besoin de cet item ou de ce service pour être heureux-se ?

Comment cela pourrait-il me coûter moins cher ?

Vais-je « survivre » si je ne fais pas cette dépense ?

Répondre à ces questions me permettra d'établir mes priorités dans mes dépenses. De plus, faire cet exercice de réflexion m'aidera à trouver des solutions auxquelles je n'aurais probablement pas pensé.

De plus en plus de gens réfléchissent à la consommation.

Qu'elles soient pauvres ou riches, plusieurs personnes se questionnent sur leur façon de consommer et sur les raisons qui les motivent à consommer.

Comment je me sens quand je dépense? Qu'est-ce que ça m'apporte? Quel est le vrai besoin que je cherche à combler?

Il ne faut donc pas se gêner pour trouver des méthodes alternatives, économiques et écologiques de consommer.

DES MOYENS INGENIEUX POUR ECONOMISER⁵

MANGER SANS TROP DEPENSER



Il est possible de réduire les coûts de la facture d'épicerie. Pour cela, il existe plusieurs trucs, dont ceux-ci :

- ✦ Préparer les menus de la semaine
- ✦ Faire une liste avant de se rendre à l'épicerie
- ✦ Cuisiner le plus souvent possible plutôt que de manger au restaurant
- ✦ Noter la nourriture manquante au fur et à mesure sur une liste
- ✦ Faire les achats régulièrement (une fois par semaine, par exemple)
- ✦ Vérifier les rabais dans les circulaires
- ✦ Participer à un groupe de **cuisine collective**
- ✦ Former un groupe d'achats avec des amis (acheter en gros et séparer)
- ✦ Utiliser les **banques alimentaires** afin de diminuer les achats à l'épicerie

SE VETIR DE FAÇON ECONOMIQUE... ET ECOLOGIQUE

Suis-je obligé(e) de porter tout ce qui est à la dernière mode. En fait, la priorité est de se vêtir pour bien se protéger. Sans bien sûr éliminer toutes nos coquetteries... mais pas à n'importe quel prix !

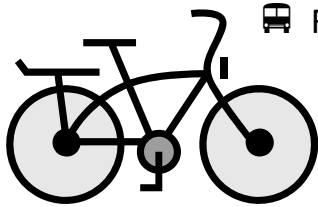


- ◆ Échanger des vêtements avec des amis et la famille
- ◆ Réparer et retaper les vêtements abîmés
- ◆ Trouver ses vêtements dans les friperies et les «ventes de garage»
- ◆ Visiter les sous-sols d'églises et les organismes d'entraide
- ◆ Profiter des ventes de fin de saison pour acheter les vêtements essentiels

⁵ Références : ACEF de l'est de Montréal, www.acefest.ca/documentation-outils/astuces et Réseau Québécois de la simplicité volontaire <http://www.simplicitevolontaire.org/>

SE DEPLACER ECONOMIQUEMENT ET... DE FAÇON ECOLOGIQUE

- 🚗 Ne pas acquérir de voiture si on n'en possède pas
- 🚗 Utiliser les transports en commun
- 🚗 Se procurer une carte ou des billets si l'on pense faire plusieurs déplacements
- 🚗 Marcher ou prendre son vélo le plus souvent possible pour les déplacements
- 🚗 Louer une voiture de temps en temps plutôt que d'acheter une voiture

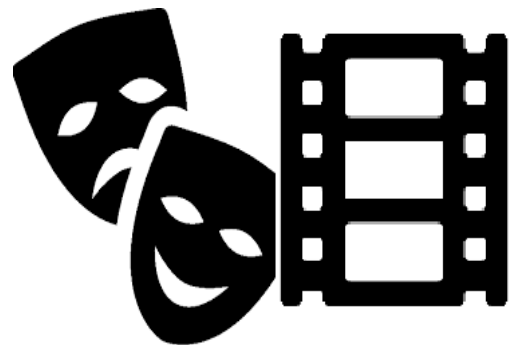


🚗 Faire du covoiturage, si on a une voiture.

🚗 Être membre d'une coopérative de location de voiture, **Communauto** par exemple






SE DIVERTIR ET S'AMUSER TOUT EN ECONOMISANT

- 👤 Faire des échanges de revues, de livres ou de films avec nos amis
- 👤 Devenir membre de la bibliothèque municipale
- 👤 Organiser des soupers-partage (chaque personne apporte une partie du repas)
- 👤 S'informer des activités gratuites présentées dans notre ville (films, spectacles, etc.)
- 👤 Devenir membre d'un groupe d'entraide et participer aux diverses activités
- 👤 Préférer l'achat l'équipement sportif usagé (des magasins offrent ces produits) ou l'emprunter.
- 👤 Louer des jeux et des jouets dans une joujouthèque
- 👤 Acheter un instrument de musique usagé et apprendre à en jouer. Pourquoi ne pas organiser un spectacle pour ses amis ?



CELEBRER ET OFFRIR DES CADEAUX ECONOMIQUES... ET ECOLOGIQUES

Se questionner sur le vrai sens d'une fête nous aide à choisir nos priorités. C'est quoi Noël ? Un moment dans l'année où l'on se réunit et on dit aux autres qu'on les aime.

-  Fabriquer les décorations à partir de matériaux recyclés
-  Organiser des repas-partage ou chacun apporte sa contribution
-  Fabriquer des cadeaux et des cartes de ses propres mains : artisanat, écriture, etc.
-  Offrir en cadeau des objets récupérés (livres, jouets, vêtements, bibelots, etc.)
-  Faire des échanges de cadeaux récupérés

Si je comprends bien, il existe plusieurs bonnes raisons pour changer mes habitudes de consommation!

DES RAISONS ECONOMIQUES

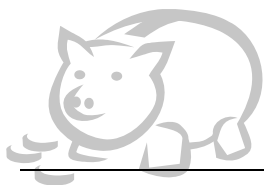
Mes revenus ne me permettent pas d'acheter tout ce que je souhaite et même tout ce dont j'ai besoin. Me poser les bonnes questions avant d'acheter et trouver d'autres moyens pour satisfaire mes besoins m'aideront certainement à diminuer mes dépenses. La fin du mois devrait être plus facile.

DES RAISONS ECOLOGIQUES

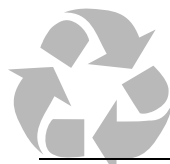
Tous les produits que nous consommons ont un impact sur nous et sur l'environnement. Ces produits proviennent des ressources de la planète : les arbres, l'eau, le pétrole, la terre, les animaux, etc. Ils ont besoin d'énergie pour être fabriqués. De plus, ils sont généralement tous emballés, ce qui demande encore plus de ressources et d'énergie. Finalement, ces produits finiront en déchets dont nous devons nous débarrasser. Bonjour la pollution!!!

En fait, moins dépenser, consommer intelligemment, c'est préserver notre environnement!

Ouf! C'est pas évident de modifier toutes mes habitudes même si j'ai des bonnes motivations!!!



Consommer autrement pour arriver à me faire un budget réaliste, ça c'est une bonne motivation.



Moins consommer pour m'assurer de protéger l'environnement, c'est aussi une bonne motivation.

Mais comment moins consommer quand la société me démontre que pour être quelqu'un, je dois posséder le plus de choses possible. **La publicité** à la télévision, à la radio, dans les publi-sacs, sur les panneaux, partout on tente de me convaincre que c'est important de consommer.

Même nos gouvernements évaluent la santé économique du pays selon le degré de consommation des habitants. Je ne fais que suivre les valeurs que la société me transmet.

Finalement, il ne s'agit pas de ne plus consommer du tout, mais plutôt de consommer de la bonne façon et surtout pour les bonnes raisons : répondre à ses besoins essentiels sans se faire entraîner dans la danse de la société de consommation et se laisser influencer par la publicité.

En changeant mes habitudes de consommation, je fais comme de nombreuses personnes qui prennent l'avenir de la société en main et qui pensent aux générations à venir. Je prends conscience de mon rôle et j'agis.

Des ressources qui peuvent m'aider dans ma démarche

ACEF Rive-sud (450) 677-6394 www.consommateur.qc.ca/acef-rsm

ACEF de l'est de Montréal (514) 257-6622 www.consommateur.qc.ca/acefest

Regroupement des cuisines collectives (514) 529-3448 www.rccq.org

Coopérative de voitures CommunAuto (514) 842-4545 www.communauto.com

Réseau québécois de la simplicité volontaire (514) 937-3159 www.simplicitevolontaire.org

Avec cette nouvelle vision, je suis probablement plus en mesure de planifier mon budget!

Les étapes de la planification budgétaire

1. Je fixe mes objectifs pour l'année (économiser, par exemple)
2. J'établis mes besoins pour l'année qui vient
3. Je prévois mes revenus pour l'année
4. Je fixe mes priorités
5. Je détermine le coût de mes dépenses annuelles
6. Je planifie mes budgets à tous les mois

1. JE FIXE MES OBJECTIFS POUR L'ANNEE

Quelles sont les raisons qui me motivent à entreprendre la planification de mon budget pour l'année ?

Quelles sont mes attentes ? Mon but est de...

2. J'ÉTABLIS MES BESOINS POUR L'ANNÉE QUI VIENT

En plus de me loger, me nourrir et nourrir ma famille, j'aurai certainement des besoins au cours de l'année qui demanderont des dépenses importantes. Je les énumère afin d'avoir une idée de mes dépenses annuelles futures.

Je pense aux **vêtements d'hiver** qui sont peut-être à remplacer (manteau, bottes). Ai-je beaucoup de **cadeaux à offrir** cette année? Ai-je l'intention de m'inscrire à **une formation**? Quel est le coût de cette formation? J'ai peut-être fait **un emprunt** que je compte remettre absolument cette année? Le début de **l'année scolaire** a coûté bien cher l'an dernier. Combien devrai-je déboursier cette année? J'ai un projet qui me tient à cœur, **des vacances, peut-être** ?



Tous les besoins méritent d'être énumérés. Je pense évidemment aux nouvelles habitudes que je désire prendre face à la consommation. Je me pose les bonnes questions.

3. JE PRÉVOIS MES REVENUS POUR L'ANNÉE

Quelles seront mes sources de revenu pour cette année? Quelles sont mes attentes de revenu? Ai-je prévu des changements dans ma situation financière? Un nouvel emploi? Quitter mon emploi? Retourner aux études?

4. JE FIXE MES PRIORITÉS

Parmi tous mes besoins, quels sont ceux qui sont prioritaires? Je dois les déterminer en pensant aux revenus que j'ai prévu pour l'année?

5. JE DÉTERMINE LE COÛT DE MES DÉPENSES ANNUELLES

Après avoir établi mes priorités en considérant mes revenus, je suis prêt(e) à planifier mes dépenses annuelles.

Le montant des dépenses prévues pour les besoins prioritaires doit être divisé en 12 afin de partager ces dépenses sur le budget de chacun des mois.

Exemple : Michel a choisi ses priorités pour cette année :

Bottes	40.00
Cadeaux pour ses enfants	50.00
Remboursement de dette à son père	500.00
Total des dépenses importantes	690.00

$$690.00 \div 12 = 57,50\$$$

Michel devra insérer ce montant de 57,50\$ dans chaque budget mensuel. Si c'est impossible, Michel doit revoir ses priorités.

Quel est le total de mes dépenses importantes annuelles :

Ce montant divisé en 12 est de :

6. JE PLANIFIE MON BUDGET À TOUS LES MOIS

Pour être efficace, un budget doit être fait de **façon régulière** et avec **discipline**. Cela demande en effet de faire certains efforts et d'y consacrer du temps, quelques minutes par jour ou par semaine.

Faire son budget à tous les mois demande de **la rigueur** mais les avantages en valent vraiment la peine.

Voici donc une méthode efficace et assez simple pour établir un budget. Dans un cahier que je réserve pour mon budget, j'inscris les données suivantes. (Voir l'exemple à la page 65)

- ⇒ Je fais le total de mes revenus pour le mois.
- ⇒ Je fais le total de mes dépenses fixes pour le mois.
- ⇒ J'inclus le montant prévu pour les dépenses annuelles (voir page 63).
- ⇒ Je soustrais le total des dépenses fixes de mes revenus : le montant restant est celui que j'utilise pour déterminer les autres dépenses du mois.
- ⇒ J'établis mes priorités de dépenses pour le mois.
- ⇒ Je peux prévoir un montant pour mes épargnes.
- ⇒ Je distribue les dollars selon mes priorités dans les différents postes.

Mon budget est établi, il me reste maintenant à le respecter

Pour respecter mon budget, donc suivre ce que j'ai établi comme dépenses prioritaires, j'ai avantage à me discipliner et à être rigoureux(se).

- ⇒ Je surveille mes dépenses à tous les jours.
- ⇒ Je me pose les bonnes questions : Est-ce nécessaire ? Comment pourrais-je payer moins cher ?
- ⇒ Je dépose mes factures dans une enveloppe ou une boîte afin d'avoir le portrait exact de mes dépenses.
- ⇒ J'inscris le total des dépenses dans mon cahier selon les différents postes de dépense à tous les jours ou une fois par semaine.
- ⇒ Je compare mes dépenses avec mon budget déjà établi.
- ⇒ Je mets en épargne les montants prévus au budget mais non dépensés.

J'ajuste mon budget, si j'ai des dépenses imprévues.

J'utilise mes épargnes lorsque le montant d'une dépense imprévue est trop important.

Mon budget du mois de _____

REVENU	
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
DÉPENSES	
LOYER	\$
HYDRO	\$
TÉLÉPHONE	\$
CELLULAIRE	\$
CÂBLE	\$
DENTISTE	\$
AUTO	\$
TRANSPORT	\$
ÉPICERIE	\$
MÉDICAMENT	\$
ASSURANCE MAISON	\$
ASSURANCE AUTO	\$
VÊTEMENTS	\$
DETTES	\$
AUTRES	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
TOTAL REVENU	\$
TOTAL DÉPENSES	\$

RESTE	\$
--------------	-----------

NOTES

**Malgré tous ces bons conseils, je ne réussis pas à me faire un budget!!!
Sur le papier, mes calculs balancent. Pourtant, toutes les fins de mois
sont difficiles.**

Qu'est-ce qui peut nuire à la bonne gestion d'un budget ?

Plusieurs raisons peuvent faire en sorte qu'une personne ne parvient pas à «joindre les deux bouts». Habituellement, il s'agit d'un manque de revenus.

- Prestations de la sécurité du revenu peu élevées
- Perte d'emploi
- Problème de santé
- Emploi à temps partiel
- Emploi au salaire minimum

Par contre, il arrive que le manque de revenus ne soit pas la principale cause. D'autres raisons peuvent faire en sorte que l'argent se fasse «rare». **J'ai peut-être quelques idées...**

Et si c'était une dépendance?

- | | | |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Est-ce qu'il m'arrive de consommer de l'alcool ou des drogues pour fuir des tracas? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Mes proches me reprochent-il de trop consommer (des drogues, de l'alcool)? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Est-ce qu'il m'arrive de me sentir coupable d'avoir trop consommé (drogues ou alcool)? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Est-ce que j'ai de la difficulté à contrôler ma consommation (drogues, alcool)? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Est-ce que ma consommation me crée des problèmes sociaux ou financiers? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Est-ce qu'il m'arrive de jouer ou parier plus que je n'en ai l'intention? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Est-ce qu'il m'arrive de me sentir coupable d'avoir trop joué? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Est-ce que j'ai déjà emprunté de l'argent pour jouer ou pour payer des dettes de jeu? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Est-ce qu'il m'arrive de dépenser plus que je n'en avais l'intention? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |
| Est-ce que ma façon de dépenser me crée des problèmes financiers? | <input type="radio"/> O | <input type="radio"/> N |

Toute forme de dépendance peut entraîner des conséquences sérieuses sur la santé, le moral, la qualité de vie et les relations d'une personne.

Ressources

www.toxquebec.com

Le Virage : (450) 443-2100

Alcooliques Anonymes : (514) 376-9230

Alcool-Drogues : Aide et référence : 1-800-265-2626

Jeu : Aide et référence : 1-800-461-0140

Gamblers Anonymes : (514) 484-6666

4.5 PROPRE, PROPRE, PROPRE



Puisque j'aspire à conserver le logement ou l'habitat dans lequel je demeure, j'ai avantage à en prendre soin.

Une de mes obligations comme locataire est de **maintenir le logement en bon état de propreté** et de **respecter les lois relatives à la sécurité et à la salubrité du logement**.

De plus, pour mon bien-être personnel et celui de ma famille, l'entretien de mon chez-moi a avantage à rester ou devenir une priorité.

Pour conserver son logement en bon état de propreté, il suffit d'acquérir de bonnes habitudes quotidiennes. Ainsi, on n'aura pas l'impression que faire le ménage est une tâche longue et ardue.

Pour moi, le ménage c'est...

Ai-je toujours bien entretenu mon habitat ? Je me souviens d'un temps où...



Hé! Que ça coûte cher les produits nettoyants!!!

Pour entretenir son chez-soi et s'assurer de faire disparaître tous les petits microbes, on a l'habitude d'utiliser divers produits nettoyants.

Comme par hasard, les compagnies qui fabriquent ces produits en inventent toujours un qui est plus efficace que l'autre qu'on nous avait présenté comme extraordinaire.



De plus, ça prend un produit pour la cuisine, un autre pour la salle de bain (si ce n'est pas deux), on ne doit pas oublier la lessive et les vitres. En fait, l'armoire peut se retrouver envahie de produits qu'on dit essentiels.

Comment me procurer tous ces produits quand mes revenus ne me permettent pas toujours de répondre à mes besoins principaux ?

C'est l'occasion de me poser les bonnes questions. Ai-je besoin de tous ces produits ? Comment cela pourrait-il me coûter moins cher ?

Les réponses se trouvent-elles dans les méthodes écologiques ?

Évidemment ! Pour protéger l'environnement, mieux vaut ne pas acheter autant de produits qui sont souvent toxiques, polluent et se dégradent difficilement.

Il s'agit plutôt de connaître et d'utiliser quelques ingrédients de base afin de créer nos produits nettoyants.

Grâce à ces ingrédients, on pourra désinfecter nos comptoirs, faire reluire nos miroirs, frotter notre baignoire et encore plus.

Ingrédients de base pour un bon nettoyage⁶

L'eau

Rien de mieux qu'un linge mouillé.

Le savon pur

On le choisit sans parfum. Il servira à presque tout ce qu'on désire nettoyer. Il est biodégradable (se dégrade dans l'eau) et non toxique. On le trouve dans plusieurs épiceries.

Le vinaigre

Il servira à désinfecter, à faire disparaître la graisse et à nettoyer les vitres, entre autres.

Le bicarbonate de soude

On s'en servira pour récurer et faire disparaître les taches. Idéal pour le bain.

L'huile d'eucalyptus

Ajoutée à l'eau, cette huile est un bon désinfectant et un bon désodorisant.

Jus de citron

Ajouté à l'eau ou au savon, le jus de citron apporte un arôme, un parfum désodorisant.

Avec tous ces ingrédients, qui sont peu chers, on réussit à faire des produits nettoyants qui vont permettre de faire briller la maison sans nuire à sa santé et à l'environnement.

Un détergent tout usage

½ tasse de savon pur
4 litres d'eau chaude
¼ tasse de jus de citron

Un désinfectant

Un litre d'eau
100 ml d'huile d'eucalyptus
Dans un récipient pour pulvériser le désinfectant

Une poudre à récupérer

Du savon pur
Du bicarbonate de soude
Des herbes aromatiques

Un produit pour les vitres et les miroirs

Eau et savon pour laver
Eau et vinaigre pour rincer

⁶ Selon des informations retirées sur le site internet de Greenpeace
<http://www.greenpeace.org/canada/fr/a-vous-d-agir/trucs-et-astuces/>

Je suis chez-nous.. J'ai bien le droit d'entretenir mon logement à ma façon!!!

Comment devrais-je prendre soin de mon chez-moi ?

Ma cuisine

C'est la pièce qui demande le plus de précautions puisque c'est l'endroit où je cuisine. Les aliments sont souvent en contact avec des ustensiles ou la surface du comptoir. Il importe donc de bien nettoyer cette pièce afin de faire disparaître toutes les bactéries sur :

- le lavabo et les robinets
- le poêle après la cuisson
- le comptoir après chaque repas
- le plancher avec un balai tous les jours
- le plancher avec une vadrouille mouillée toutes les semaines
- le four lorsqu'on l'utilise régulièrement
- le réfrigérateur, une fois par mois
- la poubelle régulièrement
- tous les autres appareils qu'on utilise

Et à la base de tout, penser à laver ses mains fréquemment.

En fait, faire un ménage régulier dans mon chez-moi, c'est le meilleur moyen de conserver mon logement en bon état. En plus, c'est excellent pour mon moral.

Ma salle de bain

La salle de bain a l'habitude d'être très humide, dû aux bains et douches. C'est donc un endroit qui permet le développement de moisissures et de bactéries. Il est donc très important de bien aérer la pièce, en ouvrant la porte. Plusieurs endroits ne doivent pas être oubliés :

- le lavabo, le bain et les robinets après chaque usage
- la toilette une fois par semaine
- le plancher, le tapis de bain, la poubelle et le panier de linge régulièrement
- les murs et la céramique lorsqu'il y a accumulation d'humidité ou de moisissures

Ma chambre

Puisqu'on passe une bonne partie de la journée dans sa chambre et dans son lit, c'est une pièce qui mérite d'être bien entretenue. Dormir dans une pièce propre est d'autant plus reposant. On pense donc :

- à épousseter les meubles et les objets
- à laver la literie régulièrement (au moins aux deux semaines)
- à déposer ses vêtements sales dans un panier à linge

Il peut arriver aussi, dans certains cas, qu'on se retrouve dans une situation d'habitation impliquant des indésirables (vermines, rongeurs, etc.), et ce, même malgré nous. Voici donc quelques informations spécifiques et utiles à savoir concernant la punaise de lit.

PUNAISES DE LIT

À quoi ressemble la punaise de lit ?

La punaise de lit, aussi appelée punaise, est un insecte brunâtre visible à l'œil nu qui mesure de 4 à 7 millimètres. Elle ressemble à un pépin de pomme aplati.

Comme la punaise de lit se nourrit du sang des humains pendant leur sommeil, elle vit principalement dans la chambre à coucher. Elle est surtout active la nuit et elle fuit la lumière. Le jour, elle se cache dans des endroits sombres, étroits et peu accessibles.

Quels sont les indices de la présence de punaises ?

La plupart des gens constatent qu'ils ont des punaises chez eux parce qu'ils se réveillent avec des piqûres. Celles-ci ressemblent à des piqûres de moustique et causent des démangeaisons. Les piqûres sont souvent alignées ou regroupées au même endroit sur les parties du corps non couvertes pendant le sommeil. Certaines personnes peuvent toutefois avoir des punaises chez elles sans avoir de piqûres. D'autres indices, qui s'observent dans le lit ou autour du lit, indiquent la présence de punaises :

- des petites taches noires (excréments);
- des taches de sang séché (provenant des piqûres) ;
- des peaux mortes de punaises qui ont mué ;
- des œufs (semblables à des grains de riz blanchâtres ayant la taille d'une tête d'épingle).

Les punaises sont difficiles à repérer parce qu'elles se faufilent dans des endroits très étroits, comme des fentes pouvant avoir l'épaisseur d'une carte bancaire. Par exemple, elles peuvent se cacher dans les fissures des planchers, des murs ou des meubles, derrière les calorifères, les prises électriques, etc. Au début d'une infestation, les punaises de lit ont tendance à se cacher près de l'endroit où elles se nourrissent, c'est-à-dire près de la personne qu'elles vont piquer durant son sommeil. Dès que l'infestation devient plus importante, les punaises peuvent se disperser.

Comment se retrouve-t-on avec des punaises chez soi ?

Parfois, il suffit d'un seul contact avec un objet infesté pour ramener des punaises chez soi. Cet objet peut être un vêtement, un sac à main ou un sac de voyage, un matelas, un sofa, un fauteuil roulant, etc. Les punaises se multiplient rapidement et se déplacent souvent de la chambre à coucher vers les autres pièces, et même vers les autres logements d'un même immeuble.

Voici la liste des situations où vous risquez de ramener des punaises chez vous :

- lorsque vous ramassez des meubles ou des objets laissés à la rue et pouvant être infestés ;
- lorsque vous achetez des articles pouvant être infestés dans des marchés aux puces, des friperies, des commerces de meubles usagés ;
- lorsque vous déménagez (soit parce qu'il y a des punaises dans le nouveau logement, soit parce vous apportez les punaises avec vous en transportant des articles infestés) ;
- lorsque vous faites votre lavage dans une salle de lavage commune ou dans une buanderie où des textiles infestés ont été apportés ;
- au retour d'un voyage durant lequel des punaises ont pu s'être cachées dans vos bagages, vos sacs, vos vêtements, votre sac de couchage, etc.

Quels sont les moyens de prévenir l'infestation de punaises ?

- Ne ramassez pas de matelas ou de meubles rembourrés usagés (comme des sofas).
- Si vous ramassez des meubles usagés non rembourrés (commodes, bibliothèques, etc.), l'idéal est de les traiter à la vapeur. Si c'est impossible, passez-les à l'aspirateur minutieusement en vous assurant de n'oublier aucune fente et en les nettoyant à l'eau chaude savonneuse avant de les rentrer chez vous.
- Si vous vous procurez des vêtements et des textiles usagés, videz le contenu de vos sacs directement dans la sècheuse, faites sécher à très haute température pendant au moins 30 minutes et jetez immédiatement les sacs dans une poubelle extérieure. Le traitement dans la sècheuse est **la meilleure façon de garantir l'élimination des punaises de lit**.
Sinon, videz le contenu de vos sacs dans la laveuse et choisissez un cycle complet à l'eau très chaude. La température de l'eau doit absolument atteindre 60°C en vous assurant que l'eau recouvre complètement les articles. Dans ce cas, vous devez également jeter les sacs à l'extérieur.
- Tout ce qui ne va pas à la sècheuse ou à la laveuse peut être mis au congélateur, à une température d'au moins -18°C (-0,4°F), pendant un minimum de 3,5 jours ou traité à la vapeur chaude.
- Évitez d'accumuler des objets et de les laisser traîner un peu partout dans votre résidence. Vous réduisez ainsi le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher.

Que faire en présence de punaises ?

Surtout, n'essayez pas de régler le problème vous-même. Les produits en vente libre nuisent au travail des exterminateurs. De plus, ces produits peuvent être très dangereux pour la santé s'ils ne sont pas utilisés selon les recommandations du fabricant.

- ⇒ **Vous devez aviser immédiatement le propriétaire, car ce dernier a la responsabilité de faire traiter votre logement par un exterminateur certifié.**
- ⇒ **Si votre propriétaire ne réagit pas, téléphonez à la Régie du logement de votre région pour connaître vos recours.**

Lien utile :

Punaise de lit : prévention et intervention :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-206-01F.pdf>,

Le déménagement et les punaises de lit :

http://lespunaisesdelit.info/pls/portal/docs/page/punaises_fr/media/documents/Vous_demenagez-Attention_aux_punaises_de_lit.pdf

4.6 VIVRE AVEC SES VOISINS

Quand j'ai une adresse, j'ai habituellement des voisins. Avoir des relations harmonieuses avec mon voisinage est un des critères de ma réussite comme locataire.

Qu'est-ce que ça veut dire : des relations harmonieuses avec mon voisinage?

Comment sont habituellement mes relations avec mes voisins?

Je me souviens d'une fois où...

Qu'est-ce qui est le plus difficile pour moi quand je pense à mes voisins?

AVOIR UNE ADRESSE

⇒ signifie que l'on vit dans la communauté, donc avec les autres.

⇒ est une étape vers la citoyenneté. En effet, est citoyen, celui qui a sa place dans la «cité», sa place parmi les autres.

Être citoyen, qu'est-ce que ça signifie?

Un citoyen, c'est une personne qui habite un État, un pays, une ville, et qui a des *droits et des devoirs* civils et politiques.

Comme citoyen, le locataire a des *droits*⁷

- **Le droit à la jouissance paisible des lieux pendant la durée du bail**

Ce droit signifie qu'une personne s'attend à pouvoir vivre paisiblement dans son logement ou dans sa chambre, si c'est le cas. Elle doit pouvoir vivre sans harcèlement, sans bruits exagérés et intolérables.

- **Le droit de porter plainte si sa paix est troublée par des voisins et d'obtenir réparation.**

Comme citoyen, le locataire a aussi des *devoirs*⁸

- **Le devoir de se conduire de manière à ne pas troubler la jouissance normale des autres locataires.**

Le locataire doit donc faire un usage raisonnable de son logement : attention aux bruits excessifs, à la musique et la télévision trop forte, au trop grand nombre de personnes habitant le logement, aux visiteurs bruyants, aux odeurs indésirables.

- **Le devoir de réparer s'il nuit aux autres locataires.**

Le locataire dérangeant peut connaître des conséquences importantes pouvant aller jusqu'à la perte de son logement.

⁷ Selon le Code civil du Québec, loi générale qui contient les dispositions de base régissant la vie en société, c'est-à-dire les rapports des citoyens entre eux et les rapports entre les personnes et les biens. Il régit tous les droits en matière civile, par exemple, la location de meubles et immeubles, les contrats de vente, etc. Il traite également du droit de la famille comme des régimes matrimoniaux.

⁸ Idem

**Je veux bien être un bon citoyen et un locataire exemplaire
mais, mes voisins ne sont pas endurables!!!**

Comment m'y prendre avec des voisins indésirables ?

Première étape : L'avis verbal respectueux

Mon voisin d'en haut me dérange. Il reçoit des amis régulièrement, les portes claquent en pleine nuit. Tout cela sans compter les heures infernales de cris et de musique.

Que devrais-je faire ?

- a) Je frappe au plafond avec un balai, toutes les fois qu'il me dérange.
- b) Je le rencontre calmement pour lui expliquer le problème.
- c) Je l'attends près de sa porte pour l'engueuler.

Bonne réponse : b)

La réussite d'une bonne relation commence par le respect. Ce voisin n'a peut-être pas remarqué à quel point il vous dérange. La première chose à faire est de lui dire calmement.

Deuxième étape : L'avis écrit

Ce même voisin n'a pas considéré mes commentaires. Le bruit et le va-et-vient continuent de plus belle.

Comment m'y prendre ?

- a) Je retourne voir mon voisin et je le menace d'appeler la police.
- b) J'inscris sur un papier, les heures et les événements dérangeants et je demande à mon propriétaire d'intervenir auprès du voisin. Je lui fais cet avis par écrit.
- c) J'appelle mon propriétaire pour l'informer de la situation.

Bonne réponse : b)

Le propriétaire doit procurer un habitat qui est convenable à ses locataires, la jouissance paisible des lieux pendant toute la durée du bail. Il est donc responsable de voir à ce que tous ses locataires respectent leurs obligations.

Aviser votre propriétaire par écrit (et faire une photocopie de la lettre) est une preuve de votre démarche.


**Mon voisin est-il
vraiment
dérangeant?
La tolérance est
une qualité à
développer pour un
locataire!**

Troisième étape : La mise en demeure

Le voisin continue d'être aussi bruyant. Il n'a fait aucun effort pour modifier ses comportements. Et ma vie devient impossible.

Qu'est-ce que je fais ?

- a) Je menace le voisin de le faire arrêter pour avoir troublé la paix.
- b) J'envoie une mise en demeure au propriétaire, par courrier recommandé, le sommant de régler la situation dans les dix(10) jours suivant la réception de la lettre.
- c) J'appelle le propriétaire pour lui annoncer que je quitte mon logement.



Mon voisin ne sera certainement pas content de ma plainte?

Va-t-il m'ennuyer?

Bonne réponse : b)

Comme le propriétaire se doit de procurer la jouissance paisible des lieux, il est normal qu'il doive poser un geste concret. Pour faire une mise en demeure, on doit avoir des preuves solides comme des rapports de police, des témoins, des notes sur les événements. Il est essentiel de faire parvenir le tout par courrier recommandé afin de s'assurer que le propriétaire a bien reçu la lettre. Il est évidemment essentiel de faire une photocopie de tous les documents envoyés.

Quatrième étape : Un recours à la Régie du logement

Quand la situation ne change pas et qu'on est bien malheureux dans son logement, le dernier recours est de faire une demande à la Régie du logement afin de tenter d'avoir une diminution de loyer pour les dérangements ou même une résiliation du bail.

Il faut toutefois être prêt et avoir un dossier complet, des preuves et des témoins.

Les organismes de défense des droits des locataires sont disponibles pour apporter un soutien aux personnes lésées.

**Comité-logement Montréal
(450) 670-5080**

**Comité logement Rive-Sud
(450) 332-3331**

Et si c'était moi, le voisin dérangeant?

CINQUIÈME ÉTAPE

QUITTER OU DEMEURER ?

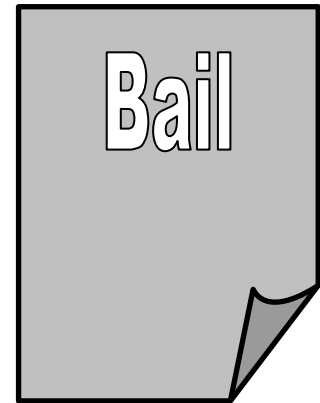
5.1 LE RENOUVELLEMENT DU BAIL

Pour un locataire qui a signé un bail, vient un moment au cours de l'année de prendre la décision de demeurer à la même adresse ou de quitter le logement. Cette étape s'appelle **le renouvellement du bail**.

Un bail à durée fixe, selon la loi, est reconduit de plein droit, aux mêmes conditions et pour la même durée.

Toutefois, un propriétaire peut modifier les conditions du bail, lors de son renouvellement.

Ces modifications doivent être présentées au locataire dans un délai déterminé par la loi.



Durée du bail	Délai prescrit par la loi
Bail de 12 mois ou plus	Entre 3 et 6 mois avant la fin du bail
Bail de moins de 12 mois	Entre 1 et 2 mois avant la fin du bail
Bail à durée indéterminée	Entre 1 et 2 mois avant la modification souhaitée
Bail d'une chambre	Entre 10 et 20 jours avant la fin du bail à durée fixe ou avant la modification souhaitée si le bail est à durée indéterminée.

Que peut comporter l'avis de modification que me fait parvenir mon propriétaire ?

- Hausse de loyer (en dollars ou en pourcentage)
- Modifications apportées au bail (chauffé par le locataire, coût pour le stationnement, etc.)

Comment m'assurer que tout est fait dans les délais prévus par la loi ?

- L'avis peut être envoyé par la poste (on conserve la lettre et l'enveloppe) ou remis en main propre (très important d'inscrire la date reçue ainsi que de faire signer le document par la personne qui le remet).
- Je garde tous les documents concernant mon logement dans une même chemise ou un dossier.
- Je conserve dans ce dossier toutes les lettres, **ainsi que les enveloppes** qui confirment les dates d'envoi avec le sceau postal.
- L'avis de modification doit être dans la même langue que le bail.

Quelles réponses puis-je donner ?

- J'accepte la hausse et/ou les modifications
- Je refuse la hausse et/ou les modifications mais je demeure dans mon logement
- Je quitte mon logement (si je quitte, mon avis doit être donné entre 3 et 6 mois avant la fin du bail)

Est-ce que j'ai le droit de refuser les modifications ?

La réponse du locataire doit se faire dans le mois suivant la réception de la lettre. Conseil important : ne pas se rendre à la date limite puisque cela occasionne souvent des malentendus.

La réponse au propriétaire devrait être envoyée par courrier recommandé, toujours dans le but d'avoir une preuve s'il y a litige.

Ne pas répondre au propriétaire dans les délais prévus par la loi signifie que le locataire accepte les modifications et que le bail se renouvelle avec les nouvelles conditions.

La hausse de loyer que me propose mon propriétaire est-elle acceptable?

- Pour m'en assurer je me réfère aux **recommandations de la Régie du logement concernant la hausse des loyers**. (Ex. : hausse de 1,1% en 2006)
- Les travaux considérés dans un calcul de hausse de loyer doivent être ceux **déjà** effectués durant l'année précédant les modifications.
- L'addition de l'augmentation de base et le montant supplémentaire pour **travaux majeurs** devrait donner la hausse raisonnable.

QUE FAIT LE PROPRIÉTAIRE LORSQU'IL REÇOIT MA RÉPONSE?

PREMIÈRE POSSIBILITÉ	DEUXIÈME POSSIBILITÉ	TROISIÈME POSSIBILITÉ
<p>⇒ Il accepte ma réponse, que j'aie accepté ou refusé son avis de modification.</p>	<p>⇒ Il n'accepte pas ma réponse.</p> <p>⇒ Il m'appelle pour négocier si j'ai refusé la hausse et/ou les modifications.</p> <p>⇒ J'accepte ou je refuse sa proposition.</p> <p>⇒ Si je refuse, il lui reste la troisième possibilité.</p> <p style="text-align: center;">⇒ ⇒ ⇒</p>	<p>⇒ Il demande à la Régie du logement de déterminer la hausse du loyer.</p> <p>⇒ Il doit prouver que la hausse qu'il demande est justifiée.</p> <p>⇒ Nous sommes convoqués, le propriétaire et moi afin de présenter la cause au régisseur. Ce processus peut prendre quelques mois.</p>

TRÈS IMPORTANT

Pendant l'attente du jugement de la Régie, le coût de mon loyer demeure le même que sur mon bail précédent.

Je mets donc un peu d'argent de côté puisque le jugement de la Régie est rétroactif. Je devrai payer les montants des hausses de loyer non-payés lorsque la Régie aura donné sa décision.

Le jugement de la Régie du logement détermine l'augmentation du loyer. On a déjà vu des jugements qui étaient plus élevées que les augmentations demandées par le propriétaire.

Et je pense toujours à faire des photocopies de tous les documents que je fais parvenir à mon propriétaire.

Je conserve aussi tous les documents que je reçois concernant mon logement, incluant les enveloppes.

Je peux recevoir du soutien dans ma démarche auprès d'un comité-logement de ma région

Comité-logement Montérégie : (450) 670-5080

Comité-logement Rive-Sud : (450) 332-3331

5.2 ET SI JE DOIS QUITTER AVANT LA FIN DE MON BAIL ?

Le locataire est responsable de son bail. L'engagement qu'il a pris auprès d'un propriétaire en signant un bail est sérieux.

Toutefois, il existe certains motifs reconnus par la loi pour lesquels un locataire pourrait mettre un terme à son bail, c'est-à-dire **résilier son bail**.

LA RESILIATION DU BAIL

J'ai enfin accès à un logement social de type habitation à loyer modique.

Je dois déménager dans une résidence pour personnes âgées ou dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée.

Je suis victime de violence conjugale, de violence familiale de la part de mon conjoint ou de mon ancien conjoint et je sens ma sécurité menacée ; l'agression sexuelle est aussi un motif reconnu.

J'ai un handicap qui m'empêche de continuer à habiter mon logement.

Dans ces situations, le locataire doit envoyer un avis écrit au propriétaire pour l'aviser de son intention de résilier le bail. Il doit ajouter une preuve de la cause de la résiliation. Par exemple, l'avis du médecin ou l'avis de l'office d'habitation de sa municipalité (OMH).

Légalement, le locataire doit s'assurer de donner son avis deux(2) mois avant la date de son départ. Il est ainsi responsable du paiement de son loyer pour les deux(2) prochains mois. Lorsqu'il y a négociation avec le propriétaire, il arrive que le locataire puisse être libéré de ses obligations plus tôt, surtout si le logement est loué rapidement par une autre personne. Toutefois, le propriétaire **n'a pas l'obligation** de rembourser les loyers perçus en trop.

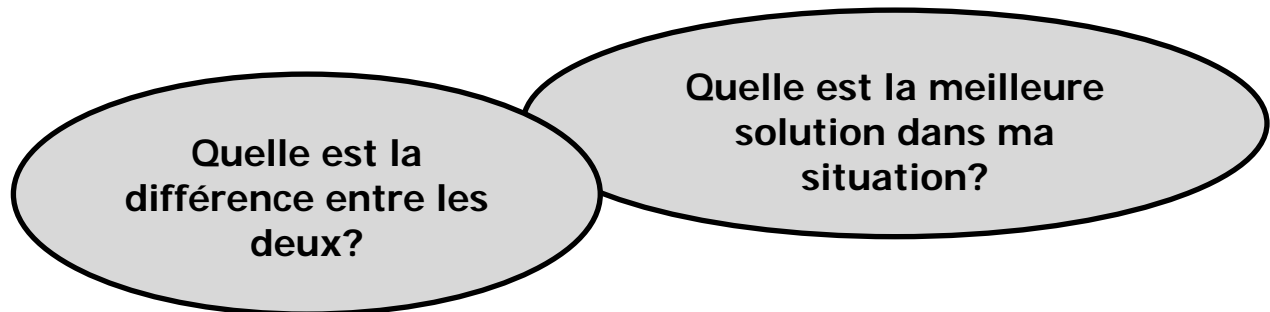
**Et si je dois quitter pour une autre raison,
qu'est-ce que je fais?**

J'ai peut-être déjà dû quitter un logement avant la fin de mon bail. Je me rappelle la raison ? Comment m'étais-je libéré(e) de mon bail ?

CEDER MON BAIL OU SOUS-LOUER MON LOGEMENT ?

Il peut arriver que l'on doive quitter son logement pour des raisons bien différentes que celles reconnues par la loi. Il peut s'agir par exemple, de l'arrivée d'une nouvelle personne dans sa vie, de la venue d'un enfant, d'un nouvel emploi ou de la perte d'un emploi.

Le locataire qui se retrouve dans une situation semblable a la possibilité de céder son bail ou de sous-louer son logement.



CEDER MON BAIL

Céder son bail signifie que le locataire se libère de tous ses droits et obligations envers son propriétaire en cédant son bail à une autre personne qui devient le nouveau locataire.

Je peux décider de céder mon bail lorsque je suis assuré(e) que je n'aurai plus à revenir dans ce logement, car la cession de bail est une procédure légale qui annule tous mes droits et obligations comme locataire. Le propriétaire n'a donc plus aucun lien avec moi.

SOUS-LOUER MON LOGEMENT

Sous-louer son logement signifie que le premier locataire loue son logement à un autre locataire. Dans cette situation, le premier locataire conserve ses responsabilités et cède ses droits au sous-locataire sauf celui du droit de maintien dans les lieux.

En fait, je devrais sous-louer mon logement lorsque je le quitte pour une longue période mais que je sais que je devrai y revenir. En sous-louant, j'ai la possibilité de réintégrer mon logement.

La personne à qui je sous-loue mon logement doit bien sûr s'occuper du paiement du loyer et voir à l'entretien du logement. Toutefois, je reste toujours la personne responsable. Le loyer non-payé par le sous-locataire me sera réclamé par le propriétaire, par exemple. Quant aux réparations, je suis la personne que mon sous-locataire doit informer. Ma responsabilité est d'être disponible et de contacter le propriétaire afin qu'il effectue les réparations puisque cela fait partie de mes obligations comme locataire.

Devant la loi de la Régie du logement, le sous-locataire a des droits : faire fixer son loyer s'il est trop élevé, par exemple. Il a aussi des obligations qu'il doit respecter puisque le propriétaire peut demander de résilier le bail s'il trouve ce sous-locataire peu convenable.

PROCEDURES

1. Je trouve une personne intéressée à mon logement. Je m'assure que je peux la recommander.

Et comment vais-je m'y prendre pour céder mon bail ou sous-louer mon logement?

2. J'avise mon propriétaire par écrit de mon intention de céder mon bail ou de sous-louer mon logement. Je lui indique le nom et l'adresse du candidat locataire ainsi que la date du début de l'entente.⁹
3. Le propriétaire a quinze(15) jours après avoir reçu l'avis pour donner sa réponse. S'il ne répond pas dans les délais prévus, je considère qu'il accepte mon candidat locataire.
4. La réponse du propriétaire devrait être positive puisque la seule raison qui peut lui permettre de refuser un candidat est sa réputation de mauvais payeur ou de locataire dérangeant.
5. Si le propriétaire donne une réponse que je considère injuste, je peux avoir recours à la Régie du logement qui donnera sa décision définitive.
6. Pour une sous-location, je signe une entente avec le sous-locataire afin de convenir des conditions du contrat (voir formulaire proposé par la Régie du logement).

⁹ Des formulaires officiels existent et sont disponibles à la Régie du logement.

5.3 LE PROPRIETAIRE VEUT REPENDRE MON LOGEMENT

Je suis bien chez moi. J'ai le désir de rester dans mon logement. Je réponds à toutes mes obligations comme locataire. Je paie bien mon loyer et les voisins ne se plaignent jamais de moi.

Puis-je demeurer à cette adresse aussi longtemps que je le souhaite ?

Oui, mais...

ATTENTION ! Le propriétaire a le droit de reprendre son logement pour certaines raisons bien précises.

En fait, un locataire a le droit d'habiter un logement aussi longtemps qu'il le souhaite. Son bail est renouvelable année après année. Si les conditions lui plaisent et qu'il répond à ses obligations, le propriétaire ne peut l'expulser.

Sauf si...

- Le propriétaire veut récupérer le logement pour lui-même, une personne de sa famille ou quelqu'un dont il a la charge.
- Le propriétaire veut agrandir, subdiviser ou modifier le logement.

C'est une situation qui peut être angoissante. J'ai peut-être déjà vécu une telle expérience. Comment la situation s'était-elle conclue ?

Mon propriétaire a-t-il réellement logé un membre de sa famille ?

Est-ce que j'ai le droit de refuser que mon propriétaire reprenne le logement ?

Délais et avis

Le propriétaire fait parvenir son avis de reprise de logement obligatoirement par écrit, à l'adresse inscrite sur le bail. ⇨

Il doit préciser :

- la date de reprise (qui doit être la date de fin du bail).
- le nom complet de la personne pour qui il réserve le logement
- son lien de parenté avec cette personne.

Bail de plus de 6 mois ⇨

Au moins 6 mois avant la fin du bail

Bail de 6 mois et moins ⇨

Un mois avant la fin du bail

Bail à durée indéterminée ⇨

Au moins 6 mois avant la date de reprise désirée

Le locataire fait parvenir par écrit sa réponse au propriétaire ⇨

Au plus tard, un (1) mois après la réception de l'avis de reprise de logement.

Si le locataire refuse, le propriétaire a un mois pour signifier une demande à la Régie du logement. Il devra alors faire la preuve qu'il reprend le logement pour les bonnes

Si le locataire accepte, une entente écrite doit être signée avec le propriétaire comme preuve, car, selon la loi, ne pas répondre à un avis de reprise de logement signifie que le locataire refuse de quitter le logement.

En fait, j'ai le choix comme locataire d'accepter ou de refuser la reprise du logement. Quelle que soit ma réponse, le propriétaire doit respecter mes droits.

Il importe tout d'abord de respecter les délais et surtout de s'assurer que le propriétaire a lui aussi respecté les délais pour la remise de l'avis de reprise de logement. Si les délais ne sont pas respectés ou s'il y manque **des informations obligatoires**, l'avis peut devenir nul.

Avant de refuser ou d'accepter la reprise du logement, il peut être intéressant de vérifier si le propriétaire donne les réelles raisons pour reprendre le logement. En cas de doute, refuser peut être la meilleure décision.

Mon refus obligera mon propriétaire à prouver à la Régie du logement qu'il désire réellement loger une personne avec qui il a un lien de parenté directe ou dont il est le soutien financier. La décision de la Régie du logement pourrait être d'imposer au propriétaire un dédommagement pour le déménagement ou tout simplement de refuser la reprise du logement. Pour y arriver, je devrai toutefois être fort bien préparé(e). L'aide d'un organisme de défense des droits des locataires est à considérer.

CONCLUSION

ENFIN, UNE PLACE A MOI

J'ai pris le temps de me connaître, de me questionner sur mes désirs, mes préférences et mes priorités.

J'ai pris connaissance de mes possibilités, mes revenus et mes capacités.

J'ai découvert tous les types de logement qui s'offrent à moi.

Je me suis informé sur les façons de trouver mon logement

J'ai bien étudié l'importance d'un bail et tous ses aspects.

J'ai appris que j'avais des droits comme locataire.

J'ai appris que j'avais des obligations comme locataire.

Je me suis renseigné sur la Régie du logement.

J'ai connu les trucs nécessaires pour un déménagement efficace.

J'ai découvert que je pouvais avoir de l'aide financière pour mon déménagement.

J'ai réfléchi sur les moyens à prendre pour conserver mon logement le plus longtemps possible.

J'ai découvert des moyens pour économiser.

J'ai appris à gérer mes revenus et mes dépenses.

J'ai réfléchi sur la façon dont je consomme.

J'ai vu l'importance de maintenir la propreté dans mon logement.

J'ai réfléchi sur les relations que je dois avoir avec mes voisins et mon propriétaire.

J'ai connu des moyens de régler certaines difficultés avec des voisins.

Je me suis renseigné sur la façon de quitter un logement.

J'ai découvert de nombreuses ressources et organismes qui peuvent m'aider dans mon expérience.

Je suis maintenant mieux équipé(e) pour améliorer ma qualité de vie.

J'ai les bons outils pour prendre ma place de citoyen ou de citoyenne.

FINALEMENT, AVOIR UN CHEZ-SOI, C'EST...

Trouver un chez-soi et le maintenir comporte beaucoup d'aspects. Comme locataire, j'ai de nombreux éléments à considérer. Suite à cette formation, j'ai peut-être découvert mes plus grands défis ?

Y a-t-il une attitude, une habitude ou un comportement qui me demandera encore plus de travail, d'énergie ?

À bien y penser....

Qu'est-ce que je retiens de cette formation qui m'aidera à atteindre mon objectif d'habiter un milieu de vie adéquat et d'y demeurer ?

QUI PEUT M'AIDER ?

ORGANISMES ET RESSOURCES

BUDGET

ACEF Rive-sud
Tél : (450) 677-6394
Site Internet : www.acefrsm.com

ACEF de l'est de Montréal
Tél : (514) 257-6622
Site Internet : www.acefest.ca

BUREAU DE CREDIT

Equifax
Tél : (514) 493-2314 ou le 1-800-465-7166
Site Internet : www.consumer.equifax.ca/home/fr_ca

TransUnion
Tél : (514)-335-0374 ou 1-877-713-3393
Site Internet : www.transunion.ca/fr

LOGEMENT

Réseau d'Habitations Chez Soi
3115, Montée Saint-Hubert, Saint-Hubert
Tél : (450) 676-8940
Site Internet : www.reseaudhabitationschezsoi.org

Office municipal d'habitation de Longueuil
445, rue Labonté, Longueuil
Tél : (450) 670-2733
Site Internet : www.omhl.org

Comité-logement Montérégie
445, boul. Ste-Foy, bureau 201 Longueuil
Tél : (450) 670-5080

Comité-logement Rive-Sud
173, rue Sainte-Catherine, Longueuil
Tél : (450) 332-3331
Site Internet : www.comite-logement.org

Régie du logement
Édifice Montval, 201 Place Charles-Lemoyne
Rez-de-chaussée, Longueuil
Tél : (514) 873-2245
Site Internet : www.rdl.gouv.qc.ca

Regroupement des comités-logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ)
6839, rue Drolet, local 302, Montréal
Tél : (514) 521-7114
Site Internet : www.rclalq.qc.ca

Fédération des coopératives d'habitation montérégiennes (FECHAM)
150, rue Grant, bureau 124, Longueuil
Tél : (450) 651-5520
Site Internet : www.cooperativehabitation.coop/monteregie

Société d'habitation du Québec
500, boul. René-Lévesque Ouest, 5e étage, Montréal
Tél : 1-800-463-4315
Site Internet : www.habitation.gouv.qc.ca

FRAPRU

1431. rue Fullum, bureau 201, Montréal
Tél : (514) 522-1010
Site Internet : www.frapru.qc.ca

DROITS

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec
99, Place Charles-Lemoyne, bureau 105, Longueuil
Tél : (450) 448-3739
Site Internet : www.cdpcj.qc.ca

Collectif de défense des droits- Montérégie
Tél : (450) 674-2410
Site Internet : www.cddm.qc.ca

DEPENDANCE

Drogues : Aide et référence

Tél : 1-800-265-2626

Site Internet : www.drogue-aidereference.qc.ca

Alcooliques Anonymes

Tél : (514) 376-9230

Site Internet : www.aa-quebec.org/aagc_wp/

Jeu : Aide et référence

Tél : 1-800-461-0140

Site Internet : www.jeu-aidereference.qc.ca

Gamblers Anonymes

Tél : (514) 484-6666

Site Internet : www.gaquebec.org

Le Virage

Tél : (450) 443-2100

Site Internet : www.levirage.qc.ca

BIBLIOGRAPHIE

ACEF de l'Est de Montréal, *Le petit budget*, Montréal, 42 pages.

Collection Protégez-vous, *Le guide pratique du locataire 3^e édition*, Les Éditions Protégez-vous, Montréal, 72 pages.

FRAPRU, *Dossier noir Logement et pauvreté au Québec*, septembre 2014, Montréal, 24 pages.

Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ), *Guide sur le logement locatif 3^e édition*, novembre 2014, Montréal, 46 pages.

Ministère de la justice du Québec, *Code civil du Québec*, (L.Q. 1991)

Régie du logement, *Bail de logement*, Les publications du Québec, janvier 2015.

Régie du logement, *Rapport annuel de 2000 à 2017*, Publication sur le site de la Régie du Logement

LIENS UTILES

Association du camionnage du Québec : www.carrefour.acq.org

Déménagement Pierre Panneton : www.panneton.com

Greenpeace : www.greenpeace.ca

Groupe de simplicité volontaire de Québec : www.gsvq.org

Ministère de l'emploi et de la solidarité sociale : www.mess.gouv.qc.ca

Office de la protection du consommateur : www.opc.gouv.qc.ca/publications

Postes Canada : www.postescanada.ca

Regroupement des cuisines collectives du Québec : www.rccq.org

Réseau québécois de la simplicité volontaire : www.simplicitevolontaire.org

Toxquébec : www.toxquebec.com

Communauto : www.communauto.com

