



Partir en *appart*

Formation pour partir et vivre en appartement

Mon guide personnel

La référence suggérée pour ce document est :

Gélinas N., Bisson J., Breton R., Gauthier J., Lauzière S. et Bureau J. C. (2024).

Partir en *appart*. Formation pour partir et vivre en appartement. Mon guide personnel, CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

Rédaction

Nancy Gélinas

Responsable d'unité de vie, IUSMM

Jocelyn Bisson

Conseiller clinique à la recherche et à l'évaluation, IUSMM

Richard Breton

Patient-partenaire, membre du groupe Reprendre pouvoir

Jessica Gauthier

Travailleuse sociale, IUSMM

Sophie Lauzière,

Intervenante communautaire,
Services communautaires Cyprès

Jean-Christophe Bureau

Responsable des services juridiques aux locataires, Infologis de l'est de l'île de Montréal

Graphisme et mise en page

Service des techniques audiovisuelles, HMR

Version révisée du document publié initialement en 2015.

ISBN 978-2-550-96525-1

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

CP-MED-018

.....

Remerciements

Les auteurs de ce guide remercient sincèrement les personnes suivantes pour leur participation ou leur engagement dans ce projet. Collectivement et individuellement pour leur soutien à ce projet :

Roxanne Bergeron, directrice du soutien à l'intégration sociale,
Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Denise Fortin, directrice générale, Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Céline Morin, directrice générale adjointe, Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Jean Lepage, adjoint à la direction générale, communications, Institut universitaire en santé mentale de Montréal, pour son soutien à l'édition du document.

Nancy Gélinas, instigatrice de ce projet, pour avoir lancé et amorcé le projet de document et de formation.

Patricia A. Déry, travailleuse sociale, Institut universitaire en santé mentale de Montréal, pour la mise à jour du guide en 2023.

.....

Table des matières

Introduction	01
MODULE 1 - LES TYPES DE LOGEMENT	03
La location classique	05
La colocation	06
Le logement social (HLM, OSBL d'habitation et COOP d'habitation)	07
La chambre	11
MODULE 2 - LES BESOINS SPÉCIFIQUES	15
Mes critères de recherche	17
MODULE 3 - LA RECHERCHE DE LOGEMENT	19
Où dénicher un logement ?	21
L'appel aux locateurs	22
La visite du logement	24
Les renseignements personnels	25
MODULE 4 - LA SIGNATURE DU BAIL	27
Qu'est-ce qu'un bail ?	29
Les clauses du bail	29
MODULE 5 - LES DROITS ET OBLIGATIONS	33
Le locataire	35
Le propriétaire	36
En cas de litige	37
MODULE 6 - LE DÉMÉNAGEMENT	39
Le moyen de transport	41
Le changement d'adresse	44
Les meubles	44
Les services publics	45
L'assurance-habitation	45
MODULE 7 - LE BUDGET	47
Les revenus	49
Les dépenses	50
Quelques trucs pour économiser	51

MODULE 8 – LA RÉOLUTION DE PROBLÈME	53
L'incendie	55
Les réparations urgentes	57
Les pannes d'électricité	58
Le vol	60
MODULE 9 - MON COFFRE À OUTILS	65
Mon plan d'action	66
Annexes	71
Guide de conservation des aliments	73
Mon trousseau	74
Guide de fréquence des tâches ménagères	77
Menu mensuel	78
Trousse de premiers soins	79
Trousse d'urgence	79
Bottin des ressources	80
Formulaires	87
Réponse à l'avis d'augmentation de loyer	85
Références bibliographiques	89

.....

Introduction

L'objectif premier de ce guide est de soutenir les personnes dans l'actualisation de leur projet de vivre en appartement autonome.

Le Guide se veut d'abord et avant tout un outil concret pour aider les personnes dans leurs démarches. On y présente les différents types de logement qui peuvent répondre aux besoins de la personne, que ce soit la location classique, la colocation, le logement social ou la chambre ; des outils pour bien définir ses besoins ; des méthodes pour chercher et trouver un logement ; tout ce qui concerne la signature du bail, les droits et obligations du locataire et du propriétaire ; les divers aspects du déménagement ; la préparation et le suivi du budget ; des trucs pour résoudre les principaux problèmes pouvant survenir en logement ainsi que plusieurs outils pratiques pour faciliter la recherche et la vie en logement.

Ce **guide personnel** est conçu pour être utilisé dans le contexte d'une formation individuelle ou de groupe auprès de personnes ayant pour projet d'aller vivre en appartement autonome à court, moyen ou long terme. Le présent guide contient tout le matériel nécessaire pour participer aux activités suggérées, soit des quiz, des outils, des guides de prise de décision ou de références, des tableaux à remplir, qui permettront aux participants de tester leurs connaissances, d'inscrire les informations particulières qu'ils trouvent importantes pour leurs propres démarches pour partir et vivre en appartement.

Attention ! Bien que ce guide contienne de l'information légale, il ne peut être utilisé comme avis juridique.

Module 1

.....
Les types de logement

Objectifs du module :

- Connaître les différents types de logement.
 - Définir ses besoins en regard au logement.
- Plusieurs choix s'offrent à nous en matière d'habitation. Pour bien choisir l'option qui répond à nos besoins, il faut d'abord connaître les avantages et les désavantages de chacune.

..... La location classique

Définition

Vivre seul en appartement, dans un logement de la communauté. Ceci comprend la signature d'un bail¹. La période de location est convenue entre le propriétaire et le locateur. Aucune durée minimum n'est requise par la loi. Ainsi, le bail peut être d'un mois, trois mois, un an, par exemple.

Exercice 1.1

- Énumérez les avantages et les désavantages que vous associez à la location classique².

Avantages	Désavantages

1 - Lorsque l'on fait mention d'un bail de 12 mois, il débute généralement le 1^{er} juillet et se termine le 30 juin, sauf mention contraire.

2 - Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 12, les avantages et désavantages les plus courants.

La colocation

Définition

Il y a colocation lorsque deux personnes ou plus signent un bail. Les colocataires partagent les mêmes droits et obligations l'un et l'autre. La colocation peut être consignée de deux façons sur le bail, tel qu'indiqué ci-après.

1. L'obligation conjointe

Lors de la signature du bail, tous les colocataires signent le formulaire. Ceci a plusieurs implications.

Prenons l'exemple de Luc et Martin : Luc et Martin paient chacun leur partie du loyer à chaque mois. Si Martin ne paie pas son loyer, Luc n'en sera pas tenu responsable. Par contre, le propriétaire pourrait demander au Tribunal administratif du logement l'éviction de Martin. À ce moment, Luc pourrait perdre son logement s'il ne peut pas payer seul les mensualités à venir ou s'il n'arrive pas à se trouver de nouveaux colocataires pour remplacer Martin.

2. L'obligation solidaire

Lors de la signature du bail, le propriétaire peut demander que soit inscrite une clause d'obligation solidaire. **Prenons encore l'exemple de Luc et Martin :** Si Martin ne paie pas une mensualité, le propriétaire pourrait demander à Luc de payer le loyer en son entier. La solidarité s'applique automatiquement lors de la signature d'un bail en ce qui concerne les couples mariés.

Dans une version élargie de la colocation, on pourrait considérer une colocation quand une personne a signé un bail et invite une personne (ou plus) à partager le logement. Dans ce cas, la responsabilité du paiement revient à la seule personne qui a signé le bail. Ainsi, si c'est votre nom qui est inscrit sur le bail, l'autre personne pourrait quitter sans préavis et vous pourriez vous retrouver seul à payer le loyer.

Dans tous les cas, remplir une convention avec vos colocataires vous permettra peut-être d'éviter bien des problèmes. On peut en trouver en ligne sur le site suivant: <https://www.lebail.qc.ca/>

Exercice 1.2

Énumérez les avantages et les désavantages que vous associez à la colocation³.

Avantages	Désavantages

3 - Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 12, les avantages et désavantages les plus courants.

.....

Le logement social

(HLM, OSBL d'habitation et COOP d'habitation)

HLM

Définition

Les habitations à loyer modique (HLM) sont la propriété du gouvernement et sont administrées localement. À Montréal, c'est l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) qui les gère. Il est préférable de faire une demande dès que possible puisqu'il y a une liste d'attente.

Le loyer est fixé à 25 % du revenu brut et comprend le chauffage et l'eau chaude. Peuvent s'ajouter à cela certains frais pour l'électricité et, s'il y a lieu, l'utilisation d'un stationnement ou d'un climatiseur.

Critères d'inclusion :

- Être citoyen canadien ou résident permanent ;
- Avoir résidé dans la communauté urbaine de Montréal pendant 12 mois au cours des derniers 24 mois ;
- Être autonome ;
- Avoir un revenu brut égal ou inférieur à 33 500 \$ (information de 2023) pour une personne seule (pour un couple c'est aussi 33 500 \$) ;
- La valeur des biens des personnes qui font une demande doit être inférieure à 50 000 \$.

Critères d'exclusion :

- Vous êtes étudiant(e) à temps plein et n'avez aucun enfant à charge.
- Si vous avez déjà habité un HLM et que votre bail a été résilié (suite à un déguerpissement, au non-paiement d'une dette ou d'un jugement du Tribunal administratif du logement) vous ne pourrez pas obtenir un HLM pour une période de cinq ans ou jusqu'à ce que la dette soit remboursée.

Pour en savoir plus ou pour effectuer une demande, communiquez avec l'OMHM au 514 872-6442, ou visitez le www.omhm.qc.ca

Exercice 1.3

Énumérez les avantages et les désavantages que vous associez au HLM⁴.

Avantages	Désavantages

4 - Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 13, les avantages et désavantages les plus courants.

OSBL d'habitation

Définition

Aussi appelé OBNL, un OSBL d'habitation est un organisme communautaire qui offre des logements abordables et sécuritaires à des personnes à faibles revenus. Il s'agit d'une organisation autonome, sans but lucratif.

Les OSBL ont une mission spécifique. Par exemple, offrir des logements à prix abordables, offrir des services à une clientèle qui a des besoins spécifiques (toxicomanie, personnes âgées, santé mentale, personnes seules, etc.).

Les OSBL offrent aux locataires la possibilité de s'impliquer dans la gestion de l'organisme. Les locataires peuvent ainsi siéger au conseil d'administration et voter lors des assemblées générales, etc. Les comités logement de votre secteur, ou le groupe *Bâtir son quartier*, peuvent vous référer vers les comités de sélection de nouveaux projets d'habitation.

Exercice 1.4

Énumérez les avantages et les désavantages que vous associez aux OSBL d'habitation⁵.

Avantages	Désavantages

5 - Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 13, les avantages et désavantages les plus courants.

COOP (Coopérative d'habitation)

Définition

Une coopérative d'habitation a comme mission de fournir à ses membres l'accès à un logement convenable, à un prix abordable. Dans une COOP, tous les locataires sont impliqués dans la gestion selon un fonctionnement démocratique (chaque membre a un droit de vote). Un conseil d'administration veille au respect des décisions prises et voit au bon roulement des activités des divers comités mis sur pied pour le fonctionnement quotidien de la COOP (comité bon voisinage, gestion financière, entretien ménager/ paysager, sélection, secrétariat, etc.).

Chacun des membres s'implique selon ses compétences. Il arrive que les COOP recherchent des membres avec des compétences spécifiques (exemple : secrétariat, habileté pour les travaux manuels). De plus, ce sont les membres qui sont responsables de la gestion de leur milieu de vie, autant au niveau des finances que de la vie associative. Pour plus d'information sur les COOP, consultez le site de la Fédération de l'habitation coopérative du Québec (FHCQ). Le comité logement de votre secteur sera aussi de bon conseil.

Exercice 1.5

Énumérez les avantages et les désavantages que vous associez aux coopératives d'habitation⁶.

Avantages	Désavantages

6 - Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 14, les avantages et désavantages les plus courants.

.....

LA CHAMBRE

Définition

Il s'agit de la location d'une chambre dans un immeuble ou une maison, tout en partageant les divers espaces communs : cuisine, salon, salle de bain. Lorsque vous louez une chambre, informez-vous de ce qui est compris dans la location. Si vous désirez quitter la chambre, vous devez aviser le propriétaire (ou locateur) avant de quitter selon l'entente avec le locateur principal.

Le Tribunal administratif du logement offre sur son site Internet d'utiles fiches-conseils. Les réponses du prochain quiz proviennent de ce site.

<https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/>

Exercice 1.6

Énumérez les avantages et les désavantages que vous associez à la location d'une chambre⁷.

Avantages	Désavantages

7 - Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 14, les avantages et désavantages les plus courants.

QUIZ 1.1

Répondez au quiz suivant sur les types de logement.

	Vrai	Faux
1. Dans une COOP je suis libre de m'impliquer ou non.		
2. Le coût d'un loyer dans un HLM est toujours fixé à 25 % du revenu de la personne.		
3. En colocation, je paie ma partie de loyer. Si mon coloc ne paie pas la sienne, c'est son problème.		

Les réponses au quiz sont disponibles en page 14.

..... Corrigé et complément du module 1.

Exercice 1.1 La location classique

Avantages	Désavantages
• Choisir son appartement selon ses critères. • Choisir le secteur où l'on désire habiter. • Aménager son logement à son goût. • Effectuer l'entretien du logement selon son horaire et ses standards de propreté. • Recevoir des invités sans avoir à demander la permission. • Utiliser les aires communes au moment qui nous convient.	• Assumer seul tous les frais liés au logement. • Assumer seul les responsabilités et les tâches associées au logement, par exemple : l'entretien ménager, les interactions avec le propriétaire⁹. • Vivre des moments de solitude.

9 - Dans une optique de vulgarisation, le terme « propriétaire » sera utilisé pour désigner les termes « locateur » et « propriétaire ».

Exercice 1.2 La colocation

Avantages
• Choisir son appartement selon ses critères. • Choisir le secteur où l'on désire habiter. • Aménager son logement à son goût. • Effectuer l'entretien du logement selon son horaire et ses standards de propreté. • Recevoir des invités sans avoir à demander la permission. • Utiliser les aires communes au moment qui nous convient.

Exercice 1.3 Le HLM

Avantages	Désavantages
• Le coût du loyer est fixé à 25 % du revenu. • Présence d'un concierge pour les travaux. • Services privés pour la tonte du gazon, le déneigement.	• Le temps d'attente pour accéder à ce genre de logement est long. • Vous ne pouvez choisir le logement que vous voulez. Lorsqu'on vous propose un logement, vous devez l'accepter. Si vous refusez, votre nom sera remplacé à la fin de la liste.

Exercice 1.4 Les OSBL d'habitation

Avantages	Désavantages
• Obtenir un logement avec des services offerts à une clientèle spécifique (exemple : santé mentale, toxicomanie, itinérance, personnes âgées). • Obtenir un logement plus abordable, grâce à une subvention.	• Partager les lieux communs (le salon, la cuisine, la salle de bain). • Établir les tâches et les règlements qui satisferont à tous peut parfois être difficile. • Selon la loi, n'importe quel locataire ayant son nom sur le bail a le droit de sous-louer sa part de logement. • Si votre colocataire ne paie pas son loyer, vous êtes responsable du paiement si une clause du bail stipule que vous êtes en obligation solidaire.

Exercice 1.5 Les coopératives d'habitation

Avantages	Désavantages
• Le coût du loyer est un peu plus abordable que sur le marché régulier ou subventionné (25 % du revenu). • Interactions et échanges sociaux, esprit de coopération.	• Il faut faire des démarches pour trouver les COOP où l'on désire s'inscrire. • Il faut passer une entrevue de sélection. Certaines COOP cherchent des profils particuliers (ex. : habiletés manuelles, secrétariat). • Chacun a le devoir de s'impliquer (ex. : participer à l'assemblée générale, accomplir des tâches collectives). • Le coût du loyer est généralement inférieur aux prix du marché, mais tous les loyers ne sont pas subventionnés (25 % de son revenu). • Certains paient le coût du loyer fixé par la COOP en attendant qu'un logement subventionné se libère. • Le mode de fonctionnement de la COOP et les interactions entre les voisins peuvent parfois aussi être source de conflits.

Exercice 1.6 La chambre

Avantages	Désavantages
• L'appartement est meublé, souvent la chambre aussi. • Coût moins élevé qu'un logement. • Les services sont tous inclus : chauffage, eau chaude et peut aussi inclure câble et Internet.	• Obligation d'appliquer les règles établies par le locateur. • Il est plus difficile de se sentir chez soi.

Quiz 1.1

Désavantages

1. Faux. C'est justement le principe de la coopérative de s'impliquer (selon les tâches qui vous sont assignées) et d'assister à l'assemblée générale annuelle.
2. Vrai. Peuvent s'ajouter à cela certains frais pour l'électricité et, s'il y a lieu, l'utilisation d'un stationnement ou d'un climatiseur.
3. Vrai et faux. Vrai si votre colocataire prend une entente avec le propriétaire au moment où il ne peut pas payer. Faux si votre colocataire a une impossibilité de payer son loyer, car le propriétaire pourrait demander la résiliation du bail et vous pourriez alors en être affecté.

Module 2

.....
Les besoins spécifiques

Objectif du module :

Définir vos besoins spécifiques en matière de logement en tenant compte de vos goûts.

Questions à vous poser pour définir vos besoins

Quel montant pouvez-vous accorder au paiement de votre loyer ?

- Idéalement une personne ne devrait pas consacrer plus de 30 % de ses revenus au loyer et aux frais qui y sont reliés. Malheureusement, c'est souvent beaucoup plus. Il est recommandé d'élaborer un budget avant de déterminer la somme exacte que l'on peut déboursier pour le paiement du loyer.

De combien de pièces avez-vous besoin ?

- Attention ! Plus le logement est grand, plus il sera cher. De plus, les coûts de chauffage augmenteront.

Dans quel quartier aimeriez-vous demeurer ?

- Attention ! Dans certains quartiers le prix des loyers est beaucoup plus dispendieux.

Quelles commodités souhaitez-vous retrouver près de votre logement ?

Station de métro, arrêt d'autobus, épicerie, pharmacie, clinique, etc.

Si vous travaillez, étudiez ou participez à des activités, combien de temps êtes-vous prêt à allouer à votre transport ? Quel type d'habitation vous conviendrait le plus ?

Classique, colocation, chambre, logement social.

Quel service souhaitez-vous voir inclus à votre logement ?

Meublé, chauffé.

Quel type d'habitation serait disponible pour vous actuellement (ou au moment où vous devriez déménager) ?

N'oubliez pas qu'il y a une longue liste d'attente pour les HLM et que l'attente varie en fonction de la disponibilité pour les autres logements sociaux.

Exercice 2.1

Rédigez la liste de vos critères de logement dans la grille suivante.

Mes critères de recherche		
Montant maximal que je peux allouer à mon loyer :		
Grandeur de mon appartement	Studio – 1 1/2	
	2 1/2	
	3 1/2	
	autres...	
Inclusion dans mon appartement	Meublé	
	Chauffé	
Quartiers qui m'intéressent	Ex. : Anjou	
	Hochelaga-Maisonneuve	
	Montréal-Nord	
Quelles sont les options qui m'intéressent	Seul(e)	
	Colocation	
	Chambre	
	HLM	
	COOP	
	OBSL	
Près de quels services j'aimerais demeurer	Épicerie, pharmacie	
	Mon travail ou école	
	Ma clinique de suivi	
	Station de métro	

Module 3

.....
La recherche de logement

Objectif du module :

Entreprendre les démarches préalables à la recherche de logement.

Où dénicher un logement ?

Une fois les besoins de logement établis, il faut maintenant savoir où dénicher le logement désiré.

Exercice 3.1

Énumérez les méthodes que vous utiliseriez pour chercher un logement⁹.

Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 34, des exemples de recherche de logement.

L'appel aux locateurs

Exercice 3.2

Prenez connaissance d'une fiche d'appel auprès d'un propriétaire et déterminez les éléments importants à vérifier auprès du propriétaire.

Avant de commencer l'appel	• Ayez en main un papier et un crayon. • Ayez votre agenda ou votre calendrier pour noter la date d'une visite. • Révisez votre canevas d'appel.
Lors de l'appel	• Prenez des notes. • N'hésitez pas à demander des clarifications au besoin et valider ce que vous avez compris. • Vous n'êtes pas tenu de répondre à une question personnelle qui vous indispose. Vous pouvez, par exemple, répondre au propriétaire : « Je téléphone pour prendre des renseignements, si après une visite l'appartement m'intéresse vraiment, j'aborderai cette question avec vous ». En aucun cas vous n'êtes obligé de répondre. • Si vous n'êtes pas certain de votre intérêt pour le logement, vous pouvez prendre le temps d'y penser, d'en discuter avec une personne de confiance ou de poursuivre vos appels. • Si vous décidez de fixer un rendez-vous pour une visite, n'oubliez pas de noter le nom de la personne et son numéro de téléphone en cas d'empêchement, l'adresse et l'heure du rendez-vous. • Au besoin, vous pouvez demander à la personne les indications pour vous rendre au logement. Notez que vous pouvez aussi appeler le réseau de la STM pour obtenir un trajet d'autobus (514 288-6287).
Après l'appel	• Prenez une minute pour revenir sur votre appel. Inscrivez vos points forts ou à améliorer. • Notez les renseignements importants. • N'hésitez pas à modifier et à personnaliser votre canevas d'appel pour le rendre plus facile à utiliser.

Gardez en tête qu'il faut généralement faire plusieurs appels avant d'obtenir une visite ; alors ne vous découragez pas ! De plus, comme partout ailleurs, il y aura des gens avec qui vous vous sentirez plus à l'aise et d'autres moins. L'important est de se respecter.

FICHE D'APPEL

Date :	Description de l'annonce :
Prix :	
Date de disponibilité pour le logement ?	Nom du propriétaire et numéro de téléphone :
Vos commentaires:	
Nombre de pièces (1 1/2 2 1/2 3 1/2 4 1/2)	
Chauffage inclus (oui ou non, sinon, combien / mois)	
Électricité incluse (oui ou non, sinon, combien / mois)	
Meublé ou semi-meublé (oui ou non)	
Buanderie (oui ou non)	
Animal accepté ? (oui ou non)	
Étage (Sous-sol, 1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e ...)	
Balcon (oui ou non)	
Quartier	
Situé au coin de quelles rues	
Combien de logements dans l'immeuble	
Fumeur (oui ou non)	
Accessibilité au transport en commun:	
Évaluation	
Adresse du logement	
Date et heure de la visite	

LA VISITE DU LOGEMENT

Il est possible que la personne qui vous fait visiter soit le propriétaire, le locataire actuel ou encore le concierge. Peu importe, il ne faut pas hésiter à poser des questions.

Exercice 3.3

Déterminez les éléments à vérifier lors de la visite d'un logement.

À vérifier lors de la visite

Éléments à vérifier	Comment le vérifier	Commentaires
L'humidité	Touchez les murs. Y a-t-il une odeur de moisissure ou des taches noires sur les murs ?	
La plomberie	Faites couler l'eau afin de voir s'il y a des fuites. Une eau orangée n'est souvent pas bon signe. Vérifiez aussi sous les lavabos s'il y a fuite d'eau.	
Les fenêtres	Vérifiez si elles sont en bon état. Si elles ne le sont pas, cela peut augmenter le coût de chauffage.	
Le système de chauffage	Est-ce vous qui en avez le contrôle ?	
Les serrures de la porte d'entrée et de la boîte de courrier	Sont-elles solides ?	
La propreté de l'immeuble	Vérifiez l'entrée et les couloirs.	
L'état de la salle de bain	Y a-t-il de la moisissure sur les contours du bain, y a-t-il une ventilation ?	
Le rangement	Avez-vous suffisamment de place pour ranger vos effets personnels ?	
Le quartier	Est-ce un quartier tranquille ou bruyant ? Y a-t-il des services à proximité ?	

Si l'appartement ne vous plaît pas, vous pouvez informer le propriétaire que cela ne vous convient pas. Si cela vous rend mal à l'aise, vous pouvez lui dire que vous allez y réfléchir et le rappeler, s'il y a lieu. Si vous constatez que des réparations doivent être faites, vous pouvez demander au propriétaire d'indiquer sur le bail les modifications devant être apportées.

Conseils

- Soyez courtois avec le propriétaire, prenez le temps de lui serrer la main.
- S'il y a une personne qui habite le logement, il ne faut pas prendre en considération ses meubles, sa décoration et son entretien. Vous pourrez tout mettre à votre goût une fois déménagé.
- Lors de la visite, vous pouvez demander à quelqu'un de vous accompagner afin de bénéficier d'une deuxième opinion.

LES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Exercice 3.4 : Renseignements que le propriétaire peut exiger ou non

Selon vous, quels sont les renseignements que le propriétaire peut exiger de vous lors de la visite du logement ?

Renseignements que le propriétaire peut exiger	Renseignements confidentiels

Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 26, les renseignements que vous devez fournir ou garder confidentiels.

ATTENTION : Si vous signez un formulaire de demande de logement, vous démontrez que vous avez l'intention de signer un bail. Il faut donc être très prudent, car si vous en remplissez plusieurs et que vous êtes accepté à plusieurs endroits, vous pourriez être obligé de payer plusieurs loyers en même temps !

Quiz 3.1

	Vrai	Faux
1. Certains comités logement affichent régulièrement des offres de logement ?		
2. Le propriétaire peut effectuer une enquête de crédit sans votre consentement ?		
3. Seul le propriétaire peut faire visiter le logement ?		
4. Il est recommandé de donner des renseignements personnels au propriétaire, comme votre numéro d'assurance sociale ?		

Les réponses au quiz sont disponibles en page 26.

Corrigé et complément du module 3

Exercice 3.1 Exemples de méthodes de recherche de logement

Voici quelques méthodes de recherche :

- La rubrique « appartements à louer » dans votre journal local
- Les tableaux d'affichage des épiceries, des pharmacies, etc.
- Les annonces sur Internet (Kijiji, Les PACS, Marketplace sur Facebook, Logis Québec, Realtor.ca)
- Les affiches « À louer » dans les quartiers qui vous intéressent
- Certains organismes communautaires peuvent fournir des listes de logements disponibles
- Les comités logement affichent parfois des offres d'appartement à louer
- Votre entourage peut aussi vous informer des possibilités qu'il voit

Exercice 3.4 Renseignements que le propriétaire peut exiger ou non

Renseignements que le propriétaire peut exiger	Renseignements confidentiels
• Nom et prénom • Adresse actuelle • Nom de votre propriétaire actuel • Pièce d'identité avec photo pour assurer votre identité (il n'a cependant pas le droit d'en faire une copie)	• Numéro d'assurance sociale • Numéro de passeport • Numéro de permis de conduire • Numéro d'assurance maladie • Numéro de compte bancaire • Nom et adresse de l'employeur • Salaire et relevé de paie • Numéro de carte de crédit • Information concernant la santé physique et mentale • Si vous avez ou désirez des enfants

Quiz 3.1

1. **Vrai**
2. **Faux.** Vous devez signer un formulaire afin que votre propriétaire puisse le faire.
3. **Faux.** Le locataire actuel ainsi que le concierge peuvent faire la visite. Si vous avez des questions spécifiques, il est préférable de contacter la propriétaire par téléphone.
4. **Faux.** Les seuls renseignements qu'il peut vous demander sont : le nom, le prénom, les adresses actuelles et antérieures, ainsi que la date de naissance.

Module 4

.....
La signature du bail

Objectifs du module :

- Comprendre le formulaire officiel du Tribunal administratif du logement.
- Connaître les clauses du bail.

Qu'est-ce qu'un bail ?

Il s'agit d'un contrat de location signé par le locateur, souvent appelé propriétaire, et le futur locataire. Le bail consigne l'entente de location, incluant les obligations des deux parties. Il est important de garder une copie du bail en cas de litige. De plus, on y retrouve les coordonnées du propriétaire en cas d'urgence.

Les clauses du bail

Exercice 4.1

Prenez connaissance des différentes parties d'un formulaire de bail.

Voici les clauses principales	Commentaires
La durée du bail	
Description du logement	
Le prix du loyer	
Les dates, le mode et le lieu de paiement	
Identification du propriétaire et du locateur	
Les signatures de toutes les parties	
Selon vos besoins ou intérêts, indiquez les clauses auxquelles vous voulez porter une attention particulière.	
Les accessoires fournis, appareils et les inclusions fournies.	
La possibilité de posséder un animal domestique, avoir le droit de fumer	
Les services compris (chauffage, électricité, eau chaude, stationnement, Internet, câble)	
Les travaux prévus	

Particularité de la location d'une chambre

Il est à noter que pour la location d'une chambre, le formulaire de bail n'est pas nécessairement rédigé. Souvent l'entente se fait verbalement. À ce moment, vous devez quand même donner un préavis avant de quitter, selon l'entente prise avec le propriétaire.

Lorsque vous prenez possession du logement, il peut être utile de prendre des photos de chaque pièce. Vous devriez faire de même lorsque vous quittez le logement. Ces photos pourraient servir à prouver que vous n'êtes pas responsable d'un bris à l'intérieur du logement.

Céder un bail

Si vous désirez quitter votre logement et que vous trouvez une personne qui est intéressée, il vous est possible de lui céder votre bail. À ce moment, cette personne reprend votre bail aux mêmes conditions. Cependant, un propriétaire peut refuser qu'un locataire cède son bail à un autre. Dans le cas d'un refus, le bail sera résilié au moment prévu de la cession. La sous-location et la cession d'un contrat de location « à profit » sont proscrites; en autres mots, le locataire qui sous-loue son logement ne peut exiger, outre le coût des services offerts et des frais raisonnables pour l'usage des biens meubles dont le locataire est propriétaire, un montant supérieur au loyer qu'il verse au locateur.

Sous-louer son logement

Si vous devez quitter votre logement mais que vous prévoyez y revenir, vous pouvez le sous-louer. Vous devrez alors trouver une personne pour habiter votre logement et assumer les paiements. Toutefois vous demeurerez responsable du bail et du logement. Vous pourrez reprendre possession de votre logement une fois la période de sous-location terminée, ce qui n'est pas le cas quand on cède un bail.

Résiliation d'un bail

Quelques situations bien précises permettent de résilier le bail (« casser » un bail) en cours sans l'approbation du Tribunal administratif du logement :

- L'obtention d'un logement à prix modique (ex. : HLM).
- Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'un logement adapté.
- Vous êtes une personne âgée et êtes admise de façon permanente dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée.
- Votre sécurité ou celle de votre enfant est menacée (ex. : violence conjugale, violence d'un ex-conjoint ou agression sexuelle).

Endosseur

Un propriétaire peut exiger qu'une autre personne endosse votre bail. Dans ce cas, si vous ne payez pas votre loyer, la responsabilité du paiement reviendra à cette personne. Veuillez noter que l'endosseur ne s'engage que pour la durée du bail (variable). Son engagement ne se renouvelle pas automatiquement avec la reconduction du bail, sauf si mention contraire.

Éviction

Le locataire qui reçoit un avis d'éviction n'a plus à introduire un recours devant le Tribunal pour s'opposer à son éviction.

Dans le mois de la réception de l'avis d'éviction, le locataire doit désormais aviser le locateur de son intention de s'y conformer ou non ; s'il omet de le faire, il est réputé avoir refusé de quitter le logement. Le locateur doit alors obtenir l'autorisation du Tribunal pour évincer le locataire. Sa demande doit être présentée dans le mois du refus ou de l'expiration du délai de réponse du locataire.

Le locateur doit démontrer :

- Qu'il entend réellement évincer le locataire du logement pour la fin mentionnée dans l'avis ;
- Qu'il ne s'agit pas d'un prétexte pour atteindre d'autres fins ;
- Que la loi permet de subdiviser le logement, de l'agrandir ou d'en changer l'affectation.

Indemnité

Le locateur doit payer au locataire évincé des frais raisonnables de déménagement ainsi qu'une indemnité équivalente à un mois de loyer pour chaque année de location ininterrompue du logement par le locataire, laquelle ne peut toutefois excéder un montant représentant 24 mois de loyer ni être inférieure à un montant représentant trois mois de loyer.

Si le locataire considère que le préjudice qu'il subit justifie une indemnité plus élevée, il peut s'adresser au Tribunal pour en faire fixer le montant.

À moins que le Tribunal n'en décide autrement, l'indemnité est payable à l'expiration du bail et les frais de déménagement le sont, sur présentation de pièces justificatives.

Domages-intérêts punitifs

Un locataire peut désormais demander au Tribunal de condamner le locateur au paiement de dommages-intérêts punitifs lorsque le logement est devenu impropre à l'habitation en raison de sa négligence.

Quiz 4.1

Répondez au quiz suivant portant sur la signature du bail.

	Vrai	Faux
1. Le prix du loyer doit être indiqué dans le bail.		
2. Le propriétaire est en droit de demander un dépôt pour les clés.		
3. Vous avez jusqu'au 10 de chaque mois pour payer votre loyer à votre propriétaire.		
4. Si vous désirez quitter le logement en cours de bail, vous devez donner trois mois de préavis au propriétaire avant de quitter.		
5. Même si vous louez une chambre au mois, sans bail, vous devez donner un avis avant de quitter.		

Les réponses au quiz sont disponibles en page 32.



CORRIGÉ ET COMPLÉMENT DU MODULE 4

Quiz 4.1

1. **Vrai**
2. **Faux** : Le propriétaire peut exiger un dépôt uniquement pour le premier loyer.
3. **Vrai et faux**. Vrai, si c'est l'entente qui est prise avec le propriétaire et inscrite sur le bail (exemple : paiement du loyer le 10 de chaque mois). Souvent le paiement sera demandé le 1^{er} de chaque mois. Par contre, si le locataire n'a pas payé le loyer le lendemain de la date prévue, le propriétaire peut effectuer des procédures auprès du Tribunal administratif du logement.
4. **Faux**. Le bail doit être respecté jusqu'à l'échéance. Cependant, le locataire pourrait conclure une entente écrite avec le propriétaire ou encore céder son bail ou sous-louer son logement.
5. **Vrai**. Que ce soit une entente verbale ou écrite, le locataire doit donner un avis écrit avant de quitter les lieux.

Module 5

.....
Les droits et obligations

Objectif du module :

Connaître les droits et les obligations des locataires et des propriétaires

.....

Le locataire

Droits

- Connaître le montant du loyer que le locataire précédent payait.
- Être informé de trois à six mois avant la fin du bail si le propriétaire prévoit augmenter le prix du loyer pour la prochaine année.
 - Vous pouvez alors accepter ou refuser l'augmentation.
- Refuser une augmentation de loyer si vous ne la croyez pas justifiée.
 - Vous devez alors envoyer un avis écrit en dedans d'un mois suivant la réception de l'avis d'augmentation.
- Exiger un reçu si vous payez votre loyer en argent comptant.
- Pouvoir profiter de votre logement dans le **calme et la tranquillité**.
- Si vous avez des voisins bruyants, le mieux est d'abord de leur parler et leur demander poliment de réduire le bruit. Si cela persiste, avisez le propriétaire par écrit. Si la situation ne se corrige pas malgré tout, vous pourrez avoir recours au **Tribunal administratif du logement**. Vous pouvez appeler la police si la situation est extrême (ex. : cris, bagarre).

Obligations

- Payer le loyer selon les modalités inscrites au bail (voir module 4).
- Aviser le propriétaire de toute défectuosité dans le logement.
 - Il est important **de ne pas tarder** pour aviser le propriétaire des défectuosités ou situations anormales dans le logement (par exemple : de l'eau qui coule du plafond, des serrures qui sont défectueuses, des portes qui ne ferment plus, des électroménagers inclus dans le bail qui ne fonctionnent pas, des tuyaux qui coulent, etc.).
 - Si le locataire est reconnu responsable des dommages pour cause de négligence, celui-ci pourrait devoir rembourser une partie des coûts.
- Maintenir le logement propre et sécuritaire.
 - Ne pas changer les serrures et permettre la vérification de l'état du logement et les travaux nécessaires.
- Éviter de déranger le voisinage.
- Lorsque le locataire a un bail de douze mois, il doit aviser le propriétaire par écrit au moins deux mois avant la fin du bail s'il désire quitter.
- Libérer le logement de vos effets personnels dès la fin du bail.

QUIZ 5.1

Droits et obligations du locataire

	Vrai	Faux
1. Vous devez aviser le propriétaire de toute défectuosité dans le logement.		
2. Vous devez aviser le propriétaire par écrit (avant la fin du bail) si vous désirez quitter votre logement.		
3. Vous ne pouvez pas demander au propriétaire le montant du loyer que le locataire précédent payait.		
4. Vous devez être informé de 3 à 6 mois avant la fin du bail si le propriétaire prévoit augmenter le prix de votre loyer pour la prochaine année.		
5. Vous devez éviter de déranger le voisinage après 23h.		
6. Vous pouvez exiger un reçu si vous payez votre loyer en argent comptant.		
7. Vous devez libérer le logement de vos effets personnels dès la fin du bail.		
8. Vous pouvez refuser une augmentation de loyer si vous ne la croyez pas justifiée.		

Les réponses au quiz sont disponibles en page 38,

..... Le propriétaire

Droits

- Lors de la signature du bail, le propriétaire peut vous demander de payer une partie ou le montant complet du premier mois de loyer, pas plus.
- Si vos paiements sont souvent en retard ou que vous ne payez pas votre loyer, le propriétaire peut demander une résiliation du bail au Tribunal administratif du logement.
- Le propriétaire a le droit d'interdire au locataire de garder des animaux. Si c'est le cas, cela doit être inscrit dans le bail ou dans les règlements de l'immeuble. Le mieux est de clarifier cette question avec le propriétaire avant la signature du bail.

Obligations

- Le propriétaire doit vous fournir un reçu si vous payez votre loyer en argent comptant.
- Le propriétaire doit vous aviser de trois à six mois avant la fin du bail s'il prévoit augmenter le prix de votre loyer pour la prochaine année. Vous pouvez alors accepter l'augmentation, la refuser et conserver votre logement, ou négocier le montant de l'augmentation.
- Le propriétaire doit vous fournir un logement en bon état.
 - Lors de la signature du bail, vous pouvez exiger d'y inclure la liste des réparations nécessaires (voir la partie E du bail).

- Si le bail inclut des meubles ou des électroménagers (poêle, frigo), ceux-ci doivent être accessibles et fonctionnels.
- Ceci s'applique aux services essentiels (chauffage, eau chaude et électricité), que ceux-ci soient inclus ou non dans le bail.
- Le propriétaire doit faire toutes les **réparations nécessaires** au bon fonctionnement du logement, sauf les quelques petites réparations d'entretien (ex. : changer une ampoule, changer la pile du détecteur de fumée), qui sont de la responsabilité du locataire.

Quiz 5.2

Droits et obligations du propriétaire

	Vrai	Faux
1. Le propriétaire doit faire toutes les réparations nécessaires au bon fonctionnement du logement, sauf les petites réparations d'entretien.		
2. Le propriétaire doit fournir un logement en bon état.		
3. Le propriétaire n'a pas le droit de vous interdire de fumer dans le logement ou de garder des animaux.		
4. Le propriétaire peut résilier votre bail, si vos paiements sont souvent en retard ou si vous ne payez pas votre loyer.		
5. Le propriétaire peut vous demander de payer une partie ou le montant complet du premier mois de loyer, lors de la signature du bail.		

Les réponses au quiz sont disponibles en page 38,

..... En cas de litige

Comité logement

Un comité logement est un service communautaire gratuit généralement offert dans un quartier. À titre d'exemple, on peut citer le Comité logement Rosemont (Internet : <http://www.comitelogement.org/>). De tels comités peuvent vous donner de l'information générale et vous soutenir dans la défense de vos droits auprès du propriétaire¹⁵.

On peut trouver beaucoup d'information sur les comités logement de Montréal sur le site web de Bâtir son quartier : [https:// www.batirsonquartier.com/les-comites- logement-de-montreal/](https://www.batirsonquartier.com/les-comites-logement-de-montreal/)).

Tribunal administratif du logement

Le Tribunal administratif du logement est un organisme gouvernemental qui agit comme arbitre en cas de litige entre le locataire et le propriétaire. Pour y présenter une demande, il faut généralement avoir acheminé une mise en demeure, par courrier recommandé, au propriétaire en l'avisant des problèmes à régler. Lors de l'audience, des preuves (photos, relevés de température, témoins) peuvent être demandées. Faire une demande est gratuit pour les prestataires de l'aide sociale.

Service d'inspection de la ville

Pour des cas d'insalubrité (ex. : punaises, moisissures ou manque de chauffage), il faut appeler la ville au numéro 311. Si vous décidez de vous présenter en personne, vous devez avoir avec vous une copie de la mise en demeure que vous aurez préalablement envoyée au propriétaire. Un inspecteur sera chargé de faire un suivi de la demande et le propriétaire n'aura d'autre choix que d'apporter les modifications nécessaires, sous peine de payer une amende.

Exercice 5.1

Quels sont les organismes qui pourraient vous venir en aide en cas de questions ou problèmes ?

Organismes	Coordonnées

.....

Corrigé et complément du module 5

Quiz 5.1

1. **Vrai** : Le locataire a l'obligation d'aviser le propriétaire de toute défectuosité dans le logement. Et il est important de ne pas tarder à le faire.
2. **Faux** : Vous devez aviser le propriétaire par écrit au moins deux mois avant la fin du bail si vous désirez quitter (dans le cas d'un bail de 12 mois) ou selon l'entente avec le propriétaire.
3. **Faux** : Vous avez le droit de connaître le montant du loyer que le locataire précédent payait.
4. **Vrai**.
5. **Faux** : Vous devez éviter de déranger le voisinage en tout temps.
6. **Vrai**.
7. **Vrai**.
8. **Vrai** : Vous devez alors envoyer un avis écrit un mois suivant la réception de l'avis d'augmentation.

Quiz 5.2

1. **Vrai**.
2. **Vrai**.
3. **Faux** : Si le propriétaire veut vous interdire de fumer dans le logement ou de posséder des animaux, il peut le faire, mais cela doit être inscrit au bail ou dans les règlements de l'immeuble. Le mieux est de clarifier cette question avec le propriétaire avant la signature du bail.
4. **Faux et vrai** : Le propriétaire ne peut pas résilier le bail lui-même. Si vos paiements sont souvent en retard ou que vous ne payez pas votre loyer, le propriétaire peut demander une résiliation au Tribunal administratif du logement.
5. **Vrai**.

Après l'exercice, vous pourrez consulter, en page 80, un bottin comprenant les coordonnées des et autres associations.

Module 6

..... Le déménagement

Objectifs du module :

- Prévoir les étapes nécessaires au déménagement.
- Déterminer les démarches à faire en lien avec les différents services.

Exercice 6.1

- Prévoyez la journée du déménagement et déterminez vos besoins.
- Où allez-vous chercher des boîtes ?
- Combien de boîtes avez-vous à déménager ?
- Qui pourrait vous aider à déménager ?
- Quel moyen de transport utiliserez-vous ?

..... Le moyen de transport

Plusieurs moyens de transport peuvent être envisagés, dépendamment du budget disponible et de la quantité de biens à déménager.

Utiliser sa voiture ou celle d'un ami

C'est le moyen idéal si vous n'avez pas de gros meubles. Il ne vous en coûtera que l'essence.

Utiliser un taxi

Encore là, ce moyen est idéal si vous n'avez pas beaucoup d'effets personnels. Il faut par contre aviser la compagnie qu'il s'agit d'un déménagement. Ils peuvent parfois fournir une mini-fourgonnette. Cette solution vous coûtera le prix du transport plus un supplément pour le chauffeur qui vous donne le service.

Louer un camion de déménagement

Le conducteur doit avoir 18 ans et posséder un permis de conduire valide ainsi qu'une carte de crédit pour un dépôt de 500\$ en cas de dommage au véhicule. Ce montant vous sera remboursé si vous rendez le véhicule en bon état. Aussi, il est important d'être bien assuré. Le prix de la location peut varier en fonction du moment de l'année. Ainsi, louer un véhicule le 1^{er} juillet est beaucoup plus dispendieux. De plus, sachez que dans votre contrat, vous aurez un nombre de kilomètres compris et un surplus vous sera exigé si vous le dépassez. Enfin, vous devrez faire le plein d'essence avant de rendre le camion. Voici quelques entreprises qui louent des camions de déménagement : U-Haul, Budget, Discount, Bleu Pelican.

Faire appel à une équipe de déménagement

Pour requérir les services d'une équipe de déménagement, il faut prévoir votre réservation quelques semaines à l'avance, voire quelques mois, si vous déménagez le 1^{er} juillet. Les prix diffèrent d'une entreprise à une autre ; il vous faut donc être patient et magasiner pour trouver le meilleur prix. Il pourra vous en coûter environ 100 \$ de l'heure. Il est donc important de vous informer du nombre de personnes qui seront présentes pour effectuer le déménagement. Un déménagement à 100 \$ l'heure avec deux déménageurs peut coûter plus cher qu'un déménagement à 60 \$ l'heure qui compte une équipe de quatre déménageurs. De plus, afin que l'entreprise puisse effectuer une évaluation du prix pour votre déménagement, il vous faudra les informations suivantes : distance à parcourir, l'étage du logement actuel, l'étage du logement du déménagement ainsi qu'une approximation du nombre de boîtes et de meubles à déménager.

Truc : Si vous avez la possibilité de déménager quelques jours avant ou après le 1^{er} juillet, cela pourrait vous permettre d'obtenir un meilleur prix pour votre équipe de déménagement.

Des bras

Si vous ne faites pas appel à une équipe de déménagement, il peut être utile de solliciter l'aide de vos proches, surtout s'il y a des meubles à déménager. Vous pourrez offrir une compensation financière en échange du service ou encore, organiser un dîner pizza en guise de reconnaissance.

Des boîtes

Pour déménager ses biens facilement, il faut obtenir un nombre suffisant de boîtes et de papier pour envelopper les effets fragiles. Elles peuvent être trouvées dans divers commerces, tels les épiceries, dépanneurs et pharmacies. On peut aussi demander à son entourage. Pensez aussi aux sacs réutilisables pour le contenu moins lourd. Attention ! Lorsque vous remplissez vos boîtes, elles ne doivent pas être trop lourdes. Indiquez le contenu des boîtes sur chaque côté afin de pouvoir vous repérer plus facilement après le déménagement. En indiquant les contenus fragiles à l'aide d'un gros marqueur, vous saurez quelle boîte manipuler avec plus de soins. Évitez d'indiquer les effets de valeur. Il est toujours utile de garder une boîte ouverte afin de garder vos effets essentiels en attendant le grand jour.

Changement d'adresse

Il est conseillé de débiter les changements d'adresse quelques semaines à l'avance en indiquant la date du déménagement. Vous pouvez aussi faire le suivi du courrier avec Poste Canada pour une période de quatre mois pour 60,50 \$ ou un an pour 92,50 \$. Cette option vous laisse le temps de terminer les changements d'adresse une fois arrivé dans votre nouveau logement. Cette liste peut être utilisée comme aide-mémoire.

Exercice 6.2

Déterminez les changements d'adresse que vous devez faire.

Changements d'adresse à faire	Coordonnées	À faire
Banque ou Caisse populaire		
Employeur ou école		
Aide-sociale - Emploi-Québec		
Assurance emploi		
Régie de l'assurance maladie du Québec		
Pharmacie Médecin		
Dentiste		
Société de l'assurance automobile du Québec		
Autres ...		

Trucs !

Vous pouvez changer votre adresse dans sept ministères et organismes du Québec en même temps :

- Directeur général des élections du Québec (DGEQ)
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS)
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
- Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- Régie des rentes du Québec (RRQ)
- Revenu Québec (RQ)
- Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Il est possible de le faire par Internet, sur le site de Service québécois de changement d'adresse (<https://www.quebec.ca>), ou par téléphone au **514 644-4545**. Il est important d'avoir en main sa dernière déclaration de revenus (ligne 199). Sinon, appelez au **1 800 267-6299**.

Pour effectuer votre changement d'adresse auprès de Revenu Canada, vous pouvez aller sur le site de l'Agence du Revenu du Canada en étant enregistré au service Mon dossier (<https://www.canada.ca/fr/gouvernement/ouvrir-session-dossier-compte-en-ligne.html>) ou en appelant au **1 800 959-7383**.

.....

Les meubles

Lorsque l'appartement n'est pas meublé, il faut se procurer quelques fournitures. On peut d'abord demander à son entourage s'il n'aurait pas des meubles à donner ou à vendre à bas prix.

Avec suffisamment d'économies, on peut faire l'achat de meubles neufs. Il faut toutefois ne pas oublier de demander le prix de livraison ou demander de l'aide à son entourage pour les déménager. Voici quelques endroits où vous pourrez trouver des meubles neufs à bas prix : Économax, Tanguay, Brick, Walmart, Canadian Tire.

Attention : Pour les meubles usagés, faites une inspection approfondie afin de ne pas rapporter de petites bestioles à la maison. Vous pouvez vous procurer ces meubles dans certains organismes communautaires tels : Saint-Vincent-de-Paul, Friperie Renaissance, Village des valeurs, etc.

Exercice 6.3

Déterminez les meubles dont vous aurez besoin.

MEUBLES	COMMENTAIRES prix estimé, où les trouver :

.....

Téléphone-télévision-internet

À votre arrivée, prenez connaissance des divers forfaits disponibles. Certaines entreprises offrent des forfaits lorsque vous prenez plusieurs services (ex. : téléphone, câble, Internet). Faites toutefois attention au contrat, la résiliation peut coûter très cher.

Il est préférable de faire plusieurs appels auprès des différentes entreprises afin de s'assurer du meilleur prix. Il est aussi conseillé de répéter cet exercice chaque année afin d'obtenir le meilleur prix.

Exercice 6.4

Précisez vos besoins en matière de câble-téléphone-Internet, et notez les détails des offres de différentes entreprises, en suivant l'exemple présenté.

Compagnies	Téléphone	Télévision	Internet	Forfait
Compagnie Par exemple	Ligne rég. à 25\$/mois	Câble rég. 20 postes à 30\$/mois	Haute vitesse à 25\$/mois	Les trois à 70\$/mois

..... Électricité

Si l'électricité n'est pas incluse dans le bail, il faut s'abonner à Hydro-Québec en les informant de la date de prise de possession du logement. Afin qu'il soit plus facile de prévoir le paiement des factures, il est possible de demander un plan budgétaire. Ainsi, avec le mode de versements égaux (MVE), le coût de la facture sera le même à chaque mois. À la fin de la première année, il peut y avoir un ajustement en fonction de votre consommation. Si vous décidez de ne pas prendre le plan budgétaire, vous pourrez faire des versements anticipés, c'est-à-dire, payer un surplus sur votre facture l'été, en prévision des mois d'hiver qui sont beaucoup plus coûteux.

..... Assurance habitation

L'assurance habitation protège les biens en cas de feu, de vol ou d'inondation. Elle couvre également la responsabilité civile face à autrui si, par exemple, une personne se blesse alors qu'elle est dans votre logement et qu'elle intente une poursuite judiciaire.

Il peut être avantageux de magasiner auprès de différentes compagnies afin de dénicher le prix le plus bas. Voici les questions que la compagnie d'assurance vous posera. Il faut donc prendre les informations auprès du propriétaire avant de faire des appels.

Exercice 6.5

Inscrivez les informations pertinentes pour préparer votre demande aux assureurs

Informations à récolter	Réponses
Quelle est l'année de construction du bâtiment ?	
Quelle est la distance de l'immeuble par rapport à une borne fontaine ?	
Quelle est la distance de l'immeuble par rapport à un poste de pompiers ?	
Combien y a-t-il de logements dans le bâtiment ?	
Y a-t-il des commerces dans l'immeuble ?	
Quel est le revêtement extérieur (brique, bois, etc.) ?	
Quel est le type de chauffage utilisé ?	
Quelle est la dimension du logement ?	
Quel est le type d'alarme incendie (système d'alarme central ou système maison à piles) ?	
Quelle est la valeur à neuf de vos possessions ?	

Lorsque vous appelez une compagnie d'assurance vous n'êtes pas tenu de répondre aux questions liées à la santé. La compagnie d'assurance vous demandera quel montant de franchise vous désirez obtenir (habituellement 250 \$ ou 500 \$). Il s'agit du montant que vous devrez déboursier lors d'une réclamation. Par exemple, pour une franchise de 500 \$, si vous subissez des pertes de 2000 \$, les assurances vous rembourseront 1500 \$ puisqu'un montant de 500 \$ sera à vos frais.

QUIZ 6.1

	Vrai	Faux
1. Vous êtes tenu de répondre à des questions liées à la santé pour obtenir une assurance habitation.		
2. L'assurance protège automatiquement contre le feu, le vol et les inondations.		
3. Les compagnies de télécommunication offrent toutes le même taux ?		
4. Chez Hydro-Québec, lorsque vous avez un plan budgétaire, c'est vous qui choisissez le montant mensuel à déboursier ?		

Les réponses au quiz sont disponibles en page 47.

.....

Corrigé et complément du module 6

Quiz 6.1

1. **Faux.**
2. **Faux**, il s'agit d'options supplémentaires.
3. **Faux**, il faut magasiner les meilleurs taux.
4. **Faux**, il s'agit d'un montant fixé en fonction de la consommation de l'année précédente.

Module 7

.....

Le budget

Objectifs du module :

- Évaluer les diverses dépenses liées à un logement.
- Évaluer les revenus actuels et potentiels.
- Connaître et maîtriser un outil de suivi du budget.
- Informer des prestations spéciales.

.....

Les revenus

Les principaux types de revenus

Les principaux types de revenus sont :

- l'emploi, les programmes d'employabilité (Emploi-Québec), l'assurance-chômage ;
- la Régie des rentes, la pension de vieillesse ;
- l'aide sociale.

Exercice 7.1

- Évaluez dans le tableau suivant vos principales sources de revenus.

Source de revenu	Commentaires	Revenu mensuel
Total		

.....

Les autres revenus potentiels

TPS/Crédit d'impôt pour solidarité

Si vous êtes éligible, vous pouvez demander, lors de votre déclaration de revenus, de recevoir une remise de la TPS qui vous sera versée quatre fois par année et un crédit d'impôt pour solidarité versé mensuellement.

Programme Allocation-logement

Il existe un programme de Revenu Québec pour aider les personnes qui consacrent une partie trop élevée de leur budget à leur loyer. Il s'agit du programme Allocation-logement.

Critères d'inclusion :

- être une personne seule âgée de 50 ans et plus ;
- être en couple (vous ou votre conjoint(e) devez être âgés de 50 ans ou plus) ;
- faire partie d'un ménage à faible revenu (composé, par exemple, de travailleurs, d'étudiants ou de prestataires d'aide sociale) comptant au moins un enfant à charge.

Critères d'exclusion :

- vous résidez dans une habitation à loyer modique (HLM) ou un établissement de santé et de services sociaux financé par l'État ;
- vous bénéficiez d'un supplément au loyer ou recevez une autre subvention directe pour vous loger ;
- vous et votre conjoint, s'il y a lieu, possédez des biens ou des liquidités dont la valeur dépasse 50 000 \$ (excluant la valeur de votre résidence, de votre terrain, de vos meubles et de votre voiture).

Le montant de l'allocation est calculé en fonction du nombre de personnes dans le ménage (et du type de ménage), de vos revenus et du coût de votre loyer mensuel. L'allocation, qui peut atteindre 170 \$ par mois, vous est versée mensuellement par chèque ou par dépôt direct. Le montant de l'allocation est révisé une fois par année.

Si vous voulez bénéficier du programme Allocation-logement, communiquez avec Revenu Québec.

Source : <http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/>

Autres activités rémunérées

- Vous pourriez recevoir une indemnisation lors de la participation à d'autres types d'activité. Par exemple, l'activité patient-partenaire ou Reprendre pouvoir de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.
- Emploi-Québec peut aussi vous offrir des programmes d'employabilité, tel le PAAS-Action, qui augmenteront vos revenus.

Exercice 7.2

- Évaluez, dans le tableau suivant, vos autres sources de revenus.

Source de revenu	Commentaires	Revenu mensuel
Total		

..... Les dépenses

Exercice 7.3

Précisez vos revenus et dépenses dans la grille budgétaire qui suit.

Grille budgétaire

Revenus mensuels	Revenu principal (emploi, aide sociale...)	\$
	Autres sources de revenus	\$
	Total	\$
Dépenses	Montant	
Habitation	Loyer	\$
	Électricité	\$
	Téléphone, câble, Internet	\$
	Assurance habitation	\$
	Autres	\$
Transport	Carte d'autobus ou billets	\$
	Autres	\$
Alimentation	Épicerie	\$
	Autres	\$

Grille budgétaire (suite)

Dépenses	Montant	
Loisirs	Activités (culturelles, sportives, etc.)	\$
	Équipements	\$
Santé / Hygiène	Produits d'hygiène	\$
	Médicaments/Pharmacie	\$
Dépenses diverses	Habillement	\$
	Cigarettes	\$
	Remboursement de dettes	\$
	Total	\$
Économies	Montant	
	Total des revenus	\$
	Total des dépenses	\$
	Total	\$

Quelques trucs pour économiser

- Regardez les promotions dans les circulaires ou sur Internet. Vous pouvez aussi écrire directement à la compagnie alimentaire de votre choix afin de recevoir des coupons rabais.
- Pour obtenir, en ligne, les circulaires : www.circulaires.com.
- Si vous recevez de l'aide sociale et que vous avez plus de trois activités par semaine, vous pourriez être admissible à recevoir un remboursement de la carte de transport.
- Repérez les endroits où vous pourriez faire des économies : friperie, banque alimentaire.
- Participez à la cuisine collective de votre quartier, vous pourriez obtenir une réserve de plats à petits prix.
- Si vous ne désirez pas prendre le transport en commun, un abonnement à Bixi ou à Communauto pourrait vous faire économiser.
- Chaque année, magasinez le prix de votre assurance auto et habitation pour garantir le meilleur prix.
- L'été, vous pouvez participer à un jardin communautaire pour obtenir des légumes frais à petits prix.
- Évitez de faire des achats alimentaires dans les dépanneurs, les prix y sont plus élevés.
- Rédigez un menu pour la semaine ainsi que les articles dont vous aurez besoin à l'épicerie, cela peut éviter du gaspillage.
- Autres : _____
- _____
- _____

Centre de référence du Grand-Montréal 514 527-1375

Module 8

.....
La résolution de problèmes

Objectifs du Module :

- Définir les actions de prévention liées aux problématiques pouvant être rencontrées.
- Reconnaître les étapes qui sont conseillées lors de l'apparition des problématiques.
- Définir les actions à poser suite à l'apparition du problème.

.....

Incendie

Quoi faire pour prévenir un incendie

- Renseignez-vous sur le plan d'évacuation de votre logement (ex. : sorties de secours, lieu de rassemblement extérieur, etc.).
- Vérifiez que le système d'alarme incendie du logement soit fonctionnel (une fois par mois). Remplacez la pile au besoin ou lors du changement d'heure saisonnier.
- Vérifiez l'emplacement des extincteurs portatifs (habituellement dans le corridor de l'immeuble).
- Évitez que les éléments chauffants soient en contact avec des objets ou produits combustibles.
- Durant la saison hivernale, assurez-vous que les voies d'accès aux sorties ne soient pas bloquées par la neige.
- Assurez-vous que votre assurance couvre les dommages liés à un incendie.
- Si vous habitez un HLM, conservez le numéro de téléphone pour les réparations urgentes 24 h /24, 7j /7 : 514 872-OMHM (6646).

Exercice 8.1

Déterminez les mesures de prévention et les actions à poser lors d'un incendie

Actions	Cochez
Je me suis assuré de la fonctionnalité de mon avertisseur de fumée	
J'ai repéré les sorties de secours de mon bâtiment	
J'ai repéré les extincteurs de fumée à proximité de mon appartement	
J'ai repéré l'alarme d'incendie	
Je me suis assuré qu'aucun élément chauffant n'était proche d'un objet ou produit combustible	

Lorsqu'un feu se déclare :

- Évacuez le logement le plus rapidement possible par les sorties de secours en évitant de prendre les ascenseurs.
- Si la fumée s'est propagée dans le bâtiment, circulez sous la fumée.
- Si possible, fermez les portes sur votre passage pour éviter la propagation du feu.
- Appelez le 911

Exercice 8.2

- Associez les actions conseillées aux motifs.

Actions	Motifs
1- Éviter de prendre les ascenseurs	A - Éviter la propagation du feu
2- Marcher à « quatre pattes »	B - Aviser les autorités
3- Fermer les portes sur son passage	C - Éviter de respirer la fumée
4- Communiquer avec le 911	D - Sortir rapidement en sécurité

Les réponses sont disponibles en page 62.

Suite à un incendie

- Informez vos assurances et les compagnies de services (Hydro-Québec, compagnie de téléphone, etc.).
- Faites retenir votre courrier par Poste Canada.
- S'il y a possibilité de retourner dans le logement, prenez des photos des dommages causés par l'incendie pour soutenir la réclamation à l'assureur.
- Faites la liste des effets détruits par l'incendie.
 - Informez-vous auprès de votre assureur des frais couverts (ex. : frais de subsistance). Conservez l'ensemble des reçus des frais déboursés suite à l'incendie, certains pourraient être remboursés par vos assurances.
 - Si vous n'étiez pas assuré et que vous êtes prestataire de la Sécurité du revenu, informez-vous auprès de votre Centre local d'emploi (CLE). Certaines prestations peuvent être versées par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale pour couvrir des frais.
 - Favorisez la communication avec les divers services à l'aide d'une adresse et numéro de téléphone temporaire pour qu'ils puissent vous joindre.
- Retrouvez davantage d'information et la liste des numéros utiles en cas de sinistre :
 - <https://ville.montreal.qc.ca/sim/quoi-faire-apres-un-incendie>
 - <http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie.html>

Exercice 8.3

- Déterminez les différentes actions à poser suite à un incendie.
- Associez les personnes à contacter avec les motifs et y inscrire leur numéro de téléphone.

Actions	Motifs
1- Bureau de poste	A - Faire une réclamation
2- Compagnie d'assurance	B - Arrêt temporaire des services
3- Compagnies de services	C - Faire retenir mon courrier

Les réponses sont disponibles en page 62.

..... Réparations urgentes

Prévention

Conservez le numéro de téléphone de votre propriétaire dans un endroit où vous pourrez le trouver facilement.

Lorsqu'il y a urgence d'intervenir

- Contactez le propriétaire dès la découverte du dégât ou de la réparation urgente à effectuer.
- Demandez-lui de contacter les services de réparation le plus rapidement possible pour éviter l'endommagement de vos effets personnels et le logement.
- Si le propriétaire n'est pas joignable, tentez de contacter le concierge ou son représentant habituel.
- Selon le Tribunal administratif du logement, « si les travaux ne sont pas faits en temps utile ou que vous êtes dans l'impossibilité de rejoindre le propriétaire, vous pouvez faire appel à une personne qualifiée pour faire les réparations urgentes (travaux essentiels au moindre coût). Par exemple, dans le cas d'une fuite d'eau, ne faites pas remplacer toute la tuyauterie. Les réparations doivent seulement permettre d'enrayer le dégât rapidement. Le propriétaire peut, à tout moment, intervenir et poursuivre les travaux qui ont été commencés. [...] Le propriétaire est tenu de rembourser les dépenses raisonnables que vous réclamez. »
- Gardez les factures, reçus et pièces justificatives des réparations (par exemple, des photos de la situation avant et après le dégât).

Renseignements : référez-vous au site Internet du Tribunal administratif du logement :

<https://www.tal.gouv.qc.ca/>

Exercice 8.4

- Dressez la liste des personnes et services à contacter pour effectuer des travaux d'urgence (préférentiellement convenu à l'avance avec le propriétaire).
- **Exemple :** propriétaire, concierge, compagnies de réparation, etc.

Noms / Compagnies	Coordonnées

QUIZ 8.1

Définissez vos droits et recours concernant les réparations urgentes à effectuer.

	Vrai	Faux
1. Le propriétaire doit être contacté dès que le locataire découvre une réparation urgente à effectuer.		
2. Vous pouvez contacter les services de réparation uniquement si le propriétaire ou son représentant sont injoignables.		
3. À titre d'exemple, s'il y a une fuite d'eau, vous êtes autorisé à remplacer l'ensemble de la tuyauterie.		
4. Le propriétaire n'est pas tenu de vous rembourser les dépenses que vous réclamez.		
5. Il n'est pas nécessaire de conserver les factures des travaux effectués		

Les réponses au quiz sont disponibles en page 63.

.....

Panne d'électricité

Prévention

- Dressez une liste des numéros d'urgence (ex. : Hydro-Québec, famille, endroits qui fournissent des équipements ou de l'hébergement temporaires en cas de panne majeure).
- Ayez une trousse préparée en cas de panne (exemple : lampe de poche à piles, bougies, piles de rechange, radio à piles, couvertures, aliments non périssables, ouvre-boîte manuel, téléphone avec fil ou cellulaire).

Lors d'une panne d'électricité

- Signalez la panne à Hydro-Québec (1 800 790-2424). Si la panne a déjà été signalée par un autre usager, des informations peuvent vous être fournies.
- Débranchez les appareils afin d'éviter les risques de court-circuit ou les dommages lors de la reprise du courant. Gardez toutefois une lampe branchée afin de connaître le moment de la reprise du courant.
- Baissez le thermostat pour éviter la surcharge.
- Évitez d'ouvrir les portes du réfrigérateur et du congélateur pour éviter la perte d'aliments. Le congélateur peut garder la nourriture congelée de 24 à 36 h si les portes restent fermées.
- Évitez l'utilisation des appareils de cuisson conçus pour l'extérieur (ex. : barbecue, réchaud de camping, génératrice domestique) à l'intérieur du logement.
- S'il y a utilisation de chandelles, assurez une surveillance en tout temps.

Suite à une panne d'électricité :

- Remettez en fonction les appareils qui ont été débranchés.
- Vérifiez s'il y a eu des dommages électriques (étincelles, odeur ou chaleur).
- Au besoin, regarnissez votre trousse de dépannage.
- Remettez les horloges et cadrans à l'heure.
- S'il s'agissait d'une panne prolongée, vérifiez l'état de la nourriture dans le réfrigérateur et le congélateur et jetez les aliments qui sont impropres à la consommation.
- Pour davantage d'information, visitez le site Internet d'Hydro-Québec : <http://www.hydroquebec.com> ou téléphonez au 1 800 790-2424

Exercice 8.5

- Indiquez les effets qui seraient utiles à mettre dans votre trousse d'urgence, en cas de panne d'électricité (par exemple : lampe de poche à piles, bougies, piles de rechange, radio à piles, couvertures, aliments non périssables, ouvre-boîte manuel, téléphone avec fil ou cellulaire). Indiquez ceux que vous avez ou que vous devez vous procurer.

Effets que je possède	Effets à me procurer

Exercice 8.6

Dressez une liste des numéros d'urgence (par exemple : Hydro-Québec, membres de la famille, centre d'hébergement temporaire, etc.).

Noms / Compagnies	Coordonnées

Quiz 8.2

Associez les actions conseillées aux motifs.

	Motifs
1. Éviter de prendre les ascenseurs	A. Éviter la propagation du feu
2. Marcher à « quatre pattes »	B. Aviser les autorités
3. Fermer les portes sur son passage	C. Éviter de respirer la fumée
4. Communiquer avec le 911	D. Sortir rapidement en sécurité

Les réponses au quiz sont disponibles en page 63.

.....

Le vol

Prévention

- Ne laissez pas d'argent ou de biens de valeur en évidence. Favorisez le dépôt de l'argent à la banque.
- Verrouillez vos portes et fenêtres lors de votre absence.
- Ne laissez pas de clés à l'extérieur. Si vous devez absolument le faire, évitez de les placer près de la porte ou dans une cachette habituellement utilisée (ex. : sous le tapis, dans la boîte aux lettres ou dans un pot de fleurs).
- Mettez un bâton dans la fenêtre pour éviter l'ouverture.
- Il est possible de buriner vos biens de valeur, ce qui peut permettre de les identifier et de dissuader le voleur (le bureau de la sûreté de l'IUSMM offre gratuitement le service pour buriner : centre opérationnel de la sûreté : 514 343-7771).
- Procurez-vous un système d'alarme. Certains systèmes se vendent pour déclencher une alarme lors de l'ouverture d'une porte (porte patio ou porte d'entrée) et peuvent être achetés dans les magasins à grande surface.

- Assurez-vous que votre police d'assurance vous protège du vol.
- Photographiez ou filmez vos biens et notez les numéros de série pour favoriser la réclamation aux assurances.
- Gardez les factures et reçus des biens de valeur.
- Lors d'une absence prolongée de votre logement :
 - Donnez l'impression que le logement est habité pendant un moment de la journée (par exemple, il existe des minuteries pour allumer une lumière pendant la journée).
 - Évitez de mentionner votre absence sur le répondeur, sur Facebook, sur Instagram, TikTok, ou sur Twitter.
 - Si vous avez confiance en l'un de vos voisins, vous pouvez l'aviser de votre absence afin d'assurer un minimum de surveillance ainsi que pour faire ramasser votre courrier.

Suite au vol :

- Avisez immédiatement le 911.
- Laissez l'endroit tel quel, afin de faciliter les vérifications faites par le service policier.
- Avisez vos assurances du vol et fournissez-leur les preuves, pour la réclamation des biens volés.

Vous pouvez vous référer au poste de police de votre quartier, pour plus de renseignement.

Exercice 8.7

Déterminez les actions préventives pour éviter de se faire voler dans son logement. Exemple : Ne laissez pas d'argent ou de biens de valeur en évidence, mettez un bâton dans la fenêtre, assurez-vous que votre police d'assurance vous protège du vol, etc.

Exercice 8.8

Indiquez les services et personnes à contacter en cas de vol.

Noms	Coordonnées
Police de quartier	
Assureur	
Propriétaire/concierge	

Exercice 8.9

Indiquez les effets qui auraient intérêt à être photographiés pour favoriser leur réclamation et évaluez leur valeur approximative.

Effets	Valeur approximative

Quiz 8.3

	Vrai	Faux
1. Il est recommandé de changer la pile du détecteur de fumée 2 fois par année.		
2. S'il y a un balcon à la sortie arrière de mon logement, l'hiver, je dois le déneiger.		
3. En cas de panne d'électricité il est obligatoire de téléphoner à Hydro-Québec.		
4. Placer un bâton de bois, par exemple, pour bloquer l'ouverture d'une fenêtre ou d'une porte patio permet de prévenir le vol.		
5. Les réparations majeures et urgentes sont la responsabilité du propriétaire. Ce n'est que lorsqu'il néglige de le faire que le locataire peut envisager d'entreprendre les travaux.		

Les réponses au quiz sont disponibles en page 63.

Corrigé et complément du module 8

Exercice 8.2 : 1-D / 2-C / 3-A / 4-B

Exercice 8.3 : 1-C / 2-A / 3-B Quiz 8.1

1. **Vrai.** Le propriétaire doit être contacté dès que le locataire soupçonne qu'il pourrait s'agir d'une réparation urgente. Si le propriétaire est absent, vous devez vous adresser à son représentant (concierge ou autres).
2. **Vrai.** Dans le contexte où le propriétaire est joignable, il est responsable de s'assurer que les travaux soient faits dans l'appartement. S'il ne peut être rejoint et que de ne pas faire les travaux peut entraîner des dégâts ou bris importants, il est possible de faire appel à une entreprise pour les réaliser.
3. **Faux.** Les réparations doivent seulement permettre d'enrayer rapidement le problème.
4. **Faux.** Le propriétaire est tenu de vous rembourser les dépenses jugées « raisonnables », donc qui ont été nécessaires pour enrayer le problème. Le propriétaire serait en droit de ne pas vous rembourser les dépenses qui n'étaient pas obligatoires.
5. **Faux.** Il est conseillé de conserver toutes les factures, reçus et pièces justificatives des réparations.

Quiz 8.2

1. **Vrai.** Il est conseillé de débrancher les appareils électriques lors d'une panne d'électricité. Il est également recommandé de laisser une lampe allumée pour être informé du retour du courant.
2. **Faux.** Il est conseillé de ne pas ouvrir le réfrigérateur et le congélateur durant la panne d'électricité pour diminuer les risques de perdre des aliments.
3. **Vrai.** Il est jugé dangereux d'utiliser ce type d'appareil à l'intérieur d'un logement.
4. **Faux.** Il est nécessaire de remettre l'ensemble de vos horloges et cadrans à la bonne heure. Certains appareils peuvent toutefois se régler automatiquement s'ils sont liés à la connexion Internet.
6. **Vrai.** Il est conseillé de vérifier, suite à une panne d'électricité, s'il y a des indices de chaleur, d'odeur ou des étincelles, nous permettant de croire à un dommage électrique.

Quiz 8.3

1. **Vrai.** On suggère de le faire lors des changements d'heure, à l'automne et au printemps. C'est la responsabilité du locataire de changer la pile.
2. **Vrai.** Toutes les voies d'accès aux sorties doivent être libres et ne pas être bloquées par la neige. Par exemple, le petit balcon à l'arrière de l'appartement n'est pas utilisé l'hiver, mais il s'agit d'une sortie en cas d'urgence qui doit toujours être dégagée. Dans certains immeubles à logements, il est même inscrit dans les règlements de l'immeuble que chaque locataire doit pelleter son balcon.
3. **Faux.** Ce n'est pas une obligation. Il est par contre fortement recommandé de le faire pour signaler la panne. Si celle-ci a déjà été signalée par d'autres usagers, un message enregistré vous le confirmera et pourra même vous aviser du moment prévu de la reprise du service. Par contre, si ce n'est pas Hydro-Québec qui est responsable de la panne et qu'il s'agit d'un problème électrique dans l'immeuble ou votre appartement, il faudra contacter le propriétaire.
4. **Vrai.** Il s'agit d'un moyen efficace d'empêcher une fenêtre ou une porte patio de s'ouvrir.
5. **Vrai.** C'est une mesure exceptionnelle. Avant d'entreprendre ce genre de travaux et de dépenses, le locataire doit bien se renseigner auprès du Tribunal administratif du logement.

Module 9

.....
Mon coffre à outils

Objectif du module :

Déterminer un plan d'action favorisant le maintien d'un équilibre.

Exercice 9.1

Décelez les signes qui peuvent m'indiquer que je vais moins bien ainsi que les moyens que je peux utiliser afin de retrouver mon équilibre.

Quelques exemples de signes qui peuvent indiquer que l'on va moins bien

- Je néglige mon hygiène corporelle. Par exemple, je ne prends pas ma douche comme à l'habitude, je ne me rase plus.
- Je néglige l'entretien de mon appartement. Par exemple, je ne fais plus le ménage de mon appartement, ni la vaisselle.
- Je mange moins ou plus qu'à l'habitude.
- Je fais de l'insomnie ou je dors plus qu'à l'habitude.
- Je néglige mes activités ou mes obligations. Par exemple, je ne vais plus à mes activités au travail ou aux études.
- Je m'isole, je ne vais plus voir mes amis.
- Je modifie mes activités d'hygiène de vie, je ne prends plus mes médicaments, je consomme davantage de drogue ou d'alcool.
-

Quelques exemples de moyens à utiliser afin de maintenir l'équilibre :

- Appeler un ami.
- Prendre une marche.
- Prendre un PRN.
- Faire des exercices de relaxation.
- Lire.
- Écouter un film.

Si la situation persiste :

- En parler avec quelqu'un en qui j'ai confiance : famille, ami, intervenant, équipe traitante.
- Devancer mon rendez-vous avec mon psychiatre.
- Consulter un centre de crise, par exemple l'Appoint.
- Se rendre au CLSC de mon quartier ou à l'urgence de mon établissement de suivi.
- En dernier recours, appeler le 911.

Mon plan d'action
Lorsque je vais moins bien, je peux le reconnaître à...
Moyens que je peux utiliser afin de retrouver mon bien-être
Si la situation persiste, je peux...

Exercice 9.2

Identifiez les gens avec qui vous pouvez communiquer en cas de besoin.

Mon bottin

Numéro d'urgence	911
Personne en qui j'ai confiance	
Mon centre de crise	
Mon centre d'écoute	
Autres ...	

Exercice 9.3

Expérimentez une méthode de relaxation.

Une méthode de relaxation

Assoyez-vous confortablement. Fermez les yeux et posez les mains sur les genoux. Inspirez lentement par le nez, en gonflant le bas du ventre et ensuite la poitrine. Puis, videz vos poumons doucement sans faire de bruit, lentement. Respirez calmement. Concentrez-vous sur votre respiration.

Alternative

À la suite du premier exercice, vous pouvez poursuivre en vous disant mentalement, et lentement, en tentant de sentir ce que vous vous dites :

- Je détends mes pieds. Mes pieds se détendent. Mes pieds sont complètement détendus.
- Je détends mes mollets, mes genoux et mes cuisses. Mes mollets, mes genoux et mes cuisses se détendent. Mes mollets, mes genoux et mes cuisses sont complètement détendus.
- Poursuivez avec le bas de votre dos, vos épaules, vos bras et vos mains, votre tête, votre cœur.

Annexes

Guide de conservation des viandes d'après le site lefigaro.fr

	Réfrigérateur	Congélateur
Œufs frais crus	3 semaines	4 mois
Jaunes et blancs frais	2-4 jours	4 mois
Œufs cuits durs	1 semaine	
Agneau (côtelettes, rôtis)	3 à 5 jours	6 à 9 mois
Bœuf (biftecks, rôtis)	3 à 5 jours	6 à 12 mois
Jambon cuit (en tranches)	3 à 4 jours	1 an
Porc (côtelettes, rôtis)	3 à 4 jours	4 à 6 mois
Viande hachée	1 à 2 jours	2 à 3 mois
Viande cuite	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Volaille	1 à 2 jours	6 mois
Bacon	7 jours	1 an
Viande fumée, charcuterie	5 à 6 jours	1 à 2 mois
Saucisses fraîches	1 à 2 jours	1 à 2 mois
Poissons et crevettes	1 à 2 jours	2 mois

Mon trousseau

Ce dont j'aurai de besoin		Où puis-je trouver ces articles ? À quel prix dois-je m'attendre ?	
Cochez les articles acquis		Magasin du dollar	Magasins d'économies : Walmart, Canadian Tire, Rossy
ARTICLES DE CUISINE			
Ustensiles de table		X	13 \$
Ustensiles de cuisine		X	
Épluche-légumes		X	1,50\$
Ciseaux de cuisine		X	6 \$
Couteau de cuisine		X	20 \$
Ouvre-boîte		X	3-4 \$
Tasse à mesurer		X	7 \$
Bol à mélanger		X	
Ensemble de vaisselle		X	43 \$
Verres et tasses		X	
Chaudrons			30-50 \$
Poêle			10-20 \$
Plaque pour le four		X	10 \$
Pyrex			18 \$
Plats de plastique		X	
Passoire		X	
Grille-pain			25 \$
Cafetière / bouilloire			20 \$
Planche à découper		X	
Salière / Poivrière		X	
Sucrier		X	
Beurrier			
Râpe			15 \$
Pot à jus		X	

Mon trousseau (suite)

Ce dont j'aurai de besoin		Où puis-je trouver ces articles ? À quel prix dois-je m'attendre ?	
Cochez les articles acquis		Magasin du dollar	Magasins d'économies : Walmart, Canadian Tire, Rossy
ARTICLES MÉNAGERS			
Balai et porte-poussière		X	15 \$
Vadrouille et seau			30 \$
Brosse à toilette		X	5 \$
Support à vaisselle		X	
Lavette à vaisselle		X	
LINGERIE			
Ensemble de draps			20-30 \$
Couvre-lit			30 \$ et plus
Oreillers			10 \$
Couverture chaude			30 \$ et plus
Serviettes			6 \$
Débarbouillettes		X	
Nappes / napperons		X	
Mitaines pour le four		X	
Linges à vaisselle		X	
Torchons		X	
AUTRES ARTICLES			
Rideau de douche			15 \$
Tapis de bain		X	12 \$
Une petite trousse de premiers soins		X	
Poubelle de cuisine		X	15 \$

Mon trousseau (suite)

Ce dont j'aurai de besoin		Où puis-je trouver ces articles ? À quel prix dois-je m'attendre ?	
Cochez les articles acquis		Magasin du dollar	Magasins d'économies : Walmart, Canadian Tire, Rossy
AUTRES ARTICLES			
Poubelle de salle de bain		X	
Panier à linge sale			13 \$
MEUBLES			
Au besoin, calculer le prix de la livraison		Friperie ou particulier	Magasins de meuble à bas prix
Table de cuisine avec 4 chaises			200-300 \$
Causeuse		Ne s'applique pas	400-500 \$
Meuble de télévision			100 \$ et plus
Table de salon			50 \$
Bureau d'ordinateur			125 \$
Base de lit			170 \$, lit double
Matelas		Ne s'applique pas	300 \$
matelas double			
Commode			200 \$
Table de chevet			100 \$ ch.
Four micro-ondes			100 \$
Cuisinière			800 \$
Réfrigérateur			1000 \$
Laveuse			800 \$ (moins cher si acheté avec sècheuse)
Sècheuse			700 \$ (moins cher si acheté avec laveuse)

Guide de fréquence des tâches ménagères

Tâches quotidiennes (tous les jours)	• Vaisselle • Table de cuisine • Comptoir de cuisine • Sortir les poubelles • Si vous avez cuisiné, bien nettoyer les comptoirs afin de s'assurer d'avoir une surface de préparation de nourriture propre.
Chaque semaine	• Passer le balai (ou l'aspirateur) et la vadrouille • Laver la salle de bain : nettoyer le bain/la douche, le lavabo, la cuvette, le miroir, le plancher (balai puis vadrouille) • Laver vos vêtements et serviettes
Aux 2 semaines	• Laver vos draps • Épousseter les tablettes, décorations, télévision dans tout votre appartement • Laver la hotte de la cuisinière
Chaque mois	• Laver les ronds de la cuisinière • Laver l'intérieur et l'extérieur du réfrigérateur • Laver l'extérieur des armoires • Laver le ventilateur et/ou plafonnier
Une fois par année Tâches au besoin	• Laver les murs de la salle de bain • Laver l'intérieur des armoires de cuisine • Laver l'intérieur de la cuisinière • Laver l'intérieur des garde-robes • Laver l'intérieur de la commode

MENU MENSUEL				
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

.....

Trousse de premiers soins

De petites trousse de premiers soins pour la maison se vendent, entre autres, dans les magasins du dollar et les pharmacies. Il suffit d'y ajouter les numéros de téléphone en cas d'urgence, autres que le 911, comme le Centre antipoison; votre médecin; parents, amis ou voisins qui peuvent vous aider; etc.

Vous pouvez aussi vous procurer certains éléments de base pour vous constituer une trousse :

- Pansements
- Tampons antiseptiques (ou un produit pour nettoyer les blessures mineures, comme le peroxyde)
- Thermomètre
- Pincettes à épiler
- Épingles de sûreté
- Pour en savoir plus sur le contenu d'une trousse, consultez le site de la Croix Rouge www.croixrouge.ca

.....

Trousse d'urgence

Préparez des articles à utiliser en cas d'urgence. Rangez-les dans un sac à dos ou dans un sac de paquetage de façon à pouvoir les emporter si vous devez quitter les lieux :

- Quatre litres d'eau par personne par jour (utilisez des contenants hermétiques incassables et remplacez l'eau tous les six mois).
- Une quantité suffisante pour au moins trois jours
- Aliments non périssables en boîtes de carton ou en conserve et ouvre-boîte. Remplacer la nourriture une fois par an
- Chaussures de marche, vêtements de pluie et vêtements de rechange
- Couvertures ou sacs de couchage
- Trousse de secours et médicaments prescrits par le médecin (vérifiez les médicaments tous les six mois pour vous assurer qu'ils ne sont pas périmés)
- Papier hygiénique et autres articles personnels
- Paire de lunettes de rechange
- Radio à piles et lampe de poche, avec piles de remplacement
- Argent de réserve
- Double des clés de la voiture
- Liste des médecins de la famille
- Renseignements importants concernant la famille, comme liste des maladies ou appareils médicaux, tels que stimulateur cardiaque

- Photocopies de toutes les pièces d'identité importantes de toute la famille, dont les numéros des cartes d'assurance maladie
- Articles spéciaux nécessaires pour les bébés, les personnes âgées ou invalides
- Téléphone cellulaire et coordonnées de parents et d'amis

<http://www.croixrouge.ca/que-faisons-nous/secourisme-et-rcr/secourisme-a-la-maison-/conseils-de-secourisme/contenu-des-trousses>

.....

Bottin des ressources

Comité logement et association

- Action Dignité Saint-Léonard : 514 251-2874
- Association de locataires de Villeraie : 514 270-6703
- Comité BAILS Hochelaga-Maisonneuve : 514 522-1817
- Comité logement Ahuntsic-Cartierville : 514 331-1773
- Comité logement Montréal-Nord : 514 852-9253
- Comité logement Petite-Patrie : 514 272-9006
- Comité logement Plateau Mont-Royal : 514 527-3495
- Comité logement Rosemont : 514 597-2581
- Comité logement Ville-Marie : 514 521-5992
- Confédération québécoise des coopératives d'habitation : www.cooperativehabitation.coop
- Entraide logement Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-1634
- Fédération de l'habitation coopérative du Québec : <https://fhcq.coop/fr>
- Fédération des OSBL d'habitation de Montréal : 514 527-6668
- Infologis de l'est de l'île de Montréal : 514 354-7373
- Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) pour les HLM : 514 872-6442
- P.O.P.I.R. Comité logement : 514 935-4649
- Tribunal administratif du logement : 514 873-2245
- Société d'amélioration de Pointe Saint-Charles : 514 932-7742
- SHDM (Société d'habitation et de développement de Montréal) offre des logements à un coût un peu plus abordable : www.shdm.org 514 380-7436

Organismes gouvernementales

- Agence du revenu du Canada : <https://www.canada.ca/fr/services/impots.html> 1 800 959-7383
- Assurance-emploi et no assurance sociale : 1 800 808-6352
- Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada, Montréal (SI, SPR, SAI) : www.cisr-irb.gc.ca 514 283-7733
- Emploi-Québec : 1 888 367-5647
- État civil : 1 800 567-3900
- Immigration et Communautés culturelles Québec <https://www.quebec.ca/immigration> : 514 864-9191
- Passeport Canada : <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/passeports-canadiens.html> 1 800 567-6868
- Régie de l'assurance maladie : www.ramq.gouv.qc.ca 514 864-3411 1-800 561-9749
- Revenu Québec : www.revenuquebec.ca 514 864-6299 1 800 267-6299
- Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) www.saaq.gouv.qc.ca 514 873-7620
- Société d'habitation du Québec : 1 800 463-4315

Organisme municipal

Ville de Montréal

- Pour des questions sur les services de la Ville de Montréal (travaux publics, carte Accès Montréal, collecte des ordures, service d'inspection etc.) : 311

SANTÉ

- Info-Santé : 811
- Centre de prévention du suicide : 1 866 277-3553
- J'arrête de fumer : 1 866 527-7383

Services publics

- Hydro-Québec : 1 888 385-7252
- Urgence : 1 800 790-2424
- Vidéotron : 514 281-1711
- Bell : 514 310-7070
- Energir (Gaz métro) : 514 598-3222
- Odeur et urgence : 514 598-3111

Numéro d'urgence

- Ambulance-Pompier-Police : 9 1 1
- Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060

En cas de sinistre

- **Aide financière aux sinistrés** : <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/obtenir-aide-sinistre>
- **Ministère de la sécurité publique**
1150, Grande Allée Ouest, RC-100 Québec (Québec) G1S 4Z1
Télec. : 418 643-1941 Sans frais: 1 866 251-1983 région de Québec: 418 643-2433
Sans frais: 1 888 643-2433
- **Croix-Rouge canadienne, Division du Québec** : www.croixrouge.ca
La Croix-Rouge canadienne aide les personnes victimes d'un incendie. Elle veille à ce que leurs besoins de base soient comblés, notamment en leur offrant de l'hébergement d'urgence : 1 877 362-2433
- **Jeunesse au Soleil** : www.sunyouthorg.com/fr
Jeunesse au Soleil offre un service d'urgence aux personnes sinistrées en évaluant leurs besoins, en les aidant à se reloger et en veillant à leur rétablissement. 514 842-6822
- **Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)** : www.omhm.qc.ca
L'OMHM gère les HLM de la Ville de Montréal. Son service de référence offre à des personnes se retrouvant à la rue de l'hébergement temporaire et une aide à la recherche de logement. Service de référence : 514 868-4002.
- **Service de demande de logement/ logement inhabitable** : 514 868-5588
- **Centre de référence du Grand Montréal** : www.info-reference.qc.ca. Le Centre de référence du Grand Montréal informe les gens sur les ressources qui peuvent leur venir en aide (aide alimentaire, vêtement, logement, santé...). : 514 527-1375
- **Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Centre de communication clientèle** : <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/emploi-solidarite-sociale/joindre-mess>. Ce ministère peut octroyer des prestations spéciales aux personnes qui bénéficient de la sécurité du revenu qui sont victimes de sinistre : 1 877 767-8773
- **Info-Santé** : Cette ligne téléphonique ouverte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, permet aux citoyens de poser leurs questions relatives à la santé à un professionnel : 8 1 1
- **Service de sécurité incendie de Montréal**. Le Service de sécurité des incendies délivre des attestations d'intervention pour les personnes désirant faire une demande de réclamation à leur assureur en cas d'incendie : 514 872-3775
- **Société de Saint-Vincent de Paul de Montréal** :
La Société de Saint-Vincent de Paul de Montréal offre de l'aide alimentaire, du soutien et un service de réinsertion aux personnes dans le besoin. : 514 526-5937 / www.ssvp-mtl.org
- **Armée du Salut** : L'Armée du Salut offre, entre autres, des vêtements et de la nourriture aux personnes sinistrées. Armée du Salut : 514 254-1123 / www.armedusalut.ca
- **Services d'urgence et d'aide aux sinistrés** : 514 355-6111
- **Maison Jean-Monbourquette** : www.maisonmonbourquette.com
La Maison Monbourquette intervient auprès des personnes endeuillées : 514 523-3596
- **Ville de Montréal, bureau des réclamations** : 514 872-2977

Centres de crises et équipe mobile

Les centres de crises interviennent auprès des personnes en situation de crise, en personne ou par téléphone. Généralement, ils offrent aussi de l'hébergement :

- **Association Iris** : Ahuntsic, Bordeaux, Cartierville, Montréal-Nord : 514 388-9233
- **Centre de crise Émile Nelligan Est de Montréal** : 514 351-6661
- **Équipe mobile de crise Résolution**
Anjou, Mercier–Hochelaga-Maisonneuve, Montréal-Est, Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles, Rosemont, Saint-Michel, Saint-Léonard : 514 351-9592
- **Centre de crise Tracom**
Côte-des-Neiges, Notre-Dame-de-Grâce, Côte-Saint-Luc, Hampstead, Montréal-Ouest, Mont-Royal, Outremont, Parc-Extension, Saint-Laurent, Ville-Marie, Westmount : 514 483-3033
- **Centre de crise le Transit**
Centre-Est de l'Île de Montréal, Centre de Crise l'Autre Maison Sud-Ouest, Centre de crise Ouest de l'île : 514 282-7753 / 514 768-7255 / 514 864-6160

Centre d'écoute téléphonique

- **Écoute entraide inc.**
www.ecoute-entraide.org/deprimes-anonymes
514 278-2130
- **Suicide-Action Montréal**
www.suicideactionmontreal.org
514 723-4000
- **Tél-aînés**
www.tel-ecoute.org
514 353-2463
- **Tél-écoute**
www.tel-ecoute.org
514 493-4484
- **Tel-aide**
www.telaide.org
514 935-1101
- **Interligne – Espace LGBTQ +**
www.interligne.com
514 866-0103
- **Centre d'écoute et d'intervention Face à Face**
www.faceafacemontreal.org
lundi au vendredi, 9 h à 17 h : 514 934-4546

Police de quartier

- Ahuntsic, PDQ 27 : 514 280-0127
- Anjou, PDQ 46 : 514 280-0146
- Centre-Sud, PDQ 22 : 514 280-0122
- Centre-Ville, Ville-Marie Ouest, PDQ 20 : 514-280-0120
- Centre-Ville, Ville-Marie Est, PDQ 21 : 514 280-0121
- Hochelaga-Maisonneuve, PDQ 23 : 514 280-0123
- Mercier, PDQ 48 : 514 280-0148
- Montréal-Nord, PDQ 39 : 514 280-0139
- Petite-Italie, Petite-Patrie, Outremont, PDQ 35 : 514 280-0135
- Plateau Mont-Royal, PDQ 38 : 514 280-0138
- Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est, PDQ 49 : 514 280-0149
- Rivière-des-Prairies, PDQ 45 : 514 280-0145
- Rosemont, PDQ 44 : 514 280-0144
- Saint-Léonard, PDQ 42 : 514 280-0142
- Saint-Michel, PDQ 30 : 514 280-0130
- Villeray, PDQ 31 : 514 280-0131

Annexes

..... Formulaires

Montréal _____

Sans préjudice

à _____

Objet : Réponse à l'avis d'augmentation et de modification du bail

Madame, Monsieur,

J'habite le logement situé au : _____,
logement dont vous êtes propriétaire. J'ai bien reçu votre avis d'augmentation de loyer daté
du _____.

Je vous avise que je reconduis mon bail et que je refuse l'augmentation demandée de _____ \$
ainsi que toute modification au bail. Je pourrais cependant accepter une augmentation de _____ \$
à condition que vous acceptiez dans le mois suivant la réception de cet avis.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

Nom : _____

Signature : _____

Adresse : _____

.....

Références bibliographiques

Bureau d'assurance du Canada. La prévention bien pensée.

Repéré dans [http:// www.infoassurance.ca/static/pdf/fr/prevenir-vol-incendie-habitation.pdf](http://www.infoassurance.ca/static/pdf/fr/prevenir-vol-incendie-habitation.pdf)

Comprendre Choisir, Premiers secours (2014, octobre). Incendie.

Repéré dans <http://premiers-secours.comprendrechoisir.com/comprendre/incendie>

Hydro-Québec, obligations et droits (2014, décembre). Repéré dans [http:// www.hydroquebec.com](http://www.hydroquebec.com)

Protégez-vous (2011). Guide pratique locataire : Tout ce que vous devez savoir pour vos droits, vos obligations et vos recours. Les éditions Protégez-vous.

Tribunal administratif du logement (2014, novembre, et 2023). Droits et obligations.

Repéré dans <https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/etre-locataire/droits-et-obligations-du-locataire>

Tribunal administratif du logement (2014, octobre, et 2023). Le locataire et les réparations urgentes et nécessaires. <https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/le-logement/reparations-urgentes-et-necessaires>

Sécurité public du Québec, sécurité incendie. (2014, octobre). Prévenir un incendie.

Repéré dans <http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie.html>

Ville de Montréal, Service de sécurité incendie (2014, octobre). Prévention et éducation.

Repéré dans <http://ville.montreal.qc.ca/sim/>

Sécurité publique du Québec, sécurité civile (2014, novembre). Panne de courant.

Repéré dans <http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/se-preparer-aux-sinistres/sinistres/panne-courant.html>

SPVM (2014, décembre) Vol dans une résidence. Repéré dans

<http://www.spvm.qc.ca/fr/Fiches/Details/Vol-dans-une-residence>

On peut se procurer des copies additionnelles de ce document, par téléphone : 514 251-4000, poste 4017. Toute reproduction totale ou partielle et toute référence sont autorisées, à condition d'en citer la source.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

Institut universitaire en santé mentale de Montréal

7401, rue Hochelaga
Montréal (Québec) H1N 3M5

☎ 514 252-4000

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

CP-MED-018

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal*

Québec

