

Le quotidien de la pauvreté et l'expérience de l'insécurité alimentaire

en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine

Rapport de recherche



Le quotidien de la pauvreté et l'expérience de l'insécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine

Rapport de recherche

*Agence de la santé
et des services sociaux
de la Gaspésie –
Îles-de-la-Madeleine*

Québec



Recherche et rédaction :

Jocelyne Côté, agente de recherche sociosanitaire

Révision de texte :

Christiane Paquet, coordonnatrice en santé communautaire

Claudine Lamontagne, agente administrative

Mise en page :

Claudine Lamontagne, agente administrative

Conception graphique :

Azentic

Impression :

Imprimerie des Anses

Production et diffusion :

Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine

205-1, boulevard de York Ouest

Gaspé (Québec) G4X 2W5

On peut trouver ce document le site web de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine à l'adresse suivante :

www.agencesssgim.ca

Référence suggérée :

CÔTÉ, Jocelyne, 2007. *Le quotidien de la pauvreté et l'expérience de l'insécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine. Rapport de recherche*. Gaspé, Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine

ISBN : 978-2-923129-46-4

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007
 Bibliothèque et Archives Canada, 2007

Note au lecteur :

Le genre masculin utilisé dans le texte désigne aussi bien les hommes que les femmes et n'est utilisé qu'aux fins d'alléger le texte.

La réalisation de ce projet est rendue possible grâce à une subvention conjointe du ministère de la Santé et des Services sociaux et de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine dans le cadre du Programme de subventions en santé publique pour projets d'étude et d'évaluation.

Table des matières

<i>Liste des tableaux</i>	<i>5</i>
<i>1. Introduction : Contexte de la recherche</i>	<i>9</i>
<i>2. Cadre théorique.....</i>	<i>11</i>
2.1 La problématique de la faim dans les pays développés	12
2.1.1 L'insécurité alimentaire dans les pays développés.....	12
2.1.2 Mesures de la pauvreté et réalité de l'insécurité alimentaire	15
2.2 Approche dynamique des inégalités sociales.....	19
2.2.1 Définir la pauvreté et l'exclusion sociale.....	19
2.2.2 Penser la question du pouvoir.....	21
2.3 Besoins et développement social.....	23
2.3.1 Multiplicité des besoins révélés par la pauvreté	23
2.3.2 Développement et <i>empowerment</i>	27
<i>3. Méthodologie.....</i>	<i>29</i>
3.1 Quelques éléments de contexte régional	29
3.2 Objectifs de recherche	30
3.3 Recherche qualitative et approche biographique	31
3.4 Grille d'entrevue systématisée	32
3.5 Population à l'étude et procédures de recrutement	32
3.6 Considérations éthiques	34
3.7 Méthodes et niveaux d'analyse	35
<i>4. Présentation des résultats</i>	<i>37</i>
4.1 Nos informateurs en quelques caractéristiques.....	37
4.2 Budget domestique des ménages pauvres : faire des miracles.....	41
4.2.1 Revenu disponible et réalité concrète	41
4.2.2 Dépenses, priorités, privations : quand ça pète de partout.....	43
4.2.3 L'usure du temps sur la qualité de la vie	53

4.3	Alimentation et insécurité alimentaire.....	58
4.3.1	Budget d'épicerie et pratiques d'achat	58
4.3.2	Habitudes alimentaires et faim	63
4.3.3	Aide alimentaire d'urgence (dépannage).....	67
4.3.4	Cuisines collectives.....	69
4.3.5	Pratiques pour une meilleure autonomie alimentaire.....	72
4.3.6	Conséquences des contraintes exercées sur l'alimentation	75
4.4	Le corps qui lâche.....	76
4.4.1	Habitudes de vie et problèmes de santé	76
4.4.2	Le cercle vicieux de la pauvreté et des problèmes de santé.....	81
4.5	Des parcours de vie semés d'embûches.....	85
4.5.1	Mauvais départs et grandes épreuves	85
4.5.2	Itinéraires de vie et défavorisation historique	92
4.6	Vie familiale et tensions économiques	97
4.7	Situation particulière de la population anglophone	101
4.8	L'emploi en crise.....	103
4.8.1	Rareté et précarité du travail	103
4.9	Qualité du réseau social et appartenance à la région.....	107
4.10	Besoins.....	109
4.10.1	Besoin de sécurité et besoins de développement	109
4.10.2	Espoir et capacité de projection dans l'avenir.....	111
5.	<i>Faits saillants et conclusion.....</i>	<i>115</i>
	<i>Bibliographie</i>	<i>121</i>

Liste des tableaux

Tableau 1 :	Seuils de faible revenu dans les régions rurales du Québec selon la taille de la famille, en 2004	16
Tableau 2 :	Seuils de faible revenu selon le poste de dépenses et la province pour une famille de deux adultes et deux enfants, en 2000	17
Tableau 3 :	Matrice des besoins et quelques satisfacteurs	26
Tableau 4 :	Distribution des organismes membres de la TCSAGÎM et des participants, selon la MRC	33
Tableau 5 :	Distribution des informateurs de l'étude, selon la MRC	33
Tableau 6 :	Distribution des informateurs selon la catégorie d'âge	37
Tableau 7 :	Distribution des informateurs selon le statut marital	38
Tableau 8 :	Distribution des informateurs selon le type de ménage	38
Tableau 9 :	Distribution des enfants des ménages selon la catégorie d'âge	38
Tableau 10 :	Distribution des informateurs selon la scolarité	39
Tableau 11 :	Distribution des informateurs selon le métier acquis par formation ou expérience	39
Tableau 12 :	Distribution des informateurs selon l'occupation principale	40
Tableau 13 :	Distribution des informateurs selon la source principale du revenu du ménage	40
Tableau 14 :	Revenu approximatif moyen des ménages par mois selon la source du revenu	42
Tableau 15 :	Revenu approximatif moyen des ménages par mois selon le type de famille	42
Tableau 16 :	Grille d'aide à la budgétisation proposée aux personnes démunies ...	44
Tableau 17 :	Proportion moyenne du revenu approximatif des ménages consacrée par mois à l'épicerie selon la source du revenu	45
Tableau 18 :	Proportion moyenne du revenu approximatif des ménages consacrée par mois à l'épicerie selon le type de famille	45
Tableau 19 :	Description de neuf situations réelles répertoriées dans les entrevues	46
Tableau 20 :	Proportion du revenu consacrée à l'alimentation, le logement et le transport, par mois, selon la situation réelle et la grille de budgétisation	47

Tableau 21 :	Budget d'épicerie par ménage par mois et par personne par semaine, selon la situation réelle et la grille de budgétisation.....	48
Tableau 22 :	Distribution des informateurs selon la durée de l'occupation à l'adresse actuelle.....	48
Tableau 23 :	Loisirs des informateurs	54
Tableau 24 :	Distribution des informateurs selon l'appréciation de la situation économique actuelle par rapport à la situation passée	55
Tableau 25 :	Distribution des informateurs selon le fardeau de dettes déclaré.....	56
Tableau 26 :	Pratiques d'achat liées à l'alimentation.....	58
Tableau 27 :	Distribution des informateurs selon la fréquence de l'épicerie	58
Tableau 28 :	Aliments parmi les trois premiers achats d'épicerie	60
Tableau 29 :	Budget moyen d'épicerie selon le type de famille	60
Tableau 30 :	Budget moyen d'épicerie selon la source du revenu principal	61
Tableau 31 :	Exercice fictif de liste d'épicerie.....	62
Tableau 32 :	Distribution des informateurs selon l'appréciation de la quantité et de la qualité de l'alimentation	65
Tableau 33 :	Distribution des informateurs selon les privations actuelles et passées d'aliments.....	65
Tableau 34 :	Distribution des informateurs selon le vécu de la faim	66
Tableau 35 :	Pratiques pour contrer l'insécurité alimentaire (autres que les cuisines collectives	72
Tableau 36 :	Sources secondaires d'alimentation (autres que les cuisines collectives et le dépannage alimentaire).....	73
Tableau 37 :	Distribution des informateurs selon la présence ou non de problèmes de santé dans leur famille	77
Tableau 38 :	Types de problèmes de santé dans les familles (informateurs, conjoints et enfants)	78
Tableau 39 :	Types d'activité physique pratiquée par les informateurs.....	79
Tableau 40 :	Consommation de tabac des informateurs	80
Tableau 41 :	Problèmes de santé et de bien-être actuels des informateurs	82
Tableau 42 :	Sources de stress identifiées par les informateurs.....	82
Tableau 43 :	Événements significatifs dans les itinéraires de vie marqués par la pauvreté	86
Tableau 44 :	Événements et combinaisons d'événements : violence vécue dans l'enfance	87

Tableau 45 :	Événements : décès ou départ d'un parent dans l'enfance.....	87
Tableau 46 :	Combinaisons d'événements : entrée précipitée dans la vie adulte...	88
Tableau 47 :	Combinaisons d'événements : monoparentalité	89
Tableau 48 :	Combinaisons d'événements : problèmes de santé de l'informateur	90
Tableau 49 :	Combinaisons d'événements : problèmes économiques ou de santé du conjoint de l'informateur	91
Tableau 50 :	Combinaisons d'événements : naissances rapprochées	91
Tableau 51 :	Distribution des informateurs selon la taille de la famille d'origine	93
Tableau 52 :	Quelques événements vécus par les informateurs durant l'enfance ..	95
Tableau 53 :	Quelques événements vécus par les informateurs à l'âge adulte	96
Tableau 54 :	Taux de chômage en mars 2007	105
Tableau 55 :	Revenu personnel moyen par habitant en 2005	105
Tableau 56 :	Montants moyens des impôts payés par habitant et montant moyen des transferts des administrations publiques reçus par habitant, en 2005	107
Tableau 57 :	Distribution des informateurs selon la qualité de leur réseau social actuel (entourage)	108
Tableau 58 :	Raisons de l'appartenance à la région.....	108
Tableau 59 :	Projets formulés par les informateurs	111
Tableau 60 :	Souhaits exprimés par rapport à des besoins à combler	112

1. Introduction : Contexte de la recherche

Bien que l'insécurité alimentaire, en tant que problème de recherche, ait été l'objet d'efforts de définition depuis les dix dernières années au Québec (Beeman *et al.*, 2001; Dubois *et al.*, 2000; Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002; Poissant, 2004; Poissant et Lemire, 2003; Rouffignat, Racine et Côté, 1996; Rouffignat *et al.*, 2001; Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000), ce champ particulier d'étude demeure encore peu développé et animé d'importantes controverses. Les quelques études québécoises ayant permis jusqu'à maintenant de conceptualiser et de documenter l'insécurité alimentaire se sont, pour la plupart, attachées à décrire la réalité des usagers des organismes communautaires offrant des services d'aide alimentaire. Rares sont les études qui se sont intéressées plus spécifiquement aux personnes vivant de l'insécurité alimentaire mais n'ayant pas recours aux services d'aide alimentaire, lesquelles, selon certaines estimations, représenteraient plus de 75 % des personnes vivant en situation d'insécurité alimentaire. On estime qu'environ 7 000 Gaspésiens et Madelinots sont susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire, et l'information dont nous disposons sur la réalité de cette portion de la population, à travers notamment l'*Enquête sociale et de santé 1998*, est incomplète.

Soucieux de mieux connaître le phénomène de la faim dans leur région, les organismes communautaires membres de la Table de concertation en sécurité alimentaire de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine (TCSAGÎM) ont entrepris, depuis quelques années, non seulement d'améliorer leurs connaissances de la clientèle qu'ils desservent, mais également de mieux comprendre l'insécurité alimentaire elle-même comme phénomène social. Cette volonté de connaissance s'est d'abord traduite par la réalisation, en 2005, d'une première étude orientée sur les effets des pratiques alternatives en sécurité alimentaire et intitulée *L'insécurité alimentaire : Ça ne se conte pas... Pourtant, ça compte!* Et c'est dans le même souffle de cette volonté de connaissance que la TCSAGÎM a proposé à la Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine, par le biais du Programme de subventions en santé publique, de réaliser une seconde démarche de recherche sur le thème de l'insécurité alimentaire. L'objet du présent rapport est de présenter les résultats de cette démarche de recherche.

Le propos principal de la recherche est d'aborder l'insécurité alimentaire sous l'angle de l'expérience vécue; c'est pourquoi elle repose entièrement sur des entrevues de style biographique. Nous avons réalisé des entrevues en profondeur avec des Gaspésiens et des Madelinots, hommes et femmes, qui vivent de l'insécurité alimentaire, ce qui n'a jamais été fait jusqu'ici. Nous comptons parmi ces gens à la fois des personnes utilisant les services d'aide alimentaire et des personnes n'utilisant pas les services d'aide alimentaire. La préoccupation d'inclure ces dernières dans l'enquête trouve un sens dans l'approche globale de la pauvreté et de ses effets qui est adoptée dans l'exposé de la problématique de recherche. Différents aspects de l'insécurité alimentaire ont été examinés, parmi lesquels la vie domestique quotidienne des personnes et des ménages pauvres (routine, budgétisation), le processus et la dynamique de l'exclusion sociale et de la pauvreté que révèle l'histoire personnelle. La pauvreté abordée dans la perspective de l'histoire personnelle et familiale est une

approche relativement marginale¹, et les études approfondies sur le quotidien de la pauvreté dans le Québec rural actuel sont pratiquement inexistantes. Notre étude souhaite apporter une contribution de portée plus générale à la connaissance de cette réalité dans notre société.

¹ Les entrevues de style biographique sont le plus souvent réalisées en nombre restreint et utilisées en complément des études statistiques.

2. Cadre théorique

Le rôle de l'alimentation dans la survenue ou l'aggravation de problèmes sociaux et de santé est maintenant bien établi. Qu'on pense, entre autres, aux conséquences d'une alimentation déficiente chez les femmes enceintes sur le poids des nouveau-nés, aux risques de retard de développement chez les enfants qui ne mangent pas à leur faim avec la cascade d'effets possibles sur leur réussite scolaire et leur intégration sociale rendus à l'âge adulte, ou encore à la prévalence plus élevée de l'obésité chez les personnes ayant une alimentation non équilibrée. Le fait que les problèmes de la faim et de la suralimentation puissent tous deux, dans les sociétés modernes, être présents au sein d'une même population, interroge non seulement les grandes organisations internationales comme l'Organisation mondiale de la santé (OMS), mais également les gouvernements nationaux de nombreux pays tels que le Canada (CNA, 2002; DRHC, 2001; FAO, 1996; Riches, 2004; WHO, 2000, 2003).

Au Québec comme au Canada, on constate depuis quelques années qu'une proportion non négligeable de la population, parmi laquelle de nombreux enfants, souffre de la faim (Daveluy, 2000; DRHC, 2001; Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002). L'*Enquête sociale et de santé 1998*, la première étude à mesurer l'ampleur de l'insécurité alimentaire à l'échelle du Québec, révèle que plus de 8 % des ménages québécois vivent de l'insécurité alimentaire (Daveluy *et al.*, 2000), notre région affichant une situation semblable avec 6,9 % (Lemieux et Parent, 2002). À l'échelle du Canada, une étude menée en 1998-1999 par Statistique Canada (*l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 1998-1999*) montre qu'au cours de la période visée par l'enquête, 8 % des personnes interrogées avaient été contraintes de diminuer la qualité et la variété de leur alimentation ou avaient souffert d'un manque effectif de nourriture (tiré de Rouffignat *et al.*, 2001).

Il est évident que la mesure du niveau d'insécurité alimentaire rend compte, par le même fait, de la réalité de la pauvreté dans plusieurs de ses aspects et des effets de l'appauvrissement, qui peut par ailleurs conduire à l'extrême pauvreté. Les efforts à livrer pour atteindre la sécurité alimentaire ne sont pas dissociés de la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (CNA, 2002; FAO, 1996; Massé et Gilbert, 2004; Rouffignat *et al.*, 2001). Bien que l'on sache l'existence de telles dynamiques sociales à l'œuvre derrière le phénomène de l'insécurité alimentaire, elles sont encore très peu étudiées en tant que telles. On reconnaît au Québec que l'insécurité alimentaire est fortement associée à la pauvreté et surtout, à l'extrême pauvreté (MSSS, 2002; Rouffignat *et al.*, 2001). En fait, la pauvreté se manifeste comme un ensemble de privations matérielles, sociales et culturelles, lesquelles « rendent difficiles, sinon impossibles, l'exercice des droits sociaux et enferment souvent les personnes dans des rapports d'exclusion générateurs d'insécurité alimentaire » (MSSS, 2002). Les résultats de l'*Enquête sociale et de santé 1998* vont tout à fait dans ce sens puisque l'insécurité alimentaire atteint 22 % chez les personnes vivant dans des familles monoparentales, 27 % chez celles sans emploi et 39 % chez celles vivant dans des ménages très pauvres (Daveluy et autres, 2000).

Les disparités dans les conditions de vie, introduites notamment par les inégalités sociales et économiques, sont reconnues comme porteuses d'un risque significatif pour la santé et le bien-être des fractions les plus vulnérables de la population (CCDS, 2001, 2006; CNA, 2002; MSSS, 1998, 2002; MESSF, 2004). L'insécurité

alimentaire « correspond à l'incapacité de se procurer, par des moyens socialement acceptables, ou de consommer des aliments de qualité adéquate en quantité suffisante ou à l'incertitude en rapport à la capacité de le faire » (DRHC, 2001 : 4). Elle traduit en elle-même une atteinte à la santé et au bien-être des personnes qui en souffrent. D'ailleurs, le « droit à la nourriture », tout comme le « droit à la santé » ou le « droit au développement » (HCDH, 2004), s'inscrivent dans une perspective de lutte contre les inégalités sociales et économiques dont on reconnaît depuis fort longtemps l'impact sur les populations à travers le monde. Ces inégalités influent sur les déterminants de la santé et du bien-être, et c'est pourquoi la réduction des inégalités de santé et de bien-être constitue l'un des grands enjeux de la santé publique au Québec (Massé et Gilbert, 2004 : 17).

La santé est généralement entendue comme un *processus* se définissant par « la capacité physique, psychique et sociale d'une personne d'agir dans son milieu et d'accomplir les rôles qu'elle entend assumer, d'une manière acceptable pour elle-même et pour les groupes dont elle fait partie » (MSSS, 1998). Il s'agit d'une capacité sur laquelle il est possible d'influer, une capacité que l'on peut *développer*, c'est pourquoi le développement social apparaît dans le champ de la promotion et de la prévention en santé publique comme l'une des voies à explorer pour lutter contre la pauvreté et ses effets. Ainsi, la question de l'*empowerment* surgit dans la lutte à l'insécurité alimentaire en même temps que celle du développement social (Dallaire, 1998; Lévesque, 2002; Leroux et Ninacs, 2002) et des pratiques alternatives au dépannage alimentaire mises de l'avant par les organismes œuvrant dans ce domaine (Beeman *et al.*, 2001; Rouffignat *et al.*, 2001).

Dans cette partie théorique, nous essaierons de nous frayer un chemin dans la littérature vaste et touffue portant sur la pauvreté, les inégalités sociales, l'exclusion sociale et le développement social, en posant un regard critique sur divers travaux. Ceci nous permettra de jeter quelques bases pour la compréhension de l'insécurité alimentaire à travers 1) une discussion des définitions et des mesures de la faim, 2) une conceptualisation des inégalités sociales, et 3) l'élaboration d'une approche analytique en termes de développement social.

2.1 La problématique de la faim dans les pays développés

2.1.1 L'insécurité alimentaire dans les pays développés

La faim est l'un des problèmes populationnels les plus anciens et les plus répandus dans le monde, malgré le développement sans précédent des capacités techniques de production agricole et l'augmentation globale de la production de nourriture à l'échelle du globe (Ziegler, 2005). Les concepts de *sécurité alimentaire* et d'*insécurité alimentaire* se rencontrent le plus souvent dans la littérature pour qualifier l'état de disponibilité des aliments de base pour la population d'un pays. Ils servent notamment à décrire le risque de pénurie ou de famine pouvant nécessiter l'intervention des grandes organisations internationales. Dans la littérature sur les pays en voie de développement, la sécurité alimentaire fait généralement référence à la capacité des pays à produire, s'approvisionner (importer), distribuer, c'est-à-dire à rendre la nourriture

disponible, et à adopter une politique des prix permettant une capacité de consommation par les ménages et les individus, c'est-à-dire à la rendre *accessible*².

Ainsi définie, la sécurité alimentaire concerne donc au premier chef les pays en développement où se vivent des pénuries graves (dues au climat et/ou à des conditions sociales et politiques), entraînant des famines et de la sous-alimentation et pouvant nécessiter l'aide internationale d'urgence. On peut le constater à travers les différentes déclarations provenant de l'Organisation des Nations Unies (ONU) par exemple, qui appellent les différentes nations de la communauté internationale à travailler de concert en vue de lutter efficacement contre la faim et parvenir à la sécurité alimentaire mondiale dans les délais les plus brefs (FAO, 1996). Le Canada, par exemple, est un pays développé qui n'a pas connu de pénurie depuis le 19^e siècle (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000 : 10). Au Canada, la production, l'approvisionnement, la distribution commerciale et la sécurité sanitaire des aliments sont assurés par des institutions, des structures de production et des réseaux de mise en marché bien développés qui permettent non seulement d'assurer la sécurité alimentaire à l'échelle du pays, mais également d'offrir périodiquement de l'aide alimentaire à des pays aux prises avec de graves pénuries. Malgré cet état national de sécurité alimentaire, il existe toujours au Canada des inégalités économiques importantes se traduisant par la pauvreté et l'extrême pauvreté d'une certaine portion de sa population, et dont l'une des conséquences majeures est un accès limité à la nourriture.

Dans les pays en développement, l'insécurité alimentaire est principalement due à des problèmes de production (non-disponibilité de la nourriture), et l'aide alimentaire provient d'organismes internationaux, alors que dans les pays développés, l'insécurité alimentaire est liée à des problèmes d'accès à la nourriture, et l'aide alimentaire provient d'organismes nationaux (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000 : 10). Selon McIntyre (2003 : 46), on parle généralement de malnutrition et de sous-alimentation pour désigner la faim dans les pays en développement, alors qu'elle est le plus souvent désignée dans les pays développés par le terme *insécurité alimentaire*. Quoi qu'il en soit, malnutrition et sous-alimentation n'en constituent pas moins, par ailleurs, des formes aggravées d'insécurité alimentaire, comme en témoigne l'usage qui est fait de ces expressions par les grandes organisations internationales telles que la Organisation des Nations unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO). Selon la Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale, faite au Sommet mondial de l'alimentation en 1996 :

² La sécurité alimentaire fait aussi parfois référence spécifiquement à la sécurité sanitaire des aliments, c'est-à-dire au contrôle de la qualité de la production, de la conservation et de la transformation des aliments, ce qui inclut entre autres la protection, la diversité et l'accès aux semences (Poissant, 2004).

« La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active. » (FAO, 1996 : 4)³

Pour les grandes organisations internationales, l'alimentation n'est pas strictement affaire d'ingestion de nourriture, bien qu'en cas d'urgence elle puisse se réduire à une question de survie. L'alimentation concerne toute une variété de traits sociaux et culturels liés aux préférences alimentaires, aux modes de préparation des aliments, aux pratiques de consommation et de partage. Elle est considérée non seulement comme une condition à la santé et au bien-être des personnes et des communautés⁴, mais également comme une condition de leur développement⁵. C'est pourquoi des liens forts ont été établis entre la pauvreté et la faim, une lutte efficace contre la pauvreté étant reconnue comme seule capable d'enrayer durablement la faim :

« L'éradication de la pauvreté est essentielle à l'amélioration de l'accès à la nourriture. La grande majorité des personnes sous-alimentées ne sont pas en mesure de produire ou d'acheter des quantités suffisantes d'aliments. [...] Même si une aide alimentaire leur est fournie pour soulager leurs souffrances, elle ne permet pas, à long terme, de lutter contre les causes sous-jacentes de l'insécurité alimentaire. » (FAO, 1996 : 4)

En 2002, la FAO rapportait 840 millions de personnes sous-alimentées dans le monde, dénombrées entre 1998 et 2000, parmi lesquelles 1,3 %, soit 11 millions de personnes, vivant dans les pays industrialisés (McIntyre, 2003 : 46). Selon un rapport de de le Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF) sur la pauvreté des enfants dans les pays riches publié en 2005, le Canada fait piètre figure au chapitre de la lutte à la pauvreté chez les enfants. Il y est en effet classé au 19^e rang des 26 pays membres de l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE), après la République tchèque et la Pologne, pour son taux d'enfants vivant sous le seuil de la pauvreté (Campagne 2000, 2005). Les grandes organisations internationales constatent qu'en dépit de leur développement et de la richesse qu'ils produisent, les pays les mieux nantis de la planète n'ont pas entièrement résolu les problèmes de répartition des richesses qui ont pour effet d'entraîner de l'insécurité alimentaire chez une portion plus ou moins importante de leur population.

³ La définition du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec est la suivante : « Pour être en situation de sécurité alimentaire, il faut que toute une population ait accès, en tout temps et en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à coût raisonnable et acceptable aux points de vue social et culturel, que les individus aient le pouvoir d'achat adéquat et qu'ils aient accès à une information simple et fiable qui confère des habiletés et qui permet de faire des choix alimentaires éclairés. » (MSSS, 2002 : 2)

⁴ L'alimentation est considérée comme un besoin humain fondamental et un déterminant social de la santé (McIntyre, 2003).

⁵ « Atteindre la sécurité alimentaire mondiale durable fait partie intégrante des objectifs de développement social, économique, environnemental et humain convenus lors de récentes conférences internationales. » (FAO, 1996 : 6)

Depuis quelques années, des recherches sur l'insécurité alimentaire dans les pays industrialisés tentent de traduire l'impact du manque de nourriture (dans tous ses aspects : quantité, diversité et qualité) sur l'état nutritionnel et la santé physique et mentale des personnes et des familles concernées par ce problème. Ainsi, on a fait état de l'insécurité alimentaire, notamment à travers la mesure du niveau de l'anxiété générée par le manque de nourriture, de la réduction de la consommation de nourriture et de ses conséquences (exemple : perte de poids), et de l'utilisation de stratégies d'urgence pour s'approvisionner en nourriture ou pour accroître le budget alimentaire (exemple : recours aux banques alimentaires) (Rouffignat *et al.*, 2001 : 11-12).

2.1.2 Mesures de la pauvreté et réalité de l'insécurité alimentaire

L'insécurité alimentaire n'en est pas une psychologique, même si par ailleurs elle a des effets psychologiques importants sur les personnes qui la vivent. Les études axées sur l'anxiété générée par la pauvreté (l'échelle Radimer-Cornell forgée aux États-Unis, par exemple, met l'accent sur les aspects psychologiques) peuvent donner l'impression qu'il s'agit d'abord d'un problème d'attitude individuel sur lequel il faut intervenir. Dans sa revue de littérature, Brink (2001) note que la majorité des premières études sur l'insécurité alimentaire tendent à restreindre leur analyse aux aspects de l'insécurité alimentaire qui renvoient à l'anxiété face au manque de nourriture et affirme que cette approche est insuffisante. Hamelin, Beaudry, et Habicht (2002 : 129) soulignent que l'étude de Radimer (coauteur de l'échelle Radimer-Cornell) ne traitait pas du sentiment profond d'aliénation qui sous-tend l'insécurité alimentaire. Bien qu'ils prennent ainsi leur distance de Radimer en précisant que leurs résultats de recherche sont à l'interface des aspects psychologiques et sociaux de l'insécurité alimentaire, ces auteurs n'élaborent pas beaucoup sur les limitations matérielles concrètes (ils parlent de *sentiment* d'aliénation et non d'aliénation) qui orientent l'expérience sociale et président au vécu des sentiments de honte et de frustration. L'aliénation fait référence à une faible capacité à changer ses conditions d'existence ou à une pauvreté de pouvoir (*powerlessness*). L'aliénation a des fondements objectifs qu'il est impératif d'analyser pour arriver à rendre compte, à l'échelle de la personne, de la dimension sociopolitique de l'expérience de la pauvreté.

Certes, la pauvreté et la faim génèrent une anxiété qu'il est bon d'interroger, mais pauvreté et faim se manifestent avant tout sous forme de contraintes réelles dans la vie quotidienne. Une étude de l'insécurité alimentaire ne peut donc faire l'économie d'un examen des « faits » de l'insécurité alimentaire, c'est-à-dire des contraintes physiques, sociales et économiques auxquelles elle est associée. Nous disposons déjà de données permettant d'apprécier l'ampleur de l'insécurité alimentaire au Canada. Les résultats de l'*Enquête nationale sur la santé des populations*⁶, par exemple, a révélé la présence d'insécurité alimentaire chez 10,2 % des ménages canadiens, ce qui représente 3 millions de personnes. Les ménages identifiés comme les plus à risque sont les familles monoparentales, les familles recevant de l'aide sociale, les autochtones. Le nombre d'enfants dans une famille peut également constituer un facteur de fragilité. Dans une étude de 1996⁷, on relevait que 54 % des familles qui souffrent de la faim tirent majoritairement leurs revenus d'un emploi (McIntyre, 2003 : 48). Ces enquêtes ne

⁶ National Population Health Survey (NPHS).

⁷ National Longitudinal Survey of Children and Youth (NLSCY).

tiennent toutefois pas compte du phénomène de l'itinérance, aucune étude n'ayant permis jusqu'ici d'établir le taux des sans-abri au Canada. Cependant, l'augmentation fulgurante des ressources d'aide d'urgence (hébergement, aide alimentaire) partout au pays donne à penser que le nombre de personnes pauvres et très pauvres s'est accru de manière notable au Canada, et plusieurs auteurs n'hésitent pas à soutenir que le nombre des sans-abri est en hausse (Brink, 2001; CCDS, 2003; CCDS, 2004; FRAPRU, 1999; Simard, 2002). Selon le Conseil canadien de développement social, « [a]pproximativement 200 000 Canadiens sont sans-abri et 1,7 millions (sic) de familles ont un besoin impérieux de logement. » (CCDS, 2003 : 1)

En 2003, la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine figurait au 4^e rang des plus faibles taux de revenu après impôt au Québec avec 12,7 %, après Montréal, le Nord-du-Québec et la Mauricie (Morin, 2006 : 45). Au Québec en 2003, 12,2 % de l'ensemble des personnes se situaient dans la catégorie faible revenu⁸. Toujours au Québec, cette proportion pour les personnes vivant seules grimpait alors à 31,2 %, et à 29,3 % pour les personnes vivant dans des familles monoparentales. Le seuil de faible revenu pour une famille de deux adultes et deux enfants vivant dans une région rurale du Québec était de 20 844 \$ par an (voir le tableau 1) en 2004. Pour une famille monoparentale d'un adulte et deux enfants, ce seuil était de 16 709 \$. Les seuils de faible revenu fournissent une base pouvant nous permettre d'illustrer le poids des contraintes matérielles sur un budget domestique réduit⁹. Lorsqu'un seuil de faible revenu est ventilé selon les postes budgétaires les plus fondamentaux (nourriture, vêtements, logement, transport), il devient possible de se représenter de telles contraintes (voir le tableau 2). Pour une famille de deux adultes et deux enfants habitant dans une ville du Québec, vivre sur la barre du seuil de faible revenu signifie, par exemple, disposer d'une enveloppe de 446 \$ par mois pour le loyer et d'un montant de 117 \$ par semaine pour l'épicerie (soit moins de 30 \$ par personne par semaine). Pour la même famille vivant *sous* le seuil de faible revenu, ces montants sont encore moindres. Rappelons à titre indicatif que le montant maximal d'aide sociale pour une personne vivant seule était, en 2005, de 6 444 \$ par an, soit un peu plus de la moitié du seuil de faible revenu.

Tableau 1. Seuils de faible revenu dans les régions rurales du Québec selon la taille de la famille, en 2004¹⁰

Taille de la famille	Seuil de faible revenu
1 personne	11 025 \$
3 personnes	16 709 \$
4 personnes	20 844 \$

⁸ Taux de faible revenu au Québec d'après le Seuil de faible revenu (SFR) après impôt pour les personnes, en 2003 (Morin, 2006 : 31).

⁹ Concernant les différences de composition statistique entre ces différents seuils (SFR et MPC), consulter Morin (2006).

¹⁰ Seuils de faible revenu (SFR) au Québec après impôt selon la taille de l'agglomération et la taille de la famille économique, en 2004 (Morin, 2006 : 33).

Tableau 2. Seuils de faible revenu selon le poste de dépenses et la province pour une famille de deux adultes et deux enfants, en 2000¹¹

Province	Poste de dépenses					
	Nourriture	Vêtements	Logement	Transport	Autres	Total
Québec	6 064 \$	2 269 \$	5 351 \$	3 739 \$	5 739 \$	23 161 \$
Manitoba	5 935 \$	2 269 \$	4 965 \$	4 113 \$	5 650 \$	22 932 \$
C.-B.	7 623 \$	2 292 \$	7 699 \$	3 934 \$	6 828 \$	28 376 \$

L'explosion de la demande en matière d'aide alimentaire d'urgence au Canada (Riches, 1986, 1996, 2004; Tsering, 2005) est à mettre en relation avec la crise du logement locatif abordable et l'augmentation de l'itinérance (CCDS, 2001; FRAPRU, 1999) : « Un écart significatif — en fait un gouffre — s'est creusé entre les loyers sur le marché et les revenus des personnes et des familles à faible revenu, à mesure que les loyers sont montés en flèche et que les revenus des pauvres ont chuté ou sont restés stagnants. » (CCDS, 2001 : 3) Pour absorber la hausse des loyers, les personnes et les familles rognent sur les autres postes budgétaires, dont celui de la nourriture. Rouffignat, Racine et Côté (1996) notent que la nourriture devient souvent le seul poste budgétaire compressible dans un budget très réduit quand vient le temps, par exemple, de faire face aux imprévus. Lorsque les revenus sont si bas que le budget domestique est en situation de crise perpétuelle, comme dans le cas de la majorité des personnes prestataires d'aide sociale, cette pratique devient courante en même temps que le recours aux comptoirs de dépannage alimentaire (Rouffignat, Racine et Côté, 1996 : 136). Pour le Conseil canadien de développement social, l'inadéquation du faible revenu au panier de consommation minimum est patente :

« Il est évident que le niveau de revenu des Canadiens dans le besoin demeure extrêmement bas, et insuffisant pour subvenir même aux besoins essentiels. En 1999, plus d'une famille biparentale sur dix avec deux enfants vivait avec un faible revenu et avait un revenu médian d'à peine 16 500 \$. À des fins de comparaison, on remarque que la Mesure de pauvreté du panier de consommation à laquelle se réfèrent les ministres du Fédéral et des provinces a fixé un seuil en fonction des besoins situé entre 19 953 \$ et 25 156 \$, après impôts et frais de garde, pour ce type de famille vivant dans une grande agglomération urbaine. » (CCDS, 2001 : 2)

Dans les années 90, plusieurs pays développés enregistrent une hausse des travailleurs pauvres (*working poor*). La notion de travailleur pauvre a émergé aux États-Unis pour rendre compte de l'accroissement du nombre des personnes vivant dans la pauvreté en dépit du fait qu'elles travaillent. En 2003, 35,9 millions de personnes aux États-Unis vivaient dans la pauvreté, c'est-à-dire en dessous du seuil américain de pauvreté, parmi lesquelles 7,4 millions de travailleurs pauvres (Ulysse, 2006 : 13). L'évaluation du nombre des travailleurs pauvres au Canada demeure encore difficile,

¹¹ Seuils de faible revenu d'après la Mesure du panier de consommation (MPC), selon le poste de dépenses et la province, pour une famille de deux adultes et deux enfants vivant dans une agglomération urbaine, en 2000 (Morin, 2006 : 73).

notamment parce qu'il n'existe pas de seuil de pauvreté officiellement reconnu¹². Cependant, la situation économique d'une portion grandissante de travailleurs s'est détériorée avec la précarisation du marché de l'emploi et la croissance du travail dit « atypique » caractérisé, entre autres, par les bas salaires, le temps partiel, le travail sur appel, les engagements à durée limitée et le travail autonome. L'augmentation des travailleurs atypiques a pris une ampleur telle au Québec qu'un comité d'experts a été nommé par le gouvernement de la province pour analyser leur situation en termes de protection sociale. Le Rapport Bernier, document officiel issu des travaux de ce comité, indique notamment que « [l]e recours à ces formes nouvelles [de travail] n'est pas uniquement synonyme de flexibilité ou de diversité; il entraîne aussi une précarité des conditions de travail et de vie de plusieurs travailleurs, voire leur exclusion du champ d'application du droit du travail » (Bernier, Vallée et Jobin, 2003 : 8).

Avec la mondialisation, les formes de travail non traditionnelles se sont multipliées et ont exclu de plus en plus de travailleurs des régimes de protection sociale qui furent conçus selon le modèle classique du travail salarié à temps plein sans durée déterminée (Bernier, Vallée et Jobin, 2003). Jumelée à cette croissance des formes atypiques de travail, la réduction progressive des programmes sociaux (Brink, 2001; CCDS, 2001; McIntyre, 2003; Riches, 1986, 1996; Rouffignat, Racine et Côté, 1996) a poussé une proportion importante de travailleurs dans la pauvreté (Riches, 2004; Ulysse, 2006). Selon Ulysse (2006 : 89), cette double évolution a « signifi[é] la fin du processus de réduction des inégalités sociales observé depuis 1960-70 ». Bien que la pauvreté soit aussi fonction des charges familiales et du ménage auquel appartient le travailleur¹³, il faut constater que même un travail à temps plein au salaire minimum (soit un revenu de 15 808 \$ pour 52 semaines de 40 heures de travail) permet à peine de se hisser au-dessus du seuil de faible revenu. Le travail n'offre donc plus la garantie de protection contre la pauvreté dont on l'aurait, selon Ulysse (2006), investi¹⁴. Malgré la prospérité de l'économie canadienne, plusieurs observateurs constatent par ailleurs que l'écart entre pauvres et nantis s'élargit (Brink, 2001; CCDS, 2001; McIntyre, 2003; Riches, 1986, 1996, 2004; Rouffignat, Racine et Côté, 1996; Sabourin, Lacourse et Hurtubise, 2000), que la proportion de la population qui s'appauvrit va grandissant et que « [l]a montée de l'aide alimentaire dans notre société est à situer dans ce contexte. » (Rouffignat, Racine et Côté, 1996 : 4) :

« Les caractéristiques distinctives des pays du premier monde sont une prospérité croissante largement partagée parmi sa population, comme on peut le constater à travers le logement de qualité, la santé, l'éducation et des perspectives pour les individus. Dans les années d'après-guerre, ces pays se sont évertués à garantir un

¹² Statistique Canada ne considère pas son Seuil de faible revenu (SFR) comme un seuil de pauvreté, bien qu'il soit fréquemment utilisé comme tel (CCDS, 2006).

¹³ Le travailleur gagnant un faible salaire ou travaillant à temps partiel peut être plus ou moins en situation de pauvreté s'il vit seul ou s'il vit dans un ménage dont le revenu est supérieur au seuil de faible revenu, s'il a ou non des enfants, etc.

¹⁴ « Tout en n'évacuant pas les facteurs individuels, la question des travailleurs pauvres invite à repenser l'automatisme avec lequel nous avons tendance à associer la pauvreté et l'exclusion à l'inactivité, au chômage et au non-emploi. L'existence même de « travailleurs pauvres » contredit le discours que l'emploi est le principal mécanisme de redistribution sociale; elle infirme surtout la croyance que, dans une société basée sur l'économie du marché comme celle de Montréal, la pauvreté ne peut résulter que du non-travail. » (Ulysse, 2006 : 6)

standard de base pour la nourriture, le logement et le revenu à travers des politiques économiques et de bien-être social; et, dans les années 60 et 70, beaucoup de progrès ont été faits dans l'élimination de la pauvreté. Cependant, les pays industrialisés riches subissent actuellement une transformation attribuable aux changements majeurs pour globaliser des économies basées sur l'information. Les gouvernements, incluant le Canada, ont entrepris une réforme majeure de leur politique sociale. Depuis quelques années, **des problèmes sociaux significatifs, comme l'itinérance et le manque de nourriture, sont réapparus.** »¹⁵ (Brink, 2001 : 34)

« [L]es années 90 ont été marquées par une période de restructuration fondamentale des programmes sociaux canadiens. Les gouvernements fédéraux et provinciaux successifs ont réduit leurs dépenses dans les programmes sociaux, spécialement dans les services de santé et l'assurance-emploi [...]. Malgré l'optimisme entourant une croissance globale ayant un net impact positif sur le Canada, nous voyons l'expansion de la pauvreté à travers le pays, la chute des salaires réels et un écart grandissant des revenus entre les segments les mieux nantis et les plus pauvres de la population canadienne. Le Canada affiche des **niveaux croissants d'insécurité alimentaire** comme une manifestation d'une pauvreté et d'une iniquité grandissantes. »¹⁶ (McIntyre, 2003 : 47)

Entre 1997 et 2002, le Canada a vu naître 1 800 nouvelles banques alimentaires (McIntyre, 2003 : 47). Cette situation témoigne de l'appauvrissement des franges les plus vulnérables de la population, dont les travailleurs pauvres. Selon les résultats d'une étude menée par l'Association canadienne des banques alimentaires (ACBA)¹⁷ à l'échelle du Canada, plus de 13 % des clients des banques alimentaires ont un emploi comme principale source de revenu (Tsering, 2005 : 3). La demande d'aide alimentaire a connu une hausse telle que 38,8 % des banques alimentaires éprouvent maintenant des difficultés à y répondre (Tsering, 2005 : 3).

2.2 Approche dynamique des inégalités sociales

2.2.1 Définir la pauvreté et l'exclusion sociale

Déterminer un seuil de pauvreté est complexe et demeure toujours un exercice arbitraire, et ce, même si on s'entend sur l'existence de la pauvreté comme phénomène. La détermination de ce seuil est un enjeu politique majeur car cela influe directement sur

¹⁵ Notre traduction de l'anglais. Emphase ajoutée.

¹⁶ Notre traduction de l'anglais. Emphase ajoutée.

¹⁷ L'ACBA regroupe environ 250 banques alimentaires, ces organismes desservant 90 % des personnes ayant recours à des programmes alimentaires d'urgence au Canada (Tsering, 2005 : 2).

la reconnaissance de l'existence de la pauvreté¹⁸. La détermination d'un tel seuil au Canada permettrait, entre autres : 1) d'évaluer l'adéquation des mesures de soutien aux personnes et aux familles; 2) d'élaborer des politiques économiques et des normes du travail (Riches, 1986). Les contributions scientifiques sur cette question discutent des controverses autour des représentations « relative » et « absolue » de la pauvreté. Un seuil défini sur la base d'une représentation relative de la pauvreté se fonde généralement sur l'écart de la norme dans une communauté, mais au Canada la vision de la pauvreté qui domine est celle du Fraser Institute pour lequel la pauvreté existe lorsque les besoins minima essentiels ne sont pas comblés.

De nombreux auteurs militent depuis de nombreuses années en faveur du développement d'une définition relative de la pauvreté au Canada (CCDS, 2006; Riches, 1986). Ainsi que le soulignent Sabourin, Hurtubise et Lacourse (2000 : 40), « [u]ne des tensions fortes dans lesquelles se retrouvent les personnes en situation de pauvreté modernisée est de vivre avec les besoins généraux de la société de consommation de masse, toujours grandissants, mais en disposant de ressources de plus en plus restreintes pour y répondre. » C'est cette marginalisation de la société, plus que les risques physiques de maladie ou de mort, qui correspond le mieux au phénomène de la pauvreté dans les sociétés industrialisées modernes :

« Un programme ou une politique qui tente seulement de prévenir la faim aiguë vise trop bas. Il n'est pas acceptable qu'il y ait des gens dans notre société trop pauvres pour participer et contribuer, trop pauvres pour offrir une chance à leurs enfants de partir décemment dans la vie, trop pauvres pour la poursuite du bonheur. Nous devons viser la création d'une société juste et inclusive qui capte le potentiel de chacun et nous rend tous aisés à long terme, pas seulement une société où personne ne meurt de faim. » (Poppendieck, 1998 : 313)¹⁹

En dépit des arguments qui opposent ces deux visions de la pauvreté, nous pensons qu'ensemble elles mettent en lumière des dimensions fondamentales de la pauvreté. La notion de pauvreté absolue, fondée dans une substantialisation de la condition de pauvre, et celle de pauvreté relative, émergeant d'un écart normatif significatif, pourraient en effet se rapporter à deux ordres particuliers d'effets de pouvoir. Pour se hisser hors de la pauvreté, des besoins matériels de base doivent être satisfaits, d'une part, et les moyens de satisfaire ces besoins par les personnes et les groupes qui vivent de la pauvreté doivent devenir accessibles, d'autre part. Ces « moyens » incluent des biens, des connaissances, des savoir-faire, des relations sociales et affectives, etc. Ces « moyens » apparaissent donc à de nombreux égards comme des besoins également. Nous y reviendrons. Pour Sabourin, Hurtubise et Lacourse (2000 : 34), la pauvreté est « à la fois fondée et relative à l'état des rapports sociaux ». Dans le même esprit, nous proposons de concevoir la pauvreté comme à la fois fondée (objectivement) et relative (subjectivement) à l'état d'un rapport de force. En d'autres termes, la pauvreté est vécue à travers des privations matérielles et non matérielles, et c'est également sur

¹⁸ Il en va de même des définitions du travailleur pauvre, lesquelles « influent sur la manière de percevoir la situation des travailleurs pauvres ainsi que sur celle d'y intervenir. Elles influent sur le message livré quant à l'ampleur du phénomène de la pauvreté en emploi, sur la manière de compter les travailleurs pauvres et de cerner leur structure démographique ainsi que sur la façon d'identifier les dynamiques familiales qui se trouvent en amont ou en aval. » (Ulysse, 2006 : 25-26)

¹⁹ Notre traduction de l'anglais.

ces deux plans que l'on doit la combattre. Il est intéressant de souligner que la philosophie des pratiques alternatives dans la lutte contre l'insécurité alimentaire s'inscrit dans une perspective globale de ce type.

Quantité d'auteurs soutiennent que l'explosion des demandes d'aide alimentaire d'urgence au Canada et aux États-Unis depuis deux décennies est le résultat de mesures de redistribution insuffisantes et inefficaces, c'est-à-dire du désengagement de l'État face à la lutte contre la pauvreté (CCDS, 2004, 2006; Poppendieck, 1998; Riches 1986). La pauvreté ne pourrait ainsi plus être considérée comme un épiphénomène de la croissance économique, mais bien plutôt comme un de ses rouages. Sabourin, Hurtubise et Lacourse (2000 : 2) adoptent ce point de vue du lien entre « la résurgence de l'aide alimentaire au Québec [et] l'émergence d'une économie de la pauvreté dans les sociétés les plus développées. Cette hypothèse implique donc que l'aide alimentaire n'est plus de l'ordre du conjoncturel car, de ponctuelle, elle est en voie de se transformer en un élément structurant d'une réorganisation et d'un élargissement de la pauvreté. »

Poppendieck (1998) dénonce la tendance aux États-Unis à réduire la pauvreté à la faim, alors que la pauvreté manifeste en fait une carence de contrôle de son existence et une participation sociale restreinte. De ce point de vue, partagé notamment par Sabourin, Hurtubise et Lacourse (2000) et Ulysse (2006), la faim apparaît comme une conséquence extrême de l'exclusion sociale. Pour ces auteurs, la faim résulte de la fragmentation de la société, de l'accroissement des inégalités sociales et de l'appropriation de la richesse par une portion de plus en plus restreinte d'individus, et non des effets naturels et implacables d'une économie mondialisée (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000; Ulysse, 2006). Les causes de la pauvreté ne sont pas d'abord individuelles mais systémiques, et elles ont des racines historiques. L'exclusion se définit par rapport à une catégorie de référence qui constitue la norme : est exclu quiconque se trouve mis « hors des représentations normalisantes de la société » (Xiberras, 1993 : 25). La notion d'exclusion traduit la rupture du lien social et symbolique à la société, rupture qui se manifeste concrètement dans les difficultés d'intégration spécifiques aux franges les plus vulnérables de la population (sous-scolarisation, sous-emploi, conditions de travail difficiles) et la dynamique des relations entre celles-ci et le reste de la société (stigmatisation).

2.2.2 Penser la question du pouvoir

Le point de vue développé ici est que les inégalités sociales, et les phénomènes d'exclusion qui peuvent en découler, sont le résultat d'un pouvoir exercé dans les rapports sociaux à différentes échelles. Une réflexion critique sur le pouvoir permet d'aborder sans complaisance la question du *sentiment* d'aliénation en même temps que de reconnaître la nature politique de l'exclusion et d'appréhender son caractère agissant sur la réalité sociale. Dans cet ordre d'idées particulier, la pauvreté est toujours une pauvreté d'action, c'est-à-dire qu'elle se présente sous les traits d'une capacité involontairement réduite à agir sur les conditions de son existence. Bref, il s'agirait d'une pauvreté de pouvoir (*powerlessness*).

L'idée de la pauvreté de pouvoir sous-tend la réflexion de très nombreux auteurs intéressés aux phénomènes d'exclusion, dont la faim, dans les sociétés modernes, mais la définition de la pauvreté de pouvoir varie grandement de l'un à l'autre. Nous adhérons à une conception de la pauvreté de pouvoir qui considère à la fois ses aspects objectifs

(matériels, relationnels) et subjectifs (identité, développement personnel) (Côté, 2003, 2006b). Pour Hamelin, Beaudry, et Habicht (2002), par exemple, la pauvreté de pouvoir est trop strictement considérée comme un « sentiment » (l'insécurité est d'abord un *feeling*), oubliant les aspects concrets de l'aliénation qu'elle révèle, c'est-à-dire le faible contrôle exercé sur les aspects les plus basiques de la vie quotidienne (Poppendieck, 1998). Pour nous, « le fait de déclarer posséder un faible contrôle sur sa vie n'est pas *seulement* question de perception, et le considérer seulement sous cet angle occulte les contraintes réelles dans lesquelles s'exprime le manque de pouvoir. [...] L'intervention visant à mettre en échec le *powerlessness* [...] doit à la fois travailler sur les fronts subjectif et objectif du manque de pouvoir » (Côté, 2003 : 27). L'utilisation de l'anxiété, comme élément exclusif d'analyse de l'insécurité alimentaire par exemple, contribue indûment à individualiser et à « psychologiser » un problème d'ordre général comportant des enjeux économiques et politiques autour desquels se jouent des rapports de force :

« Si nous demeurons convaincus que la pauvreté résulte largement d'un défaut individuel, ou encore de malchance personnelle, alors l'ensemble des moyens en cours, les programmes de subsistance punitifs et inadéquats, continueront. Si toutefois nous regardons plus clairement ses causes structurelles et institutionnelles, alors nous pourrions commencer à trouver les outils pour la combattre. » (Riches, 1986 : 159)²⁰

Des résultats de recherche montrent que nombre de *sentiments* exprimés par les gens qui reçoivent de l'aide alimentaire (avoir honte, croire qu'on ne mérite pas de se faire plaisir, qu'on n'est rien, qu'il est illégitime de réclamer davantage ou de questionner la qualité de l'aide dispensée, etc.) témoignent des effets de pouvoir du « don unilatéral » (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000). Ce don sans possibilité de réciprocité révèle en fait une hiérarchisation sociale et économique, et met précisément en lumière l'inégalité sur laquelle il repose. La nécessité d'éclairer le sentiment d'aliénation par la mise en lumière de la réalité objective de l'aliénation est nécessaire à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale dans le monde moderne. La pauvreté de pouvoir a des appuis réels qui dépassent souvent largement le champ d'action immédiat de l'individu.

Il semble opportun de glisser ici une mise en garde à propos de l'idée d'*empowerment*. On voit en effet de plus en plus circuler la notion restrictive d'*empowerment* entendue comme « habilitation au travail »²¹. Il s'agit d'une récupération plutôt cynique et disciplinaire d'une notion qui, dans son acception originale, promettait une certaine portée critique et émancipatrice. La notion d'*empowerment* développée ici n'a strictement rien à voir avec celle d'adaptation ou d'habilitation au travail. Bien au contraire, elle exprime la possibilité du conflit, c'est-à-dire la contestation d'un régime social aliénant et par là-même la fin de l'aliénation (Côté, 2003, 2006b). L'*empowerment* s'actualise dans le rétablissement de cette tension relationnelle qu'avait neutralisée l'instauration historique d'un rapport de domination, tension au sein de laquelle l'individu n'est plus simplement l'objet du pouvoir exercé (par les autres, l'État, le système économique, etc.) mais sujet participant de l'exercice du pouvoir. La reprise du pouvoir

²⁰ Notre traduction de l'anglais.

²¹ Quelques communications présentées lors du dernier congrès de l'Association canadienne-française pour l'avancement des sciences (ACFAS) en mai 2007 en témoignent.

(*empowerment*) est un aspect important de la lutte à la pauvreté, et elle comporte également des dimensions subjectives et objectives. Cela signifie que la sortie des individus de la pauvreté économique est intimement liée à leur développement personnel et au développement de leurs liens sociaux, et vice versa. L'*empowerment* suggère la mise en route d'un changement durable comme voie de solution à la pauvreté. Ce changement ne peut s'opérer sans le concours des individus ni de la société.

Poppendieck (1998 : 289-290) affirme que les travailleurs et bénévoles du réseau d'aide alimentaire d'urgence (aux États-Unis) savent pertinemment que des actions à grande échelle sont nécessaires pour renverser la vapeur (exemples : développement de l'emploi, investissement massif dans l'éducation et la formation, mesures de conciliation famille-travail, revenu adéquat pour les personnes inaptes au travail, accès aux soins de santé, etc.), mais ils ne rencontrent pas de volonté politique qui puisse les mettre en œuvre. Sabourin, Hurtubise et Lacourse (2000 : 13) expriment le risque d'une dépolitisation de la question de la pauvreté lorsque l'aide alimentaire est érigée en système. Une telle dépolitisation équivaudrait, selon eux, à normaliser une injustice. Une aide alimentaire érigée en système engendrerait de la soumission, car le don est aussi une forme d'ostentation, un pouvoir qui se donne à voir. Les effets d'une aide alimentaire qui passerait de conjoncturelle à systématique seraient à ce titre désastreux sur les plans social et psychologique, car le don ne peut être pensé en dehors de la réciprocité. Accepté sans contrepartie, nous savons qu'il devient symboliquement une dette, ce qui révèle sa part aliénante²². Sabourin, Hurtubise et Lacourse (2000 : 14) affirment toutefois qu'au Québec, la dimension politique est préservée, voire dans certains cas renforcée, à travers la participation à des activités d'aide alimentaire.

2.3 Besoins et développement social

2.3.1 Multiplicité des besoins révélés par la pauvreté

Logement inadéquat, nourriture insuffisante, problèmes d'accès aux soins de santé, à l'éducation, au transport : la pauvreté révèle une grande variété de besoins insatisfaits (CCDS, 2001, 2003, 2006; Riches, 1986, 1996, 2004; Ulysse, 2006). On observe chez les usagers des banques alimentaires des conditions de précarité alimentaire, de précarité économique et de précarité en matière de santé (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000 : 18). Hamelin, Beaudry, et Habicht (2002 : 121) indiquent que l'insécurité alimentaire ne se vit pas seulement au regard de la quantité de nourriture, mais également de sa qualité et des rituels qui entourent l'alimentation. Le manque de nourriture dans le présent provoque aussi une insécurité face au manque futur de nourriture. McIntyre (2003 : 50) montre que l'insécurité alimentaire, comme la

²² « À la lumière des travaux anthropologiques sur les formes de circulation des produits sociaux, nous pouvons constater que la prestation unilatérale de biens entre personnes et groupes sociaux n'est pas une pratique généralisée dans l'ensemble des sociétés. La réciprocité entre les personnes et les groupes constituerait plutôt la norme générale. [D]es anthropologues tel Marshall Sahlins [ont analysé] le don unilatéral des dominants vers les dominés comme un acte d'agression où les dominés, ne pouvant rendre dans une proportion équivalente selon leur rang, perdent leur statut social. » (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000 : 30)

pauvreté, s'inscrit dans une histoire, et que des événements (exemples : naissance d'un enfant, séparation ou divorce, perte d'emploi, précarisation d'un emploi, problèmes de santé d'un/du pourvoyeur au ménage, etc.) peuvent apparaître significatifs au regard d'un appauvrissement entraînant de l'insécurité alimentaire.

Être pauvre c'est faire l'expérience contraignante de situations de privations. Rouffignat, Racine et Côté (1996) présentent la pauvreté (dite « pauvreté de longue durée ») et l'appauvrissement (dite « pauvreté situationnelle ou récente ») comme étant deux expériences distinctes de privations :

« Nous définissons la pauvreté de longue durée comme celle qui a été vécue par les individus avant qu'ils débutent leur vie hors du foyer familial. Une personne ayant grandi dans un milieu défavorisé et qui se retrouverait à son tour dans une situation de pauvreté à l'âge adulte entrerait dans cette catégorie. Toutefois, des épisodes de vie ont pu être vécus hors de la pauvreté, mais il s'agit d'un univers connu. Quant à la pauvreté récente, nous la définissons comme une situation nouvelle n'ayant pas été expérimentée auparavant. » (Rouffignat, Racine et Côté, 1996 : 117)²³.

Ces auteurs soulignent que l'appauvrissement entraîne des changements difficiles dans la vie quotidienne et que l'espace-temps pauvreté comporte ses caractéristiques (sentiment d'être en situation d'attente, impossibilité de faire des projets, importance des saisons sur le budget, etc.).²⁴ Les privations, ou besoins insatisfaits, sont donc assez généralement considérées comme un révélateur de la pauvreté. La notion de besoin est d'ailleurs centrale à une définition absolue de la pauvreté, qui est centrée sur les besoins fondamentaux, et elle est souvent sous-jacente à une définition relative de la pauvreté où la question des besoins rencontre celle des aspirations. Le spectre des besoins s'étend ainsi du matériel (nourriture, logement, vêtements) à l'immatériel (connaissances, liens affectifs, acquisition de savoir-faire techniques, etc.), et les questions ordinaires qui accompagnent leur énumération sont : comment satisfaire ces besoins et qui va les satisfaire?

²³ Emphase originale.

²⁴ Finnie (2000) a tenté une distinction similaire à travers les notions de « pauvreté provisoire » et de « pauvreté chronique », mais le choix du langage et des prémisses théoriques, dans son cas, laissent à désirer. Par exemple, l'emploi de l'expression « pauvres chroniques » laisse penser que la source du caractère chronique de la pauvreté est à chercher chez les personnes elles-mêmes. La vision instrumentale (sur le plan politique) qui se dégage de ce discours sur la lutte contre les pauvres chroniques nous apparaît tout particulièrement discutable : « [...] bien que les pauvres chroniques soient sans nul doute les cas les plus difficiles — la nature prolongée de leur période de pauvreté découlant sans nul doute de la nature profonde de leurs problèmes —, ils représentent également le plus grand succès possible, c'est-à-dire que l'amélioration du sort de ce groupe assez restreint entraînerait une grande réduction des taux globaux de pauvreté sur une base plus ou moins permanente. En d'autres termes, même si les problèmes sous-jacents des pauvres chroniques sont ceux qui comportent le plus de défis — et exigent le plus d'argent — d'un point de vue politique, les avantages découlant du succès d'une intervention à leur égard seraient évidemment énormes et durables sur le plan économique et financier, de même que sur celui de la justice sociale. » (Finnie, 2000 : 65)

Le besoin est en lui-même à la fois objet (manque à combler) et moyen (potentiel à développer) des actions mises en branle par les individus pour mettre fin aux privations vécues. Cette conception particulière des besoins est issue de la théorie du Développement à Échelle Humaine (DEH)²⁵, laquelle a été à l'origine élaborée pour aider les communautés pauvres des pays du tiers-monde à s'organiser et à répondre elles-mêmes à leurs nécessités (Max-Neef, 1992; Max-Neef, Elizalde et Hopenhayn, 1997). Cette théorie du développement permet notamment d'intégrer en un seul modèle les concepts d'acteur (individu qui agit pour des finalités propres à lui-même), d'*empowerment* et de besoin, et fournit des outils pour la prise en charge des besoins par les collectivités locales (Côté, 2003).

Pour le DEH, le bien-être économique est nécessaire mais insuffisant au développement humain. La notion de besoin recouvre une variété de dimensions essentielles à l'actualisation du potentiel humain (le tableau 4 en donne un bref aperçu). Tout comme les études sur l'insécurité alimentaire l'attestent, l'alimentation s'accompagne de préférences et de rituels que ne peut combler le simple fait d'ingurgiter une nourriture capable de soulager la faim. Arriver à survivre physiquement, à se nourrir, se loger et se vêtir, c'est-à-dire à satisfaire ses besoins essentiels, n'ont jamais constitué un achèvement pour l'humain dans aucune société du monde. Selon le DEH, les besoins sont par essence des « besoins de développement » et un minimum de satisfaction est nécessaire au niveau des dix besoins suivants : la subsistance, la protection, l'affection, la compréhension, la participation, le loisir, la création, l'identité et la liberté (voir la présentation que nous avons faite de ce modèle dans Côté, 2003).

²⁵ Manfred Max-Neef est l'auteur de la théorie du Développement à Échelle Humaine. Il est économiste, a enseigné à Berkeley et a été pendant plusieurs années recteur de l'Université Australe du Chili. La théorie du Développement à Échelle Humaine a reçu le Prix Nobel Alternative, appelé le « Right Livelihood Award », en 1983. Depuis, cette théorie et les travaux qui en ont découlé ont reçu de nombreuses distinctions internationales.

Tableau 3. La matrice des besoins et quelques satisfacteurs²⁶

Besoins selon les catégories axiologiques	Besoins selon les catégories existentielles			
	Être	Avoir	Faire	Interagir
Subsistance	Forme physique	Nourriture	Dormir	Environnement viable
Protection	Capable de prendre soin	Filet de sécurité sociale	S'entraider	Refuge, lieu de la vie quotidienne
Affection	Estimé, bien dans sa peau	Famille et amis	Exprimer des émotions	Intimité
Compréhension	Conscient, critique	Livres	Chercher, questionner	Lieu d'éducation (école)
Participation	Solidaire de ses amis	Droits	Exprimer des opinions	Forum
Loisir	Jovial, taquin, divert	Clubs de loisir, spectacles	Jouer, rêver, rire	Temps libre
Création	Imaginatif	Savoir-faire, habiletés	Inventer	Occasion d'expression
Identité	Autodéterminé	Valeurs, histoire personnelle	Se raconter	Lieu d'appartenance
Liberté	Autonome	Égalité des droits	Choisir, risquer	Flexibilité du temps et de l'espace

Légende :

Dormir

Exemples de satisfacteurs

²⁶ Exemple de matrice élaborée à partir des indications de Max-Neef (1992) et Max-Neef *et al.* (1997), tiré de Côté (2003 : 37). « Max-Neef fait une distinction fondamentale entre le Besoin et ce qu'il appelle le « satisfacteur », c'est-à-dire la stratégie employée pour le satisfaire. » (Côté, 2003 : 34) « L'élément le plus important de la distinction faite entre les Besoins et les « satisfacteurs » c'est que le choix de ces derniers, qui traduisent des préférences, sont définis par la culture : « [...] ce qui est déterminé culturellement, ce ne sont pas les besoins, mais les satisfacteurs de ces besoins. Le changement culturel est, entre autres choses, la conséquence de la chute de satisfacteurs traditionnels au profit de l'adoption de satisfacteurs nouveaux ou différents. » (Max-Neef, 1992 : 200) Dans cette perspective, les biens de consommation ne représentent que des instruments matériels mobilisés dans la logique d'un « satisfacteur » (lequel comporte des représentations et des actions). » (Côté, 2003 : 35)

2.3.2 Développement et *empowerment*

L'idée de « développement » ayant été forgée dans l'objectif de lutter contre la pauvreté, toute théorie du développement propose explicitement ou implicitement une conception de la pauvreté. Du point de vue du DEH, les interventions qui se limitent à la satisfaction immédiate des besoins physiques de première nécessité sont insuffisantes pour lutter contre la pauvreté et ne reconnaissent pas le caractère politique de l'expérience de la pauvreté. Plus encore, Manfred Max-Neef soutient que la croissance économique dans les pays riches ne devrait pas représenter l'axe principal du développement social. Pour lui en effet, la course à la croissance économique dans les systèmes capitalistes, au-delà d'un certain seuil, engendre de façon systémique du sous-développement social et économique. Croissance (économique) et développement (social) ne sont donc pas directement proportionnels, et la croissance économique n'entraîne pas « naturellement » du développement social. La production et l'accumulation de richesses, si elles ne sont pas accompagnées de vastes politiques de redistribution, de démocratie et de développement social, progressent toujours au profit de minorités au détriment des besoins humains fondamentaux du plus grand nombre.

Selon Riches (1986 : 157), nous devons saisir l'État d'un rôle créatif et préventif face à l'élaboration de ses politiques sociales, et non pas se contenter de l'élaboration de mesures de sécurité sociale considérées comme marginales par rapport à la politique économique :

« Si la pauvreté est un problème clé que l'État providence et le filet de sécurité sociale ont été incapables de résoudre, c'est parce que les causes institutionnelles et structurelles du problème n'ont pas encore été reconnues ou ont été ignorées. [...] En d'autres mots, si nous voulons abolir la pauvreté, alors les politiques employées doivent être basées sur davantage que simplement d'assurer la pérennité de l'État providence ou le filet de sécurité sociale dans leurs formes actuelles. [...] Ce qui est plutôt nécessaire, c'est un engagement ferme dans la prévention, dans une approche développementale, dans l'égalité des droits pour les hommes et les femmes, dans la démocratisation et la participation. [...] Les bas salaires, le chômage chronique et la pauvreté nient à des millions de Canadiens leurs pleins droits de citoyens. Pour saisir les dimensions de ce problème, nous devons comprendre que les politiques économiques et sociales sont inséparables. » (Riches, 1986 : 158)²⁷

Le développement s'adresse donc au pouvoir, ou plus précisément à l'équilibre de son exercice au sein des rapports sociaux. Il vise, entre autres, à réduire les inégalités sociales, ce qui en fait un instrument de changement à la fois d'ordre individuel et collectif. Le développement est en somme un idéal auquel prétendent ceux, individus et collectivités, qui s'y engagent. Nombre de pratiques alternatives au dépannage alimentaire se réclament d'ailleurs d'une approche de développement social. Pour parvenir à un changement dans l'exercice du pouvoir, il est nécessaire de tenir compte du caractère « processuel » et intégral de l'*empowerment*. Sabourin, Hurtubise et Lacourse (2000), par exemple, adoptent une perspective « éducative » sur le

²⁷ Notre traduction de l'anglais.

développement de l'action individuelle et collective, faisant de l'appropriation sociale et de l'apprentissage les pièces maîtresses de ce processus. Le sentiment de faible pouvoir et le manque de pouvoir réel que vivent les personnes et les familles face à la satisfaction de leurs besoins alimentaires lèvent le voile sur une pauvreté de pouvoir vécue face à de nombreux besoins. En vue d'appréhender le mieux possible la complexité de la réalité de l'insécurité alimentaire et la gravité du dénuement des personnes qui la vivent, une approche globale des besoins inscrite dans le développement social se présente, selon nous, comme un cadre d'analyse approprié.

3. Méthodologie

Les résultats de recherche présentés dans ce rapport sont le fruit d'entrevues biographiques réalisés avec 36 personnes de la population de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine. Pour bien en apprécier la provenance et comprendre sur quelles bases ils reposent, nous donnons une description détaillée, dans les prochaines pages, de la méthodologie de la recherche. Cette méthodologie constitue le cadre de référence de la production des données et la description qui en est faite permet de se faire une idée assez précise des aspects concrets de la démarche. Nous exposerons donc dans l'ordre : quelques éléments de contexte, les objectifs de recherche, le type de recherche retenu et l'approche choisie, les caractéristiques de l'instrument d'enquête, les caractéristiques de la population étudiée et les procédures de recrutement, les principes éthiques de la recherche et les différents niveaux de l'analyse.

3.1 Quelques éléments de contexte régional

Une mise à jour des données les plus récentes sur la santé et le bien-être de la population, réalisée par la Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine (Dubé et Parent, 2007), fournit quelques statistiques d'intérêt général qui permettent de situer la population de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine sur les plans social et économique. Ces statistiques décrivent ainsi certaines caractéristiques du contexte social dans lequel se vivent les différentes problématiques de santé et de bien-être dans notre région. Nous avons retenu et reproduit ici celles qui sont souvent identifiées comme des facteurs de pauvreté et nous apparaissent utiles pour poser la question de la sécurité alimentaire.

- Le revenu personnel par habitant en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine est de 30 % inférieur à celui de la population du Québec. Il s'élève ainsi à 19 029 \$ contre 27 507 \$ au Québec (Dubé et Parent, 2007 : 10).
- Une personne sur deux en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine n'a pas de diplôme d'études secondaires (DES), alors que cette proportion n'est que d'une personne sur trois au Québec. Le taux d'emploi y est près de 20 % inférieur à celui du Québec, avec 41,6 % contre 60,1 % (Dubé et Parent, 2007 : 10).
- Le sentiment d'appartenance à sa communauté et le niveau de soutien social sont plus élevés en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine qu'au Québec, tous deux étant des facteurs pouvant contribuer à la santé et au bien-être (Dubé et Parent, 2007 : 17).
- La proportion des jeunes vivant dans une famille monoparentale en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine est similaire à la province (24 % contre 23 %). Par contre, la proportion de jeunes nés d'une mère de moins de 25 ans y est légèrement plus élevée (29 % contre 23 %). La proportion des jeunes nés d'une mère sans DES est 38 % plus élevée en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine qu'au Québec, avec 21 % contre 13 % (Dubé et Parent, 2007 : 25-26).

- Un élève sur cinq (soit 21 %) passe au secondaire avec un retard de cheminement scolaire (Dubé et Parent, 2007 : 30).
- La proportion de jeunes suivis par le Centre jeunesse pour maltraitance (dont la part la plus large est attribuable à de la négligence) est plus élevée en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine qu'au Québec²⁸ (Dubé et Parent, 2007 : 32).
- Les maladies circulatoires, les cancers, les maladies respiratoires et le diabète sont, ensemble, responsables de 75 % des maladies chroniques en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine (Dubé et Parent, 2007 : 49). Rappelons que les déterminants les plus importants de ces maladies sont le tabagisme, la sédentarité, l'alimentation et l'obésité.

Nous verrons dans la présentation des résultats que ces différents éléments ressortent dans les entrevues et qu'il est donc possible de rattacher certains éléments vécus et relatés dans les récits de vie au contexte général que décrivent les statistiques.

3.2 Objectifs de recherche

Comment expliquer que certaines personnes et leur famille en arrivent à souffrir d'insécurité alimentaire? Et si cette insécurité alimentaire résulte d'un appauvrissement ou encore de l'aggravation d'une pauvreté déjà présente, comme cela a déjà été relevé dans de précédentes études, quels éléments doivent être mis en cause dans l'extrême fragilisation de ces personnes et de leur famille? C'est avec le projet d'apporter un éclairage particulier de ces questions, en prenant l'exemple de la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine, que nous avons déterminé les trois objectifs de recherche suivants :

- Objectif 1** Brosser un portrait de la situation sociale et sanitaire de la portion la plus appauvrie de la population de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, c'est-à-dire plus spécifiquement :
- Documenter les caractéristiques sociales des personnes en situation d'insécurité alimentaire (âge, sexe, situation familiale, travail, revenu, etc.);
 - Documenter les caractéristiques du budget domestique des ménages auxquels appartiennent ces personnes, les stratégies d'achats alimentaires et l'organisation matérielle des ménages (transport, garde d'enfant, préparation des repas, entretien du logement, gestion du temps, etc.);
 - Faire l'historique des situations d'insécurité alimentaire vécues par ces personnes et leur famille.
- Objectif 2** Documenter les besoins des personnes en situation d'insécurité alimentaire, dans la perspective du développement social, c'est-à-dire plus spécifiquement :

²⁸ Il s'agit d'une statistique basée sur la dénonciation et non sur une enquête épidémiologique.

- Répertorier les besoins en termes de « manque » (éducation, formation professionnelle, accès à l'emploi, mesures de conciliation travail-famille, accès au logement, accès aux services de santé, accès à du soutien, etc.);
- Répertorier les besoins en termes de « potentiel à actualiser » (habitudes de vie, attitudes, relations interpersonnelles et sociabilité, habiletés et intérêts, rêves concernant le devenir professionnel, rêves concernant le devenir personnel, etc.);
- Identifier les limites personnelles et sociales dans l'atteinte de la sécurité alimentaire;
- Comparer les besoins selon les trois catégories d'informateurs : utilisateurs du dépannage, participants aux mesures alternatives et non-utilisateurs de services.

Objectif 3 Étudier les dynamiques sociales menant à l'extrême pauvreté des personnes et des ménages, c'est-à-dire plus spécifiquement :

- Décrire et analyser, à partir de l'expérience vécue, les dynamiques sociales menant à la pauvreté et à l'insécurité alimentaire;
- Décrire la socialisation vécue avant l'âge de la majorité (vie familiale, vie scolaire, développement des habiletés personnelles et sociales, initiation aux substances psychotropes, etc.);
- Inventorier les événements clés associés à ces dynamiques sociales, notamment les changements entraînant des pertes relationnelles (décès, séparations conjugales, conflits familiaux, ruptures d'amitiés, etc.), et des pertes sociales (perte d'emploi, déménagement, diminution de revenus, etc.);
- Comparer les dynamiques sociales menant à l'extrême pauvreté selon les trois catégories d'informateurs : utilisateurs du dépannage, participants aux mesures alternatives et non-utilisateurs de services.

Nous avons postulé que les résultats issus de l'atteinte de ces objectifs de recherche permettraient de stimuler une réflexion sur la sécurité alimentaire à travers l'identification de besoins et de dynamiques sociales génératrices de pauvreté et de dégager des pistes de solution pratiques pour tenter d'influer sur le phénomène.

3.3 Recherche qualitative et approche biographique

L'étude proposée se fonde dans une approche de la réalité sociale et de la santé en termes de processus. Elle repose sur une *méthodologie qualitative* empruntant l'*entrevue biographique* comme méthode de production de données. La pertinence de l'usage de l'entrevue pour rendre compte de l'histoire de la personne, de son insertion dans la société et de ses besoins, de la dynamique du ménage dans laquelle elle s'inscrit et de l'organisation de la vie quotidienne a maintes fois été démontrée. Hamelin, Beaudry et Habicht (2002), Rouffignat *et al.* (2001), Rouffignat, Racine et Côté (1996) et Sabourin, Hurtubise et Lacourse (2000), qui ont utilisé les entrevues de groupe et/ou

individuelles dans des démarches de recherche apparentées à la nôtre, s'intéressent à l'insécurité alimentaire telle qu'elle se manifeste chez les personnes qui la vivent et tentent de situer la place de l'aide alimentaire au sein de trajectoires de vie. Cette approche biographique permet en l'occurrence d'aborder la question de l'appauvrissement, de traiter également de la dimension quotidienne de la pauvreté et des aspects dynamiques qui la sous-tendent.

3.4 Grille d'entrevue systématisée

Les entretiens de style biographique qui ont été réalisés avec les informateurs étaient encadrés par une grille d'entrevue semi-dirigée. On peut se reporter aux annexes du Protocole de recherche (Côté, 2006a) pour la consulter dans son intégralité. Cette grille était composée d'un amalgame de questions en partie inspirées de différentes démarches de recherche effectuées sur la sécurité alimentaire au Québec (Dubois *et al.*, 2000; Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002.; Poissant, 2004; Rouffignat *et al.*, 2001; Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000) et au Canada (Brink, 2001). Cette grille d'entrevue se divisait en six sections portant sur :

1. les caractéristiques sociologiques du répondant et la description du ménage;
2. la situation alimentaire du répondant et du ménage;
3. la situation économique du répondant et du ménage;
4. la situation de santé du répondant et du ménage;
5. les événements associés à la situation de pauvreté actuelle du répondant et du ménage (parcours de vie);
6. les besoins de développement du répondant.

La première partie de l'entrevue (sections 1 à 4) se concentrait sur la situation immédiate et la vie quotidienne de la personne et du ménage. La seconde partie (section 5) s'attardait aux événements passés, à leur chronologie et à leurs liens avec la situation immédiate. Enfin, la troisième et dernière partie (section 6) adoptait un angle prospectif, c'est-à-dire une perspective tournée à la fois vers un avenir imaginaire (projections) et des alternatives de vie idéalisées (besoins à combler). La grille d'entrevue a également été conçue de manière à permettre une prise de notes rapide et la systématisation de certaines données dans l'éventualité où un certain nombre d'informateurs ne consentiraient pas à l'enregistrement, ce qui s'est produit à deux reprises.

3.5 Population à l'étude et procédures de recrutement

La méthodologie de recherche prévoyait originalement le recrutement de 40 participants à l'étude (ou informateurs), ce qui équivalait au recrutement de 4 personnes par organisme membre de la TCSAGÎM. Trois catégories de personnes étaient à recruter en nombre équivalent : des utilisateurs du dépannage alimentaire, des participants aux mesures alternatives et des non-utilisateurs de services. Le tableau suivant montre que cette distribution effectuée sur la base des organismes membres de la TCSAGÎM permettait par ailleurs une représentation intéressante par MRC.

Tableau 4. Distribution des organismes membres de la TCSAGÎM et des participants, selon la MRC

MRC	Nombre d'organismes	Nombre de participants
Haute-Gaspésie	2	8
Côte-de-Gaspé	2	8
Rocher-Percé	1	4
Bonaventure	2	8
Avignon	2	8
Îles-de-la-Madeleine	1	4
<i>Total</i>	<i>10</i>	<i>40</i>

Les organismes membres de la TCSAGÎM se sont chargés du recrutement de tous les participants de l'étude. Pour appuyer les organismes dans le recrutement, un guide résumant les différentes précautions à prendre a été élaboré. On y retrouve les critères de recrutement des informateurs (être âgé de 18 ans et plus, être francophone; recruter hommes et femmes en proportion égale et recruter des gens d'âges divers), le nombre de personnes à recruter par catégorie, les consignes de recrutement (informer les personnes, les assister au besoin, recueillir leur consentement verbal, assurer un suivi après l'entrevue), une grille de prise de rendez-vous (identifier la date, le lieu et l'heure du rendez-vous; faire un rappel la veille du rendez-vous), et les détails à considérer pour l'organisation des entrevues (s'assurer d'un accès à un local adéquat pour la tenue de l'entrevue). Certaines consignes de recrutement ont également été reprises par la chercheuse responsable de l'étude qui a veillé, avant que ne débute l'entrevue, à informer les participants du déroulement des entretiens, des finalités de l'étude et de la disponibilité des résultats de la recherche, et à confirmer leur consentement à l'entrevue.

Tableau 5. Distribution des informateurs de l'étude, selon la MRC

MRC	Nombre d'informateurs
Avignon	6
Îles-de-la-Madeleine	4
Bonaventure	8
Côte-de-Gaspé	7
Haute-Gaspésie	8
Rocher-Percé	3
<i>Total</i>	<i>36</i>

Le critère de recrutement qui a posé le plus de difficulté aux organismes fut le sexe, le faible recrutement des hommes s'étant avéré particulièrement décevant. Ainsi, au total 36 personnes ont été recrutées, dont 32 femmes et 4 hommes, et 36 récits de vie ont pu être colligés. Ceux-ci totalisent environ 60 heures d'entrevue et 600 pages de

transcription. Le tableau précédent montre la distribution des informateurs selon la MRC. Un portrait plus détaillé des caractéristiques de ces 36 informateurs sera brossé dans la partie sur la présentation des résultats.

Étant donné que le critère limitant le recrutement à des informateurs francophones risquait d'évincer la réalité des anglophones du portrait qui serait brossé de l'insécurité alimentaire dans notre région, l'organisme Family Ties a mis un soin particulier à recruter des personnes bilingues parmi la communauté anglophone de New Carlisle. C'est également pour pallier à la lacune linguistique et dans le souci d'inclure la réalité de la population anglophone, notamment celle encore plus défavorisée des personnes unilingues anglophones, que deux entrevues ont été réalisées avec des intervenantes œuvrant auprès de cette population. Les éléments tirés de ces entrevues sont traités dans une section spéciale de la présentation des résultats dédiée à la situation particulière de la population anglophone.

Au moment d'approcher d'éventuels informateurs, les intervenants recruteurs devaient évaluer la vulnérabilité des personnes afin de ne convier aux entrevues que celles jugées en état de le faire. Un nombre important de personnes utilisant les services des organismes de la TCSAGÎM vivent en effet des situations de crise extrêmes et/ou souffrent de problèmes de santé mentale, mais celles-ci n'ont évidemment pas été sollicitées pour participer à la recherche. Cela signifie en l'occurrence que les gens les plus gravement démunis et vulnérables ne figurent pas parmi nos informateurs, bien que par ailleurs plusieurs personnes reçues en entrevue sont dans la grande pauvreté et vivent des situations très pénibles. Le portrait que nous brossons du vécu de l'insécurité alimentaire comporte donc cette limite.

3.6 Considérations éthiques

Au delà de la rigueur scientifique nécessaire à la démarche de recherche, nous nous sommes dotés de principes généraux, d'une procédure de recrutement et d'un Protocole de confidentialité visant la protection de la vie privée des personnes participantes à l'étude. Le Protocole de confidentialité, dont le texte est reproduit en annexe du Protocole de recherche (Côté, 2006a), énonce les principes régissant la protection de l'identité des personnes participantes et la circulation restreinte des données d'entrevue. Il a été signé par l'ensemble des professionnels et intervenants engagés dans la démarche de recherche et ayant un lien direct ou indirect avec les informateurs et/ou les données d'entrevue.

Comme nous l'avons décrit précédemment, les personnes approchées à titre d'informateur potentiel ont consenti, de manière libre et éclairée, à accorder une entrevue : d'abord par l'entremise de l'intervenant recruteur, puis de nouveau directement à la chercheuse responsable avant le démarrage de l'entrevue. Les informateurs ont également été libres d'accepter ou non que leurs propos soient enregistrés, deux personnes ayant effectivement refusé l'enregistrement. Tous les entretiens ont été réalisés dans un esprit respectueux et attentif au bien-être de la personne reçue en entrevue, de telle sorte que certains sujets ont été plus ou moins approfondis suivant l'état de fragilité de la personne et les émotions suscitées lors de l'entrevue. L'analyse des données a dû s'accommoder des limites générées par cette façon de pratiquer les entrevues (données d'inégale étendue, qualité et profondeur).

Ce rapport de recherche contient un échantillon très restreint d'extraits d'entrevue disséminés tout le long de la présentation des résultats, extraits qui ont été expurgés de toute information nominative et de toute référence susceptible de briser la confidentialité. Ils ne servent ici qu'à des fins illustratives et représentent des opinions émises et des situations vécues par plus d'un informateur.

Tous les informateurs recevront le rapport de recherche intégral et la brochure de résultats. Ils seront informés, par le biais des intervenants recruteurs, de la tenue des activités de diffusion publique des résultats (tournée de présentations) et invités à y assister s'ils le désirent. Cette tournée régionale de présentations est prévue à l'automne 2007.

3.7 Méthodes et niveaux d'analyse

Pour répondre aux objectifs de recherche et exploiter au maximum les données produites grâce aux entrevues, le Protocole de recherche prévoyait une analyse comportant trois niveaux : description; catégorisation et configuration; comparaison.

Niveau 1 : Description

L'analyse descriptive permet de faire, dans un premier temps, état des caractéristiques des personnes et des ménages étudiés. Elle permet en outre de brosser différents portraits : portrait de l'insécurité alimentaire, de la vie quotidienne, du budget domestique, des besoins (en termes de manque et de potentiel), etc.

Niveau 2 : Catégorisation et configuration

L'analyse des différences et des similitudes relevées entre les personnes et les ménages permet de procéder à un classement des résultats (catégorisation) et de mettre en lumière les liens dynamiques existant entre différentes données (configuration). Il devient alors possible d'identifier des « formes » dans les données, ou si l'on veut des agencements typiques sur différents plans temporels, comme les éléments communs dans les routines de la vie quotidienne et dans la chronologie des événements significatifs dans la survenue de la pauvreté.

Niveau 3 : Comparaison

L'analyse comparative permet de mettre en relation les résultats des analyses précédentes en fonction de variables définies à l'avance, c'est-à-dire en fonction principalement de nos trois catégories d'informateurs (utilisateurs du dépannage alimentaire, participants aux mesures alternatives, non-utilisateurs de services).

Les transcriptions d'entrevue ainsi que les notes d'entrevue représentent plus de 600 pages de texte. Il s'agit d'une quantité appréciable de matériel qualitatif qui a été catégorisé selon les thèmes récurrents surgissant des discours, puis soumis à une analyse de contenu. Cette analyse de contenu a notamment tenu compte des thèmes suivants : la vie quotidienne, les habitudes alimentaires, l'expérience des privations alimentaires et autres, l'expérience des cuisines collectives, l'expérience du dépannage alimentaire, l'expérience sur le marché du travail, le vécu de problèmes de santé. Puisque les entrevues réalisées étaient de style biographique, des itinéraires de vie ont

pu en être dégagés. Ces itinéraires de vie révèlent que l'enchaînement d'événements spécifiques joue un rôle significatif dans la survenue de la pauvreté vécue par les informateurs. Enfin, toutes les données factuelles qui pouvaient être systématisées ont été compilées afin d'obtenir des résultats chiffrés (nombres, moyennes et proportions).

Nous avons jeté un regard comparatif sur les différentes données obtenues, en fonction des catégories « utilisateurs des cuisines collectives », « utilisateurs du dépannage alimentaire » et « non-utilisateurs de services ». Il est apparu rapidement que cette catégorisation posait de nombreux problèmes d'analyse et d'interprétation, et elle n'a d'ailleurs pas été retenue à l'analyse de contenu. La difficulté réside principalement dans le fait que ces catégories ne sont pas exclusives : premièrement, les utilisateurs des cuisines collectives sont souvent des utilisateurs récents ou passés du dépannage alimentaire (et vice versa); deuxièmement, les organismes de la TCSAGÎM ne sont pas les seuls à distribuer de la nourriture sur le territoire de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, ce qui fait que certains utilisateurs et non-utilisateurs des services dispensés par les organismes de la TCSAGÎM reçoivent ou ont reçu de l'aide alimentaire en provenance d'autres organismes. Bref, cette catégorisation a compliqué plus qu'elle n'a facilité le travail d'analyse. Elle s'est en outre révélée moins significative des différences relevées entre les récits de vie que ne l'aurait été une catégorisation des informateurs basée, par exemple, sur la provenance du revenu (catégorie « prestataires de la sécurité du revenu » versus catégorie « travailleurs pauvres »²⁹). Nous y reviendrons lors de la présentation des résultats.

Comme dans de nombreuses études classiques de la vie quotidienne, le ménage sert ici d'unité d'analyse. Toutes les personnes qui vivent sous un même toit forment un foyer domestique autonome appelé ménage. À chaque informateur correspond normalement un ménage, à moins que l'informateur ne réside temporairement dans une maison d'hébergement. Il nous arrivera donc, lors de la présentation des résultats, de faire référence à l'informateur, en parlant de sa scolarité par exemple, ou au ménage auquel il appartient, en parlant des dépenses du ménage par exemple, lesquelles incluent non seulement les dépenses de l'informateur mais également toutes celles des personnes vivant sous le même toit que lui.

Notez que bien que la méthodologie de recherche visait à recruter des informateurs dans toutes les MRC de la région, aucune analyse comparative sur la base de la provenance géographique des personnes n'était prévue au Protocole de recherche.

²⁹ Les travailleurs pauvres sont les personnes actives qui génèrent des revenus de travail inférieurs au seuil de pauvreté.

4. Présentation des résultats

Dans cette partie sont présentés les résultats de l'analyse. Ces résultats ont été organisés de manière à permettre au lecteur de saisir le plus concrètement possible les bases de la vie quotidienne de nos informateurs (budget, habitudes alimentaires), avant d'aborder les événements de leur histoire personnelle qui ont joué un rôle important dans leur expérience de la pauvreté (santé, enfance, difficultés liées au travail, vie familiale) et de dégager de l'examen de toutes ces dimensions différents besoins.

4.1 Nos informateurs en quelques caractéristiques

Dans cette section, nous proposons de présenter nos informateurs en quelques caractéristiques sociologiques générales. Cette description brève sert de point de référence pour tous les résultats de recherche présentés dans cette partie car elle permet de situer un tant soit peu les personnes interrogées et les propos qu'elles ont tenus sur différentes questions. Des 36 récits de vie colligés, 32 l'ont été avec des femmes et 4 avec des hommes. On peut dire que la réalité dépeinte dans ce rapport correspond donc davantage à celle des femmes qu'à celle des hommes. L'âge des informateurs varie de 20 à 66 ans, la moyenne d'âge se situant autour de 39 ans. L'âge moyen des femmes interviewées est plus élevé que celui des hommes, soit 40 ans contre 34 ans. Plus de la moitié des informateurs ont moins de 40 ans.

Tableau 6. Distribution des informateurs selon la catégorie d'âge

Catégorie d'âge	Nombre d'informateurs
20-29 ans	8
30-39 ans	11
40-49 ans	10
50 ans et +	7
<i>Total</i>	<i>36</i>

La moitié des informateurs sont soit mariés, soit conjoints de fait. Parmi eux, un sur trois vit en couple sans enfant, et deux sur trois vivent dans une famille biparentale. L'autre moitié des informateurs se divisent pratiquement également entre célibataires et séparés/divorcés. Parmi eux, on trouve une majorité de personnes à la tête d'une famille monoparentale et une minorité de personnes vivant seules. On peut constater que 22 des 36 informateurs appartiennent à des ménages comptant des enfants (familles monoparentales et biparentales).

Tableau 7. Distribution des informateurs selon le statut marital

Statut marital	Nombre d'informateurs
Célibataire	8
Marié/conjoint de fait	18
Séparé/divorcé	10
<i>Total</i>	<i>36</i>

Tableau 8. Distribution des informateurs selon le type de ménage

Type de ménage	Nombre d'informateurs
Seul	6
Couple	6
Monoparental	10
Biparental*	12
Autres	2
<i>Total</i>	<i>36</i>

* Familles nucléaires et reconstituées.

Le nombre moyen d'enfants vivant dans les ménages monoparentaux et biparentaux est de deux et l'âge moyen de ces enfants est de 8 ans. Le tableau suivant permet de voir comment se distribue l'ensemble des 46 enfants inclus dans les ménages auxquels appartiennent nos informateurs. On constate que la grande majorité est d'âge scolaire (5 à 17 ans). Il est intéressant de souligner que cinq informatrices ont eu des enfants de pères différents.

Tableau 9. Distribution des enfants des ménages selon la catégorie d'âge

Catégorie d'âge	Nombre d'enfants
0-4 ans	14
5-12 ans	22
13-17 ans	9
18 ans et +	1
<i>Total</i>	<i>46</i>

Nos informateurs sont pour la plupart très peu scolarisés. Un informateur sur six n'a pas poursuivi ses études au-delà du niveau primaire. Au total, ce sont 20 informateurs sur 36, soit plus de la moitié, qui n'ont pas complété leurs études secondaires. D'ailleurs, plus de la moitié des informateurs n'ont aucun métier acquis par formation ou expérience. Les autres se partagent entre des métiers liés aux ressources naturelles (davantage d'hommes) et au secteur des services (davantage de femmes).

Ces métiers sont souvent associés à des activités saisonnières (saison d'exploitation, saison touristique) et donc fortement affectés par le chômage à certaines périodes de l'année.

Tableau 10. Distribution des informateurs selon la scolarité

Scolarité ³⁰	Nombre d'informateurs
Primaire*	6
Secondaire incomplet	14
DES**	7
DEP***	2
DEC****	4
Sans information	3
<i>Total</i>	<i>36</i>

* Complet et incomplet

** Diplôme d'études secondaires

*** Diplôme d'études professionnelles

**** Diplôme d'études collégiales

Tableau 11. Distribution des informateurs selon le métier acquis par formation ou expérience

Métier	Nombre d'informateurs
Métier lié à la pêche/ agriculture/forêt	3
Cuisinière	3
Secrétaire	3
Serveuse	2
Femme de ménage	2
Autres	4
Aucun	19
<i>Total</i>	<i>36</i>

Près de trois quarts des informateurs déclarent être actuellement inoccupés. Pour le quart restant, seulement la moitié déclarait effectuer un travail rémunéré au moment de la réalisation des entrevues, ce qui ne représente qu'une fraction minime de nos informateurs (soit environ un sur huit). Au moment de l'entrevue, trois informateurs

³⁰ 12^e année = secondaire complet; 10^e année = secondaire incomplet.

sur cinq avaient la Sécurité du revenu comme source principale de revenu³¹. Le quart de ces informateurs ne vivait de l'aide sociale que depuis moins d'un an.

Tableau 12. Distribution des informateurs selon l'occupation principale

Occupation principale	Nombre d'informateurs
Inoccupé/ménagère	26
Salarié/travailleur autonome	5
Étudiant	3
Chômeur	2
<i>Total</i>	<i>36</i>

Au moins seize informateurs ont à un moment ou un autre de leur vie passée d'adulte (c'est-à-dire il y a plus d'un an) tiré leur subsistance de l'aide sociale. Au moins cinq informateurs ont vécu une période plus ou moins longue de leur enfance dans un contexte où leurs parents recevaient de l'aide sociale.

Tableau 13. Distribution des informateurs selon la source principale du revenu du ménage

Source principale de revenu	Nombre d'informateurs
Sécurité du revenu	21
Autres	13
Aucun revenu	2
<i>Total</i>	<i>36</i>

Bien que nos données soient partielles sur le sujet, on peut tout de même affirmer qu'une bonne majorité de nos informateurs ont reçu de l'aide alimentaire au moins une fois au cours de leur vie. Sur l'ensemble des informateurs, en effet, seize au moins³² ont reçu du dépannage alimentaire au cours de la dernière année et vingt au

³¹ Notez que cette proportion n'inclut pas les deux informateurs qui étaient sans revenu au moment de l'entrevue et dans l'attente d'une réponse à la demande qu'ils avaient adressée à la Sécurité du revenu.

³² Certaines informations n'ont pas été colligées systématiquement en entrevue comme elles l'auraient été en procédant avec une enquête par questionnaire (oui, non, ne sais pas). C'est pourquoi certaines données ont été compilées lorsqu'elles apparaissaient aux transcriptions sans pour autant qu'elles puissent être considérées comme complètes par rapport à l'ensemble de nos informateurs. Lorsque nous ne disposons pas d'une information systématisée sur un sujet, nous employons l'expression *au moins* pour signifier qu'il est possible que les nombres et proportions présentés soient sous-estimés. Dans le cas présent, par exemple, nous disposons d'une information systématisée sur la participation aux cuisines collectives (ce qui permet d'affirmer que 15 informateurs sur 36 en ont fait partie au cours de la dernière année), mais pas sur l'aide alimentaire d'urgence (ce qui permet seulement d'avancer qu'*au moins* 16 informateurs sur 36 ont reçu un dépannage alimentaire au cours de la dernière année).

moins en ont reçu par le passé (c'est-à-dire il y a plus d'un an). On dénombre au moins onze informateurs qui ont reçu du dépannage alimentaire à la fois au cours de la dernière année et par le passé. Deux informateurs sur cinq ont fait partie de cuisines collectives au cours de la dernière année et c'est dans une proportion équivalente que l'on dénombre ceux qui ont fait partie de cuisines collectives par le passé (c'est-à-dire il y a plus d'un an).

Il est intéressant de souligner que le quart de nos informateurs n'est pas natif de la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine. On retrouve majoritairement parmi eux des personnes nées de parents d'origine gaspésienne ou madelinienne et des personnes ayant immigré dans la région pour suivre un conjoint d'origine gaspésienne ou madelinienne.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Moi je te dirais bien franc jeu, une personne qui est sur l'aide sociale, faut qu'elle fasse des miracles pour vivre aujourd'hui. Si elle n'est pas capable de se débrouiller comme moi que je me débrouille, elle crève comme un rat, ça c'est officiel. C'est pas avec l'argent qu'ils vont donner sur l'aide sociale qu'ils vont arriver à la fin du mois. Je peux dire qu'une famille qui est sur l'aide sociale aujourd'hui, elle crève. Les loyers sont exorbitants. Ton loyer, ton toit, pour être sûr que tu n'es pas dehors, ton électricité, pis ton manger. Tu sais, tu te fais couper ton électricité en plein hiver... Moi j'ai connu ça, je voudrais pas revivre ça. Fait que je me dis quelqu'un qui est sur l'aide sociale, un petit montant de plus ça ferait pas de tort. »

4.2 Budget domestique des ménages pauvres : faire des miracles

4.2.1 Revenu disponible et réalité concrète

La pauvreté est essentiellement faite de contraintes matérielles concrètes. Une façon de les illustrer est de procéder à l'examen des revenus et des dépenses, comme on le fait tout simplement pour établir un budget. Une majorité de nos informateurs gèrent leurs affaires de manière serrée et savent précisément dans quelles dépenses sont engloutis leurs maigres revenus. Le revenu approximatif moyen des ménages est 1 200 \$ par mois³³ et au moins 23 ménages vivent avec un revenu inférieur à cette moyenne. Les ménages qui vivent d'aide sociale doivent compter avec un revenu deux fois moins élevé que les autres ménages (662 \$ en moyenne par mois contre 1 545 \$ par mois).

³³ Toutes les moyennes de revenu pour les ménages excluent les ménages actuellement sans revenu.

Tableau 14. Revenu approximatif moyen des ménages par mois selon la source du revenu

Source principale de revenu	Revenu moyen par mois
Sécurité du revenu	662 \$ ³⁴
Autres	1 545 \$

Les ménages auxquels appartiennent nos informateurs sont pauvres et très pauvres. Au moins deux ménages sur trois vivent sous le seuil de faible de revenu. Les familles (monoparentales et biparentales) et les personnes seules apparaissent clairement désavantagées par rapport aux couples sans enfant, le revenu moyen par mois indiquant qu'elles se situent globalement sous le seuil de faible revenu. Pour une personne seule, le seuil de faible revenu, ramené sur une base mensuelle, se situe autour de 920 \$ par mois. Ce seuil est d'environ 1 390 \$ par mois pour une famille de trois personnes (un adulte et deux enfants, par exemple) et de 1 740 \$ par mois pour une famille de quatre personnes (deux adultes et deux enfants, par exemple)³⁵. La situation des familles monoparentales apparaît particulièrement frappante, leurs revenus ne s'élevant en moyenne qu'à la moitié du seuil de faible revenu.

Tableau 15. Revenu approximatif moyen des ménages par mois selon le type de famille

Type de famille	Revenu moyen par mois
Seul	903 \$
Couple	1 782 \$
Monoparental	659 \$
Biparental	1 434 \$

Ce revenu mensuel du ménage déclaré par les informateurs n'inclut pas les allocations familiales (supplément de revenu pour les familles). Nous avons fait ce choix pour mieux démontrer, dans les prochaines pages, que le revenu de base se révèle dans plusieurs cas insuffisant pour combler adéquatement les besoins essentiels tels que le logement et la nourriture. D'après les entrevues réalisées, il est de pratique courante dans certains ménages de compter sur l'allocation familiale pour acheter de la nourriture dans la dernière moitié du mois. Or, les allocations familiales ne sont en principe pas versées pour assurer aux familles leur survivance alimentaire, non plus pour leur éviter la rue. En fait, certains ménages en sont réduits à compter sur les allocations familiales pour nourrir leur famille parce que leurs revenus de base sont

³⁴ En janvier 2007, le montant moyen des prestations mensuelles de sécurité du revenu versé selon la situation familiale était de 656,79 \$ pour une personne seule, 951,76 \$ pour un couple sans enfant, 646,33 \$ pour une famille monoparentale et 965,94 \$ pour un couple avec enfants (MESS, 2007).

³⁵ Pour obtenir ce « seuil de revenu mensuel », nous avons divisé par 12 le seuil de faible revenu de Statistique Canada. Puisque la moyenne des enfants par famille, dans cette étude, est de deux enfants, nous considérons que la famille monoparentale moyenne est composée de un adulte et deux enfants, et que la famille biparentale moyenne est composée de deux adultes et deux enfants.

insuffisants. Nous verrons plus loin comment se répartit la pression des différents besoins sur le budget des ménages pauvres et comment la pratique de la privation surgit au cœur du régime ordinaire de gestion du ménage.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ben moi, je me dis je dépense pas, je sors pas, je bois pas, je fume pas, je fais rien. Fait que là, ça va tout dans la bouffe, tiens. Ah ouais, mes enfants vont être nourris en masse. Il leur manquera pas rien, c'est ça qui faut. »

« Je fais l'épicerie, je prends tout le temps les marques les moins chères. J'achète tout le temps du lait, parce que du lait, on en a tout le temps besoin. Du lait, des céréales, du beurre pis des œufs... Moi j'achète toujours les choses principales qu'on a besoin de manger. Pis avant de faire mon épicerie, je paye mes dettes avant. Les dettes passent avant mon épicerie. Le téléphone, l'électricité. Les taxes pis tous les bills, je paye tout ça avant d'aller faire l'épicerie. Pis après ça, je calcule, pis s'il en reste, ben je vais acheter. »

« L'épicerie vient en premier dans ma vie maintenant. C'est drôle, un peu bizarre peut-être. Même si j'ai une facture à payer, je laisse la facture pour l'épicerie maintenant. Avec ma mère, c'était le contraire. Toutes leurs factures étaient payées à chaque premier du mois, mais ce qu'il restait... s'il restait 30 \$ pour l'épicerie, c'était 30 \$ pour l'épicerie. Jamais, jamais l'épicerie en premier. Moi, je peux pas vivre une vie sans nourriture. Une nourriture pour moi, c'est une délivrance, un plaisir. On a pas tout ce qu'on veut, mais on a tout ce qu'on a de besoin. »

4.2.2 Dépenses, priorités, privations : quand ça pète de partout

Il y a une grande variation entre les informateurs pour ce qui est de l'établissement de priorités au niveau des dépenses. Pour certains, la nourriture est la première ou l'une des premières préoccupations, tandis que d'autres lui accordent une place nettement moins importante sur la liste des priorités de dépenses. Ainsi, certains vont d'abord s'occuper de régler le loyer et l'électricité, ne réservant au budget d'épicerie que ce qui restera une fois les factures payées. Accorder la priorité à l'alimentation signifie essentiellement lui réserver un budget de base fixe, fût-il minime. On voit que pour les ménages qui doivent composer avec de très petits budgets, les besoins vitaux d'alimentation et de logement se font concurrence. Dans pratiquement tous les cas, et c'est particulièrement vrai dans les ménages avec des enfants, la somme d'argent dépensée pour l'alimentation variera en fonction des autres nécessités, que l'épicerie soit ou non la priorité du budget domestique. Autrement dit, dans les ménages où un budget est réservé pour l'épicerie, la pression des autres dépenses s'exerce sur d'autres besoins. Lorsque cette pression se relâche, le budget d'habitude limité à son minimum peut alors prendre momentanément un peu d'expansion : c'est le temps de faire des réserves de nourriture, d'acheter aux enfants les friandises convoitées depuis des mois, de rompre la monotonie des repas en cuisinant un mets apprécié mais moins économique. Dans les ménages où il n'y a pas de budget réservé pour l'épicerie, la pression des autres dépenses fait rapidement fondre l'argent disponible et il ne reste souvent que peu ou rien pour acheter de la nourriture.

Bien que la budgétisation soit la pierre angulaire de toute bonne gestion d'argent, il est nécessaire de dire aussi que la taille du portefeuille influe directement sur l'éventail des choix de consommation possibles. L'utilisation répétée de l'expression « j'ai pas le choix » montre à quel point les contraintes économiques qui s'exercent sont grandes. La majorité des informateurs a déjà différé le paiement de comptes ou de loyer en raison du

manque d'argent et près du tiers a été privé de téléphone et/ou d'électricité à un moment ou à un autre au cours de leur vie. Apprendre à gérer un budget restreint c'est, dans certains cas, apprendre à gérer des privations (au niveau par exemple de la variété et la qualité de la nourriture, de la qualité et de l'adéquation du logement, de la privation de chauffage, de téléphone, de tabac, d'alcool, de loisirs, etc.). Pour bien illustrer cette question, nous proposons d'examiner plus en détail le budget des ménages auxquels appartiennent nos informateurs. Les outils employés par les organismes qui offrent de l'aide à la budgétisation auprès des personnes démunies peuvent nous fournir quelques repères³⁶.

Le tableau suivant montre la répartition du budget domestique proposée aux personnes vivant avec de faibles revenus³⁷. À eux seuls, l'alimentation et le logement forment 50 % du budget total du ménage. C'est une caractéristique des ménages à faible revenu que de consacrer un pourcentage important, le quart du budget total du ménage, à l'alimentation. Plus le revenu du ménage s'élève, plus cette proportion a tendance à diminuer. Nous reviendrons d'ailleurs plus à fond sur la question des budgets d'épicerie dans la section 4.3 sur l'alimentation et l'insécurité alimentaire. Pour le moment, cette grille suffira à effectuer un certain nombre de constats.

Tableau 16. Grille d'aide à la budgétisation proposée aux personnes démunies

Poste budgétaire	Pourcentage du budget
Alimentation	25 %
Logement	25 %
Transport	14 %
Habillement	8 %
Loisirs	6 %
Ameublement	4 %
Épargne	4 %
Éducation	2 %
Sécurité	2 %
Autres	10 %
<i>Budget total</i>	<i>100 %</i>

À partir des entrevues, on peut se rendre compte que la proportion moyenne du revenu des ménages consacrée à l'épicerie varie notablement selon la source de revenu et le type de famille. En effet, la part du budget domestique allant à l'alimentation est

³⁶ Nous remercions l'organisme Carrefour-Ressources de Sainte-Anne-des-Monts de nous avoir gracieusement donné accès à certains de ses outils d'éducation populaire sur la question du budget domestique.

³⁷ Dans les outils que nous avons consultés, les allocations familiales et les pensions alimentaires sont additionnées au revenu de base.

près de 20 % plus élevée dans les ménages qui vivent de l'aide sociale que dans les autres ménages. Dans ces ménages, c'est près de 43 % du budget qui est consacré à l'épicerie.

Tableau 17. Proportion moyenne du revenu approximatif des ménages consacrée par mois à l'épicerie selon la source du revenu

Source principale de revenu	Proportion consacrée à l'épicerie
Sécurité du revenu	42,9 %
Autres	24,9 %

Le nombre de bouches à nourrir affecte également directement la proportion du budget consacrée à l'épicerie. Les dépenses des ménages varient aussi en fonction de l'âge des enfants. Les enfants en bas âge ont des besoins particuliers en nourriture (lait, purées), en soins (couches), et en vêtements (ils grandissent vite...). Les enfants d'âge scolaire sont soumis à l'influence de la publicité et des amis, et formulent de nombreuses demandes. L'une des plus importantes au niveau alimentaire est la composition des lunchs et des collations qu'ils emportent à l'école. Lorsque les enfants atteignent l'âge de 18 ans, leurs parents cessent de recevoir des allocations familiales et c'est un appauvrissement notable pour des ménages devant composer avec un budget très restreint. Cette situation contribue à encourager le départ de ces jeunes de leur foyer d'origine, que ce soit vers une entrée hâtive sur le marché du travail, ou vers une vie conjugale prématurée.

On constate que les familles outrepassent largement les 25 % recommandés pour ce poste budgétaire, avec 37 % pour les familles monoparentales et 34,5 % pour les familles biparentales. Il est vraisemblable de penser que si l'on tenait compte des allocations familiales, ces différences entre les types de famille s'atténueraient. Il n'en demeure pas moins que si le besoin d'alimentation requiert, pour être satisfait, plus du tiers d'un revenu de base, il est facile de supposer que la part du budget restante pour l'ensemble des autres besoins risque de s'avérer insuffisante en dépit des allocations familiales. Rappelons d'ailleurs que nous comptons parmi ces familles nombre d'utilisateurs des cuisines collectives et du dépannage alimentaire, ce qui montre bien que même s'ils consacrent en moyenne le tiers de leur budget à l'épicerie, leurs besoins en matière d'alimentation ne sont pas satisfaits.

Tableau 18. Proportion moyenne du revenu approximatif des ménages consacrée par mois à l'épicerie selon le type de famille

Type de famille	Proportion
Seul	10,5 %
Couple	18,1 %
Monoparental	37,0 %
Biparental	34,5 %

Pour y voir encore plus clair, nous décrivons dans les prochains tableaux neuf situations réelles répertoriées dans les entrevues. Nous y présentons le cas de trois familles monoparentales, de trois familles biparentales, d'un couple sans enfant et de deux personnes vivant seules, avec leur revenu mensuel et leurs dépenses mensuelles d'épicerie. Seuls les cas dont la source principale du revenu est un salaire (cas 5 et 9) se situent au-dessus du seuil de faible revenu.

Tableau 19. Description de neuf situations réelles répertoriées dans les entrevues

Cas	Type de famille	Nombre d'enfants	Source principale du revenu	Revenus par mois *	Dépenses d'épicerie par mois
1	Monoparental	2	Chômage	920 \$	240 \$
2	Monoparental	2	Sécurité du revenu	600 \$	360 \$
3	Monoparental	1	Sécurité du revenu	565 \$	160 \$
4	Biparental	3	Sécurité du revenu	900 \$	400 \$
5	Biparental	4	Salaire	2 200 \$	600 \$
6	Biparental	3	Chômage	1 700 \$	Sans information
7	Couple	0	Sécurité du revenu	700 \$	300 \$
8	Seul	0	Sécurité du revenu	566 \$	Ce qui reste
9	Seul	0	Salaire	1 300\$	100 \$

* Revenus déclarés, sans les allocations familiales.

Lorsque l'on compare les budgets d'épicerie déclarés à ceux calculés à partir de grille de budgétisation (25 % du budget total), on se rend compte que les dépenses réelles d'alimentation sont plus élevées que celles suggérées, la seule exception étant le cas numéro 9. Les colonnes du logement et du transport donnent à réfléchir et permettent de mieux comprendre les difficultés exprimées par les informateurs à se loger convenablement et à se déplacer. Nous y reviendrons plus loin.

Tableau 20. Proportion du revenu consacrée à l'alimentation, le logement et le transport, par mois, selon la situation réelle et la grille de budgétisation

Selon la situation réelle			Selon la grille de budgétisation		
Cas numéro	Nombre adultes + enfants	Budget d'épicerie par mois	Alimentation 25 %	Logement/habitation 25 %	Transport 14 %
1	1 + 2	240 \$	230 \$	230 \$	129 \$
2	1 + 2	360 \$	150 \$	150 \$	84 \$
3	1 + 1	160 \$	141 \$	141 \$	79 \$
4	2 + 3	400 \$	225 \$	225 \$	126 \$
5	2 + 4	600 \$	550 \$	550 \$	308 \$
6	2 + 3	Sans information	425 \$	425 \$	238 \$
7	2	300 \$	175 \$	175 \$	98 \$
8	1	Ce qui reste	141 \$	141 \$	79 \$
9	1	100 \$	325 \$	325 \$	182 \$

On peut pousser l'examen comparatif des budgets réels et suggérés d'épicerie en allant jusqu'à calculer un budget d'épicerie par personne par semaine. Le budget moyen d'épicerie par personne par semaine pour l'ensemble des ménages de nos informateurs est de 28 \$. On constate que les ménages figurant dans le tableau consacrent au moins 20 \$ d'épicerie par personne par semaine, ce qui, on en conviendra, n'est pas excessif. La colonne du budget suggéré par la grille de budgétisation permet de constater que les familles doivent tout particulièrement composer avec un budget total limité et qu'il est normal que leur budget d'épicerie excède les 25 % du budget total. Cette colonne permet également de constater que le recours à l'aide alimentaire (dépannage et cuisines collectives) et la pratique d'utiliser les allocations familiales pour se nourrir sont fondés sur une insuffisance réelle des ressources financières disponibles.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je dirais que c'est les imprévus qui sont le plus difficile, comme s'il y a de quoi qui lâche ou le toit coule, tout ça, pis tu as pas les moyens. Ça fait que c'est d'attendre que tu as les moyens. »

« Premièrement moi, je mets tout dans le loyer. Je me dis au moins quand tu as un toit, tu as un toit. Le loyer, c'est le plus cher, ensuite c'est la nourriture. Mais là en déménageant, là-bas ça va être moins cher de loyer. C'est pour ça qu'on déménage aussi, parce qu'on a plus d'avantages côté argent là-bas. Ben où est-ce qu'on reste présentement, c'est sûr qu'on a accumulé beaucoup d'électricité. La maison est tellement mal isolée qu'on a accumulé beaucoup d'électricité. »

Tableau 21. Budget d'épicerie par ménage par mois et par personne par semaine, selon la situation réelle et la grille de budgétisation

Cas numéro	Nombre adultes + enfants	Situation réelle		Budgétisation	
		Budget d'épicerie déclaré par mois pour le ménage	Budget par personne par semaine	Budget d'épicerie par mois pour le ménage (25 %)	Budget par personne par semaine
1	1 + 2	240 \$	20 \$	230 \$	19 \$
2	1 + 2	360 \$	30 \$	150 \$	13 \$
3	1 + 1	160 \$	20 \$	141 \$	18 \$
4	2 + 3	400 \$	20 \$	225 \$	11 \$
5	2 + 4	600 \$	25 \$	550 \$	23 \$
6	2 + 3	Sans information	---	425 \$	21 \$
7	2	300 \$	38 \$	175 \$	22 \$
8	1	Ce qui reste	---	141 \$	35 \$
9	1	100 \$	25 \$	325 \$	81 \$

Outre l'alimentation, on retrouve parmi les dépenses les plus importantes des ménages l'habitation (qu'il s'agisse du loyer d'un logement ou d'une maison pour laquelle on paie une hypothèque et des taxes), le téléphone, le remboursement de dettes (emprunt, achat d'un véhicule, dettes de crédit, dettes de drogue) et l'électricité. L'habitation et le remboursement de dettes sont, pour quelques informateurs, des postes budgétaires beaucoup plus importants que l'alimentation. De nos informateurs, environ cinq sur dix sont locataires, trois sur dix propriétaires (ou copropriétaires avec leur conjoint) de leur habitation et le reste habite soit chez un conjoint sans être copropriétaire de la maison, soit réside temporairement dans une ressource d'hébergement. Les données d'entrevue ne permettent pas d'éclairer la question de la fréquence des déménagements souvent associée à la réalité des familles très pauvres. Nous pouvons cependant affirmer que près du tiers résidaient depuis moins d'un an dans l'habitation qu'ils occupaient au moment de réaliser les entrevues. De même, les données concernant la couverture en assurance sont trop incomplètes pour être comptabilisées.

Tableau 22. Distribution des informateurs selon la durée de l'occupation à l'adresse actuelle

Durée de l'occupation	Nombre d'informateurs
Moins d'un an	10
1 à 3 ans	7
4 ans et plus	13
Sans information	6
<i>Total</i>	<i>36</i>

Malgré leur pauvreté, certains informateurs ont accédé à la propriété. Pour la plupart, il s'agit de maisons modestes ou très âgées, certaines nécessitant des rénovations importantes. Parmi les locataires, il y a une majorité de personnes habitant des logements privés, et une minorité louant des maisons, habitant dans des habitations à loyer modique (HLM) ou habitant dans une chambre. Les locataires des HLM sont en général plus satisfaits de leur logement que les locataires de logements privés. Mis à part les HLM, les logements bon marché sont rares, de qualité variable, voire de piètre qualité, souvent difficiles à chauffer, ce qui entraîne des frais d'énergie qui, dans certains cas, peuvent s'emballer et devenir incontrôlables. Non seulement dans certains ménages souffre-t-on de privations alimentaires, mais également d'humidité et de froid pendant l'hiver. Le coût moyen du logement locatif payé par les informateurs est de 364 \$ par mois. Le prix des loyers varie en fonction de l'inclusion ou non du coût de l'énergie (chauffage et/ou électricité). Il varie selon les secteurs plus que selon la grandeur du logement. Il est souvent moins cher en milieu rural isolé qu'au sein des petites agglomérations urbaines de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Mon fils a eu 18 ans, fait que côté allocation, j'ai droppé. Je suis partie de 600 \$ à 200 \$ là. C'est-tu aider une famille ça? Le gouvernement à quelque part... c'est pas parce que ton enfant vieillit que tu en as le moins de besoin, c'est pas vrai. Des garçons, ça mange. Pis ça me fait de la peine des fois d'être obligée de lui dire, quand admettons il veut du fromage "non prends-en pas, c'est pour tes lunchs". Tu sais, j'ai toujours été obligée de dire à mes enfants "non, ça c'est pour ça, pis ça c'est pour ça". J'aimerais ça plus avoir besoin de dire non. "Tu en veux, oui. Regarde, vas-y, fouille dans le frigidaire." »

« Un coup que j'ai payé mes affaires, il reste pas grand chose pour aller à l'épicerie. Pis là, si ça me prend des couches en plus, ben c'est un autre 20, 40 piastres qui revolent. Ça vient dur sur le moral. »

La vie en milieu rural isolé comporte, pour une personne ou une famille pauvre, des limitations de mobilité très importantes qui influent notamment sur l'accès aux denrées alimentaires. Deux informateurs sur trois ont à leur disposition un véhicule personnel ou familial et un sur trois est sans moyen de transport. Pour ces derniers, la marche est le moyen de transport le plus utilisé, viennent ensuite le covoiturage (occasions fournies par la famille, les amis, les voisins et les connaissances), le vélo, l'autocar (la compagnie Orléans Express assurant la liaison entre différentes localités de la Gaspésie), le taxi, le transport adapté et le transport spécialisé (défrayé dans le cas des personnes qui doivent recevoir des soins de santé dans un établissement situé en dehors de la région). Soulignons qu'il n'existe dans la région aucun service de transport en commun en dehors des taxis et de l'autocar, sauf dans la MRC de la Haute-Gaspésie. Les informateurs font généralement leur marché dans des épiceries situées à proximité de leur lieu de résidence ou même dans des dépanneurs où les comptoirs sont un peu mieux garnis que ceux des stations-service. Certains informateurs se joignent de temps à autre à des membres de leur famille ou des amis pour organiser des déplacements de groupe afin de se rendre à des supermarchés de grande taille pour faire des emplettes plus importantes. Les besoins en transport sont plus grands l'hiver, particulièrement pour les personnes qui ne disposent pas d'un véhicule et qui comptent sur la marche pour se déplacer.

Les précédentes études sur l'insécurité alimentaire réalisées au Québec ont permis d'établir que l'alimentation est souvent le seul poste budgétaire compressible (le

loyer, l'électricité et le téléphone ne l'étant pas) pour les ménages à faible revenu, ce qui entraîne des pénuries alimentaires et consécutivement un plus grand recours aux services d'aide alimentaire. À la lumière de nos entrevues, nous pouvons dire que le transport peut être également considéré comme facilement compressible pour une portion importante de ménages parmi les plus pauvres, comme les familles monoparentales. La situation particulière des Îles-de-la-Madeleine qui ne sont reliées au continent que par avion et traversier (en saison) doit à cet égard être soulignée doublement. En milieu rural où l'étalement résidentiel est considérable, la privation de transport a des conséquences majeures sur la vie quotidienne : confinement à la maison et isolement, dépendance envers l'entourage pour sa mobilité personnelle, accès limité aux commerces et aux services. Bref, la privation de transport peut donc être associée à d'autres types de privations, notamment l'alimentation, les relations avec la famille et les amis (à l'intérieur comme à l'extérieur de la région), ainsi que les loisirs.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ben la rentrée scolaire est tough. Tu sais, il y a les affaires d'école, le linge. Tu sais, ça grandit tellement vite ça. Tu achètes de quoi une année, pis l'autre année ça fait plus. Ah seigneur, l'année scolaire, c'est... Pis après ça, il faut que tu payes la facture, parce qu'ils ont des cahiers nouveaux à l'école. Quand ils commencent, c'est l'inscription, pis les affaires scolaires... tu sais, quand tu as pas d'argent... Une chance que j'ai mes allocations pour payer les affaires scolaires. »

« La rentrée scolaire c'est terrible. Quand c'est le temps de recommencer l'école, faut que tu achètes deux paires de chaussures, faut que tu achètes tout ça, pis c'est ouf... Après ça tu te fais un budget durant des mois, pis l'année. Pis là quand Noël arrive, j'aimerais faire des cadeaux... c'est très dur. Très, très dur. Pis des fois, même ça... coupe sur le manger. Pis les enfants, ils peuvent pas avoir qu'est-ce qu'ils veulent, pis c'est vraiment déplaisant. »

Bien que les supermarchés assurent un approvisionnement continu en aliments tout au long de l'année, les ménages pauvres vivent des privations suivant les saisons. En été, l'alimentation est souvent plus frugale et on peut plus facilement se déplacer à pied ou à vélo. Avec la rentrée scolaire viennent de nombreuses dépenses, allant des frais d'inscription, d'articles scolaires et de vêtements, jusqu'au contenu des boîtes à lunch et des collations. L'hiver est également une saison difficile. Tout coûte plus cher : transport, électricité, vêtements. Le temps des fêtes, associé à l'abondance de la nourriture et aux cadeaux, est une période envisagée avec tristesse et angoisse. Durant cette période, les repas varient peu par rapport à l'ordinaire et le fait de recevoir de la visite qu'il faut nourrir constitue un véritable casse-tête. Les travailleurs saisonniers vivent aussi des moments moins fastes dans l'année, entre le moment de faire une demande de chômage et celui de recevoir un chèque, ainsi que pendant toute la période de chômage. Ces périodes de plus grandes privations peuvent être anticipées et atténuées en se préparant longtemps à l'avance, mais certains ménages ne disposent pas des marges de manœuvre suffisantes pour prévoir ce genre de coups et les encaissent sans ménagement puis rament pendant des mois pour rembourser des arrérages accumulés auprès de divers personnes et commerces.

En quelques mots, pour vous raconter...

« C'est plus dur comme dans le début de l'hiver, pis dans le temps des fêtes. Dans le temps des fêtes, c'est sûr que ça coûte cher. C'est de même pour presque tout le monde. Mais comme dans le début de l'hiver... vu que l'été c'est plus des petits repas légers... tu sais, des sandwiches, des affaires comme ça. Ben quand je vais à l'épicerie dans l'été, ben je pense pas à acheter en gros. Ben quand ça arrive le début de l'hiver, ben là il faut vraiment acheter en gros. »

« On est un peu plus serré quand il fait sa nouvelle demande de chômage, pis là il est un mois là... Pis ça arrive tout le temps dans le mois de mars ou avril. On se prépare un petit peu d'avance. On essaye de se stocker... surtout la bouffe. Moi, c'est la bouffe. Manquer d'autre chose, ça me dérange pas, mais la bouffe non. »

Pour les ménages pauvres, les imprévus sont une source d'insécurité d'autant importante que les ressources du ménage ne suffisent pas pour couvrir les dépenses prévisibles. Les imprévus sont inévitables car évidemment tout ne peut être prévu ni contrôlé. Sans marge de manœuvre pour y faire face, l'avenir immédiat devient rapidement source constante de stress. Le sentiment de sécurité s'en trouve affecté puisque celui-ci repose pour beaucoup sur la capacité que l'on a, dans la vie de tous les jours, à assurer la reproduction de nos routines et de nos habitudes censées combler nos besoins. Parallèlement à la privation, on constate donc que plusieurs informateurs ont tendance à faire des provisions de denrées quand l'occasion se présente. Cette pratique est parfois perçue négativement par les intervenants des organismes d'aide alimentaire car elle apparaît illogique au regard de la gestion du budget. Par exemple, profiter du fait que le poulet est « en spécial » pour en acheter pour 20 \$ semble hors de proportion dans un budget d'épicerie réduit, surtout quand on songe que « le poulet va revenir en spécial », de toute façon. Mais voilà en réalité ce que constitue une insécurité proprement alimentaire : c'est être soumis continuellement à des privations forcées auxquelles on souhaite échapper désespérément. La perspective de la faim est omniprésente et la pratique du stockage est une façon de ne pas se sentir totalement impuissant devant elle. Que ce soit logique ou non, on essaie de faire quelque chose pour la contrer. Selon nous, les pratiques de stockage des ménages pauvres sont des mesures employées pour réduire l'insécurité alimentaire : 1) parce qu'il y a rupture de la confiance dans la capacité à s'approvisionner en aliments de manière continue; 2) parce qu'il y a compétition problématique et incessante entre de multiples besoins insatisfaits.

En quelques mots, pour vous raconter...

« J'ai un jardin mais c'est ma belle-mère qui me fait mes conserves. Moi je les récolte et je lui en donne. Elle me les met en conserves, en cruchons. En échange, je lui en donne. Comme elle, elle pêche le crabe pis elle pêche des fois les pétoncles. Elle me donne des pétoncles pis du crabe. Quand je fais mon pain, au lieu d'en faire juste six, ben là j'en fais douze. Pis je vais en porter deux à elle. Ben là elle va me donner d'autre chose. On échange. Je sais qu'elle va me faire de la confiture. Je vais lui emmener des bleuets, elle va en faire. Elle va se faire des confitures aux bleuets pis elle va m'en donner. Ouais, on se débrouille du mieux qu'on peut. »

Pour suppléer au manque d'argent pour acheter de la nourriture, différentes pratiques d'aide et d'entraide ont été développées, suivant la qualité des réseaux familial et social dans lesquels vivent les personnes aux prises avec la pauvreté. On peut distinguer trois types de pratique : le don, l'échange (ou troc) et le moitié-moitié. Donner et recevoir font partie de la vie quotidienne au sein d'une famille ou d'un réseau de liens significatifs. Vingt-neuf informateurs sur 36 mentionnent qu'il leur arrive de recevoir des

dons de leur entourage en aliments ou produits alimentaires, en services (gardiennage, transport, aide à des travaux divers, etc.) et en biens (bois de chauffage, meubles, vêtements, etc.), et plusieurs mentionnent qu'ils font des échanges et s'adonnent à la pratique du moitié-moitié.

Donner des biens et rendre service constituent non seulement une façon d'aider matériellement quelqu'un dans le besoin mais également une façon de lui témoigner du soutien affectif. Ces dons concernent souvent des biens et des services sans grande valeur marchande : de la viande de gibier issue d'une bonne chasse, des légumes du jardin, un pain d'une fournée, des soirées de gardiennage, une occasion de covoiturage, une invitation au restaurant, etc. La majorité des informateurs sont reconnaissants de la générosité dont ils sont récipiendaires, mais cela les gêne également. Ils ont le sentiment de devoir recevoir plus souvent qu'il ne conviendrait normalement, et il leur pèse de devoir demander de l'aide à l'entourage.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Mes frères, mon père, me donnent de la viande de bois. Cette année, ils ont tué. L'année passée mon père avait tué avec mes frères, pis j'ai eu pas mal de viande, mais sauf que moi, j'en mange pas. Pas de viande d'original non plus. Mon chum, il est maniaque de ça. Il aime en manger. »

« Moi maintenant, il y a jamais une journée que je dis " ben j'ai rien pour faire le souper ". Il y a toujours quelque chose. Ben en tout cas, on s'organise. Mais je sais c'est quoi se serrer la ceinture. Dans le passé, on a été obligé de demander de l'aide. Mais je vais toujours être capable de prendre le téléphone, pis dire " hé maman, peux-tu nous prêter un sac de patates de ton jardin jusqu'à lundi? ". Il y a toujours une méthode là. »

La pratique de l'échange apparaît plus positive car elle s'inscrit dans une réciprocité du don : d'un côté je reçois de toi quelque chose qui m'aide, de l'autre je te donne quelque chose qui te fait plaisir. La pratique de l'échange offre moins de prise au sentiment de dépendance ou à celui d'être constamment redevable sans jamais disposer des moyens de rembourser tous les dons reçus. Le don sans réciprocité peut en effet, à la longue, se muer en dette symbolique et contribuer à assujettir les personnes pauvres à celles dont elles sont devenues redevables. Nous reviendrons d'ailleurs ultérieurement sur cette question.

La pratique du moitié-moitié, quant à elle, est une très ancienne forme de contrat de travail entre deux personnes. Elle se rapporte souvent à des activités artisanales pour lesquelles il est nécessaire de posséder un savoir-faire. Par exemple : 1) je t'apporte ces légumes de mon jardin, fais-moi des conserves avec la moitié et garde l'autre moitié pour toi; 2) je te donne accès à ma terre à bois, bûche-moi deux cordes de bois de chauffage et prends-toi aussi deux cordes de bois de chauffage; 3) je t'apporte ces poissons et ces fruits de mer, vide-les-moi et prépare-les-moi puis garde une moitié pour toi. Le moitié-moitié est donc une forme de travail payé en nature.

En quelques mots, pour vous raconter...

« On était une famille unie. Pis encore aujourd'hui, on va s'aider comme ça. On est encore comme ça. Si un a de besoin, ben les autres vont l'aider. Tu sais, on va pas laisser un avec rien. Même quand j'étais à Montréal, mon père m'envoyait des légumes, du poisson, toutes ces choses-là, pour pas qu'on manque de rien. On est encore comme ça, pis ça se continue. »

« Même le linge, j'en achète, pis il y a plein de monde qui m'en donne pareil. Je me dis coudonc, j'ai même pas le temps d'acheter du linge qu'ils m'en donnent. Ben là je suis débordée de linge. Tu sais, ça aide pareil. Tu refuses pas ça, ça aide. »

4.2.3 L'usure du temps sur la qualité de la vie

En situation de privations chroniques, plus le temps s'écoule et plus la qualité de la vie s'effrite : on repousse indéfiniment la visite chez le dentiste ou l'optométriste, l'achat des bottes d'hiver, la réparation de la laveuse, le remplacement d'un matelas sans âge, etc. Les besoins insatisfaits s'accumulent ainsi progressivement sans qu'on ait jamais les moyens d'y remédier. Plus important encore, cet effritement de la qualité de la vie signifie *le vécu de situations exigeantes pour le corps* : on endure son mal de dents, on supporte le froid et l'humidité, on transporte à pied ses sacs de linge sale chez la famille et les amies, on cesse de prendre plaisir à la lecture ou d'utiliser la machine à coudre par trop grande fatigue visuelle, on s'épuise à ne pas trouver le sommeil dans un lit qui occasionne des maux de dos. Avec le temps, l'attention que l'on accorde à sa propre personne diminue, l'image de soi se dégrade ainsi que la sociabilité (c'est-à-dire les contacts avec les autres).

Confinées à la maison, privées de la socialisation que fournit un milieu de travail, les mères monoparentales pauvres et les personnes recevant de l'aide sociale, tout particulièrement, vivent de l'isolement. Cette situation est accentuée par l'absence de loisirs en dehors de la maison ainsi que par le fait d'être sans permis de conduire ou sans moyen de transport. Le budget ne permet pas de réserver de l'argent pour des loisirs ou de petites sorties. Gênées, certaines personnes n'ont pas même les moyens de dépenser deux dollars pour aller prendre un café en compagnie d'un ami. Les cuisines collectives représentent parfois la seule occasion de sortir, de socialiser, de prendre un peu de bon temps. C'est pourquoi elles sont régulièrement considérées comme un loisir par les personnes qui les fréquentent. On y développe en effet des liens affectifs, un esprit de partage et la créativité (certaines cuisines collectives offrent en effet des ateliers créatifs). Plusieurs informateurs affirment avoir gagné en confiance et en estime d'eux-mêmes grâce aux cuisines collectives. Le fait de réaliser quelque chose d'utile qui retombe en bienfait sur tous les membres de la famille semble redonner aux personnes un peu du sentiment de compétence personnelle et de fierté que la pauvreté a ébranlé.

En quelques mots, pour vous raconter...

« J'aime ben être avec du monde. J'aime ben parler au monde. Tu sais, être renfermée, ça donne rien non plus. Tu sais, je peux pas travailler, ben je travaille pas. Tu sais, j'essaye de me trouver un plaisir pour moi aussi. Moi mon plaisir c'est de faire de la cuisine collective, parce qu'on se fait du fun ici. »

« J'ai pas de loisirs. Même pour la piscine où j'aimerais aller... C'est peut-être un deux piastres aller à la piscine. Regarde, si je prends pas le deux piastres pour prendre un café à l'extérieur, je prendrai pas le deux piastres pour aller à la piscine, parce que je me dis " c'est un pain ". C'est pas une pinte de lait, c'est plus cher. »

« Je suis une personne pas mal sociale, ça fait que habituellement... mais il faut pouvoir se le payer. Tu sais, moi, j'aimerais faire des cours de peinture. Je peux pas me payer des cours de peinture. Il y avait un cours de peinture sur bois, j'aurais adoré faire ça aussi, mais je suis pas capable. Ça fait deux ans que je dis que je vais m'inscrire à ce cours-là, pis j'ai pas encore réussi à le faire. Fait que c'est ça, on est limité pour ça, par exemple. Pour ça on est vraiment limité. »

Tableau 23. Loisirs des informateurs

Lecture	mentionné 9 fois
Musique	mentionné 9 fois
Activités sportives	mentionné 8 fois
Radio, télévision	mentionné 8 fois
Activités artistiques, artisanales	mentionné 6 fois
Cuisines collectives	mentionné 5 fois
Activités associatives (associations religieuses, âge d'or)	mentionné 5 fois
Jeux (cartes, casse-tête)	mentionné 5 fois
Internet, jeux sur ordinateur	mentionné 4 fois
Soirées ou soupers entre amis	mentionné 4 fois
Sorties extérieures (café, 5 à 7)	mentionné 2 fois
Bingo	mentionné 2 fois
Aucun	mentionné 2 fois
Location de films	mentionné 1 fois

La privation de transport constitue une souffrance pour les personnes, car elle a un impact sur les liens affectifs. Elle sépare les familles, limite la jouissance des amitiés et contribue à la solitude. La région de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine est l'une des plus affectées, au Québec, par l'exode de sa population. Tout le monde qui vit ici a des amis et de la famille (parents, enfants, frères et sœurs) résidant à l'extérieur de la région. Aller visiter la famille qui vit « en dehors » est un plaisir simple communément partagé, mais plusieurs informateurs ne disposent pas des moyens de le faire, même lorsque certains membres de la famille sont gravement malades ou vivent des épreuves

importantes. À la longue, cette privation de transport peut éloigner les personnes pauvres de leur propre famille.

Nos informateurs disent s'habituer à ces situations parce qu'ils n'ont pas le choix et doivent apprendre à « se contenter de ce qu'ils ont ». Il en résulte chez plusieurs d'entre eux un abaissement important du niveau des attentes dans la vie et la recherche d'un certain état d'inertie (dans le sens de résistance) non pas, comme on le dit trop souvent à tort et à travers, par désintérêt pour sortir de la pauvreté, mais bien plutôt comme une tentative pour empêcher que la situation de pauvreté n'empire davantage. Alors ils « endurent » et « ne se font pas d'illusion » sur ce qu'ils peuvent espérer de l'avenir.

Les personnes qui ne disposent pas des moyens de parer aux coups durs les encaissent sans ménagement. Comme elles craignent ces situations face auxquelles elles sont sans protection, elles mettent parfois un soin maniéré à ne pas provoquer d'imprévus dans la vie quotidienne, notamment en ne changeant rien à leurs routines et habitudes, en ne tentant rien qui risquerait d'exacerber leur état de fragilité et de survie. C'est peut-être en partie pour cette raison que la sauvegarde des routines semble primer sur à peu près toutes les autres préoccupations. Les réponses de nos informateurs à la question « votre situation économique actuelle est-elle pire ou meilleure qu'avant ? » ont d'ailleurs été singulièrement étonnantes. En effet, l'appréciation de la situation économique actuelle s'effectue presque systématiquement sur la base du critère de la stabilité, indépendamment de la baisse ou de la hausse effective des revenus. Par exemple, le fait de recevoir un revenu prévisible, ne serait-ce qu'un chèque insuffisant d'aide sociale, vaut parfois mieux que l'insécurité perpétuelle d'un emploi sous-payé, sans heures de travail garanties, sans assurance d'être embauché de nouveau l'année suivante et où le climat entre employeur et employés est conflictuel.

Tableau 24. Distribution des informateurs selon l'appréciation de la situation économique actuelle par rapport à la situation passée

Appréciation	Nombre d'informateurs
Meilleure	15
Pire	10
Pareille	9
Sans information	2
<i>Total</i>	<i>36</i>

La stabilité des liens familiaux et de la vie en général (c'est-à-dire l'absence ou la résorption de crises avec le conjoint, les tribunaux, la DPJ, etc., et toutes leurs conséquences financières) favorise une appréciation positive de la situation économique actuelle, indépendamment du niveau de revenu réel. Ainsi paradoxalement, les informateurs affirmant que leur situation économique actuelle est « meilleure » qu'avant ne révèlent pas nécessairement, par ailleurs, une amélioration réelle de leurs revenus, mais décrivent souvent plutôt *une amélioration du contexte dans lequel s'inscrivent les préoccupations économiques*. Le fait, par exemple, de se séparer d'un conjoint qui boit ou qui joue le chèque d'aide sociale, de quitter un emploi précaire où les relations de travail sont malsaines ou d'emménager dans un logement situé à proximité de membres

de la famille qui offrent une aide appréciable, constituent des améliorations de la situation économique sans pour autant qu'elles n'entraînent une hausse des revenus.

Inversement, la situation économique actuelle peut être jugée « pire » qu'avant sur la base du même critère de stabilité, plus d'instabilité signifiant une aggravation de la situation de pauvreté. Dans ce cas-ci cependant, une perte économique réelle accompagne toujours l'instabilité décrite dans les entrevues. En effet, tous les informateurs affirmant que leur situation est pire qu'avant mentionnent avoir subi une baisse de leur revenu, c'est-à-dire avoir vécu un appauvrissement économique.

Enfin, plusieurs des informateurs qui affirment que leur situation économique actuelle demeure inchangée (ou « pareille ») par rapport au passé soulignent avec emphase que leur situation demeure « désespérément pareille » à ce qu'elle a toujours été. Dans ce cas-ci, la stabilité de la situation de pauvreté prend l'allure d'une stagnation, et l'espoir d'y changer quelque chose s'émousse au fil du temps en même temps que s'amoncellent dans l'expérience personnelle les déceptions et les échecs.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Moi j'ai des dettes que je traîne du passé. C'est vraiment lourd, pis dans le fond c'est pas des dettes que moi-même que je me suis faites. C'est des dettes que ma mère m'a fait quand j'étais encore mineure. Ben c'est parce que dans le fond moi... tu sais, comme le téléphone, le câble, l'électricité... en tout cas, ils m'appelaient toujours, pis la seule manière que j'aurais eu de faire en sorte que c'est ma mère qui les paye, c'est de la traîner en cour. Pis disons que traîner sa mère en cour, c'est pas la meilleure solution en fin de compte. Ma mère est sur l'aide sociale, pis dans le fond, elle a pas plus d'argent que moi, fait que... il faut que c'est moi qui assume ça. J'ai au moins 8 milles piastres de dettes à mon nom fait que... j'ai pas le choix de vivre avec. »

« On est parti rester ensemble, pis lui, il travaillait. C'est lui qui me faisait vivre parce que j'avais pas le droit d'avoir de l'aide sociale, parce que lui, il travaillait, pis là j'étais enceinte. Dans le temps que j'étais enceinte, il avait tout mis à mon nom, le téléphone, l'Hydro, pis tout ça, pis il a jamais rien payé. Pis quand on s'est laissés, j'ai resté avec toutes les dettes qu'il avait mis à mon nom. J'ai été dans les dettes comme deux ans de temps. Il fallait tout que je paye. J'ai perdu le téléphone pour trois mois de temps à cause de ça. Ça m'a pris un an et demi à payer Hydro. »

Tableau 25. Distribution des informateurs selon le fardeau de dettes déclaré

Qualification du fardeau	Nombre d'informateurs
Aucune dette	4
Fardeau léger de dettes	18
Fardeau lourd de dettes	12
Sans information	2
<i>Total</i>	<i>36</i>

L'endettement est un facteur important de maintien dans la pauvreté. C'est un remède empoisonné trop souvent employé pour suppléer au manque de ressources financières. C'est une forme commune d'aliénation à la consommation (comme l'était le clientélisme à une certaine époque) et un écran de fumée masquant les différences

sociales et économiques. Nous vivons dans un monde où il est plus facile de trouver du crédit que de trouver du travail, ce qui a une résonance toute particulière pour une région comme la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine. Certains spécialistes de l'économie politique³⁸ soutiennent que l'accès au crédit s'est généralisé dans un contexte où les salariés se sont globalement appauvris depuis le milieu des années 1980. Le niveau (déjà élevé) de consommation dans notre société, selon eux, ne continuerait de progresser qu'artificiellement grâce au crédit, rendant tout autant factice la « richesse économique » ainsi produite.

Afin de préserver leurs routines le mieux possible ou cédant au fol espoir d'améliorer leur qualité de vie, certaines personnes ne disposant pas des capacités de remboursement appropriées mettent la main dans l'engrenage des achats à crédit. Il s'agit d'une tendance qui touche toutes les couches de la société mais elle a des effets dévastateurs parmi celles qui sont défavorisées, notamment en acculant certaines personnes à des privations importantes sur une très longue période de temps. Les facilités de crédit et l'invitation continue à la consommation peuvent amener quiconque à surestimer sa capacité de remboursement. Les petits travailleurs précaires sont particulièrement vulnérables car ils vivent avec une charge d'endettement élevée. Ils se retrouvent donc dans une situation véritablement dramatique le jour où ils ont des ennuis pour reconduire des contrats de travail, pour toucher du chômage ou même pour recevoir de l'aide sociale.

Parmi nos informateurs, certains ont fait des faillites personnelles, d'autres ont eu un petit commerce qui a connu des difficultés ou qui a dû fermer en raison de problèmes économiques, d'ennuis de santé ou tout simplement en raison d'un divorce. Certains informateurs, particulièrement ceux qui vivent de la Sécurité du revenu, traînent des dettes de leur vie passée (dettes de crédit, dettes de drogue, dettes héritées de parents ou d'ex-conjoints qui menaient une vie irresponsable ou dissipée) qui alourdissent leur situation économique déjà précaire la rendant pratiquement non viable à moyen terme.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Quand mes enfants étaient petits, pis que mon mari travaillait, on faisait marquer. C'était le roule. Quand la paye arrivait, j'allais payer. Ben là un moment donné, tu payes moins, tu en donnes moins, la dette s'accumule, s'accumule. C'est en partie comme ça que les comptes se montent. Mais aujourd'hui, j'ai plus de compte d'épicerie, pis j'en aurai plus jamais. Je vais rester chez nous. C'était pas difficile dans ce temps-là, on manquait pas d'argent, mais les dettes s'accumulaient. Si on avait pas eu autant de dettes quand on a tombé sur l'aide sociale, on aurait-tu rushé comme on rushe là? Je suis pas sûre moi. »

« Tu sais, tu peux faire des crédits partout. Mais quand tu fais des crédits, le mois d'après, tu arrives plus. Ça fait que moi j'essaye de... comme là, j'ai eu mon chèque, j'ai tout cleané. Pis là je me suis fait une avance jusqu'au mois de janvier. Ça fait que je sais que j'aurai pas besoin de marquer au dépanneur ce mois-ci. Parce que ça, c'est le problème de tous les pauvres, d'être obligé de marquer pour se nourrir. Pis après ça, tu arrives l'autre mois pis tu commences déjà dans le trou. Tu t'en sors pas. C'est un gros vice, pis un gros problème. Je sais c'est quoi. C'est facile d'aller au dépanneur pis de marquer. Ben moi, j'essaye le moins possible. Moi, je me suis mise une limite. J'ai dit "regarde, mets-moi une limite de 100 \$ si je suis mal prise." »

³⁸ Nous faisons ici référence aux communications présentées lors du 75^e Congrès de l'ACFAS les 7 et 8 mai 2007 et regroupées sous un colloque intitulé « Le sens des inégalités contemporaines et la question des classes sociales : une mosaïque verticale ou horizontale? ».

4.3 Alimentation et insécurité alimentaire

4.3.1 Budget d'épicerie et pratiques d'achat

Le contexte du budget domestique des ménages pauvres ayant été décrit dans les grandes lignes, il est maintenant possible d'aborder plus spécifiquement les questions de l'alimentation et de l'insécurité alimentaire. Les entrevues montrent que les dépenses d'épicerie sont entourées de plusieurs précautions et font l'objet de pratiques visant à faire des économies : choisir les marques bon marché, acheter en solde (en spécial), acheter en grande quantité, planifier les achats alimentaires et non alimentaires, tenter de faire des réserves. Les personnes vivant seules et les jeunes mères monoparentales apparaissent comme celles usant de moins nombreuses stratégies d'achat.

Tableau 26. Pratiques d'achat liées à l'alimentation

Surveiller les aliments en promotion (circulaires)	mentionné 19 fois
Faire une liste d'épicerie	mentionné 9 fois
Décider à l'avance des menus pour la semaine	mentionné 6 fois
Acheter en gros (éviter les formats individuels)	mentionné 2 fois

La fréquence de l'épicerie varie en fonction de la composition des ménages et de la source principale du revenu. En effet, la fréquence est moindre pour les personnes vivant seules et les couples que pour les familles où cette fréquence est d'au moins deux fois par mois à une fois par semaine. Les personnes qui vivent de l'aide sociale dépendent de l'arrivée de leur chèque, ce qui détermine pour la plupart le moment de faire leur épicerie, soit au début du mois. Les personnes vivant de l'aide sociale et ayant des enfants comptent aussi sur la réception de leur chèque d'allocation familiale, vers le 20 de chaque mois, pour faire la seconde épicerie du mois. La première épicerie du mois est, règle générale, considérée comme la plus importante.

Tableau 27. Distribution des informateurs selon la fréquence de l'épicerie

Fréquence	Nombre d'informateurs
1 fois par mois	4
2 fois par mois (1 ^{er} et 20 du mois)	10
1 fois par semaine	9
Selon les besoins, au fur et à mesure	7
Sans information	6
<i>Total</i>	<i>36</i>

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je cuisine beaucoup, on a pas le choix. On a pas le choix de trouver des trucs qui va nous nourrir tout en respectant un peu le guide alimentaire. Parce que les personnes qui vivent sur l'aide sociale, qu'ils viennent pas me dire de un, qu'ils sont capables de se payer des fruits... les légumes... Comme diabétique, je suis mal nourrie, parce que je peux pas me le payer. Je vais me le payer la première semaine du mois, mais les trois autres semaines... »

« Je mange pas le matin. Tu sais, est-ce que je vais me faire lever le cœur à manger une demie toast? Ça me tente pas. Je vais boire un café pis... je suis correcte. Un café pis une cigarette. Après ça, je suis correcte. »

« Moi mes enfants des fois, ils ont pas faim le matin. Quand ils vont à l'école, je les force pour manger avant, mais quand ils sont pas à l'école là, comme disons l'été ou la fin de semaine, c'est un déjeuner très tard. Pis après ça si tu veux quelque chose dans l'après-midi, ça va être une collation. Pis après ça, c'est le souper. »

« Si on pourrait, on mangerait pas plus mais peut-être un petit peu différemment. Malgré qu'on mange déjà assez bien. Mais ce qui coûte cher, c'est l'école. L'école... les collations des fois là... je te dis que les collations et les dîners à l'école... ça coûte un bras. »

Le lait, le pain et la viande sont les aliments le plus souvent identifiés parmi les achats prioritaires sur la liste d'épicerie. Les combinaisons pain-lait-viande, pain-lait-beurre, pain-lait-œufs reviennent souvent comme trios de tête de liste. Dans les ménages avec enfants, l'achat de certains produits spécifiques prend une importance particulière, comme le lait, le jus, les céréales, les collations pour emporter à l'école. Les couches constituent également une dépense importante parfois incluse dans le budget d'épicerie. Certains informateurs incluent aussi le tabac dans leur budget d'épicerie.

Les trois achats considérés comme les plus importants ne sont pas nécessairement ceux qui grugent la plus grande part du budget d'épicerie. On remarque en effet dans les entrevues certaines contradictions entre ce que les gens disent manger et ce qu'ils affirment acheter à l'épicerie. Il est évident qu'en matière d'alimentation des modèles circulent et ont une influence sur le discours des individus. Par exemple, le programme OLO (Œufs-Lait-Oranges), qui s'adresse tout particulièrement aux jeunes mères défavorisées, les campagnes pour une plus grande consommation de fruits et de légumes, la promotion de l'activité physique, la dénonciation de la malbouffe, etc., ont marqué et influencé l'imaginaire des gens, que cela se soit traduit ou non par des changements d'habitude dans la vie réelle. Chacun sait ce qui est bon ou pas pour la santé (bon les fruits et légumes, pas bon le *fast-food*, etc.), aussi chacun répond en tenant compte de ces repères communs. Ainsi, quelques informateurs disent envisager, pour améliorer leur santé, de diminuer leur consommation excessive de certains aliments (les boissons gazeuses, le « baloney », le *fast-food*) alors que ces aliments ne leur viennent pas en tête au moment de parler de la composition de leur panier d'épicerie. Ils apparaissent en quelque sorte « invisibles ». On constate également ces contradictions dans la description qui est faite des repas consommés dans les derniers jours précédant l'entrevue.

Tableau 28. Aliments parmi les trois premiers achats d'épicerie

Lait	mentionné 16 fois
Pain	mentionné 12 fois
Viande	mentionné 10 fois
Autres produits laitiers	mentionné 8 fois
Œufs	mentionné 6 fois
Fruits et légumes	mentionné 5 fois

L'achat des aliments subit l'influence des préférences personnelles et des modèles qui circulent tant par la publicité que par différents programmes de saine alimentation, mais il est également balisé par les ressources disponibles. Dans la section précédente, nous avons vu que le budget d'épicerie est souvent celui qui écope lorsque les ressources ne suffisent pas pour rencontrer les différentes obligations financières du ménage. Toutes catégories confondues, les ménages de nos informateurs dépensent en moyenne 322 \$ par mois en épicerie. Cette moyenne varie beaucoup en fonction du type de famille et de la source du revenu principal. On constate par exemple que les personnes vivant seules et les familles monoparentales présentent les budgets d'épicerie les plus restreints (voir le tableau suivant). Cela est encore plus évident lorsque l'on tient compte du nombre de personnes dans le ménage : en comparant le budget moyen d'épicerie par semaine par personne, on se rend compte que ce sont les couples sans enfant qui se tirent le mieux d'affaire.

Tableau 29. Budget moyen d'épicerie selon le type de famille

Type de ménage	Budget moyen par mois	Budget moyen par semaine par personne
Seul	95 \$	24 \$
Couple	323 \$	40 \$
Monoparental	244 \$	25 \$
Biparental	494 \$	28 \$
<i>Total</i>	<i>322 \$</i>	<i>28 \$</i>

Lorsque que l'on met en comparaison les ménages qui vivent de la Sécurité du revenu avec les autres ménages, on se rend compte de l'écart important qui s'exprime dans les budgets d'épicerie : c'est 100 \$ par mois de moins pour les ménages qui vivent de la Sécurité du revenu comparés aux autres ménages, et 8 \$ de moins par semaine par personne.

Tableau 30. Budget moyen d'épicerie selon la source du revenu principal

Revenu principal	Budget moyen par mois	Budget moyen par semaine par personne
Sécurité du revenu	284 \$	25 \$
Autres	384 \$	33 \$
<i>Total</i>	<i>322 \$</i>	<i>28 \$</i>

Il faut souligner deux fois plutôt qu'une le fait que le budget moyen d'épicerie, pour l'ensemble des personnes incluses dans les ménages de nos informateurs, est de **28 \$ par semaine par personne**. Que peut-on acheter avec 28 \$ d'alimentation pour une personne pendant une semaine, à l'exclusion de tous les produits d'hygiène personnelle, d'entretien ménager, de tabac et d'alcool?

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ce que je fais surtout c'est de la viande, des patates, des carottes, des navets. Ça prend des légumes, ça prend de la viande, c'est pas mal... Souvent aussi on mange des pâtes avec un morceau de viande, tu sais là, rien de bien compliqué mais que j'essaie d'avoir les quatre éléments de nutrition dans l'assiette le plus possible. Mais c'est sûr que des fois, y a des fois que c'est plus dur que d'autres... Mais tu sais on essaye de s'organiser. »

« J'ai voulu apprendre à faire à manger pour me soumettre aux besoins de mes enfants. Leur donner qu'est-ce qu'ils ont vraiment besoin. Parce que moi des patates, pis de la sauce, bon tu es correct avec ça. Mais c'est aux cuisines collectives que j'ai appris que c'était pas assez, que ça prend des légumes, que ça prend des fruits, ça prend toutes sortes d'affaires. J'ai appris beaucoup ici. Je m'en ai aperçu parce que mes enfants, ils étaient comme... ils étaient comme endormis. Ils étaient comme amortis. Peut-être que je ne leur donnais pas ce qu'ils avaient de besoin. Quand j'ai commencé à leur donner ça, mon Dieu, c'est comme si tu commençais à mettre de l'eau dans un bouquet, pis qu'il commençait à venir beau. Ben depuis ce temps-là, mes enfants sont en pleine forme. »

Histoire de bien illustrer les contraintes d'un tel budget d'épicerie, nous avons tenté de faire l'exercice d'une liste d'épicerie pour une personne pour une semaine à partir de menus suggérés dans les entrevues (pâtes alimentaires, pâté chinois, poulet, riz), des achats considérés prioritaires par nos informateurs (pain, lait, viande, œufs, beurre) et des circulaires de deux chaînes d'alimentation présentes à Gaspé (Provigo et IGA). Nous avons retenu les circulaires qui avaient cours le 1^{er} juin 2007 dans le but de refléter quelque peu la réalité du début du mois. Dans notre liste d'épicerie, nous n'avons inclus que des aliments « en spécial », c'est-à-dire des aliments qui se retrouvent dans l'une ou l'autre des circulaires. Nous avons également tenu compte des groupes alimentaires du guide alimentaire canadien de manière à complexifier l'exercice. Le tableau suivant présente les résultats de cette liste d'épicerie fictive.

Tableau 31. Exercice fictif de liste d'épicerie

Groupe alimentaire	IGA		Provigo		Coût total
Fruits et légumes	Champignons 227g	.99 \$	Brocoli	1,00 \$	6,76 \$
	Jus d'orange 1 litre	.99 \$	Carottes coupées	1,00 \$	
	Jus de tomate 540ml	.79 \$	340g		
	Tomates en conserve 796ml	.99 \$	Pommes de terre 3lb		
Céréales	Céréales déjeuner 750g	2,50 \$	---	---	6,68\$
	Lasagnes 500g	1,99 \$			
	Riz 900g	2,19 \$			
Lait et produits laitiers	Fromage 540g	4,99 \$	Yogourt 750g	2,00 \$	6,99 \$
Viande et substituts	Veau haché 1lb	3,69 \$	Quart de jambon 2lb	4,00 \$	7,69 \$
Coût total	19,12 \$		9,00 \$		28,12 \$

La première chose qu'il faut souligner, c'est que l'exercice est truqué d'entrée de jeu parce que l'on ne tient pas compte de l'achat de certains produits nécessaires pour faire la cuisine ou agrémenter les repas. C'est une limite importante car nombre d'informateurs affirment que faire l'épicerie c'est comme chaque fois faire une « première épicerie » parce que l'on manque de tout. Margarine, sel, condiments, sauces, mayonnaise, thé et farine, par exemple, ne traînent pas en abondance dans le fond des armoires et la nécessité se présente régulièrement de devoir en acheter. De plus, ne pas tenir compte de l'achat inévitable des produits d'entretien ménager (savon à vaisselle, savon à lessive, etc.) et des produits d'hygiène personnelle (dentifrice, savonnets, papier de toilette, etc.), c'est en définitive ne pas tenir compte de ce qui, la plupart du temps, fait également partie de l'épicerie.

Même en faisant fi de toutes ces limites, il faut tout de même normalement compter 21 repas dans une semaine, dont 7 petits déjeuners, et un bref coup d'œil à la liste fictive d'épicerie permet de constater toutes les difficultés de la composition des repas. Acheter un ingrédient supplémentaire (comme le maïs en crème qui manque pour faire un pâté chinois) implique de retrancher un aliment de la liste (ce pourrait être le brocoli). En admettant qu'on arrive ainsi à cuisiner une lasagne végétarienne, un pâté chinois et un riz au jambon, ces trois mets à eux seuls devront fournir les 7 dîners et les 7 soupers de la semaine. La redondance dans l'alimentation décrite par nos informateurs n'a pas besoin d'illustration supplémentaire. Si l'on devait tenir compte des besoins particuliers d'un bébé, d'un adolescent ou d'une personne malade, on se retrouverait vite avec le cœur qui palpite de panique. C'est exactement ce que vivent certaines personnes pauvres. En tout état de cause, on ne peut s'étonner de constater que le recours aux banques alimentaires soit devenu une pratique récurrente pour certaines d'entre elles.

Calculer et recalculer le budget, planifier les menus, gérer la consommation d'aliments pour que ceux-ci durent le plus longtemps possible constituent les grandes stratégies d'alimentation en situation de pauvreté. Il n'y a donc pas de place pour l'improvisation, ni pour les petites surprises, les petites folies ou les extras, sous peine de souffrir de plus grandes privations encore. Les achats sont faits en fonction de cuisiner, pour que l'alimentation soit plus économique. Pour les personnes qui vivent seules, cuisiner beaucoup revient à dire manger encore moins varié qu'au sein d'une famille. Dans un tel contexte, les lunches et les collations des jeunes qui vont à l'école secondaire constituent une dépense lourde pour le budget d'épicerie.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Faut vraiment que tu achètes le strict nécessaire que tu as besoin. C'est sûr que des fois, tu aimerais avoir des choses. Il faut que tu attendes. Il faut que tu coupes à une autre place pour te l'acheter, c'est vraiment... Ça arrive qu'on se prive. Ça arrive des fois. Il y a des mois que c'est plus dur que d'autres aussi. Je trouve que c'est quand même... je trouve qu'on mange assez. Je me débrouille. Mais avoir faim, non, pas nécessairement. »

« On se prive sur tout. Des dépenses que tu veux pas, tu sais là... avec la rentrée scolaire. Pis c'était gênant d'aller à l'école pis de leur demander "écoute, j'ai pas l'argent pour payer son inscription, mais il faut que je l'inscris cet enfant-là..." Pis d'être obligée de passer par trois personnes pour... tu sais. J'ai trouvé ça spécial. D'une semaine à l'autre l'argent rentre, l'argent sort. C'est pas suffisant pantoute. »

« Sur le bien-être social, tu manges ce que tu as. Mon chum lui, donne-lui ça 7 jours sur 7 des pâtes alimentaires, il va en manger. Il aime ça. Il adore ça. Moi, je suis pas difficile. Je mange pas mal de tout. »

4.3.2 Habitudes alimentaires et faim

Cuisiner est une activité permettant d'allier les nécessités d'une bonne alimentation à la préoccupation de se nourrir pour peu de frais. À une certaine époque, c'était sans doute le plus important des « arts domestiques » que les femmes devaient apprendre en vue de leur rôle d'épouse et de mère. La majorité de nos informateurs disent cuisiner beaucoup, ce qui signifie pour certains d'entre eux qu'ils font jusqu'à leur boulangerie hebdomadaire. La « bouffe maison » occupe donc une place importante dans les habitudes alimentaires de ces ménages. Les mets les plus fréquemment consommés proviennent de la cuisine traditionnelle, familiale et populaire québécoise : pâtes alimentaires sous diverses formes (lasagnes, macaronis, spaghettis), viande de bœuf, de poulet ou de gibier préparée de différentes façons (pâté chinois, fricassée, chiard, sauté), poisson, riz, bouilli, soupe.

Les personnes qui cuisinent le plus sont pour la plupart des femmes d'âge mûr qui maîtrisent très bien divers savoir-faire culinaires. Les personnes qui cuisinent le moins sont des jeunes femmes mères célibataires qui manquent de temps, d'intérêt ou de connaissance en cuisine. Les quelques hommes de notre groupe d'informateurs apparaissent, quant à eux, se débrouiller assez bien dans une cuisine. Il est important de mentionner que certaines personnes vivant dans la pauvreté ne disposent pas des moyens adéquats pour cuisiner : ils n'ont pas d'électroménagers (frigo par exemple) ou ils manquent d'ustensiles de cuisine. Le fait de disposer ou non d'un congélateur a également une influence sur l'importance que l'on accordera à la cuisine comme activité domestique. En effet, le développement de cette activité commande de pouvoir stocker des aliments non transformés (comme de la viande de gibier ou du poisson) et de

conserver certains mets préparés d'avance (comme des tourtières ou des pâtés) ou produits en grande quantité (c'est le cas par exemple des personnes qui vivent seules et qui veulent varier leur alimentation).

En quelques mots, pour vous raconter...

« C'est pas toutes les semaines qu'on a assez à manger, non. Mais on se tait pis on prend ce qu'on a. »

« Des fois... j'ai de la misère à arriver... comme tout le monde. J'ose pas demander. Je tough ça. Pourquoi faire demander? Je dis "regarde comme j'ai de la viande pour une secousse". C'est tout le temps la même chose : du chevreuil, du chevreuil, de l'original. Ça fait rien, c'est bon pareil. Tu varies. Tu fais des fondues, tu fais toutes sortes d'affaires. Regarde, avec la viande hachée, je vais faire de la sauce à spaghettis maison. Moi je trouve qu'on mange assez bien. Je change tout le temps le menu, moi. C'est jamais pareil. Si c'est pas ça, je vais faire un pain de viande. J'ai beaucoup de recettes que ma mère faisait, anciennes. »

Les personnes qui cuisinent le plus sont également celles qui, règle générale, exercent le plus de contrôle sur les achats (consultation des circulaires, préparation de menus à l'avance, liste d'épicerie). Elles gèrent également le contenu du frigo et du garde-manger en réservant des aliments pour la préparation de mets précis et en veillant à l'étalement de la consommation de certains aliments très prisés comme le lait ou le fromage (le litre de lait doit durer toute la semaine ainsi que la brique de fromage). Certaines affirment que l'une des clés fondamentales à la satisfaction alimentaire est d'aimer plusieurs choses, d'être ouvert à goûter et à découvrir de nouveaux mets, et ne pas être trop « difficile ». Ce sont aussi grâce à ces qualités qu'on peut être imaginatif dans la cuisine, d'abaisser le sentiment de privations et de prendre plaisir à la diversité des bonnes choses.

La majorité des informateurs disent prendre trois repas par jour (déjeuner, dîner et souper), mais un informateur sur six affirme tout de même n'en prendre que deux. Des pratiques « coupe-faim » ont été développées par certaines personnes pour tenter de pallier au manque de nourriture, comme sauter un repas, boire beaucoup d'eau (ce qui peut conduire à des diarrhées et des pertes rapides de poids) ou se gaver d'un aliment bon marché en guise de repas (pain, riz). Quelques personnes affirment ne pas prendre de repas le matin soit parce qu'elles n'ont pas faim ou sont dégoûtées par la nourriture, soit parce qu'elles sont stressées ou trop pressées. La plupart de ces personnes affirment également manquer d'énergie durant la journée. Le café et le tabac, qui sont des stimulants, servent parfois de déjeuner (assez répandu) ou de substitut à un autre repas (plus rarement).

La prise de seulement deux repas par jour (déjeuner genre brunch et souper) est aussi très répandue. La combinaison du déjeuner et du dîner est présentée comme une façon naturelle de s'alimenter vu le manque d'appétit éprouvé le matin par les membres de la famille, mais cette pratique permet assurément de sauver un repas et d'étirer le temps entre deux repas. Cette pratique étant relativement courante dans les familles durant la fin de semaine, il est particulièrement significatif de constater qu'elle s'est généralisée tous les jours de la semaine chez des personnes inoccupées vivant de l'aide sociale.

Tableau 32. Distribution des informateurs selon l'appréciation de la quantité et de la qualité de l'alimentation

Réponse	Assez à manger	Bonne alimentation
Oui	23	21
Non	8	8
Sans information	5	7
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>36</i>

Les deux tiers de nos informateurs disent avoir assez à manger et avoir une bonne alimentation. Parmi ces personnes, quelques-unes estiment même qu'elles ou leur famille mangent trop. Parmi les personnes qui ont répondu ne pas avoir assez à manger ou ne pas avoir une bonne alimentation, quelques-unes ont spécifié qu'elles n'avaient pas une bonne alimentation *au regard d'une diète à suivre pour raison de maladie*.

Tableau 33. Distribution des informateurs selon les privations actuelles et passées d'aliments

Réponse	Privations actuelles	Privations passées
Oui	23	29
Non	11	6
Sans information	2	1
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>36</i>

Bien que la majorité des informateurs disent avoir assez à manger, c'est aussi une majorité d'informateurs qui disent se priver actuellement de certains aliments. Parmi ces personnes, quelques-unes ont spécifié qu'elles se privaient de certains aliments au regard d'une diète à suivre pour raison de maladie. D'autres disent se priver davantage au regard de leurs préférences alimentaires, de la variété et de la qualité des aliments, qu'au niveau de la quantité de nourriture en tant que telle. Les informateurs sont encore plus nombreux à déclarer qu'ils se sont déjà privés d'aliments par le passé, ceci étant à mettre en rapport ou avec le vécu de situations durables de pauvreté, ou avec le vécu des situations plus graves de pauvreté par le passé.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Tu sais, la semaine passée, les dix livres de légumes étaient à une piastre et demie. Tu te garroches. Tu vas en acheter. Tu en as pour l'hiver là. Tu sais, je peux te dire je vais faire une épicerie de cent piastres peut-être le premier pis après ça va aller au 20, à l'allocation. Fais que là entre le premier et pis le 20, là des fois ça devient long, tu sais. Bien c'est difficile pis bon bien là "on va aller dîner chez mamie, on va aller..." tu sais... Bien ouais, c'est de même que ça marche. »

« Tu vois cet automne, un exemple, les légumes sont venus en spécial, moi pis ma sœur, on s'en ai acheté ensemble deux gros paquets de carottes de 10 livres, deux gros paquets... on les a tout mis en petites pièces congelées. Si tu as besoin d'une soupe, tu sors un sac de choux, un sac de carottes, pis ta soupe est faite. Tu as besoin de manger des légumes avec un riz chinois, tu sors ton paquet de carottes. Je joue énormément là-dessus parce que sans ça, on ne pourrait pas manger. Mais si tu gères pas... Si tu achètes pour 125 \$, pis tu penses pas à te faire un menu pour le mois, dans ta semaine tu vas l'avoir mangé ton 125 \$. Mais moi 125 \$, je vais vivre un mois. Ça se peut à condition de vouloir le faire, pis d'y penser. J'ai toujours vécu comme ça. Même quand au début je travaillais, je vivais comme ça. Fait que pour moi, c'est une routine. C'est sûr que des fois, j'aimerais ça des crevettes de temps en temps. C'est du surplus, une gâterie. Pis le temps des fêtes, il faut que j'y pense des mois d'avance, parce que c'est de la visite pendant 10 jours de temps là... pis ça mange, c'est des jeunes. Ils sont tout le temps dans le frigidaire. »

Pour certains informateurs cependant qui ont dû, à un moment ou un autre de leur vie, se priver d'aliments ont également souffert de la faim. Au moins un informateur sur six dit souffrir actuellement de la faim. Quelques informateurs déclarent avoir souffert de la faim dans l'enfance. Souvent dans ces cas, la situation économique s'est dégradée à la suite du divorce ou de la séparation des parents. La faim est ainsi survenue dans les foyers monoparentaux pris en charge par des mères qui n'avaient pas de travail.

Tableau 34. Distribution des informateurs selon le vécu de la faim

Réponse	Faim actuellement	Faim dans le passé adulte	Faim dans l'enfance
Oui	6	10	5
Non	24	14	22
Sans information	6	12	9
Total	36	36	36

Nos informateurs expriment une différence entre se priver et avoir faim, la faim incarnant une extrémité dans les privations. Se priver d'aliments que l'on aime (préférences), de variété et de qualité, se priver de choses autres qu'alimentaires mais dont on aurait besoin, se priver de loisirs, se priver de transport et de vêtements, parfois de téléphone, d'électricité, de certains électroménagers, etc., obligent à se satisfaire de ce qui est disponible et accessible. Dans la privation, il est encore possible de « se contenter de ce qu'on a » même si on en souffre, même si c'est très difficile. La faim par contre traduit un état de privations devenu inacceptable et qui porte atteinte à la dignité et à l'intégrité physique des personnes. C'est un état de privations qui prend alors un caractère inhumain. Avoir faim signifie endurer la sensation d'un appétit non satisfait.

Avoir faim signifie perdre du poids, avoir moins d'énergie, avoir des étourdissements et des malaises dus à l'inanition. Avoir faim signifie ressentir l'échec de s'en sortir, le chagrin de voir ceux que l'on aime en souffrir, le stress et la détresse d'y mettre un terme le plus tôt possible sans disposer des moyens pour y parvenir. Sur cette mince frontière entre les grandes privations et la faim, les ressources de dépannage alimentaire montent la garde.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Les enfants sont corrects, ils mangent assez. Mais des fois quand j'ai moins à souper, je les sers eux autres pis moi, je mange ce qui reste. Mais dans le pire, je mange des toasts pour finir de bourrer le trou. »

« Nous autres on connaît pas ça, la faim. Parce que moi la première chose que je pense c'est le manger. Ben il y a les dettes aussi, comme l'électricité, pis tout ça là, mais l'épicerie pour moi c'est primordial. »

« Tu regardes ton enfant qui mange. Il mange de bon cœur mais il faut que tu lui dises “ gardes-en pour demain là ”, je trouve ça plate. Pis je le fais régulièrement, j'ai pas le choix. »

4.3.3 Aide alimentaire d'urgence (dépannage)

Lorsque l'on considère le budget d'épicerie restreint des ménages pauvres, les contraintes qu'ils rencontrent tant pour se loger, se déplacer que se nourrir, le fait que ce soit l'alimentation qui écope lorsque surgissent des imprévus économiques, on comprend mieux les circonstances qui contraignent certaines personnes à recourir aux banques alimentaires. Rappelons qu'une bonne majorité de nos informateurs ont reçu de l'aide alimentaire d'urgence (dépannage alimentaire) au moins une fois au cours de leur vie. Sur l'ensemble des informateurs, en effet, seize au moins ont reçu de l'aide alimentaire d'urgence au cours de la dernière année et vingt au moins en ont reçu par le passé (c'est-à-dire il y a plus d'un an). On dénombre au moins onze informateurs qui ont reçu de l'aide alimentaire d'urgence à la fois au cours de la dernière année et par le passé. On retrouve parmi eux des prestataires de la Sécurité du revenu, des travailleurs et travailleuses à salaire minimum, des personnes en attente d'assurance-emploi ou de prestations de la CSST, des étudiants et des personnes inaptes au travail.

La plupart des informateurs ayant reçu de l'aide alimentaire d'urgence font une différence entre le panier de Noël et le dépannage. Certains informateurs, en effet, limitent intentionnellement leur demande à un panier de Noël chaque année, pour aider à recevoir la visite, pour faire quelques repas qui sortent un peu de l'ordinaire, pour combler le vide créé par l'arrêt temporaire des cuisines collectives dans le temps des fêtes.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ben ça m'arrive de demander un dépannage... ça m'arrive quand même dans le temps de Noël, surtout. Presqu'à chaque année, je demande là. Quand même surtout pour Noël, parce que c'est pas évident là. Surtout quand il y a des fois qu'il y a des gens qui viennent. Ben des fois, tu as pas toujours un budget quand même pour ça, fait que des fois... les dindes, quelque chose comme ça. Ben quand tu peux en avoir une toute petite à toi, ben tu sais, c'est quand même le fun. Ben c'est sûr, je trouve quand même qu'au moins ça te fait quand même une bonne petite épicerie là, pour au moins une semaine ou même deux là. »

« À Noël, j'avais demandé un panier de Noël. C'est la fille de l'aide sociale qui m'en avait parlé. Ben c'est là que j'ai demandé de l'aide, mais c'est pas facile. À l'heure actuelle c'est pas facile. Parce que je suis pas habituée à quêter. On est pas habitué... on est habitué à donner. Avant, on donnait. On parle des fois des gens qui sont pauvres, il y en a qui sont pauvres, ils continuent dans la pauvreté là. Entendre parler de tous ces organismes-là qui aident... Les gens qui tombent de haut, peu importe la raison là, on n'entend pas parler de ça nous autres. Qu'est-ce que c'est ça? J'ai pas entendu parler de ça moi. Mais tu tombes bas des fois dans la vie. C'est ce qui m'est arrivé. »

Plusieurs informateurs racontent comment ils ont fait tout ce qui était en leur pouvoir pour se débrouiller, pour éviter d'en être réduits à demander de l'aide alimentaire d'urgence. Face au dépannage, il existe une gêne, une honte, qui n'est pas présente face aux cuisines collectives, même si le fait de faire partie de cuisines collectives peut être également stigmatisant à certains égards (quelques participants disent qu'on juge trop souvent cette activité comme une activité « pour les BS »). Perdre la possibilité de se procurer soi-même sa nourriture, de la choisir et de la payer est une misère difficile à accepter, une misère que l'on compare volontiers à la mendicité. Devoir demander de l'aide alimentaire d'urgence est souvent vécu comme un constat d'échec par rapport à sa capacité de s'en sortir tout seul, par rapport à sa responsabilité de veiller à la satisfaction de ses besoins et ceux de ses enfants. Certains vont endurer de très grandes privations parce qu'ils ne peuvent se résoudre à demander à manger. Comme le disent certains informateurs, demander un dépannage c'est le dernier recours avant de crever de faim.

Pour les informateurs, l'accueil et la sollicitude des organismes de dépannage alimentaire apparaissent aussi importants que la nourriture qui y est distribuée. Se sentir épaulé et soutenu sans jugement, se sentir écouté et compris font également partie de l'aide dont on a besoin lorsque l'on se trouve obligé de s'adresser à une ressource d'aide alimentaire. Nombre d'informateurs expriment beaucoup de reconnaissance envers les gens des organismes qui leur ont tendu la main alors qu'ils étaient dans le dénuement et dans un état de grande fragilité émotionnelle. Très rares sont ceux qui ont été insatisfaits des services reçus et certaines personnes disent regretter amèrement ne pas avoir la possibilité de recevoir de dépannage alimentaire d'urgence parce qu'ils résident dans un secteur où ce service n'est pas offert.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Comme il y a une couple de mois, j'ai été obligée de leur demander de l'aide ici, à la banque alimentaire, sinon j'aurais pas réussi à toutes payer mes comptes. Mais j'avais pas besoin d'épicerie comme telle. Je vais tout vous expliquer ça. Ce que j'avais de besoin c'était de quoi pour faire mes menus, comme de la graisse, de la poudre à pâte... tu sais, c'est des affaires qu'on achète pas à tous les jours... la levure... Bon ils m'ont donné de la graisse, de la margarine, de la levure, du café. Ils m'ont donné du concentré de poulet, du concentré de bœuf... Mon père m'avait donné une belle boîte de viande J'avais besoin de choses pour faire de la cuisine. »

« Je connais le dépannage depuis longtemps. Ben quand j'ai arrivé ici au début, il était là. Ils fournissent pas juste de la nourriture, pis des vêtements. T'as besoin de soutien, ils sont là. En priorité, ils sont là pour t'écouter. Ils te jugent pas. Ils vont peut-être te donner des idées à suivre, mais ils diront pas " fais ci, fais ça ". »

Il est intéressant de noter que certaines organisations d'œuvres civiques ou de charité font du dépannage alimentaire et/ou participent à la distribution de paniers de Noël ou de denrées sans être membres de la TCSAGÎM. Certaines personnes susceptibles de vivre de l'insécurité alimentaire mais n'utilisant pas les services des organismes de la TCSAGÎM ont pu recevoir de l'aide alimentaire, et c'est le cas de quelques informateurs, par le biais de telles organisations. Cette situation impondérable a contribué à sous-représenter la catégorie non-utilisateurs de service parmi l'ensemble de nos informateurs et rendu difficile la distinction entre un utilisateur et un non-utilisateur de même que la comparaison de ces catégories.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je savais qu'il y en a qui vont au dépannage mais moi ça me tentait pas. Je me disais que je serais capable d'arriver toute seule. Mais quand tu remontes plus, tu remontes plus. J'ai téléphoné. J'ai assez pleuré. J'étais au bout de mon rouleau. Ils ont été bien gentils, ils ont bien compris. J'ai eu un bon dépannage parce que je voulais pas un dépannage où tout était pareil. J'ai pu continuer à faire à manger, garder mon roulement de vie que j'avais. Mais quand tu as plus de sucre, plus de sel... ça prend de quoi pour faire à manger là. Ils ont été très gentils. »

« Regarde, le premier je me suis acheté de la bouffe, pis je pouvais pas m'acheter de la bouffe à pleine quantité parce que je paye pour mon passé encore. Parce que le fameux passé que j'avais des dettes, ça m'a retombé dans la face cette année. Ça c'est à part des avocats qui réclament de l'argent, pis d'un bord pis de l'autre, pis l'électricité, pis le téléphone, pis ça finit plus. Ostie ça finit plus. C'est qu'il me reste 20 à 30 piastres sur le chèque là. C'est le gros max là. Tu vois hier... j'ai demandé un dépannage hier. C'est parce que j'avais pas le choix. Quand t'es rendu que t'as la bave qui te sort quasiment de la gueule parce que t'as faim, tu sais... »

4.3.4 Cuisines collectives

Pour certains informateurs, cuisiner est un véritable plaisir. Cela apparaît particulièrement vrai pour les informateurs qui participent à des cuisines collectives. Rappelons que deux informateurs sur cinq ont fait partie de cuisines collectives au cours de la dernière année et c'est dans une proportion équivalente que l'on dénombre ceux qui ont fait partie de cuisines collectives par le passé (c'est-à-dire il y a plus d'un an). La quasi-totalité des personnes inscrites aux cuisines collectives sont des femmes et une proportion variable de ces personnes provient du Programme d'insertion sociale. Il semble que les hommes soient peu enclins à s'intéresser aux activités liées à

l'alimentation et le fait qu'ils se retrouvent toujours en minorité dans ce type d'activités contribue sans doute à renforcer cette tendance.

Faire partie de cuisines collectives comporte de nombreux avantages pour les personnes qui y participent ainsi que pour leur famille. Au sein des cuisines collectives, il est possible d'apprendre à cuisiner et d'élargir ses connaissances en cuisine, d'apprendre à planifier des menus équilibrés et à planifier les achats en fonction de ces menus, et vice versa apprendre à adapter les menus en fonction des bons achats à faire (c'est-à-dire « ce qui est en spécial »). Même une seule journée de cuisine en groupe par mois permet de rapporter à la maison plusieurs repas préparés d'avance, d'étirer l'épicerie ou de reporter à plus tard la nécessité d'aller faire l'épicerie. Les mets préparés collectivement sont savoureux et de qualité, et complètent l'alimentation familiale qui autrement serait déficiente tant en termes de quantité que de variété. Pour certaines personnes cela signifie clairement éviter la faim. Faire partie de cuisines collectives permet de faire des économies, non seulement en raison de l'achat d'aliments et de la préparation de repas en groupe, mais également parce que l'on y apprend à gérer efficacement le budget réservé à l'alimentation et à préparer soi-même, au lieu de les acheter, une grande variété de plats.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ben comment ça mange chez nous, ben ça aide là, ce qu'on fait aux cuisines collectives. Ça aide, parce que ça mange beaucoup ces enfants-là. Je cuisine tout le temps, tout le temps. Si je suis pas dans les fourneaux, c'est un miracle. J'en prépare d'avance, j'ai pas le choix. Hé, pis c'est pas patient ces enfants-là. Hé, quand ça arrive à la maison, faut que l'assiette est préparée. »

« Avant que j'embarque dans les cuisines collectives, je me considérais que j'avais pas de valeur parce que je savais rien faire. Ben là me semble que je suis utile à quelque chose. Je suis utile à quelque chose, je fais à manger. J'ai appris à faire à manger, j'ai appris des recettes, pis on dirait qu'aux yeux de mes enfants, j'ai comme de la valeur. Tu sais, j'en ai peut-être toujours eu de la valeur à leurs yeux, mais pour moi me semble que c'était pas assez. Je vois qu'ils sont fiers de moi, pis ça me donne une fierté moi aussi. »

« Moi les cuisines collectives et de un, ça m'a sorti de chez nous. J'avais jamais sorti, pis j'ai élevé mes enfants, pis je leur ai donné 200 %, c'est trop. C'est ma santé qui a passé. Ben je ne le regrette pas là. Non, non. Non mais c'est vrai, j'ai toujours été à la maison. »

Mais tout le monde ne peut pas s'inscrire à des cuisines collectives. Les places sont souvent limitées et chaque organisme qui les anime et les soutient a ses propres critères d'admissibilité. Dans certains cas, par exemple, ne sont admises que les personnes qui ont à charge des enfants âgés de moins de 18 ans. Au dire de certains informateurs, il faut également être très en forme pour faire partie des cuisines collectives : cela exige, par exemple, de transporter de lourds sacs d'épicerie et de rester debout une journée entière derrière le fourneau. Certaines personnes âgées ou souffrant d'incapacités physiques importantes estiment ne pas avoir l'énergie requise pour participer à de telles activités même si leur intérêt, lui, est bien vivant. Pour les informateurs qui ont déjà participé à des cuisines collectives et qui ont dû cesser d'y participer soit en raison d'incapacités physiques, soit parce qu'ils ne cadraient plus avec les critères d'admissibilité, la perte est importante. Non seulement la différence se fait-elle sentir au niveau de l'alimentation et du budget d'épicerie, mais elle signifie également la sortie d'un groupe envers lequel s'était développée une appartenance.

En effet, les cuisines collectives sont bien plus que des cuisines. Elles sont un lieu d'expression et d'échanges, une occasion de créer des liens et de se divertir. Par le biais des cuisines collectives, les participants reçoivent de l'information et de la formation. Ils sont invités à participer à des activités de divertissement et de création. Ils sont appelés à partager leurs difficultés avec leurs pairs. Pour bon nombre des personnes qui y participent, les cuisines collectives représentent la seule occasion de sortie et de voir du monde, le seul loisir, le seul endroit significatif en dehors de la maison, l'activité qui a permis le développement des seules amitiés qu'elles ont. La participation à des cuisines collectives stimule le développement personnel autant à travers les relations interpersonnelles qui s'y construisent que grâce à ses activités proprement dites. Plusieurs informateurs ayant participé à des cuisines collectives ont eu le sentiment de se dépasser eux-mêmes, de reprendre confiance et estime en eux-même, que ce soit pour avoir dû parler en public, se décider à passer l'examen du permis de conduire ou dénoncer un conjoint violent.

Mais tout ne devient pas rose simplement du fait d'être participant à des cuisines collectives. Certains informateurs sentent qu'il existe des préjugés à l'endroit des cuisines collectives et des personnes qui y participent, préjugés qui sont similaires à ceux dont sont l'objet les prestataires de l'aide sociale. Le « succès » des cuisines collectives, comme celui des ressources de dépannage alimentaire d'ailleurs, tient paradoxalement au fait que la pauvreté continue de s'accroître et que les demandes d'aide augmentent en conséquence. Même si les cuisines collectives atténuent assurément certains effets de la pauvreté, protègent dans une certaine mesure de la faim et contribuent parfois à soutenir une personne dans ses efforts pour sortir de la pauvreté, elles ne suffisent toutefois pas à elles seules à lutter contre la pauvreté.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Une amie en faisait, c'est comme ça que j'ai connu la cuisine collective parce que moi, je connaissais pas ça avant. Parce que moi, je savais même pas que ça existait. Tu sais, on peut l'emporter à la maison. Comme moi, j'ai une famille, je paye juste 10 \$, mais j'en ai pour un bon bout là, tu sais. Mais quand tu vas faire l'épicerie avec 10 \$, tu as rien là. Tu sais, c'est un exemple que je donne là. Tu sais-tu que ça beaucoup aidé à la maison? Les enfants aiment la viande, fait que... Pis dans les légumes, ce qu'on a ici, on sauve de l'acheter à l'épicerie. Tu sais, le manger qu'on reçoit là, on sauve de le payer. »

« Ça fait quelques années que je vais aux cuisines collectives. Pis j'adore ça parce que ça me permet de rallonger mon mois. On en a fait une dernièrement, pis je capote. Tabarnouche, jamais qu'on aurait eu ça... Le mois passé, j'ai été chercher la viande qui était en spécial. Ça nous a coûté 60 \$. Ben pour 60 \$, on a eu 8 sauces à spaghettis chaque, 2 côtes levées et demie chaque, 5 bols de bœuf africain, 5 bols de rosbif avec de la sauce. J'ai fait de la sauce à lasagnes, sauce BBQ maison. Fait que les filles ont capoté. Elles ont dit " on a jamais eu ça pour 20 \$ à la maison ". »

« Pis l'année passée, en voyant mes enfants ouvrir la porte du frigidaire... je savais que mes enfants avaient faim là... pis de les voir se coucher sur la faim... J'ai appelé pour embarquer dans les cuisines collectives. »

« Si moi je perds les cuisines collectives, je perds ma raison d'être. Ben c'est important à ce point-là. On se rencontre, on s'amuse, on joue au bingo, on joue aux cartes, on fait notre bouffe, pis cette bouffe-là, elle nous amène de la bouffe pour 15 jours. »

4.3.5 Pratiques pour une meilleure autonomie alimentaire

Comme nous l'avons évoqué précédemment, certaines personnes disposent de connaissances et de savoir-faire traditionnels qui, bien que peu valorisés dans la société, sont d'une grande valeur et d'une utilité incontestable. Le fait par exemple de savoir cuisiner, faire un jardin, élever des animaux, chasser et pêcher, savoir apprêter (abattre, vider, dépecer, découper, etc.) et conserver des aliments (conserves, salaisons, fumage, etc.), entretenir une maison, réparer des vêtements, rénover et construire une maison, faire des réparations mécaniques, etc., contribuent à une meilleure autonomie alimentaire, c'est-à-dire à une diminution de la dépendance aux biens et aux services mis en marché. Les personnes qui possèdent un ou plusieurs de ces savoir-faire manuels ont des atouts que d'autres personnes, dans une situation de pauvreté monétaire équivalente, n'ont pas. En effectuant elles-mêmes toutes sortes de travaux, elles s'offrent une qualité de vie qu'elles ne pourraient pas se payer autrement, car il leur faudrait, par exemple, embaucher quelqu'un pour rénover la maison, acheter les fruits de mer à la poissonnerie, etc. Les informateurs ou les conjoints des informateurs ayant les connaissances et les habiletés techniques pour construire ou rénover des maisons ou pour les réparations mécaniques peuvent plus facilement envisager de faire l'acquisition d'une vieille maison à remettre en état ou d'une vieille voiture dont la fiabilité est aléatoire.

**Tableau 35. Pratiques pour contrer l'insécurité alimentaire
(autres que les cuisines collectives)**

Congeler des aliments	mentionné 17 fois
Faire des conserves	mentionné 12 fois
Faire des réserves/achat en gros	mentionné 6 fois
Élever des animaux	mentionné 4 fois

Ces savoir-faire manuels peuvent également permettre de faire des cadeaux et des dons, de faire des échanges et d'obtenir certains biens par la pratique du moitié-moitié. Savoir vivre sur un mode économe, comme on le faisait « dans l'ancien temps », en marge des tentations nombreuses de la société de consommation, et avoir des loisirs accessibles et non dispendieux, permettent à certaines personnes pauvres de vivre une vie relativement satisfaisante. Soulignons toutefois qu'il n'est possible de tirer parti de ces savoir-faire manuels que dans certaines conditions : il faut être intégré dans un milieu social où ces savoir-faire sont reconnus et il faut disposer de moyens de production (exemple : avoir des outils pour travailler, un bout de terre pour cultiver, l'argent pour acheter un permis de chasse afin de chasser en toute légalité, etc.). De plus, une même personne ne peut à elle seule maîtriser de nombreux savoir-faire manuels. Les couples disposent donc en général de plus de ressources en savoir-faire manuels que les personnes seules ou les familles monoparentales.

En quelques mots, pour vous raconter...

« J'adore cuisiner, c'est une passion. Mais moi, je suis une personne qui va tout programmer mes choses. Comment je te dirais bien. Mon épicerie, ma liste est faite là. Je sais exactement ce que je vais manger dans le mois. Pis je fais mon épicerie en fonction de ça. J'achèterai pas quelque chose que je mangerai pas. Exemple le poulet est en spécial cette semaine. Ben je vais m'acheter mes poitrines de poulet, ça c'est officiel. Tout à l'heure, on est allé voir les prix. Parce que habituellement, c'est ça, le chèque rentre, fait qu'on va aller voir ça. Ben moi avec 4 poitrines de poulet, je peux me faire 9 repas, c'est comme ça. Tout est programmé. »

« L'épicerie, c'est de la planification. Je regarde les circulaires, je planifie mes menus, je fais ma liste, parce qu'une personne va là pis elle achète sans regarder... pis je l'ai déjà fait, je veux dire, j'ai déjà fait des meilleurs salaires pis je regardais pas ça. Pis ça peut coûter cher faire l'épicerie là. Fait que là, c'est ça, je fais plus attention. »

Ces savoir-faire ont été traditionnellement enseignés de manière informelle de mère en fille et de père en fils et sont donc fortement marqués par la division sexuelle du travail qui régnait dans la société avant que le travail salarié ne se généralise. Ce sont d'ailleurs les gens d'âge mûr et ceux qui ont grandi sur une ferme qui sont les plus susceptibles d'avoir acquis de tels savoir-faire. En général, « faire soi-même » est considéré par les informateurs comme une façon d'éviter d'avoir à déboursier de l'argent pour des biens utiles ou de dépendre des autres pour certains travaux. Mais encore faut-il pour cela être en bonne forme car la plupart des savoir-faire manuels sont exigeants physiquement. Certaines personnes (et certaines familles) peuvent s'appauvrir encore davantage du seul fait qu'elles deviennent incapables, pour des raisons de santé, d'exercer des savoir-faire manuels qu'elles exerçaient auparavant.

**Tableau 36. Sources secondaires d'alimentation
(autres que les cuisines collectives et le dépannage alimentaire)**

Pêcher/recevoir des produits de la pêche	mentionné 18 fois
Chasser/recevoir des produits de la chasse	mentionné 16 fois
Cultiver un jardin	mentionné 13 fois
Cueillir des fruits sauvages	mentionné 15 fois

La cuisine est à elle seule un vaste domaine de savoir-faire qui peut non seulement permettre d'épargner sur la nourriture mais d'avoir également une alimentation plus plaisante et diversifiée, correspondant davantage au goût et à la culture locale. Cuisiner, ce n'est donc pas seulement préparer des repas mais c'est également transformer de la nourriture, savoir la conserver et produire des aliments nécessitant l'usage de techniques plus ou moins complexes, comme faire des marinades, des herbes salées, des confitures, du pain, des salaisons et des fumages, des conserves, etc. L'achat d'aliments en gros (exemple : quartiers de viande achetée chez le producteur, sacs de légumes de plusieurs kilos, etc.), parfois en partage avec une ou plusieurs personnes, permet de faire également des économies. L'usage de la congélation, tant pour conserver des aliments bruts que remiser des mets faits maison à consommer plus tard, est également une bonne façon de conserver la nourriture et de la varier.

Certaines personnes possèdent le savoir-faire, les moyens et les infrastructures pour faire du jardinage et/ou élever des animaux (pour la viande ou les œufs). Cette agriculture vivrière ayant survécu jusqu'à nos jours procure à ceux et celles qui la pratiquent qualité et variété de l'alimentation en plus de constituer un apport appréciable en termes de quantité. Quelques rares informateurs affirment que les réglementations municipales tendent à limiter les élevages domestiques privant ainsi les personnes de moyens de subsistance. Il est intéressant de souligner que la préoccupation de redonner accès à la terre aux locataires de logement est une des bases des initiatives de jardins collectifs et communautaires dans de nombreuses villes d'Amérique du Nord.

En quelques mots, pour vous raconter...

« On peut pas se gêner avec ce salaire-là, tu oublies ça là. Moi, j'ai de la misère à arriver de payer mes comptes, pis mes taxes, pis mes assurances, pis l'électricité, pis l'huile, pis la bouffe aux enfants à l'école... Pis c'est pas vrai qu'ils aiment ça partir avec la boîte à lunch. Pour eux autres là... pour moi c'est valorisant d'avoir un repas maison. Pour eux, c'est pas valorisant, c'est pauvre. Ils n'ont pas la même façon de voir les choses comme nous autres non plus. Eux autres c'est l'influence des amis. »

« Je fais pas mal tout moi-même, parce que je trouve que je suis plus regagnante, parce que j'ai déjà fait le calcul. Je vais te donner juste l'exemple du pain. J'en fait 9, mais qu'est-ce que ça me prend pour en faire 9, ça me coûte même pas le prix d'un pain. C'est que je préfère faire mon pain. Pis je sais quoi que je mange. Mais si je l'ai pas pour le faire, j'ai pas le choix d'en acheter. Je vais acheter le pain le moins cher qu'il va avoir, mais c'est pas quelque chose qu'on s'habitue à manger. »

La majorité des informateurs consomment des produits de la pêche et de la chasse. Bien que notre région soit propice à la pratique de ces activités, aller à la chasse et à la pêche est considéré comme coûteux pour de nombreux informateurs. Le plus souvent ils reçoivent des produits de la chasse et de la pêche par le biais de la famille. Ces nourritures, à l'exception des fruits de mer, sont en général peu prisées et souvent considérées comme une ressource d'appoint dans les mois difficiles. L'usage de ces denrées sert parfois d'indicateur de dénuement alimentaire de la famille : le poisson et le gibier, c'est ce qui reste à manger en dernier, c'est-à-dire avant qu'il ne reste plus rien du tout. Certains informateurs sont des cueilleurs aguerris (fraises, bleuets, framboises, canneberges, noisettes), ce qui leur permet parfois d'écouler le surplus de leur cueillette dans leur réseau familial et de connaissances immédiat moyennant de petites sommes d'argent ou contre d'autres produits.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je jardine un petit peu. Nous autres, on s'est fait un jardin cette année. Un grand jardin en arrière de la maison chez nous. J'ai eu des patates, ça je... tellement qu'on sait plus quoi en faire cibole. On avait des patates, des oignons, des betteraves, des carottes, des tomates, des concombres... On en a mangé frais pis j'ai des conserves. Comme là on a fait des pots de tomates, moi pis mon chum. Des pots de concombres, des betteraves, des petites herbes salées... pour de la soupe. »

« Je suis maman temps plein, à la maison. Je fais mon bois de chauffage moi-même. Je fais mes rénovations moi-même. Je te dirais que je fais pas mal tout moi-même. »

« Si j'avais pas su tout ce que je sais, ben on aurait pas mangé, c'est pas compliqué. Parce que c'est pas vrai avec le petit salaire que j'ai là que je suis capable d'aller me chercher du pain, pis des galettes. Mes conserves, c'est de la grosse argent là. C'est beaucoup d'économie, si je regarde au bout de la ligne. Pis c'est de la bonne nourriture aussi. Moi, je sais ce que je fais, pis je sais qu'est-ce que je mets dedans. J'ai mis beaucoup de temps, mais je sais que cet hiver je vais avoir quelque chose à manger. Je fais toute ma bouffe. J'ai tout le temps de quoi à cuire. »

« Tu sais, j'ai tellement manqué de nourriture pis tout ça... Ok, côté cannage, j'en manque pas, parce que c'est comme on dit, j'ai donné la claque. J'ai fait une réserve de savon à linge. J'ai commencé une réserve de papier de toilette, pis de papier mouchoir. Le monde vont rentrer chez nous, pis ils vont dire "tu as du stock". "Oui, mais regardez, j'ai pas le choix de faire ça". Pis une fois que la réserve va être faite pour tout l'hiver, peut-être que je serai capable de mettre de l'argent pour m'acheter la moitié d'un veau, pis remplir le congélateur. Parce que l'hiver va s'annoncer dur. C'est la vie, qu'est-ce que tu veux? »

4.3.6 Conséquences des contraintes exercées sur l'alimentation

La préoccupation face à une alimentation équilibrée (avoir dans l'assiette les quatre groupes alimentaires) est assez répandue chez nos informateurs et se présente comme une des lignes directrices de la composition des repas. Les fruits et les légumes sont toutefois considérés comme des aliments dispendieux (c'est pourquoi le jardin apparaît si important pour nombre de gens), et peu soutenant pour ce qu'ils coûtent. Pour nombre de gens, cuisiner est la meilleure façon d'obtenir une alimentation saine et équilibrée malgré un très petit budget d'alimentation, mais on ne parvient pas tous les jours à faire ce genre de miracles.

Plusieurs de nos informateurs souffrent de fatigue et ont noté une relation entre leur manque d'énergie (fatigue, apathie, problèmes de glycémie, étourdissements) et leur alimentation déficiente ou insuffisante. Certains ont noté également une relation entre leurs difficultés à maintenir leur santé ou à se rétablir d'un problème de santé et la mauvaise qualité de leur alimentation. Les informateurs qui doivent suivre un régime sévère pour des questions de santé (diabète, maladie du cœur, problèmes intestinaux, etc.) affirment tous qu'ils ne peuvent s'offrir la diète recommandée par leur médecin par manque de ressources financières.

En quelques mots, pour vous raconter...

« J'ai été six mois sans électricité. Pas de poêle, pas de frigidaire. Je charriais de l'eau. Je me suis débrouillée. Mais après, je m'arrange pour pas... Ça été très difficile. Mais je peux te dire que jamais d'autre ça va arriver. »

« Supposément d'après l'hôpital, je serais obligé de prendre mes 3 repas par jour, avec mes 2 à 3 collations par jour. Mais moi, je déjeune pas la moitié du temps parce que je suis pas capable de déjeuner le matin. Pis moi je me lève le matin pis je vois mon assiette pis... J'aime ça ce qui est dedans mais je suis pas capable de manger le matin. Quand le corps commence à me gronder ben là j'ai faim. Ben le matin regarde, oublie-moi le matin. Moi c'est ma cigarette pis le café. Ça arrête là. »

« Tout va pour la petite. Moi, que je mange pas, c'est pas grave. Elle, elle va manger. Moi je bois de l'eau, de l'eau mais là un moment donné... c'est des diarrhées. Là, ça va bien. L'automne... l'automne c'est merveilleux. Les carottes, les oignons, les patates, on en a mis de spare à côté. »

Ne pas pouvoir donner aux enfants ce dont ils ont besoin et ce dont ils ont envie procure du stress et du chagrin. Les jeunes se sentent stigmatisés à l'école à cause de leur lunch « fait maison » et souffrent de la différence sociale qui s'exprime dans leur accès très limité à la consommation. Les mères se privent pour offrir d'avantage à leurs enfants, même lorsqu'ils ont quitté la maison et étudient à l'extérieur de la région. À la longue, disent certains informateurs, la santé s'en ressent.

En quelques mots, pour vous raconter...

« C'est tout calculé. Mais faut se surveiller. Si on achète une livre de fromage, on sait qu'on va en avoir pour plusieurs repas. Tandis que... il y a des fois... on en prend des gros morceaux... Il faut en laisser. Mais on mange assez pareil. C'est sûr qu'on pourrait améliorer, comme je penserais peut-être à inclure plus des pois chiches, pis ces affaires-là. J'en mange vraiment pas. Je mange de la soupe aux pois... Je suis pas trop forte pour aller... dans les livres de cuisine. On dirait que je fais toujours les mêmes choses. Je suis pas une goûteuse. C'est ça qui est le problème. Mais on se prive pas de qu'est-ce qu'on a besoin. »

« Je pourrais faire des repas qui demandent plus de temps disons, avec plus d'aliments dedans. Ce que je veux dire des choses qui coûtent plus cher finalement, que je peux pas toujours me le permettre. C'est que ça va être plus des repas... avec moins... qui va coûter un petit peu moins cher, qui est souvent en spécial aussi là. Les légumes ça coûte cher pis c'est sûr que les fruits aussi. Quand tu achètes quelque chose au moins pour une semaine pis... c'est sûr que tu vas manger pour la semaine. C'est ben beau des légumes aussi, mais tu as pas le choix d'acheter en sac là, tu sais, tu commences pas à acheter une laitue, un concombre, un... tu arriveras jamais, tu sais. Pis en plus quand tu es toute seule, ben tu peux pas acheter en grande quantité non plus parce que tu vas le perdre. Ben ça donne rien non plus. »

4.4 Le corps qui lâche

4.4.1 Habitudes de vie et problèmes de santé

La situation socioéconomique des individus et des familles est reconnue comme l'un des déterminants de la santé. On peut lire dans le *Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec* (MSSS, 2005 : 73) que « les individus appartenant aux groupes les plus défavorisés risquent plus de présenter différents types de

maladies, d'être atteints par la maladie à un plus jeune âge ou de mourir plus tôt que ceux des groupes plus avantagés. Par ailleurs, plus la privation socioéconomique est longue, plus les dommages sur la santé sont importants. » On sait aussi que la situation socioéconomique a une influence sur les habitudes de vie tout comme sur le niveau de stress.

Au total, 28 informateurs mentionnent souffrir d'au moins un problème de santé, ce qui représente une proportion de 4 informateurs sur 5³⁹. Cette proportion est encore plus importante si l'on tient compte de tous les membres du ménage. En effet, dans 32 ménages sur 36, au moins une personne souffre d'un problème de santé (l'informateur, son conjoint et/ou ses enfants). Parmi les 28 informateurs déclarant souffrir d'un problème de santé, 13 mentionnent souffrir de 2 problèmes de santé et plus, soit près de la moitié d'entre eux. Les informateurs prestataires de la Sécurité du revenu présentent globalement plus de problèmes de santé (notez d'ailleurs qu'ils incluent toutes les personnes recevant une rente d'invalidité) que les autres informateurs. Parmi les problèmes de santé répertoriés le plus fréquemment, on retrouve en tête de liste les problèmes circulatoires (maladies du cœur) et les problèmes respiratoires.

Tableau 37. Distribution des informateurs selon la présence ou non de problèmes de santé dans leur famille

Réponse	Problèmes de santé des informateurs	Problèmes de santé des conjoints des informateurs	Problèmes de santé des enfants des informateurs*
Oui	28	9	8
Non	8	5	13
Sans information	0	4	2
Ne s'applique pas	0	18	13
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>36</i>	<i>36</i>

* Informateurs qui ont au moins un enfant avec un problème de santé.

³⁹ Excluant les interventions chirurgicales subies dans la dernière année. Si l'on tenait compte des interventions chirurgicales, le total des informateurs souffrant d'au moins un problème de santé passerait de 28 à 30.

En quelques mots, pour vous raconter...

« À tous les jours, vers 2 ou 3 heures, j'ai une grosse baisse d'énergie. Mais comme j'ai pas un bon sommeil la nuit, fait que... je suis fatiguée en maudit... Ça arrive que là, comme je travaille plus, que je vais dormir une heure. J'ai comme pas le choix. Je suis brûlée. Je suis pas fonctionnelle. Honnêtement, je me demande si le mois passé j'ai pas fait un genre de dépression. Pis souvent je me demande si je suis pas dans cette période-là. Mais pourtant, je me sens pas déprimée. »

« C'est vrai que de manquer de nourriture, il faut pas que tu en fasses une maladie parce que tu vas tuer la santé. C'est dur... regarde, tu y penses sur le coup, pis après ça demain, c'est une autre journée. Parce que si je m'arrête à ça... à chaque fois que j'ouvre la porte du garde-manger... pis quand mon fils rentre "ben maman, qu'est-ce qu'on mange à soir?", "ben là, je ne sais pas". Tu sais, pis t'ouvres la porte du garde-manger, pis tu te dis "qu'est-ce que je vais faire qui va le soutenir assez, qui va avoir assez mangé?", comprends-tu? Pis si je m'arrête, pis je m'apitoie, je vais me rendre malade. C'est pas l'exemple que je veux montrer à mes enfants. Pis c'est pas l'exemple de leur montrer "ben regarde, ça ne marche pas, on baisse les bras". Si tu baisses les bras, c'est vrai que tu vas rester là-dedans. »

« Ces temps-ci je suis fatiguée, oui fatiguée, y a pas d'autres mots. Le rouleau est pas au bout mais il est pas loin. C'est long. Je trouve ça long de remonter la pente après tout ça. J'ai hâte de... tu sais. Moi je suis une fille qui a tout le temps travaillé, qui a 2, 3 jobs pis qui arrête pas pis... rester à la maison, elle est pas trop habituée la madame là. J'ai trouvé ça dur les premiers temps. Mais là, tu sais, je m'accoutume. Je fais ma petite routine pis en tout cas... Mais c'est sûr j'ai hâte de retourner travailler mais je retournerai pas travailler au salaire minimum avec un enfant. Non. »

Tableau 38. Types de problèmes de santé dans les familles (informateurs, conjoints et enfants)

Problèmes cardiaques, hypertension artérielle *	mentionné 10 fois
Asthme*, problèmes pulmonaires	mentionné 10 fois
Problèmes articulaires, de dos, arthrite*	mentionné 10 fois
Cholestérol*	mentionné 5 fois
Anxiété, crises de panique*	mentionné 4 fois
Diabète *	mentionné 4 fois
Épilepsie *	mentionné 3 fois
Dépression *	mentionné 3 fois
Hyperactivité, TED *	mentionné 3 fois
Opérations chirurgicales dans la dernière année	mentionné 3 fois
Problèmes rénaux *	mentionné 2 fois
Alcoolisme/toxicomanie	mentionné 2 fois
Handicaps	mentionné 2 fois
Retard de développement (motricité, langage)	mentionné 2 fois
Blessures récentes par accident	mentionné 2 fois
Autres	mentionné 6 fois

* Problèmes de santé pour lesquels il y a prescription de médicaments.

Quatre informateurs sur cinq affirment pratiquer au moins une activité physique, peu importe la fréquence. La marche est de loin l'activité physique pratiquée avec le plus de régularité. Plusieurs informateurs dont la marche est l'activité physique principale pratiquent cette activité sur une base quotidienne (10 informateurs sur 23). La majorité des informateurs qui pratique une activité physique ne le fait toutefois qu'à l'occasion. Un informateur sur cinq affirme ne pratiquer aucune sorte d'activité physique, que ce soit par manque de temps, de motivation ou d'un problème de santé limitant les capacités physiques.

Tableau 39. Types d'activité physique pratiquée par les informateurs

Marche	mentionné 23 fois
Vélo	mentionné 7 fois
Sport en plein air	mentionné 5 fois
Autres	mentionné 4 fois

En quelques mots, pour vous raconter...

« Des fois je suis anxieuse, quand tu te dis des fois " comment je vais faire... comment je vais faire pour trouver ça ", mais à part de ça, je suis pas anxieuse. C'est rien qu'un coup de me débrouiller, pis de me sortir de où ce que je suis, pis d'avancer. Parce que j'aime pas arrêter, il faut que j'avance. J'ai pas le choix. »

« Ici, je suis pas mal tombé dans l'isolement ici là. Je connais personne pis c'est pas mal dans l'isolement là. La TV est mon meilleur ami là... pour être honnête là. Je t'avoue que j'ai été dépressif. C'est souvent d'avoir essayé pis ça a pas fonctionné. Beaucoup d'essais sans résultats qui fait qu'à la longue, ben tu t'assis pis t'es fatigué. T'es fatigué, tu dis " elle est où ma place, là-dedans? ". Tu sais, d'avoir de quoi comme tout le monde, pis je le trouve pas. »

« J'ai fait une grosse dépression, pis je suis ben contente de m'en avoir sorti. C'est que j'avais connu un conjoint, disons que c'est assez pour en faire une dépression. Ça pris au moins un an et demi de m'en sortir. J'ai pris des médicaments que mon médecin m'avait prescrits. Ça tout remplacé, je suis ben contente. »

« J'aimerais faire une vie stable là. Tu sais, avoir un conjoint, une famille unie, être heureuse. C'est sûr. Parce que c'est pas évident de vivre toute seule comme ça. Surtout quand tu es toute seule à tout faire. Fait que disons que c'est sûr que c'est ce que je préférerais plutôt que l'argent pis tout. C'est comme plus le bonheur que j'aimerais, parce que j'ai jamais vraiment vécu ça. J'aimerais ça un jour le vivre. Comme tous les autres ont déjà vécu. »

La consommation actuelle et passée de tabac est assez importante parmi notre groupe d'informateurs. Près des deux tiers de nos informateurs affirment fumer actuellement. Parmi les non-fumeurs, certains sont d'anciens fumeurs qui ont arrêté de fumer en raison de la maladie ou du coût élevé des cigarettes. Certains fumeurs et anciens fumeurs ont fait à quelques reprises des tentatives pour cesser de fumer. Certains fumeurs affirment vouloir cesser de fumer mais ne pas en être capables en raison du stress économique qu'ils subissent. Pour la plupart de ceux qui ont cessé de fumer par manque de moyens et tous ceux qui ne souhaitent pas cesser de fumer, être privé de tabac signifie être privé d'un plaisir de plus.

Tableau 40. Consommation de tabac des informateurs

Consommation de tabac	Nombre d'informateurs
Fumeurs actuels	21
Non fumeurs	12
Sans information	3
<i>Total</i>	<i>36</i>

La consommation d'alcool déclarée dans les entrevues est plutôt faible : un informateur sur trois affirme ne jamais consommer d'alcool et un autre tiers affirme en consommer rarement ou à l'occasion. Les autres déclarent presque tous prendre environ une consommation par semaine. Les motifs invoqués pour expliquer la faible consommation d'alcool sont le manque d'argent pour en acheter et le refus d'en avoir dans la maison en raison des problèmes d'alcoolisme des parents vécus dans l'enfance ou des problèmes d'alcool des ex-conjoints. Fait à noter, plusieurs informateurs ont actuellement ou ont eu un conjoint consommant régulièrement du cannabis. Dans certains cas, la consommation de cannabis du conjoint fut une cause de séparation. Le jeu quant à lui n'a pas été abordé directement en entrevue, en ce sens qu'aucune question spécifique ne le concernait. Quelques informatrices cependant ont souligné le plaisir qu'elles prenaient à aller au bingo, un très petit nombre d'entre elles confessant de surcroît avoir développé un problème à ce niveau.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je fais un petit peu d'anxiété, d'insécurité au niveau argent là, tu sais. Malgré que j'ai aucun problème, vu que j'ai pas de dettes pis tout ça. Ça va quand même plutôt bien, mais c'est tout le temps " y va-tu rentrer assez d'argent? ". »

« Le monde me dit que je suis forte parce que j'ai mes enfants pis que je suis souvent toute seule. Mais des fois, je dis au docteur " comment je fais? Je vais tomber à terre moi-là ". Mais je prends ça un jour à la fois. Moi, j'ai toujours pris ça... pis j'ai toujours dit aussi pour l'argent la priorité pour moi, c'est mon toit pis manger, le reste là... laisse-le faire. Si tu peux pas, laisse-le faire. Tu as trop de bills, va faire faillite, c'est tout. C'est pas grave là, pis c'est tout. »

« Malgré tout, je vis au travers de ça. Malgré tout, j'arrive à dealer avec. Mais seulement ça joue beaucoup sur mon caractère des fois. Quand l'énergie est pas là, ça vient que... Ah ben regarde, un moment donné j'avais été un mois chez nous que je faisais rien. Aucun ménage, aucune vaisselle, ça s'était amplifié pis ça s'amplifie, pis un moment donné je sais pas ce qui s'est passé... J'arrive le soir chez nous. En mettant la clé dans porte " bon c'est à soir que je fais le ménage, tout de suite ". J'ai tout cleané l'appartement. Imagine, un mois sans rien faire... »

Interrogés sur ce qu'ils aimeraient faire pour améliorer leur santé, nos informateurs mentionnent en tête de liste : manger mieux, faire plus d'exercice, cesser de fumer, perdre du poids et maîtriser leur stress.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Moi, j'ai toujours ça dans la tête. Pour moi, c'est toujours les finances. C'est toujours l'argent. Parce que moi, je veux pas tomber encore comme avant... en tout cas... je peux pas changer le passé, mais souvent je reviens. Je me dis "ben regarde pas dans le passé, c'est fini. On s'organise". Mais moi, je retourne souvent pour dire "pourquoi j'ai pas fait ça pis ça?". En tout cas, pour ma santé mentale, il faut que je prends le temps... peut-être parler à quelqu'un... Il faut que je prends le temps pour moi. Parce que tu viens un moment que... je sais pas trop qui je suis. »

« Nous autres là, on est perçu comme du monde sur l'aide sociale, that's it. C'est là le gros problème. Les préjugés. C'est que tu arrives sur l'aide sociale, tu es coupé de tout. Tu as l'air bête parce que tu es sur l'aide sociale. On devrait avoir nous autres... Moi j'appelle ça notre titre. Notre logo. Ah nous, on est des gens malades, on ne peut plus travailler. On n'est pas du monde sur l'aide sociale, on est invalide. Je vais te dire une chose, j'aime pas ça. Rien que le fait que le premier, tu vas changer ton chèque. Ils le savent là, hein... »

« Tu fais pas des tentatives de suicide pour des... C'est sûr que la pauvreté est présente, mais il y a pas juste ça, il y a d'autres problèmes aussi. Je m'aimais pas, pis je le savais pas. Je faisais tout, j'étais la femme parfaite, mais quand est-ce que c'est un qui me disait "merci"? J'étais épuisée moralement, physiquement, de ben des façons. Mais j'étais tannée de calculer pour savoir demain c'est quoi qu'on mange, ça je l'ai vécu plein mon casque. »

4.4.2 Le cercle vicieux de la pauvreté et des problèmes de santé

Une alimentation déficiente ou insuffisante engendre des problèmes de fatigue chronique et de l'insécurité permanente face au lendemain. La crainte de retomber dans les grandes privations peut générer un surcroît d'activité (allonger les journées de travail, occuper plus d'une activité rémunératrice, exécuter soi-même des tâches qui demandent des capacités physiques importantes, etc.) et contribuer à l'épuisement et aux risques de blessure. Les travailleurs pauvres sont particulièrement vulnérables à ces risques et on peut constater dans certaines histoires personnelles qu'avant de « tomber sur l'aide sociale », ces travailleurs pauvres ont travaillé beaucoup et souvent dans des conditions difficiles, ce qui eut ensuite un impact déterminant sur leur santé et sur leur situation socioéconomique actuelle. Un surcroît de stress, notamment celui occasionné par le manque de ressources financières, influence également l'alimentation soit en privant d'appétit certaines personnes, soit en poussant certaines autres à faire passer ce stress dans le grignotage. Le manque d'énergie et ses effets, à savoir une capacité moindre d'exécuter des tâches et une résistance diminuée au stress, conduisent parfois à des états dépressifs. Les données québécoises les plus récentes montrent d'ailleurs que les personnes ayant de faibles revenus présentent plus souvent que la population en général des troubles de l'humeur (dépression, manies), des troubles anxieux (panique, phobies) et des dépressions majeures⁴⁰.

Nombre d'histoires relatées par nos informateurs sont des exemples admirables de courage face à l'adversité, mais chacun a ses propres limites et, à la longue, l'épuisement survient ainsi que le découragement. Être en situation de survie demande beaucoup d'énergie et porter l'espoir de s'en sortir en demande encore plus. Quand le découragement est trop grand en raison des déceptions et des échecs répétés, en

⁴⁰ Conférence intitulée *Portrait de l'état de santé mentale au Québec* tiré de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* présenté par S. Kairouz, R. Boyer, L. Nadeau, M. Perreault et J. Fiset-Laniel aux 2^{es} Journées bisannuelles en santé mentale le 17 mai 2007.

raison d'épreuves successives au long de la vie, il peut malheureusement y avoir perte d'espoir et abandon de la lutte pour une vie meilleure. Au moins 7 informateurs sur 36 révèlent avoir eu des idées suicidaires ou avoir posé un geste suicidaire.

En quelques mots, pour vous raconter...

« J'ai arrêté de fumer parce que je pouvais plus fumer. Je pouvais plus fumer, j'avais pas les moyens de fumer là. J'ai arrêté parce que j'avais plus les moyens de fumer. Parce que j'aimais ça fumer ma cigarette. »

« J'ai rien qu'arrêté de fumer parce que j'étais même plus capable de les acheter. Parce que j'aurais continué à fumer, mon Dieu! Pas avec ce que je suis en train de vivre là. Je parais pas nerveuse mais je peux être très nerveuse. »

« Je déteste la boisson. La drogue c'est la même chose. Parce que dans le fond moi, je me dis regarde, j'ai été élevée là-dedans. Je sais ce que ça peut faire pis... mais toutes mes amies, par exemple, elles consomment. La plupart de mes amies consomment, mais dans le fond moi, j'ai autant de fun qu'eux autres, mais sans consommer. J'ai jamais même pensé. Parce que dans le fond moi, j'ai vu qu'est-ce que ça pouvait faire. Pis moi ça m'intéresse pas. »

Tableau 41. Problèmes de santé et de bien-être actuels des informateurs

Problèmes	Nombre d'informateurs (au moins)
Problèmes actuels de stress	24
Épisodes actuels de déprime	18
Problèmes actuels de fatigue	15
Problèmes actuels de sommeil	13
Perte de poids dans la dernière année	8

Au moment de réaliser les entrevues, les deux tiers de nos informateurs disaient être stressés (24 sur 36), la moitié déclaraient souffrir de déprime (18 sur 36), près de la moitié encore déclaraient avoir des problèmes de fatigue (15 sur 36), et plus du tiers disaient éprouver des problèmes de sommeil (13 sur 36). Au moins un informateur sur cinq affirmait avoir subi une perte de poids dans la dernière année. Les deux sources de stress identifiées le plus fréquemment sont les problèmes d'argent et la situation économique vécue comme sans issue.

Tableau 42. Sources de stress identifiées par les informateurs

Questions d'argent	mentionné 9 fois
Situations sans issue	mentionné 8 fois
Santé personnelle	mentionné 3 fois
Charge des responsabilités	mentionné 3 fois
Maladies, décès d'un proche	mentionné 3 fois
Conflits familiaux, conjugaux	mentionné 3 fois

D'entre tous les événements significatifs vécus dans les parcours de vie marqués par la pauvreté, la maladie ressort comme particulièrement chargée d'effets importants, tant au niveau de la vie quotidienne, des perspectives d'avenir, que du sens de l'existence. Dans un parcours de pauvreté qui dure depuis des années, la maladie survient souvent alors que la personne est dans un état d'épuisement physique et moral avancé. La maladie se présente alors comme une épreuve de plus, une épreuve ultime, qui porte atteinte à l'espoir de s'en sortir un jour. Les personnes qui vivent cette situation sont dans une détresse aiguë, songent parfois à la mort et craignent pour l'avenir de leurs enfants, comme dans le cas de certaines mères monoparentales malades s'occupant d'un enfant atteint d'un handicap ou d'une maladie incurable.

En quelques mots, pour vous raconter...

« C'est une acceptation, parce que moi c'est pas vrai que j'accepte de ne pas travailler. Je peux me lever le matin, pis je marche pas. Il faut que j'accepte de ne pas aller travailler. Il faut que j'accepte si je peux pas faire mon chômage cet automne. L'année prochaine, ça va me prendre 26 semaines. Ça m'écoeure. Si je peux aller travailler, tant mieux. Je pourrais travailler à ben des places. Pis regarde, je peux pas travailler présentement. Ça me fruste, ça m'enrage, ben il faut que j'accepte ça. Là je me suis dit " mais pour un an, accepte que ça soit comme ça ", mais c'est pas facile. Il y a des journées que j'ai de la colère. Je voudrais tout défaire. Ce que je fais, ben je me dis " si je serais en chaise roulante, ça serait pire ". »

« Ça été dur de se retrouver dans le trou un moment donné, mais moi j'en suis sortie gagnante parce que je suis debout, pis je suis capable de gagner ma vie, pis ça, ça m'énerve pas. Mais je trouve que pour... il y a d'autres personnes qui sont pas si bien attelées. Moi, la CSST pis la SAAQ, je m'excuse mais c'est de la chnoutte! T'es obligé de te battre, t'es déjà à terre. C'est assez pour te driver quelqu'un à terre pis qui se relève plus. »

Dans d'autres parcours de vie, la maladie survient plutôt comme un « événement déclencheur » de la pauvreté, qu'il s'agisse d'un accident de travail, d'une maladie professionnelle, d'une maladie chronique ou d'un *burnout*. Certaines personnes, parce qu'elles ne disposent pas d'assurances qui puissent leur permettre de prendre un congé de maladie, se voient contraintes de demander de l'aide sociale le temps de se rétablir physiquement. Dans certaines franges du marché du travail où on exige peu de qualifications professionnelles, les conditions d'embauche sont souvent pitoyables, tant au niveau des horaires, du salaire que du climat de travail. Les personnes ayant à la fois des limitations physiques importantes et peu de formation ne peuvent généralement pas trouver d'emploi adapté à leur condition physique en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine. D'autres, qui ont des incapacités physiques permanentes, s'engagent dans des procédures légales afin d'être déclarées inaptes au travail et recevoir une rente d'invalidité. Ces procédures légales sont souvent longues et difficiles, exigent une énergie dont les personnes malades souvent ne disposent pas. Ceci peut aggraver les problèmes de santé existants, voire entraîner dans la maladie (dépression, *burnout*) d'autres membres de la famille, notamment les conjoints et conjointes.

La reconnaissance légale d'une incapacité au travail ne conduit toutefois pas automatiquement à l'acceptation, par la personne, de sa situation. Devoir vivre le deuil de sa capacité de travailler et perdre son identité professionnelle sont des processus d'autant plus douloureux qu'ils se doublent de la gêne de « vivre aux crochets du gouvernement ». Les personnes accidentées du travail ou atteintes de maladie grave supportent difficilement la stigmatisation dont sont l'objet les assistés sociaux et qui rejaillit sur eux, stigmatisation qu'ils alimentent aussi paradoxalement en voulant se

distinguer des assistés sociaux sur la base de leur incapacité physique : « moi, ce n'est pas par choix que je reçois de l'aide sociale ». Ils se disent en somme : j'ai la volonté de travailler mais je n'en ai pas la capacité, alors que les autres ont la capacité mais n'en ont pas la volonté. Or, la quasi-totalité de nos informateurs prestataires de la Sécurité du revenu et aptes au travail y ont été contraints (c'est-à-dire que leur « volonté » de travailler a été mise en échec) par des circonstances autres que la maladie. Nous verrons d'ailleurs dans la section suivante comment les « possibilités » ou les « choix » peuvent être conditionnés par l'histoire personnelle.

Nous avons déjà dit que l'appauvrissement entraîne un dépérissement de la sociabilité (réduction du réseau social), de l'image personnelle (perte d'estime de soi) et du statut social (stigmatisation, préjugés). Ce dépérissement s'opère graduellement par une suite continue de pertes qui conduisent à la marginalisation et à l'isolement. Le confinement à la maison s'accroît, entraînant encore plus de solitude et d'anxiété. L'expression « en être réduit à » prend alors tout son sens : les possibilités d'agir, de subvenir à ses besoins, de se réaliser sont réduites, entraînant de l'impuissance et de l'abattement. S'ajoutent à ce contexte pénible toutes les difficultés ordinaires de la vie humaine, c'est-à-dire les conflits conjugaux et familiaux, les besoins de reconnaissance et de développement personnel, les tourments engendrés par le rôle de parent, le vieillissement et la maladie.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ça fait quelques années qu'on est sur l'aide sociale, pis pour mon mari ça été l'humiliation de sa vie. Ah vraiment là. Pis quand il a tombé sur l'aide sociale, ben quand la famille a tombé là-dessus... il n'est pas tout seul dans le fond... on avait des grosses dettes. Quand tu penses à ça, il a arrêté de travailler du jour au lendemain. Il est parti travaillé le matin, pis le soir on le rentre à l'hôpital. Le lendemain, il travaillait plus. Le docteur de la CSST qui l'a examiné... parce qu'il passe par un processus épouvantable avant de tomber sur l'aide sociale, avant qu'il soit déclaré inapte au travail là. Le docteur il a dit qu'il avait plus la capacité. Pis là tu tombes à zéro. Tu tombes à zéro, pis avant qu'il accepte pour te mettre sur l'aide sociale, il a attendu un mois. C'est pas facile pour un homme d'accepter ça non plus. C'est loin d'être facile. Il y a juste eux autres qui passent par là qui le réalisent. »

« Moi, amanchée comme je suis là aujourd'hui, je me dis, je peux plus me permettre d'aller travailler des 12 à 14 heures par jour, c'est sûr. Que tu le veuilles ou tu le veuilles pas, c'est ça. Ben moi, je suis plus capable de faire ça. Je voudrais ben, j'ai été essayer. J'ai fait 17 heures en ligne, pis j'ai saigné du nez. Mais qu'est-ce que ça me donne? Ça me donne à rien. Pis c'est un cercle vicieux. Je suis rendue dans un cercle vicieux. Des journées, je file ben, le lendemain je marche pas. Je sais pas. J'ai plus de capacité physique. J'adorerais ça travailler. Ça me manque, ça a pas de bon sens, mais je ne suis pas capable de le faire. »

Aux prises avec les multiples problèmes quotidiens générés par la pauvreté, plusieurs informateurs ont fait passer leurs besoins personnels au second plan et se sont habitués à « endurer » les moments difficiles et à « attendre que ça passe ». Les adultes en situation de pauvreté et de grande pauvreté doivent en effet déployer une grande force pour ne pas s'effondrer devant l'adversité, pour ne pas être emportés par les difficultés et parvenir à assurer un minimum de sécurité et de bien-être à leurs enfants. Cette attitude de résistance les a également habitués à ne pas accorder trop d'importance à leurs malaises physiques et psychologiques, ce qui contribue généralement à ce qu'ils négligent leur santé ou tardent à se faire soigner. La maladie est ainsi souvent précédée d'une histoire plus ou moins longue de malaises auxquels on avait prêté peu d'attention.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ça fait un bout que j'ai des problèmes de santé. Je veux pas m'arrêter à ça. Je me dis que si je me laisse aller, c'est pas mieux. Je continue, j'avance, j'arrête pas. Pis la journée que je vois que j'ai trop de douleur, ben je fais rien. Je prends une pause, pis après ça je recommence le lendemain. Ça use la santé. Le stress que j'ai vécu, toutes ces choses. Fait que un moment, ta santé gobe tout ça. »

« J'ai commencé à faire des crises d'angoisse, je me suis rendue à l'hôpital. Ça l'air qu'il faut que je prenne des médicaments pour ça. Mais moi, je suis pas pilule pour deux cennes, ça fait que je l'endure, ça passe. »

« Moi de la fatigue, ça non, c'est pas dans mon vocabulaire. Je suis pas non plus quelqu'un de stressée. Pis je me décourage pas. Je suis dure. J'ai été élevée toujours à ce que je sois là... fallait pas que je baisse les bras. »

4.5 Des parcours de vie semés d'embûches

4.5.1 Mauvais départs et grandes épreuves

Dans le récit que les informateurs font des événements de leur vie ayant contribué à leur situation économique précaire, ils identifient certains événements comme significatifs. Par exemple, la perte d'un emploi ou la faillite de l'informateur ou de son conjoint, un accident ou une maladie de l'informateur ou de son conjoint, les études incomplètes, les séparations conjugales. Tous les informateurs ont été touchés par un ou plusieurs de ces facteurs d'appauvrissement et de maintien dans la pauvreté. Pour certains encore, des événements vécus dans l'enfance (0-12 ans) et à l'adolescence (13-17 ans) ont fragilisé leur devenir à l'âge adulte et contribué à leur pauvreté immédiate. Ces événements forment des configurations particulières que nous allons tenter de décrire dans les prochains paragraphes.

Tout d'abord, nous avons fait une liste d'événements significatifs apparaissant de façon récurrente dans les entrevues, liste que nous présentons dans le tableau suivant. Nous avons ensuite dégagé les combinaisons d'événements formant des configurations particulières. Ce type d'analyse nous permet de reconnaître six configurations significatives de l'appauvrissement et/ou du maintien dans la pauvreté : 1) une enfance perturbée; 2) une entrée précipitée dans la vie adulte; 3) la monoparentalité; 4) un accident ou une maladie de l'informateur; 5) un accident, une maladie ou une perte de revenu du conjoint de l'informateur; 6) les naissances rapprochées et les familles nombreuses. Il est important de noter que le parcours de vie d'une seule personne peut totaliser plus d'une configuration d'événements.

Tableau 43. Événements significatifs dans les itinéraires de vie marqués par la pauvreté

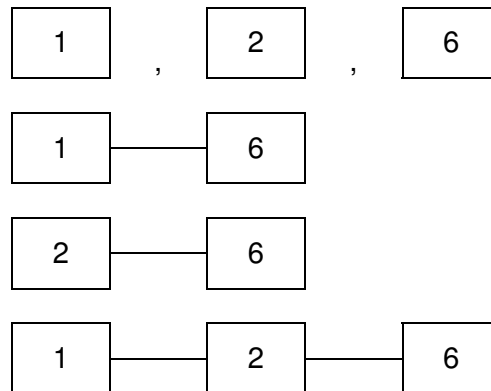
1	Mauvais traitements dans l'enfance
2	Violence sexuelle
3	Accident ou maladie de l'informateur (incluant la dépression)
4	Séparation des parents avant l'âge de 18 ans ou fait d'avoir vécu une partie de son enfance dans une famille monoparentale
5	Faillite, perte d'emploi ou appauvrissement subit des parents dans l'enfance
6	Placement en famille d'accueil
7	Décès d'un parent dans l'enfance ou l'adolescence
8	Décrochage scolaire de l'informateur ou retrait hâtif de l'école par ses parents
9	Prise en charge hâtive de responsabilités familiales ou entrée hâtive sur le marché du travail
10	Départ du foyer d'origine ou de la famille d'accueil
11	Premier établissement conjugal
12	Première naissance
13	Autre naissance
14	Séparation conjugale/divorce
15	Problèmes de santé des enfants de l'informateur
16	Faillite, perte d'emploi ou appauvrissement subit du conjoint
17	Faillite, perte d'emploi ou appauvrissement subit de l'informateur
18	Problèmes de santé du conjoint

4.5.1.1 Configuration 1 : Enfance perturbée

Une enfance perturbée a un impact important sur le développement de la personne et peut contribuer à l'expérience de la pauvreté à l'âge adulte. Les entrevues mettent *grosso modo* en lumière deux types de perturbation : la violence vécue dans l'enfance et le décès ou départ prématurés d'un parent.

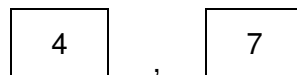
Le fait d'avoir vécu des mauvais traitements physiques et/ou de la violence sexuelle et/ou un placement en famille d'accueil se transforme parfois en une adolescence trouble qui résultera en une entrée tronquée (toxicomanie, activités illicites) ou précipitée dans la vie adulte (départ de la famille d'origine avant la majorité). Au moins huit informateurs présentent un de ces cas de figure.

Tableau 44. *Événements et combinaisons d'événements : violence vécue dans l'enfance*



La séparation ou le décès d'un parent durant l'enfance de l'informateur est particulièrement significatif au regard de la pauvreté si ceux-ci ont entraîné un appauvrissement important de la famille. Au moins huit informateurs, différents des huit précédents, sont concernés par ces cas de figure.

Tableau 45. *Événements : décès ou départ d'un parent dans l'enfance*



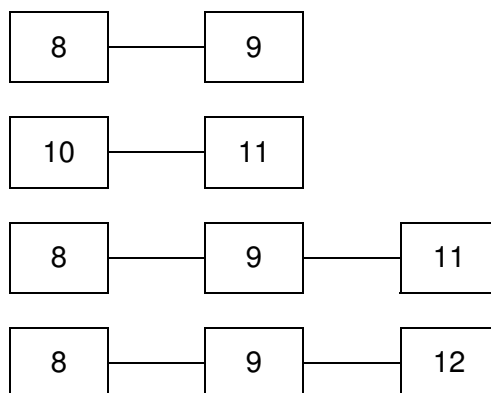
Il est sans doute intéressant de souligner les similitudes relevées dans les parcours de vie de ces seize informateurs et ceux décrits dans une récente étude sur le suicide (Côté, 2006). Parmi les trajectoires suicidaires étudiées, un certain nombre mettaient en évidence l'appauvrissement comme événement significatif. Les personnes lourdement éprouvées par la vie depuis l'enfance sont plus susceptibles que les gens en général de nourrir des idées suicidaires et de poser un geste suicidaire.

4.5.1.2 Configuration 2 : Entrée précipitée dans la vie adulte

Une entrée précipitée dans la vie adulte se produit dans le parcours de vie d'une personne lorsqu'un événement ou un ensemble d'événements provoquent la nécessité d'assumer des responsabilités d'adulte à un jeune âge. Parmi ces événements on

compte, par exemple, le décrochage scolaire, le départ de la famille d'origine avant l'âge de la majorité, l'établissement conjugal (c'est-à-dire faire vie commune avec un conjoint) avant l'âge de la majorité, la maternité à l'adolescence. Il est reconnu que ces événements court-circuitent le déroulement de la trajectoire professionnelle conduisant notamment à des difficultés d'intégration au marché du travail. Au moins quinze informateurs sont concernés par l'un ou l'autre de ces cas de figure.

Tableau 46. Combinaisons d'événements : entrée précipitée dans la vie adulte



Encore ici, il est intéressant de souligner certaines similitudes avec les parcours de vie étudiés dans le cadre d'une recherche précédente sur la maternité à l'adolescence (Côté, 1996). L'analyse montrait alors, entre autres, comment une entrée précipitée dans la vie adulte produisait des effets importants sur le déroulement ultérieur de la vie, notamment sur les possibilités et impossibilités de compléter les études et sur le vécu de la pauvreté.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ça toujours été un peu difficile côté économique, parce que quand mon conjoint travaillait, il faisait pas beaucoup plus, fait qu'on a toujours roulé à la même... Mais quand j'étais petite, mon père, il faisait en masse d'argent, fait qu'on a tout le temps bien vécu. On manquait de rien... d'amour... On avait une maison. J'avais toujours ce que je voulais. J'ai été trop gâtée, on va dire... pis quand tu arrives ici, pis tu vis par toi-même, pis tu es pauvre... c'est dur. Des fois, on se ronge les ongles, mais je m'habitue. Je me suis habituée dans ce roule de vie-là. »

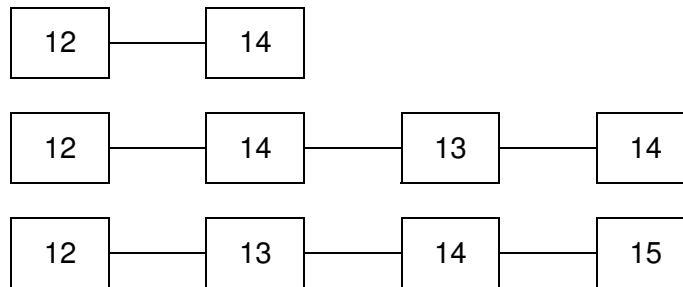
« Faut que je fasse un gros travail sur mon moi-même pour pas faire ce que ma mère nous a fait à nous autres. Je veux pas faire vivre ça aux enfants. C'est que quand je suis pas contente, il y a pas grand chose qui peut m'arrêter, même un homme là, costaud. Moi je rentre dans le tas. Faut que je me calme, faut que j'apaise le sentiment de bouillonnement que j'ai dans le corps. »

4.5.1.3 Configuration 3 : Monoparentalité

Survenant tôt ou tard dans la vie, la monoparentalité s'accompagne toujours d'un appauvrissement. Si la monoparentalité survient à la suite d'une séparation conjugale, ce sont les deux parents qui vivront cet appauvrissement, et c'est encore plus vrai pour les parents qui vivent avec de maigres revenus ou qui sont sans revenu (c'est le cas des « mères au foyer »). Trois informatrices sur 32 ont donné naissance à un enfant avant l'âge de 18 ans. Une majorité d'informatrices ont eu au moins un conjoint (passé ou

présent) aux prises avec un ou plusieurs des problèmes suivants : exercer de la violence, commettre des abus sexuels, consommer des drogues, abuser de l'alcool. Sur l'ensemble de nos informateurs (hommes et femmes), dix étaient chefs de famille monoparentale au moment de réaliser les entrevues.

Tableau 47. *Combinaisons d'événements : monoparentalité*

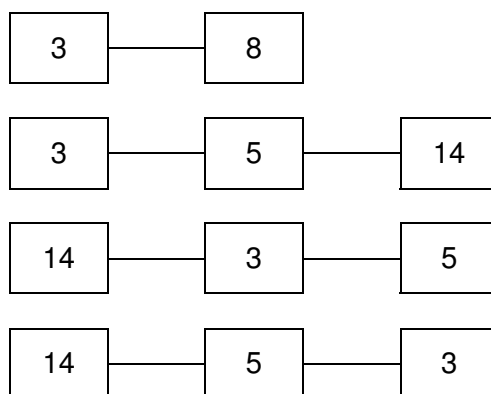


Quand un parcours de vie est marqué à la fois par une entrée précipitée dans la vie adulte (configuration 2) et par la monoparentalité (configuration 3), la nécessité de recourir à l'aide sociale pour survivre est également présente. Notons que certains informateurs ont vécu une suite d'événements similaires dans l'enfance (sous-scolarisation, monoparentalité, recours à l'aide sociale) et qu'ils reproduisent en quelque sorte ce que leurs parents ont vécu. Quelques informateurs particulièrement éprouvés doivent, en plus de leur monoparentalité et des conséquences de leur entrée précipitée dans la vie adulte, composer avec la maladie, et/ou la réalité d'un enfant malade ou handicapé, et/ou le fait que leurs enfants sont de pères différents. Les situations de monoparentalité présentent souvent une vulnérabilité à la pauvreté qui va durer tant qu'il y aura des enfants à la maison et même au-delà, la perte des allocations familiales pouvant se révéler un facteur d'appauvrissement extrême chez les personnes qui vivent de l'aide sociale.

4.5.1.4 Configuration 4 : Accident ou maladie de l'informateur

L'état de santé d'une personne peut avoir une influence considérable sur sa situation économique. C'est particulièrement vrai chez les hommes et les femmes des tranches les moins favorisées de la population qui occupent souvent des emplois manuels ou qui gagnent leur vie en effectuant des activités exigeantes physiquement. Étant donné que ces travailleurs manuels sont parmi les moins scolarisés, une limitation physique peut signifier une perte considérable sur le plan des possibilités de travail. Il faut ajouter à cela le fait que la région de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, où le marché de l'emploi tourne beaucoup autour de l'exploitation et de la transformation des matières premières (forêts, mines, pêcheries) et des services (horticulture, restauration et bars, travail domestique, etc.), présente une offre d'embauche limitée pour des travaux non manuels. Une perte importante de la capacité physique à la suite d'un accident ou d'une maladie peut donc se révéler dramatique dans ce contexte.

Tableau 48. Combinaisons d'événements : problèmes de santé de l'informateur



Un accident ou une maladie survenant durant l'enfance ou l'adolescence (c'est le cas de sept de nos informateurs), peut compromettre les études (décrochage scolaire) et ne permettre ensuite l'accès qu'à des catégories d'emplois précaires et mal payés. Survenant à l'âge adulte (c'est le cas de onze de nos informateurs), la maladie ou l'accident peut bouleverser différentes sphères de la vie, en commençant par l'exclusion du marché du travail (inaptitude au travail) jusque dans la vie conjugale (séparation). Parfois, la maladie survient après une séparation déjà difficile sur le plan économique, ce qui peut créer une situation d'étranglement qui contraint à recourir à l'aide sociale pour survivre.

En quelques mots, pour vous raconter...

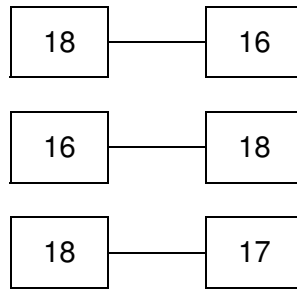
« La pauvreté, j'ai pas connu ça, enfant. On avait de tout. On avait des animaux à lait, des animaux à bœuf, on avait nos porcs, nos poules, le jardin. Pis on avait juste à monter en haut du champ pis les petits fruits étaient là, tout était là. »

« Ma mère c'est pas quelqu'un qui a beaucoup travaillé. Parce que ma mère, elle a été sur l'aide sociale quand même longtemps quand on était jeune. Pis mon père ben c'est sûr que... il s'occupait de lui. Il avait comme plus son argent pour lui, fait que il ne nous donnait pas beaucoup. »

4.5.1.5 Configuration 5 : Difficultés économiques et accident/maladie/décès du conjoint

Dans les couples et les familles biparentales, tout accident ou maladie vécu par le conjoint, ses difficultés économiques ou son décès peuvent avoir un impact économique majeur dans les ménages à faible revenu. Dans certains de ces ménages, on ne peut en effet compter que sur un seul salaire car certaines femmes qui ont eu des enfants tôt se sont consacrées entièrement à leur éducation, faisant en sorte qu'elles n'ont aucune expérience du marché du travail. Un malheur qui arrive au conjoint peut signifier la nécessité de recourir à l'aide sociale et cinq de nos informateurs sont concernés par ces cas de figure.

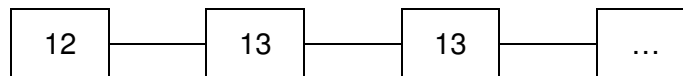
Tableau 49. Combinaisons d'événements : problèmes économiques ou de santé du conjoint de l'informateur



4.5.1.6 Configuration 6 : Naissances rapprochées et familles nombreuses

Les naissances rapprochées et les familles nombreuses sont reconnues, dans la littérature sur l'insécurité alimentaire, comme des facteurs d'appauvrissement. Dans les ménages modestes, on sait depuis longtemps que le nombre de « bouches à nourrir » a un impact sur le confort de l'ensemble des membres de la famille et que la capacité des adultes pourvoyeurs à répondre aux besoins de leur progéniture est limitée. Parmi nos informateurs, 12 sur 36 ont 3 enfants et plus. On constate que le temps écoulé entre deux naissances est moins important dans les familles de trois enfants et plus que dans les familles ayant deux enfants. La moyenne de temps écoulé entre deux naissances est de 4,2 ans dans les familles avec deux enfants, et de 2,6 ans dans les familles avec trois enfants et plus. Plus la famille est nombreuse, plus le temps écoulé entre deux naissances est réduit.

Tableau 50. Combinaisons d'événements : naissances rapprochées



Cette analyse nous permet de voir comment surgissent les situations de pauvreté dans les trajectoires de vie et permet également de distinguer les situations de pauvreté transitoires (temporaires) des situations de pauvreté persistantes (durables). Les situations de pauvreté transitoires se présentent souvent sous la forme d'un appauvrissement passager produit par un événement isolé, par exemple une période de chômage ou un divorce. Ces situations de pauvreté transitoires se résorbent avec la fin de l'événement lui-même (retour au travail, règlement du divorce) ou grâce à l'entreprise de nouvelles activités. Exemples : la reprise des études, quelques années après un décrochage scolaire, qui permettra d'acquérir un métier, le rétablissement progressif de la santé physique ou mentale qui permettra de retrouver son emploi, le conjoint mis au chômage à cause de la fermeture d'une usine cherche et trouve du travail dans une autre entreprise. Dans ces cas, les épreuves finissent par être traversées et connaissent ainsi une fin qui s'exprime dans le rétablissement ou l'amélioration de la situation économique.

Les situations de pauvreté persistantes, c'est-à-dire difficiles à dépasser pour rétablir ou améliorer la situation économique, se présentent souvent comme la combinaison de plusieurs événements emboîtés les uns dans les autres. Ces combinaisons comportent généralement une enfance perturbée et/ou une entrée

précipitée dans la vie adulte en plus de plusieurs autres événements (séparations successives, naissances rapprochées, maladie, etc.). Bref, un mauvais départ dans la vie additionné d'épreuves forment des obstacles parfois durables au mieux-être économique des personnes. Pour quelques-uns de nos informateurs, sortir de la pauvreté présente des défis tels (maladie mentale, sous-scolarisation, incapacité physique, maternité précoce, etc.) qu'il est pratiquement impossible de penser que ces personnes vont s'en sortir par elles-mêmes à moyen terme. Quand une personne grandit dans la pauvreté et rencontre tôt dans la vie des difficultés (maladie, violence, placement en famille d'accueil, etc.) auxquelles la majorité des gens n'ont pas à faire face, on peut dire qu'elle n'a pas bénéficié, dès son plus jeune âge, des mêmes chances de réussite et de bonheur que ses concitoyens.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ma mère a jamais travaillé de sa vie. Pis elle s'est mariée avec un homme alcoolique. Alors elle a été sur l'aide sociale toute sa vie, pis lui aussi. »

« Mon père chassait, trappait. On mangeait du lièvre, pas du bœuf à tous les jours. Du lièvre, du chevreuil, de l'original. Il allait pêcher la grosse truite. On a été élevé de même. »

« Mon père, il travaillait à l'extérieur. Il était assez absent, pis quand il était pas absent, ben on aimait mieux qu'il était absent. Parce qu'on a beaucoup vécu dans la violence conjugale. Mon père était violent pas mal. Pas envers nous, mais envers ma mère. »

4.5.2 Itinéraires de vie et défavorisation historique

Au moins 8 des 36 informateurs n'ont jamais travaillé de leur vie, c'est-à-dire qu'ils n'ont jamais ni occupé un emploi ni exercé une activité rémunératrice légale. Il s'agit pour la plupart de femmes ayant eu leur premier enfant avant l'âge de 25 ans et ayant eu plusieurs naissances rapprochées. La plus grande part des informateurs, soit 18 sur 36, ont un parcours sur le marché du travail marqué par une suite de petits boulots demandant peu de qualifications et/ou par des épisodes de travail en alternance avec le chômage et/ou l'aide sociale. Trois informateurs occupent ou ont occupé un travail saisonnier ou influencé par le tourisme. Quatre informateurs connaissent ou ont connu une relative constance dans l'emploi ou le travail (c'est-à-dire en tant que travailleur autonome ou petit entrepreneur). Une proportion importante d'informateurs ont connu un ou plusieurs épisodes de travail à Montréal ou dans une autre ville du Québec.

La perte du travail seulement n'explique pas les situations de pauvreté qui durent dans le temps ou qui conduisent à une aggravation des privations allant jusqu'à affecter l'alimentation. Plusieurs départs chancelants dès l'enfance ou l'adolescence (placement en famille d'accueil, violence familiale, grossesse précoce, décrochage scolaire) exposent les individus à vivre des difficultés familiales et financières avec moins de possibilités ou de capacités de rétablissement, ce qui peut au bout du compte affecter aussi la santé et fermer encore davantage de portes pour s'en sortir.

**Tableau 51. Distribution des informateurs
selon la taille de la famille d'origine**

Taille de la famille d'origine*	Nombre d'informateurs
1 à 3 enfants	9
4 enfants	10
5 à 7 enfants	8
8 à 11 enfants	6
12 enfants et plus	2
Sans information	1
<i>Total</i>	<i>36</i>

* Incluant les demi-frères et demi-sœurs.

Une part importante de nos informateurs sont issus de familles nombreuses qui vivaient modestement. Certains informateurs connaissent la pauvreté depuis leur enfance et n'ont jamais vécu une vie confortable sur le plan économique, alors que d'autres sont devenus pauvres, parfois subitement, alors qu'ils n'avaient jamais vécu dans la pauvreté par le passé. Certains informateurs ont vécu leur enfance, en tout ou en partie, dans une famille vivant d'aide sociale. Dans la plupart des cas, il s'agissait de familles monoparentales, c'est-à-dire de mères qui n'avaient pas de métier et qui, après un divorce, une séparation ou un abandon, ont dû seules prendre en charge la famille.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je me suis élevée toute seule. J'ai toujours été toute seule. J'avais 5 ans, pis ma mère était sortie au bar, pis moi j'étais toute seule à la maison. C'est des choses qu'on veut pas répéter, hein... Ils me disent que je suis forte de caractère. Je ne vis vraiment pas comme ma mère. C'est vraiment différent. Parce que ma mère, elle était jamais là. Parce que c'était la drogue, pis la boisson, en tout cas... »

« C'est sûr que des fois encore j'enrage, pis je suis tannée de ma pauvreté. Je me dis là il m'en reste un. Il me reste un enfant, je devrais pouvoir m'en sortir un peu plus, mais non. Plus que tes enfants vieillissent, plus qu'on te coupe. Mais c'est pas aider les familles ça, c'est les mettre plus dans la misère. Parce qu'il reste qu'on a quand même notre loyer à payer, on a nos comptes à payer, on a nos dettes à payer, pis on a encore un enfant à nourrir. »

Pour des parents, la situation d'assisté social limite grandement leur capacité d'appuyer leurs enfants dans la poursuite de leurs études et d'améliorer leurs conditions de vie. En effet, arrivés à 18 ans, les enfants représentent une charge financière importante et, comme dans toutes les familles modestes, les enfants sont appelés tôt à se prendre en charge et à quitter le foyer familial. Ces enfants abrègent plus souvent leurs études, entrent tôt sur le marché du travail sans métier et sans beaucoup de scolarité, se mettent prématurément en ménage. On voit alors se profiler les situations de perpétuation de la pauvreté d'une génération à l'autre et la répétition de la situation d'assisté social. Le décrochage scolaire suivi d'une entrée hâtive sur le marché du travail ne permet souvent que d'accéder à des emplois précaires et mal payés. Un

établissement prématuré en foyer conjugal se solde souvent par des difficultés conjugales importantes, des naissances non planifiées et des ruptures conjugales qui ne font que compliquer le tableau davantage. Il devient alors difficile, particulièrement pour les femmes chefs de famille monoparentale, de retourner aux études afin d'accéder à de meilleurs emplois.

Certains informateurs, sans avoir vécu dans l'abondance, ont eu une enfance plus choyée. Parmi eux, le cas des personnes ayant grandi sur une ferme est particulièrement intéressant. En effet, une part importante de la population gaspésienne et madelinienne est passée, en à peine deux générations (60 ans), d'un mode de vie largement traditionnel (pêche, chasse et trappe, agriculture de subsistance) à la généralisation du travail salarié non qualifié (sans métier), saisonnier et précaire (ce que l'on a appelé, à une époque plus militante, le sous-prolétariat, c'est-à-dire la frange la plus défavorisée de la classe ouvrière). Ainsi, certains informateurs ayant grandi à la campagne dans une famille modeste n'ont jamais souffert de la faim durant leur enfance grâce à l'agriculture de subsistance pratiquée par leurs parents. Le marché du travail qu'ils ont intégré à l'âge adulte, fortement marqué par le travail saisonnier et donc le chômage, ne leur a cependant pas offert ce type de protection, les rendant plus vulnérables à l'insécurité alimentaire.

En quelques mots, pour vous raconter...

« T'es pas pour tout le temps demander de l'aide aussi là. Je sais pas si ils appellent ça de l'orgueil ou quoi là. Peut-être plus de la fierté que je dirais que de l'orgueil là. La fierté, tu la perds beaucoup à la longue, des affaires de même. Tout baisse. Pis tes vêtements, ça baisse. Pis tout baisse tranquillement, tu sais. Elle descend ton image. Je côtoie juste une personne ici un peu pis c'est tout. C'est un cercle vicieux, je trouve. Pis là, t'embarques quasiment dans un cercle... tu finis par faire la même affaire tout le temps pis tu brises plus ton cercle. Tu finis que t'embarques là-dedans pis tu te laisses aller. Pas nécessairement te laisser aller, mais tu trouves pas d'autres options là. Tu sais, sans être dépressif, ou brailler là, mais tu te sens pas fonceur. Tu te sens pas d'attaque. »

« J'ai eu ben de la misère à l'école. J'étais en cheminement, fait que... Ben j'ai eu mon premier enfant jeune aussi, fait que j'ai arrêté l'école. Mais j'ai l'intention de recommencer finir mes études, pis aller me chercher un cours. Dans les prochains mois ou la prochaine année. On va voir comment ça va aller. »

En dehors de l'expérience ou non de la pauvreté, plusieurs informateurs ont vécu dans l'enfance des tensions, voire des ruptures, avec un de leurs parents ou les deux, soit en raison d'un divorce ou d'une séparation conjugale, soit parce qu'ils ont été placés en foyer d'accueil (voir le tableau suivant). Certains ont vécu de la violence, ou ont souffert de l'alcoolisme de leur père ou de leur mère, ou encore de la négligence parentale. Ces souffrances passées dans leurs relations avec leurs parents sont pour certains encore d'actualité. Quelques informateurs parmi les plus vulnérables que nous avons rencontrés ont été victimes de mauvais traitements dans leur famille et ensuite dans la famille d'accueil où ils ont été placés. Ces personnes rencontrent aujourd'hui des difficultés supérieures en nombre et en gravité à celles vécues par les personnes dont l'enfance a été mieux protégée.

**Tableau 52. Quelques événements vécus
par les informateurs durant l'enfance**

Thème	Nombre d'informateurs (au moins)
Vécu de la pauvreté dans l'enfance	22
Parents divorcés ou séparés	14
Violence/violence familiale dans l'enfance	9
Problèmes d'alcool/drogue des parents	6
Vécu en foyer d'accueil/démêlés avec la DPJ	5
Agression à caractère sexuel dans l'enfance	5
Parent handicapé ou atteint de maladie mentale	3

Il est difficile de sortir d'une situation de pauvreté, et cela est encore plus vrai pour les personnes qui vivent dans la pauvreté depuis l'enfance, qui ont connu un mauvais départ dans la vie ou qui ont grandi dans la violence. Avec l'âge et les responsabilités familiales, il devient de plus en plus difficile pour ces personnes de trouver l'énergie de retourner aux études, de changer d'emploi ou de réintégrer le marché du travail. Les gens qui, par exemple, ont un accident ou tombent gravement malades dans la cinquantaine présentent ce genre de vulnérabilité, et certains en finissent même par avoir hâte de fêter leurs 65 ans pour toucher leur « pension de vieillesse » et accéder enfin à la tranquillité de la retraite. Dans le parcours de vie de certaines personnes, les privations, les échecs, les déceptions et les épreuves s'accumulent avec le temps et forment un lourd fardeau de souffrances (voir le tableau suivant). Quand on a passé l'âge de la jeunesse et que l'on a derrière soi déjà toute une histoire de luttes, il est plus difficile d'envisager tout recommencer, difficile de se chercher un nouveau travail, difficile de croire que l'on pourra encore être amoureux.

Tableau 53. Quelques événements vécus par les informateurs à l'âge adulte

Thème	Nombre d'informateurs (au moins)
Épisode dépressif antérieur	13
Vécu de violence conjugale/familiale	10
Placement des enfants/démêlés avec la DPJ	8
Victime d'injustices ⁴¹	8
Tentative de suicide/idées suicidaires	7
Lutte légale pour la garde des enfants	5
Invalidité/inaptitude au travail	5
Geste suicidaire commis par un proche	4
Alcoolisme/toxicomanie	2
Victime de viol/agression sexuelle à l'âge adulte	1
Problème de jeu	1

Plusieurs informateurs perçoivent, à travers leurs relations avec leur entourage, une exigence sociale de rester forts et positifs devant les ennuis qu'ils vivent. Cette exigence porte l'idée que la réussite et la capacité de s'en sortir quand ça va mal est une question de volonté personnelle (si tu veux, tu peux), idée parfois affligeante car elle donne l'occasion trop souvent d'attribuer au faible caractère des personnes pauvres leur impuissance à changer leur vie. Les différences les plus importantes dans les itinéraires de vie apparaissent en procédant à une comparaison sur la base de la source principale du revenu (aide sociale versus chômage et revenu de travail), laquelle traduit aussi d'évidentes disparités dans les revenus eux-mêmes. On peut alors constater que les informateurs vivant de l'aide sociale, par exemple, ont eu à subir plus souvent que les autres informateurs une enfance perturbée, une entrée précipitée dans la vie adulte et des épreuves multiples dans diverses sphères de leur vie à l'âge adulte (au niveau du travail, de la santé, des relations amoureuses, etc.).

En quelques mots, pour vous raconter...

« J'ai de la malchance depuis mon enfance. Même si je suis faite forte là... même si j'ai suivi mon bout de chemin, j'ai pas eu la chance que mes sœurs ont eu. Mes sœurs ont toutes été mariées. Elles ont eu toutes des maisons. Elles ont toutes eu des belles jobs. Moi, qu'est-ce que j'ai fait de travers pour être dans la pauvreté? J'ai élevé mes enfants toute seule. Tu vois aujourd'hui, je suis encore toute seule, je suis encore dans la pauvreté... mais il te reste des questions " qu'est-ce que j'ai fait de différent? ". Je me suis dit à quelque part, j'ai droit à quelque chose de mieux que ça. »

⁴¹ Divorce inéquitable entraînant un appauvrissement, imbroglio financier familial ou querelle testamentaire, litige avec la Sécurité du revenu ou la CSST, rejet par les membres de la famille ou de la communauté.

4.6 Vie familiale et tensions économiques

Lorsque l'on parle des familles pauvres, on a rarement en tête les défis particuliers de la vie conjugale en situation de pauvreté, notre attention se dirigeant spontanément vers les enfants. Pourtant, ce que vivent les adultes dans ce domaine a une influence déterminante sur la famille. Les adultes, qu'ils aient ou non des enfants, sont confrontés aux problèmes relationnels de la société actuelle où l'instabilité des unions (séparation et divorce) domine, où le célibat est une tendance forte qui rend compte des difficultés vécues entre les hommes et les femmes, et où la réalité de l'homosexualité amène à poser des questions nouvelles sur le mariage et la parentalité. Loin d'échapper à ce phénomène social général à la base de la constitution de nouvelles figures familiales qui se sont répandues depuis les quarante dernières années (familles monoparentales, reconstituées, homoparentales), les personnes pauvres sont en fait particulièrement susceptibles d'en vivre rudement les effets économiques.

Il est reconnu qu'une séparation conjugale entraîne un appauvrissement des ex-conjoints qui doivent désormais, parfois chacun de leur côté, assurer entièrement la charge d'un ménage. À cela peuvent s'ajouter d'éventuels litiges économiques provoqués par la séparation (partage inéquitable des biens, faillite, non-paiement de la pension alimentaire, obligation de rembourser les dettes contractées par le conjoint, etc.). La plupart des situations de monoparentalité sont d'ailleurs attribuables à des séparations ou des divorces. Être mère ou père monoparental est exigeant, et c'est encore plus vrai dans les cas où la garde des enfants n'est pas partagée. Dans les ménages très pauvres, comme ceux qui vivent de l'aide sociale, le parent monoparental est souvent confiné à la maison et sa vie réduite au soin de ses enfants. Certains parents monoparentaux s'épuisent et deviennent dépressifs, d'autres tombent malades. Certaines mères seules ont été un jour devant la nécessité de cesser de travailler afin de s'occuper d'un enfant malade ou handicapé, ne pouvant seules suffire à la tâche extraordinaire d'être travailleuses à bas salaire, aidantes naturelles, en plus de mères monoparentales. Il arrive que des mères monoparentales qui ont des enfants gravement malades sont contraintes de vivre de l'aide sociale si elles veulent offrir une présence adéquate à la condition de santé de leur enfant.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je pense que je suis en Gaspésie pour un bout. Même si je voudrais, je pourrais pas retourner à Montréal. Parce que le père de mes enfants, il vient de Montréal, comprenez-vous? Pis je sais pas où il reste là. Je veux pas le savoir non plus. Fait que non, je retournerai pas là-bas. Il m'aide pas dans rien, pis je suis bien fière de ça qu'il y a juste moi. Tiens! Pas de compte à rendre. »

« Le dernier chum que j'ai eu, il était comme pas bien. Il était sur une dépression lui aussi, pis ouf... disons qu'il n'était pas vaillant. Il voulait pas aller travailler, il faisait rien, pis c'était plutôt moi qui le faisais vivre dans le fond. Ça fait que je me suis écœurée de ça, pis je l'ai laissé. »

« Suite à mon divorce, c'est tourné à zéro, parce que j'ai absolument rien eu. Ça fait que je suis partie les mains vides. C'est là que j'ai déménagé. C'est là que la misère a commencé. Partir avec rien, rien là. C'est lui qui a tout gardé. Un an sans avoir aucune aide... Dans ce temps-là, c'est lui qui avait le portefeuille. Fait que là je suis partie, pis j'avais absolument rien. Rien du tout. C'est ça qui a été révoltant. »

Diverses situations de tension conjugale précèdent une séparation ou un divorce. Parmi celles décrites avec le plus de fréquence par nos informateurs se retrouvent les comportements de contrôle exercé de la part du conjoint, la violence, l'infidélité, la consommation problématique d'alcool et/ou de drogue. À noter que ces situations concernent autant des informateurs de sexe masculin que de sexe féminin. L'argent peut être un sujet de discord dans tous les couples mais pour les conjoints ayant de faibles revenus, les problèmes d'argent supposent beaucoup plus de stress et de risque de dépendance, ainsi que le vécu de toutes sortes de conflits associés tels que les mésententes sur les priorités d'achat, les difficultés organisationnelles liées au transport lorsque la famille ne dispose que d'un véhicule, l'urgence de se chercher du travail ou de travailler davantage.

Les femmes qui n'ont aucune formation ni expérience de travail et qui n'ont pas leur permis de conduire (le quart de nos informateurs est sans permis de conduire) vivent de la dépendance économique envers leur conjoint et demeurent vulnérables aux abus de leur conjoint comme à la menace de rupture de la relation de couple. Ces femmes sont en effet peu protégées en cas de séparation (la majorité vit en union de fait) et mal outillées pour faire face à ce que ce changement impliquerait dans leur vie quotidienne. Cette réalité leur enlève beaucoup de pouvoir de négociation au sein du couple, en même temps qu'elle contribue à ce qu'elles supportent longtemps de la part de leur conjoint des comportements jugés inacceptables, par peur d'être abandonnées ou violentées si elles protestent. Lorsque leur conjoint décide de partir ou décède, ou lorsqu'elles le quittent, ces femmes se retrouvent dans une position d'autant plus fâcheuse qu'elles vont prendre les enfants en charge. Elles vivent alors un appauvrissement considérable et une impuissance dramatique à modifier leur situation économique. Quelques informatrices racontent comment la précarité en emploi de leur conjoint, son manque de motivation à travailler ou sa faible contribution aux dépenses de la famille ont participé à la pauvreté de la famille avant et après la rupture (non-paiement de pension alimentaire).

Pour les personnes qui vivent dans la pauvreté plus encore que pour la population en général, il peut y avoir des conséquences très lourdes à se mettre en ménage avec quelqu'un principalement pour alléger son fardeau financier, et à concevoir un enfant pour souder un couple qui ne va pas bien. Sachant que la naissance d'un enfant a un impact majeur sur le budget familial, il est préoccupant de constater que certaines femmes planifient peu ou pas du tout leurs grossesses, c'est-à-dire qu'elles n'emploient pas de moyens contraceptifs. Cette situation, particulièrement révélatrice après plusieurs naissances, ne peut pas toujours s'expliquer seulement par « l'amour des enfants » et peut parfois même révéler des besoins chez ces femmes. Dans certains contextes où les femmes exercent un faible contrôle sur leur vie (elles dépendent de leur conjoint au niveau économique et pour se déplacer, ont une faible scolarité, n'ont pas d'expérience de travail, etc.), il y a tout lieu d'interroger le recours à la contraception et les enjeux que celui-ci est susceptible de soulever au sein du couple. Il est bon de souligner que parmi tout l'arsenal des moyens de soutien et d'accompagnement aux femmes qui vivent dans la pauvreté, les activités d'animation et d'échange sur les thèmes de l'amour, du couple, de la sexualité et de la contraception ont toujours leur place au 21^e siècle.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Mon chum est pas capable d'économiser fait que je peux pas me fier sur lui. Tu sais, l'argent rentre mais il en met pas de côté. Il n'est pas comme moi. Il est vraiment... tu sais, l'argent, ils disent que ça crée des chicanes, mais c'est ça, on a pas du tout, du tout le même point de vue. Fait que c'est pas évident. Si je serais comme lui, on aurait plus la maison, c'est sûr. J'économise beaucoup, beaucoup. Je me prive, c'est sûr, sur bien des affaires. Je fais pas la même vie que lui pis ses amis. Dans le fond, je me dis que c'est gaspiller, tu sais, dépenser dans la bière, pis dans les cigarettes. »

« Ce qui me bloque là, c'est que je suis à pied pis je peux pas me fier sur mon conjoint. Même pour les cuisines collectives des fois c'est difficile. Il dit qu'il va être ici, pis des fois il n'est pas là. Fait que je me trouve le matin obligée de quêter un lift avec les autres qui font partie des cuisines. Ça m'est arrivé une couple de fois ça, fait que je me dis... Même là, pis c'est de quoi de nécessaire, il a de la misère à comprendre ça déjà là, fait que si j'embarquais dans une autre activité, il faut absolument que je me trouve quelqu'un pour voyager. J'ai pas un réseau social, non plus. J'ai personne autour de moi, non plus. »

Selon les propos de nombre d'informateurs, et c'est particulièrement le cas des parents monoparentaux, leur priorité va toujours aux enfants. Qu'est-ce que cela peut-il bien signifier? On peut sans doute comprendre cette expression comme une priorité d'attention aux besoins des enfants, qu'il s'agisse de besoins de nourriture, ou de besoins matériels et affectifs. La protection dont ces informateurs souhaitent entourer leurs enfants est également très souvent investie de préoccupations de réparation face à leur propre passé, « je ne veux pas que mes enfants passent par où est-ce que j'ai passé » (privations) et « je ne veux pas leur faire vivre ce que j'ai vécu dans mon enfance » (relations souffrantes avec les parents). Le fait d'avoir vécu de la grande pauvreté dans l'enfance et des situations de violence et/ou de négligence a poussé certains informateurs à craindre une répétition de ces situations dans la vie de leurs enfants. Pour les mêmes raisons, certains avouent faire un usage ambigu de l'autorité (parfois trop, parfois pas assez). Le désir de comprendre ce qui s'est passé dans l'enfance en a poussé d'autres à développer un intérêt pour la psychologie (lire des livres, suivre des cours).

Quelques rares informateurs explicitent clairement le désir de voir leurs enfants étudier et affirment leur croyance que les études leur permettront d'avoir une vie plus facile que celle qu'ils ont menée. La majorité des informateurs cependant sont entièrement préoccupés par les besoins matériels immédiats de leurs enfants et ne projettent pas l'avenir de ceux-ci dans la scolarisation et la réalisation professionnelle. Le fait que nombre de ces parents n'aient pas eux-mêmes terminé leurs études joue peut-être un rôle dans le peu d'espérance qu'ils mettent dans les études pour aider leurs enfants à se donner un bel avenir. En général, ils s'estiment simplement heureux lorsque leurs enfants, arrivés à l'adolescence, n'aient pas « mal tourné ». En marge de la société de consommation, ces parents vivent la souffrance particulière qu'engendre l'impuissance d'offrir à leurs enfants, non seulement ce qu'ils désirent, mais ce dont ils ont normalement besoin pour se développer (nourriture, occasions de socialisation à travers des loisirs et activités de groupe, soutien académique dans les études, etc.).

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ma priorité là ... souvent je dis ça à mon conjoint, c'est mes enfants. Pis il dit " moi là-dedans? " Ben toi tu viens en dernier. Mes enfants, c'est ma priorité. Je donnerais tout à mes enfants. Ben des fois, il se fâche " ben moi, je suis rien pour toi. " " Ben oui, mais mes enfants passent en premier. " Ben même avant mes parents. Mes parents, je les aime ben gros, mais mes enfants là... »

« Ma priorité à moi, c'est mes enfants. Parce que si ça avait pas été ma priorité, ils seraient plus avec moi. Je me dis " j'ai fait ce que j'ai pu. Je leur ai donné ce que je pouvais là, pas plus ". C'est pas ce que je voulais, ce que je pouvais. Parce que entre vouloir et pouvoir, c'est deux choses. Moi c'est qu'il y a ben des choses que j'ai pas pu faire, parce que... Ça fait que ça m'a... mais ça marche. Je suis encore là, pis j'apprécie ce que j'ai. C'est d'apprécier ce qu'on a. »

L'état de pauvreté économique que vivent certaines personnes peut atteindre une telle extrémité et durer si longtemps que leur vie peut s'en trouver déséquilibrée à plusieurs niveaux (énergie physique, besoins affectifs, santé mentale, etc.), contribuant à la survenue de la négligence parentale ou à des situations de dénuement qui seront lues par l'entourage comme de la négligence parentale. C'est pourquoi il n'est pas rare que les personnes qui vivent une grande précarité économique soient l'objet de signalements à la DPJ, que les craintes ayant motivé ces signalements soient fondées ou non. Identifiées comme des populations vulnérables, les personnes pauvres, les bénéficiaires de la Sécurité du revenu et les jeunes mères monoparentales sont des objets tout particulier de surveillance et d'intervention de la part de l'État. La conscience de cette surveillance étroite constitue une pression quasi insupportable pour les parents qui ne se sentent pas à la hauteur ou que l'on juge ouvertement inadéquats dans un contexte où les contraintes qui s'exercent sur eux dans la vie quotidienne sont maximales.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Mes enfants m'ont toujours dit " maman, on sait pas comment tu fais, mais tu es la meilleure maman du monde. C'est vrai que tu fais des miracles ". Pis des fois c'est vrai, je me demande comment je fais. »

« Mon enfant c'est ce qui me fait le plus plaisir dans la vie. C'est la seule chose que j'ai. Il y a rien qui... c'est elle qui me garde en vie présentement. C'est elle qui me fait continuer dans la vie, parce que je pense que c'est la seule chose qui me reste. Quand tu as pas d'autres personnes autour de toi... »

« Si j'avais les épaules moins chargées, je pense que je serais plus libre. Le poids est trop pesant, je suis pas libre. Je sais pas si c'est le fait d'être une femme seule qui élève un jeune, ça te donne un poids tellement pesant sur le dos. C'est pas comme quand tu vis avec un conjoint, tu as moins de poids... tu sais, partager là... mais mon poids est trop pesant. J'ai pas la capacité de tout le prendre. »

4.7 Situation particulière de la population anglophone

Quelques-unes de nos entrevues ont été réalisées avec des personnes dont la langue maternelle est l'anglais mais qui maîtrisaient suffisamment le français pour pouvoir soutenir une conversation dans cette langue. Nous n'avons pas réalisé d'entrevue avec des personnes unilingues anglophones, lesquelles présentent une vulnérabilité particulière sur le plan économique que reflètent malheureusement peu les données d'entrevue. Pour tenter de suppléer à cette lacune, nous avons réalisé deux entrevues avec des intervenantes proches de la population anglophone afin de cerner les enjeux les plus importants de la vie quotidienne des personnes anglophones économiquement défavorisées dans un milieu social à majorité francophone.

Être unilingue anglophone ou maîtriser mal le français en tant que langue seconde peut signifier une plus grande vulnérabilité des personnes dans un contexte socioéconomique déjà difficile. Par exemple, les problèmes de l'isolement et de la rareté du travail sont amplifiés. Nombre de personnes âgées éprouvent des difficultés à faire leurs courses, à communiquer leurs besoins, à obtenir de l'information dans leur langue maternelle. On peut constater que la circulation de l'information parmi les anglophones est difficile en raison des moyens de communication limités (absence de radio ou de télé anglophones locales, absence de bibliothèque et absence même de librairie où il serait possible d'acquérir des livres en anglais, accès limitée à la presse écrite en anglais, etc.) et du peu de ressources allouées à la traduction des feuillets d'information émis par les différentes instances publiques. Il s'ensuit un appauvrissement de la participation à la vie sociale et culturelle et une méconnaissance des services disponibles.

Selon les intervenantes interrogées, la faible scolarité des personnes anglophones et leur éducation en général contribuent aussi à ce qu'elles ne se dirigent pas vers les services offerts lorsqu'elles en ont besoin. Il arrive fréquemment que les personnes démunies ne savent pas où se diriger pour obtenir de l'aide et n'ont donc pas non plus développé le réflexe d'aller chercher de l'aide. Même lorsque des ressources et des services pour la population anglophone sont effectivement disponibles, relativement peu de gens en connaissent l'existence et ils demeurent sous-utilisés. En conséquence, on se retrouve parfois devant des situations où des personnes démunies ont enduré longtemps des privations et connaissent une détresse dont la gravité aurait été atténuée si elles avaient sollicité l'aide des organismes et services en place.

Mais au-delà de la promotion qu'il reste à faire auprès de la population anglophone pour un plus grand recours aux services, les services dispensés en anglais sont eux-mêmes jugés insuffisants. Les intervenantes interrogées notent la faible capacité des différents organismes gouvernementaux à offrir des services en anglais (notamment dans les hôpitaux), une pénurie des activités récréatives destinées aux familles et aux jeunes anglophones, un effritement du tissu social au niveau des communautés anglophones. La très grande rareté des professionnels de la santé (médecin, psychologue, ergothérapeute, etc.) qui ont une pratique bilingue se fait tout particulièrement sentir lorsqu'il s'agit d'enfants malades ou ayant des troubles de l'apprentissage. Sans soutien adéquat, ces enfants peuvent connaître des difficultés de développement et vivre des échecs scolaires risquant de compromettre leur avenir professionnel.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ben avec une personne qui parle seulement anglais, il n'y a pas beaucoup de services. Pas de services je dirais comme pas assez de travailleuses sociales, de docteurs... Si vous avez un enfant avec des problèmes que vous voulez régler avant qu'il rentre à l'école, aucun service. Je trouve que c'est dommage, pis c'est pas juste. Je veux pas qu'on ait plus de services que les francophones, mais au même niveau ou un petit peu... Même pour aller magasiner chez IGA, ben n'importe où, il y a personne qui parle anglais. Tu peux demander, rien. Pis on a pas vraiment une télévision locale. Comme les actualités locales en anglais, ça n'existe pas. On n'a pas de bibliothèque, pis tu peux pas acheter de livres en anglais... »

Les intervenantes interrogées affirment que, dans la région, les anglophones sont beaucoup moins scolarisés et beaucoup plus défavorisés sur le plan économique que les francophones, et qu'en raison de cette situation ils présentent des risques beaucoup plus importants de vivre de l'insécurité alimentaire. Un rapport préparé par le Community Health and Social Services Network (Pocock, 2005) : 210-230) permet de constater qu'en général le revenu moyen des anglophones de la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine est similaire à celui des francophones, que leur niveau de scolarité est légèrement plus faible et qu'ils se retrouvent sans emploi plus souvent que les francophones. La situation des anglophones varie cependant selon leur secteur de résidence. Par exemple aux Îles-de-la-Madeleine, la population anglophone se trouve plus favorisée que la population francophone tant au niveau du revenu que des chances en emploi⁴². Dans certains secteurs, comme dans l'ancien territoire du CLSC Pabok, la situation des anglophones apparaît presque similaire à celle des francophones, alors que dans d'autres, comme l'ancien territoire du CLSC Gaspé, elle est plus nettement désavantagée.

Il est important de souligner que, tant au niveau du revenu moyen que de la scolarité et des chances en emploi, *les différences entre anglophones et francophones de la région sont moins importantes que les différences entre les anglophones de la région et ceux de la province*. Ceci revient à dire que la pauvreté de la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine révélée par une comparaison avec le Québec se reflète également dans les populations francophone et anglophone et que le fait même de résider dans la région est un facteur plus significatif au regard de la pauvreté que le facteur de la langue.

La région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine est aux prises avec une situation économique difficile et connaît un exode démographique important. Ces problèmes affligent d'autant plus la population anglophone que celle-ci est peu nombreuse⁴³ et clairsemée à certains endroits sur le territoire. Il en a résulté un appauvrissement progressif des lieux de socialisation (organismes civiques, équipes sportives, groupes de loisirs, événements festifs et culturels, etc.) qui permettaient à ces « communautés » de

⁴² La comparaison de la scolarité présente des caractéristiques particulières. En effet, il semble exister de plus grandes disparités au sein de la population anglophone qu'au sein de la population francophone : les anglophones comptent à la fois une plus grande proportion que les francophones de personnes sans DES et de personnes détenant une formation postsecondaire.

⁴³ On parle d'environ 10 % de la population totale de la région, soit moins de 10 000 personnes. La concentration la plus importante se trouve à Gaspé où l'on compte moins de 1 900 anglophones parmi la population totale, laquelle est d'environ 15 000 habitants.

se rassembler. C'est sans doute pour cette raison que les organismes communautaires comme Family Ties Carrefour Famille, une maison de la famille située à New Carlisle et qui anime entre autres des cuisines collectives, ont connu un essor si rapide. C'est le désir des gens du milieu, des parents notamment qui voulaient créer des lieux de sociabilité pour leurs enfants, de s'organiser et de se donner des activités et des services familiaux dans leur langue⁴⁴, qui a permis à de telles ressources communautaires de voir le jour. Les intervenantes interrogées affirment que ces organismes communautaires ont été vite débordés par les multiples besoins de la population anglophone. Malgré la diversité et la qualité des activités et services qu'ils offrent à la population anglophone, ils ne peuvent toutefois pas compenser pour le manque de services professionnels dispensés en anglais par les instances publiques.

4.8 L'emploi en crise

4.8.1 Rareté et précarité du travail

C'est un lieu commun : en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine, le travail se fait rare et encore plus rare est le travail à plein temps à l'année. Cette situation se reflète dans les taux élevés de chômeurs et de prestataires de l'aide sociale, bien que ceux-ci encore ne disent rien des conditions de travail et des salaires des emplois effectivement occupés dans la région. Quelques informateurs évoquent les mauvaises conditions de travail avec lesquelles ils composent ou ont dû composer dans leur vie de travailleur, les bas salaires, la quasi-absence d'ouverture face à la conciliation famille-travail, l'exploitation particulière dont on peut faire l'objet lorsque l'on est sans métier et sans diplôme d'études secondaires (DES). Ils évoquent également les difficultés propres à un petit milieu social où la réputation, qu'elle repose ou non sur la vérité, de loin vous précède et peut tenir lieu de référence professionnelle, la discrimination et le favoritisme qui peut en résulter, et les situations d'abus ou de violence au travail qui sont parfois tenues cachées.

La rareté du travail en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine amène nombre de Gaspésiens et de Madelinots soit à quitter la région pour tenter de gagner leur vie ailleurs, soit à dénicher un emploi temporaire dans une usine ou une manufacture à l'extérieur de la région, le temps de « faire leurs timbres », c'est-à-dire de se qualifier pour l'assurance-emploi, puis de revenir ensuite vivre de leur chômage en région. Montréal et les villes de la ceinture de Montréal sont des destinations fréquentes pour les Gaspésiens et les Madelinots en quête de boulot. Pour ceux qui ont quitté la région pour s'installer en ville, l'expérience fut souvent exigeante non seulement par rapport au travail mais également par rapport au mode de vie urbain. Certains de nos informateurs ont vécu cette expérience pour ensuite choisir de revenir vivre en région. Selon la plupart d'entre eux, les conditions de vie en ville pour les petits salariés sont moins bonnes qu'en région. Le coût de la vie y est plus élevé, le stress plus important. Alors

⁴⁴ Une précédente recherche sur les besoins des familles avait lié la montée des maisons de la famille avec les changements démographiques qui touchent la région et un appauvrissement général des lieux traditionnels de rassemblement communautaire, comme l'église et les activités paroissiales, le déclin des grandes équipes sportives, le faible intérêt des municipalités au regard de l'animation communautaire et récréative, etc. (Côté, 2003).

que dans la région il est encore possible d'accéder à la propriété même avec un budget très réduit (l'exemple de Murdochville, où nombre d'assistés sociaux ont déménagé en raison du prix alléchant des maisons, est à cet égard illustratif), vivre en ville signifie souvent vivre dans un logement trop petit et trop cher, dans un quartier ou un voisinage peu agréable ou inadéquat sur le plan de l'accessibilité du travail ou des services.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Ben ça faisait un an que l'usine était fermée pis j'avais plus de chômage... fait que là, je suis tombé sur l'aide sociale. Ben j'ai décidé de m'en aller en ville pour aller travailler, gagner ma croûte comme on dit... s'exiler encore! Parce que tout ferme autour, hein. Je suis monté à Montréal. J'ai commencé par aller juste rester là deux semaines pis trouver un petit emploi. Pis j'ai poigné une petite job à salaire minimum. Pis une couple de jours après, même pas deux semaines, j'ai eu un accident de travail. Depuis ce temps-là, j'ai pas travaillé. »

« J'ai vécu beaucoup de stress à Montréal. J'avais peur. Je vivais pas bien. Je vivais dans un 3 et demie qui me coûtait presque 700 \$. Fait que finalement, on est mieux ici. Ça fait qu'on est revenu, pis là j'ai dit "je pars plus". Pis j'ai dit à mon chum "si tu veux essayer de vivre là-bas, c'est bien, mais moi je m'en retourne à maison pis c'est ma décision, pis je reviens pas en arrière". Je suis revenue ici pis il m'a suivi. Ça fait que s'il décide qu'il part, je tombe encore toute seule. Il faut pas que je m'accroche trop parce que je sais pas s'il va rester. »

Lorsque l'expérience en ville n'a pas été heureuse, on louange volontiers l'air pur et les grands espaces de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, la simplicité de la vie que l'on y mène, la tranquillité et la sécurité des milieux de vie (le danger de la ville pour les enfants et les adolescents étant invoqué comme une raison majeure de retour en région), les racines et la famille. Dans ces va-et-vient entre la région et la ville, il arrive que des couples mixtes (exemple : Montréalais-Gaspésienne) prennent forme. Cette mixité joue un rôle dans les décisions des personnes pour déménager en ville et revenir en région, de sorte que les familles formées à la base par de tels couples sont plus susceptibles de déménager dans un sens ou dans l'autre, parfois à quelques reprises. Cette mixité peut également être à la source de séparation conjugale, les Gaspésiens et Madelinots trouvant souvent difficile de vivre à Montréal, et les Montréalais trouvant souvent difficile de gagner leur vie en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine.

Les entrevues reflètent plusieurs des effets de la rareté du travail et de la pauvreté de toute une région dans la vie de personnes et de familles bien concrètes. Afin d'apprécier le contenu des entrevues, il n'est sans doute pas inutile de rappeler quelques données de base. En mars 2007, la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine avait le plus haut taux de chômage au Québec, avec 17,3 %, loin devant les régions occupant les deuxième et troisième rangs en cette matière, à savoir le Saguenay—Lac-St-Jean avec 11,4 % et la Mauricie avec 10,1 %. Dans les tableaux suivants, nous comparons la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine avec la région de Montréal qui est une destination de prédilection des Gaspésiens et Madelinots en quête de travail.

Tableau 54. Taux de chômage en mars 2007

Région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine	17,3 %
Région Montréal	9,0 %
Province Québec	7,7 %

Source : ISQ

En 2005, la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine se classait à l'avant-dernier rang des régions du Québec, juste devant le Nord-du-Québec, pour son revenu personnel moyen par habitant, lequel était de 22 520 \$. Ce revenu est de 7 000 \$ inférieur au revenu personnel moyen à l'échelle du Québec. Comme le démontrent les entrevues, certaines familles biparentales ne vivent que d'un seul revenu d'emploi. Les femmes qui réussissent à intégrer le marché du travail ont souvent des emplois (dans le secteur des services) plus stables que ceux des hommes, ces derniers occupant la plupart du temps des emplois saisonniers liés à l'exploitation ou à la transformation des ressources naturelles. Cela ne signifie pas pour autant que la rémunération et les conditions de travail des femmes soient nécessairement meilleures que celles des hommes.

Tableau 55. Revenu personnel moyen par habitant en 2005

Région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine	22 520 \$
Région Montréal	30 267 \$
Province Québec	29 499 \$

Source : ISQ

Toutes les femmes monoparentales que nous avons interrogées vivaient de l'aide sociale au moment des entrevues, bien que certaines d'entre elles avaient une formation professionnelle et/ou avaient déjà exercé un métier par le passé. La majorité de ces situations de monoparentalité sont attribuables à des séparations et des divorces, à l'exception de rares jeunes femmes devenues enceintes sans avoir jamais vécu conjugalement avec le père de leur enfant. Il est assez fréquent que les tensions économiques aient fait partie du tableau des conflits de ces couples avant leur rupture. Parmi les femmes vivant en couple, quelques-unes n'ont jamais pratiqué une activité rémunératrice de toute leur vie, que ce soit en occupant un emploi, en étant travailleuse autonome ou autre. Comme nous l'avons déjà dit, ces femmes sont particulièrement vulnérables aux effets que pourrait avoir une rupture conjugale sur leur situation économique.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Nous autres on a resté à Montréal quand on était plus jeunes, parce que un moment donné... ici, quand tu finis l'école pis tu as juste un secondaire 5, ben c'est pas... tu travailles oui, tu peux travailler un peu ici et là, mais je veux dire quand j'avais 17 ans pis j'ai fini mon secondaire 5, ben ma mère était à la maison, elle était comme pauvre, tu sais, on était pauvre. Fait qu'on a décidé qu'on s'en allait en ville pour travailler. On a travaillé là un bout de temps, dans une manufacture. On revenait, pis comme l'année d'après, quand notre chômage était fini, ben on retournait. On a fait ça comme 5 ou 6 ans de temps. »

« Ah mon Dieu, j'en ai arraché les dernières années pour aller travailler, pis d'aplomb. J'ai été obligée de voyager les enfants, pis ma gardienne "ah non, je garde pas ce soir". Pis là trouve une autre place parce que je pouvais pas dire au boss que je rentrais pas travailler. J'avais des chiffres coupés. Je rentrais à 6 heures et demie le matin, pis je finissais vers 10 heures. Je recommençais à 17 heures, pis je finissais vers 23 heures. Ben là il fallait que j'allais chercher les enfants. Ça m'a épuisée. »

Il est intéressant de souligner qu'un nombre insoupçonné d'informateurs ont déjà eu un commerce ou ont exprimé le désir de fonder leur petite entreprise. Ils soulèvent le manque de support adéquat pour le développement des petites entreprises (ressources financières, programme d'accompagnement, formation à la gestion, etc.) ou pour la création d'un travail autonome. Certaines situations de pauvreté ont pour origine la faillite d'une entreprise doublée d'une séparation conjugale ou encore une séparation conjugale entraînant la vente litigieuse d'une entreprise. Dans d'autres cas, une longue suite de petits boulots alternant avec des périodes de chômage plus ou moins prolongées précède l'arrivée à l'aide sociale. Il existe une frange de travailleurs précaires vivant avec de faibles revenus pendant des années et qui sont constamment au bord de la pauvreté et toujours susceptibles de glisser à l'aide sociale si leur situation déjà fragile se dégrade subitement. Par exemple, ne pas réussir à trouver un autre boulot une fois le chômage épuisé ou encore ne pas parvenir à travailler suffisamment longtemps pour se qualifier à l'assurance-emploi sont des risques auxquels doivent régulièrement faire face nombre de Gaspésiens et de Madelinots.

La région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine se classait, en 2005, au deuxième rang des régions du Québec, après le Nord-du-Québec, pour le montant moyen des transferts gouvernementaux reçus par habitant⁴⁵. Cela signifie qu'en moyenne un habitant de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine a reçu, en 2005, 8 084 \$ en prestations diverses (assurance-emploi, sécurité du revenu, allocations familiales, etc.), ce qui est près de deux fois plus élevé que la moyenne québécoise. Lorsque l'on calcule la différence entre ce que les habitants d'une région versent en impôts à l'État et les transferts gouvernementaux divers qu'ils reçoivent, on se rend compte que la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine occupe le deuxième rang, après le Nord-du-Québec, des régions recevant le plus d'aide gouvernementale. À l'exception du Bas-St-Laurent où les habitants reçoivent en moyenne autant de transferts gouvernementaux qu'ils versent d'impôts, le Nord-du-Québec et la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine sont les deux seules régions du Québec qui reçoivent des sommes plus importantes en transferts gouvernementaux qu'ils ne paient d'impôts à l'État.

⁴⁵ Montant moyen des transferts des administrations publiques par habitant.

Tableau 56. Montants moyens des impôts payés⁴⁶ par habitant et montant moyen des transferts des administrations publiques reçus par habitant, en 2005

	Impôts	Transferts
Région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine	4 640 \$	8 084 \$
Région Montréal	7 223 \$	4 694 \$
Province Québec	7 376 \$	4 548 \$

Source : ISQ

En janvier 2007 en Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine, 9,26 % de la population, soit près d'une personne sur dix, était prestataire de la Sécurité du revenu, ce qui est huit fois plus que la moyenne provinciale (1,2 %) (MESS, 2007). Ces données traduisent évidemment la défavorisation économique de la population de la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine parmi l'ensemble des régions du Québec, mais également le fait qu'elle dépend énormément du soutien de l'État pour survivre.

En quelques mots, pour vous raconter...

« J'aime mon métier, mais c'est saisonnier pis quand cette période-là finit, c'est de me trouver un autre emploi pour être capable de faire... Il faudrait que je travaille 12 mois par année. Surtout une femme seule... mais des jobs, il y en a pas. »

« Ici c'est pénible travailler. Parce qu'ils te font travailler à des salaires de crève-faim. Ils vont te donner de l'ouvrage qui mérite des 10 ou 12 piastres de l'heure, pis ils te foncent dedans. Ils vont te donner de la merde jusqu'à temps que paf, tu pars de toi-même. Pis c'est pas correct. Le monde devrait faire travailler le monde, hé sainte... pis d'avoir un respect là-dedans. J'ai fait une demande pour être concierge. On m'a fait la remarque que ça prenait un secondaire 5. Un secondaire 5 pour balayer un ostie de plancher. Un enfant d'école est capable de faire ça. C'est rien que l'ostie de papier. Mais là, j'ai pas de papier. Pis retourner à l'école aujourd'hui, je suis pas motivé. Ça me pue au nez l'école. Je ne sais pas pourquoi. »

« Mon chum, il travaille pas. Il fait passer le temps en regardant la télévision. Il veut pas retravailler où il a travaillé. Il aime pas se faire crier après. Il aime pas ça se faire crier après, pis le boss qui est là, il est trop agressif envers ses employés. Il veut plus rien savoir de là. »

4.9 Qualité du réseau social et appartenance à la région

La qualité du réseau social des personnes influence leur qualité de vie. La présence d'un bon réseau social constitue en effet une protection pour les individus face aux difficultés qu'ils peuvent vivre et inversement son absence constitue une vulnérabilité. Les personnes qui peuvent compter sur le soutien de leur entourage dans les moments difficiles sont évidemment moins isolées que les autres. De plus, ce soutien peut permettre, comme nous l'avons mentionné précédemment, d'atténuer les effets de la pauvreté grâce à des échanges de biens et de services, par le soutien moral

⁴⁶ Cette moyenne a été obtenue en calculant la différence entre le revenu personnel par habitant et le revenu personnel disponible par habitant.

et la compréhension. Plus du cinquième de nos informateurs considèrent que leur réseau social est soit mauvais (marqué par les conflits, dominé par des personnes qui abusent de l'alcool ou de la drogue, etc.), soit pauvre (très peu de familles et d'amis). Quelques informateurs n'entretiennent que peu ou pas de rapports avec certains ou l'ensemble des membres de leur famille immédiate (père, mère, frères et sœurs). Parmi ces informateurs, ceux qui vivent seuls ou qui sont parent monoparental disent souffrir d'une très grande solitude. La majorité de nos informateurs, soit plus des deux tiers, bénéficie cependant d'un assez bon entourage et valorise au plus haut point les liens avec la famille et les amis, de même que les liens à la communauté (ensemble des habitants d'une même localité).

Tableau 57. Distribution des informateurs selon la qualité de leur réseau social actuel (entourage)

Qualité du réseau social	Nombre d'informateurs
Bon, très bon	15
Moyen	10
Mauvais, pauvre	8
Sans information	3
<i>Total</i>	<i>36</i>

La majorité des informateurs, mais non la totalité, dit sentir une forte appartenance à la région. Cette appartenance est souvent décrite sous deux angles : 1) fort sentiment d'appartenance familiale et communautaire; 2) beauté des paysages et proximité de la nature. Au moins quatorze informateurs considèrent leur rapport à la nature comme important, très important ou vital; sept le considèrent lié à leur appartenance à la région. Plusieurs informateurs déclarent parvenir à conserver quelque peu leur équilibre grâce à la nature et à leur sentiment d'appartenance à la Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine. La nature est tout autour, abondante, facilement accessible, gratuite. Elle est un lieu de ressourcement et de loisirs tant pour les adultes que pour les enfants. La proximité de la nature et la présence d'une communauté connue sont vues comme saines et garantes de sécurité. Elles constituent également un réservoir de possibilités pour quelqu'un qui sait se débrouiller, c'est-à-dire nouer des liens d'échange, travailler de ses mains, avoir l'imagination de solutionner soi-même des problèmes de la vie quotidienne.

Tableau 58. Raisons de l'appartenance à la région

Proximité de la nature, beauté du paysage	mentionné 7 fois
Vie plus saine et plus sécuritaire pour les enfants	mentionné 4 fois
Famille, racines	mentionné 4 fois
Vie tranquille, moins de stress	mentionné 3 fois

Les résultats de l'*Enquête sur les collectivités canadiennes* réalisée en 2003 montrent que la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine se comparent avantageusement au Québec pour ce qui est du *sentiment d'appartenance* et du *soutien social* (Dubé, 2007 : 17). Ces facteurs contribuent en effet à préserver la qualité de vie des personnes

en dépit de la situation socioéconomique difficile de la région. Les informateurs qui, dans les entrevues, affirment avoir un fort sentiment d'appartenance à la région et bénéficier d'un bon soutien de la part de l'entourage présentent ceux-ci comme des bienfaits leur permettant d'affronter la pauvreté tout en préservant le sens de leur existence.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Quand il me passe des moments ou des égarements, si je peux appeler ça de même, ben je m'en vais me retrouver seul sur le bord de la mer, j'entends pas de voiture, rien de ça. J'entends rien que les vagues pis les oiseaux. Là je viens paisible. Pis le bois pareil. Quand je rentre dans le bois, je vais faire des marches là-dedans, "salut", vous me perdez. J'étais tout seul dans le bois pis j'étais ben. Là j'étais ben. J'étais avec moi-même. »

« La Gaspésie pour moi c'est l'air pur, la forêt, la mer. Moi, je trouve qu'on peut pas demander de meilleure place pour élever des enfants. »

« J'aime ben aller marcher dans le bois. J'aime aller m'asseoir sur le bord de la plage, pis juste pour aller faire le vide. Tu sais, je vais là juste pour penser à mes affaires, pis après ça paf, j'essaye de faire le vide, pis je relaxe. Pis c'est pas tout le monde qui a la chance de voir ces paysages-là, fait que j'en profite. »

4.10 Besoins

4.10.1 Besoin de sécurité et besoins de développement

Les besoins physiologiques sont largement reconnus comme les besoins les plus fondamentaux des êtres humains. Se nourrir est un de ces besoins fondamentaux. On sait que ce besoin primordial, s'il n'est pas comblé (quantité suffisante et qualité nutritive de la nourriture), présage du risque que la santé s'en trouve affectée et que les autres besoins demeurent insatisfaits. Sans nourriture adéquate en effet, il n'y a pas de sentiment de sécurité possible (on est en situation de survie) et pas d'épanouissement psychologique et social possible (le plein développement de notre potentiel personnel est compromis). Il suffit de s'inquiéter du manque de nourriture et de souffrir de la faim pour nuire à l'ensemble des capacités présentes et à venir d'un être humain de se développer et de contribuer à sa société. C'est une situation qui apparaît particulièrement inacceptable quand elle concerne des enfants, mais il ne faut pas oublier la souffrance et les besoins insatisfaits des adultes. Les parents, par exemple, tentent de préserver le mieux possible leurs enfants des effets les plus graves de la pauvreté. Lorsque les enfants sont touchés par le manque de nourriture, on peut être assuré qu'il a fait des ravages depuis déjà un bon moment chez les adultes qui en ont la charge.

Les histoires personnelles relatées dans les entrevues mettent en lumière différents obstacles à l'atteinte de la sécurité alimentaire et au développement personnel et social des personnes. Nous avons formulé ici ceux qui apparaissent les plus importants. Plusieurs adultes aux prises avec des difficultés économiques majeures (on parle ici de personnes en faillite ou qui vivent en-dessous du seuil de faible revenu) **manquent de soutien** dans les démarches qu'ils entreprennent pour redresser leur situation financière et familiale. Au niveau professionnel, on peut relever dans les

entrevues différents obstacles : le manque de facilités financières et de support technique nécessaires à la création de son propre travail, la rareté des emplois offrant des conditions de travail (dont des mesures de conciliation famille-travail) et salariales décentes (c'est-à-dire permettant de se hisser au-dessus du seuil de pauvreté), certaines difficultés d'accès à la formation. Sur le plan personnel, les obstacles se font encore plus nombreux : accès limité ou difficile à l'accompagnement psychologique gratuit lors de périodes de transitions exigeantes (comme un divorce, un deuil, un *burnout*, un litige avec la DPJ ou la CSST), difficulté à faire respecter ses droits (inaccessibilité des avocats en raison du coût élevé de leurs honoraires professionnels, critères restreignant l'accès au service d'aide juridique), accès limité ou difficile aux maisons de cure spécialisées (pour le traitement de l'alcoolisme, de la toxicomanie, du jeu pathologique et de la violence), méconnaissance des ressources offrant des activités de développement des compétences parentales, méconnaissance des ressources offrant de l'aide aux victimes d'agression sexuelle et de violence conjugale, méconnaissance des ressources d'aide alimentaire, habitation inadéquate voire insalubre (rareté des logements abordables et des HLM disponibles), difficultés majeures de transport, etc.

Plusieurs adultes sans travail vivent des **difficultés d'intégration sociale**, que ce soit en raison de leur condition de parent monoparental, de leur âge, d'un handicap ou de leur mauvaise condition de santé (physique ou mentale, problèmes de consommation). Il s'agit d'un problème important car une bonne proportion de ces personnes ne reviendra jamais plus sur le marché du travail. Ces difficultés d'intégration sociale posent la question de l'accès aux lieux de sociabilité autres que le travail, de ce que peuvent offrir, par exemple, les communautés locales aux gens exclus du marché du travail pour qu'ils participent à la vie sociale et y contribuent dans la mesure de leurs capacités. Ici encore, l'accès peut être limité pour des raisons financières (frais d'entrée ou d'inscription exigibles, difficultés de transport, etc.). Il est intéressant de souligner que l'initiative des cuisines collectives, au-delà de ses visées d'aide alimentaire, s'inscrit précisément dans une logique de développement des personnes et de lutte à l'isolement.

Certaines **actions globales**, c'est-à-dire **qui dépassent le cadre des besoins individuels**, apparaissent formellement ou en creux dans les entrevues comme susceptibles d'avoir des retombées positives sur un vaste ensemble de la population : relever le niveau d'aide économique destinée aux démunis (assouplir les règles de qualification à l'assurance-emploi et rehausser les prestations de la Sécurité du revenu), revaloriser l'éducation et favoriser la scolarisation bien au-delà de la simple formation professionnelle et de la nécessité de lutter contre le décrochage scolaire, promouvoir la planification des naissances et la liberté de choix en matière de sexualité auprès des femmes adultes, offrir davantage d'accompagnement aux enfants placés sous la tutelle de l'État (que ce soit en famille d'accueil ou en institution) afin de soutenir leur développement personnel et les aider à relever les défis posés par leur histoire familiale, et ce, jusque dans les premières années de leur vie adulte, au-delà de l'âge de 18 ans, où se produisent plusieurs événements significatifs au regard de la vie adulte future (entrée sur le marché du travail, établissement en foyer autonome, première expérience de vie conjugale, grossesse, etc.).

4.10.2 Espoir et capacité de projection dans l'avenir

La majorité des projets d'avenir formulés par nos informateurs concernent spécifiquement leur intégration au marché du travail (travailler, changer de travail, retourner aux études en vue d'améliorer ses perspectives de travail). Certains informateurs cependant affirment ne même plus avoir l'énergie ni la santé de faire ce genre de projet. Un informateur nous a confié « je ne fais pas de projet parce que je n'ai aucun avenir ». D'autres informateurs disent qu'ils ne font pas de projets parce qu'ils ont été trop déçus par le passé. De plus rares informateurs affirment au contraire qu'ils ont encore des rêves et qu'ils s'accrochent à eux pour ne pas sombrer.

Tableau 59. Projets formulés par les informateurs

Travailler, changer de travail	mentionné 7 fois
Aucun projet	mentionné 6 fois
Faire un voyage	mentionné 6 fois
Terminer ou retourner aux études	mentionné 5 fois
Se marier	mentionné 2 fois
Autres	mentionné 3 fois

Les épreuves qui s'accumulent dans l'histoire personnelle et les privations économiques qui durent trop longtemps peuvent malheureusement venir à bout de ces rêves qui tiennent en vie. Une des choses les plus tristes relevées dans les entrevues c'est qu'un grand nombre de personnes s'interdisent de faire des projets et d'espérer un changement positif dans leur vie pour s'épargner d'éventuelles désillusions. Ils s'obligent ainsi à vivre au jour le jour pour ne pas tomber malade de déception ou devenir fou d'inquiétude, et surtout à ne rien demander à personne ni à la vie elle-même, peut-être parce que se voir refuser l'espoir de réaliser un rêve est une des pires privations que l'on puisse endurer. Ils vivent « un jour à la fois », sans grande sérénité, comme si l'avenir était improbable. Lorsque l'on se retrouve en situation d'insécurité alimentaire chronique, il se produit quelque chose de particulier sur l'impression que l'on a du temps : le présent apparaît immuable, c'est-à-dire qu'il ne changera jamais. Cette impression décrite par certains informateurs semble à ce point saisissante qu'elle provoque chez eux un fort sentiment d'impuissance, de résignation et parfois de désespoir.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je fais pas de projet. Je vis au jour le jour. S'il y a quelque chose, je vais le faire, mais je ne fais pas de projet. Parce que j'ai pour mon dire, tu vas faire un projet, tu vas t'en aller avec ça, pis des fois ça marche pas. Il arrive toujours quelque chose. Moi je suis de même, parce que ça m'est déjà arrivé. »

« Des projets d'avenir? Non, ça fait longtemps que c'est mort ça. Non, je me permets plus ça. Ben d'abord, je me dis " je sais pas de quoi demain est fait ". Les gens qui disent qu'ils vivent au jour le jour là pis qu'ils sont heureux, c'est pas vrai. Parce que tu en as besoin des projets. Moi, je manque ça. Mais il faut que je m'arrête parce que sinon, je suis déçue. »

Bien que l'avenir semble disparaître derrière l'implacable réalité du présent, des fragments de rêve et des désirs subsistent dans le discours de nos informateurs comme pour rappeler à qui veut bien l'entendre que, malgré tout, « tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ». La dernière question d'entrevue posée à nos informateurs était la suivante : *Si avec une baguette magique, il était possible de combler immédiatement trois de vos besoins, quels seraient ces trois besoins?* Cette question, qui commence par une formule rappelant les trois souhaits accordés à ceux qui frottent la lampe magique, a suscité l'expression de vœux pleins de dignité et d'espérance (voir le tableau suivant). Alors que l'idée de « faire des projets » fait appel à une capacité individuelle de se réaliser, capacité fortement ébranlée par les contraintes économiques et les épreuves personnelles dans le cas de nos informateurs, l'idée de « faire des souhaits » se situe quant à elle dans cet espace imaginaire de la pensée humaine où tout est possible. Les souhaits, contrairement aux projets, n'engagent pas la nécessité de l'action individuelle. Ils représentent la chance, le cadeau de la vie, la grâce du Ciel, le miracle, la gratuité pure et simple. Certaines personnes qui ont vécu l'échec répété de leur volonté à changer leurs conditions d'existence et qui ont désespérément besoin d'aide (humaine et céleste) ont mis leur espoir dans les autres et dans le destin. Cet espoir retranché, mis à l'abri du présent, est un espoir qui a pris la forme fébrile d'une prière.

Tableau 60. *Souhaits exprimés par rapport à des besoins à combler*⁴⁷

Être en santé (soi-même, membres de la famille)	mentionné 10 fois
Avoir plus d'argent	mentionné 8 fois
Avoir un conjoint, une meilleure vie conjugale	mentionné 6 fois
Avoir le frigo toujours plein	mentionné 6 fois
Avoir un travail/adapté à sa condition physique	mentionné 5 fois
Avoir un meilleur travail, un travail stable	mentionné 5 fois
Rénover, terminer de rénover la maison	mentionné 5 fois
Être heureux, enfants heureux	mentionné 5 fois
Ne plus avoir de dettes	mentionné 4 fois
Avoir une maison	mentionné 4 fois
Avoir une voiture, moto	mentionné 4 fois
Régler rapidement les conflits, les litiges	mentionné 4 fois
Comblé les besoins des enfants	mentionné 3 fois
Obtenir un permis de conduire	mentionné 3 fois
Avoir du répit	mentionné 2 fois
Faire un voyage	mentionné 2 fois
Vivre dans un monde meilleur	mentionné 2 fois

⁴⁷ Les informateurs étaient invités à identifier trois besoins à combler immédiatement. Seulement ceux qui ont été formulés par au moins deux informateurs ont été retenus dans ce tableau.

La majorité des informateurs qui ont eu recours à de l'aide alimentaire d'urgence manifestent une profonde gratitude pour les intervenants qui leur ont tendu la main dans un moment de grande détresse. L'aide reçue de manière inattendue, constante et/ou particulièrement généreuse de la part d'un membre de la famille, d'un ami ou même d'une personne étrangère est décrite avec tant de reconnaissance par nos informateurs qu'elle peut être comparée sans exagération à une bouffée vitale d'oxygène. C'est sans doute grâce à ces coups de main et à ce soutien inespéré que les personnes démunies peuvent encore croire en des jours meilleurs.

En quelques mots, pour vous raconter...

« Je me dis si j'avais pas eu rêvé, je serais plus là. J'ai des petits rêves, pis je les ai réalisés. Le temps que tu attends que ton rêve se réalise, ben tu avances. Ben c'est ça qui m'a permis de tenir jusqu'à date. C'est une force quand tu rêves, quand tu crois. Parce que si tu ne te mets pas de buts, tu te mets pas rien, tu fais rien. Tu sais, des petites choses que tu t'accroches, aller vivre en ville, te faire un jardin, repeindre ton appartement. C'était des rêves, pis je les ai réalisés. Pis je me suis cogné le nez souvent, mais c'est pas grave, j'ai appris pareil. Mais ce que j'ai aujourd'hui, je l'ai mérité. Je l'ai gagné, pis je l'apprécie. »

5. Faits saillants et conclusion

Dans le cadre de cette recherche, 36 personnes parmi les plus pauvres de la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine sont venues raconter en entrevue ce qu'a été leur vie jusqu'à présent et de quoi est fait leur quotidien. Ces récits de vie permettent de mettre en lumière certains *aspects de l'expérience* que ces personnes ont de la pauvreté, les *enjeux* qui sous-tendent leur vie de tous les jours, le rôle clé joué par *les événements passés et la durée des difficultés économiques* dans les perspectives qu'ils ont de « sortir » de la pauvreté.

Dans l'ensemble restreint de nos entrevues, une comparaison de nos informateurs sur la base de la source principale de leur revenu apparaît la plus parlante au regard du vécu de la pauvreté. Celle-ci en effet met en évidence une différence de niveau de revenu (les personnes vivant de la Sécurité du revenu étant, de tous, les plus pauvres⁴⁸) qui se répercute sur un vaste ensemble de considérations budgétaires, de pratiques d'achat, de choix et de priorité dans la satisfaction des besoins. Cela se donne à voir, par exemple, dans le budget accordé à l'épicerie où dans les ménages vivant de l'aide sociale on consacre en moyenne 25 \$ par personne par semaine à l'épicerie contre en moyenne 33 \$ par personne par semaine dans les autres ménages. Cela se donne à voir aussi sur la fréquence et la durée des demandes d'aide alimentaire d'urgence (dépannage). Cette différence de revenu met donc en évidence les privations inhérentes à un très faible revenu, privations pouvant aller jusqu'à affecter l'alimentation de manière importante et même entraîner la faim. Au moment de réaliser les entrevues, 6 informateurs sur 36 confiaient qu'il leur arrivait de temps à autre de souffrir de la faim.

L'étude du budget domestique des ménages auxquels appartiennent nos informateurs a permis d'appréhender l'ampleur des défis que pose un revenu excessivement restreint pour la satisfaction des besoins ordinaires d'alimentation, de logement et de transport. Ces besoins, déjà difficiles à satisfaire, sont tout de même les premiers satisfaits d'entre tous et absorbent en conséquence la quasi-totalité du budget domestique (plus de 75 % du budget total pour les ménages vivant de la Sécurité du revenu). Cette réalité permet aussi d'imaginer les multiples autres besoins partiellement satisfaits ou carrément mis de côté.

Devoir vivre avec un faible revenu a un impact sur l'organisation domestique de diverses façons. Par manque d'argent, on réduit sa sociabilité au minimum pour éviter des dépenses jugées inutiles, on essaie de tout faire soi-même (transformation des aliments, rénovations, etc.). On reste le plus souvent à la maison, ce qui se traduit par un appauvrissement progressif des relations sociales et par de l'isolement. Plus la durée de la situation de pauvreté est longue, plus le confinement à la maison et l'isolement sont accentués et plus il devient difficile de renverser le processus. Les privations de toutes sortes, et les privations alimentaires en particulier, peuvent occasionner des malaises physiques et fragiliser la santé physique. Le manque important et chronique d'argent oblige les personnes pauvres à vivre avec ce manque et donc à s'habituer aux privations. Cette habitude des privations se matérialise notamment dans une négligence de sa santé et de son image personnelle.

⁴⁸ Rappelons qu'aucune des personnes que nous avons interrogées n'était sans-abri.

L'estime déclinant avec l'image de soi-même, le confinement à la maison se trouve renforcé, ce qui contribue consécutivement à décourager l'adoption de saines habitudes de vie, comme cesser la consommation de tabac ou débiter la pratique d'une activité physique. On voit alors se profiler un cercle dramatique de causes et d'effets qui illustre bien le caractère écrasant du processus d'appauvrissement. L'omniprésence du stress financier, l'insécurité alimentaire et l'appauvrissement de la sociabilité, jumelés parfois à des épreuves de la vie (séparation ou divorce, deuil, maladie), ont un impact majeur sur la santé mentale. Quatre informateurs ont révélé qu'ils prenaient des antianxiolitiques au moment de la réalisation des entrevues et trois ont révélé qu'ils prenaient des antidépresseurs. De même sept informateurs ont confié avoir déjà eu des idées suicidaires ou avoir déjà posé un geste suicidaire au cours de leur vie.

Parmi l'ensemble des effets majeurs que produisent les privations matérielles sur la santé, il nous apparaît essentiel de souligner les effets négatifs sur l'intégration sociale. Le besoin de sociabilité, c'est-à-dire de relations avec les autres en dehors du contexte domestique, s'il n'est pas satisfait, engendre des problèmes importants (dévalorisation personnelle, isolement, sous-développement des habiletés de communication, difficultés d'adaptation sociale, etc.) qui peuvent avoir des conséquences à long terme, dans tous les domaines de la vie de la personne, et rendre difficile l'exercice de ses rôles en tant que conjoint/conjointe, parent, travailleur/travailleuse. La sociabilité est l'unique voie de l'intégration sociale, ce qui la rend primordiale au regard du développement du potentiel des personnes. Une extrême réduction de la sociabilité, par l'absence de relations de travail, la privation de relations significatives en dehors de la famille immédiate, l'absence de participation sociale sous une forme ou une autre et la privation de loisirs, émousse invariablement les capacités de l'adulte à s'inscrire dans la société et peut fragiliser sa santé mentale. Avec le temps, une réduction importante de la sociabilité peut dangereusement compromettre les possibilités concrètes de sortir de la pauvreté.

Les personnes qui occupent un travail même précaire ou saisonnier manifestent en général un meilleur moral que celles qui vivent de l'aide sociale, en dépit de l'important stress économique ressenti et de la fatigue. Les personnes encore actives sur le marché du travail ont en général une meilleure perception d'elles-mêmes et ont un moins grand sentiment d'impuissance par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie quotidienne. Donc, à l'inverse, plusieurs personnes qui vivent de la Sécurité du revenu ont un moral à la baisse et un fort sentiment d'impuissance. C'est particulièrement le cas de celles qui en vivent depuis quelques années et dont la situation de vie (monoparentalité, âge) ou de santé ne leur permet pas d'envisager, à moyen terme ou même jamais, un retour aux études ou au travail.

Les enfants vivent aussi les contrecoups de l'isolement de leurs parents. Ils expérimentent eux-mêmes, par exemple, la privation de loisirs et les limites que posent les problèmes de transport pour le développement des amitiés. La scolarisation des enfants apparaît en général peu valorisée par les parents pauvres et le dénuement que vivent les parents sous-scolarisés face aux défis scolaires de leurs enfants peut également contribuer à la faible scolarisation de la génération montante ainsi qu'aux difficultés de son intégration sociale future. Dès qu'ils atteignent l'âge de 18 ans, les enfants des ménages pauvres cessent d'être l'objet du soutien de l'État par le biais de différents programmes, notamment par celui des allocations familiales (supplément de revenu aux familles) et deviennent alors une lourde charge. La pression devient très forte pour que ces jeunes adultes accèdent rapidement à l'autonomie financière, c'est-à-

dire qu'ils sont encouragés à entrer hâtivement sur le marché du travail et à quitter tôt le foyer d'origine pour s'établir dans une vie conjugale. Cette entrée hâtive dans la vie adulte peut amener ces jeunes adultes issus de familles pauvres à vivre eux-mêmes de la pauvreté à l'âge adulte, parfois sur une longue période, alors qu'ils se retrouvent avec des enfants à charge, peu de formation professionnelle et peu d'expérience de travail. Malheureusement, le tableau s'assombrit encore davantage si on y ajoute la réalité de la rareté du travail en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine.

Les événements vécus par le passé, et ceux vécus tout spécialement dans l'enfance, jouent donc un rôle clé sur la détermination de l'avenir des personnes, notamment en raison de leur impact dans le domaine des apprentissages. Avoir vécu de la pauvreté dans l'enfance expose la personne à vivre plus fréquemment et plus longuement des situations de pauvreté. De même, plus la pauvreté dure longtemps, plus elle influence négativement les conditions réelles et les capacités de la personne à changer sa situation. Ces faits, attestés par la recherche sur la pauvreté au Québec, se trouvent de nouveau confirmés à travers notre analyse de récits de vie.

Les événements qui amènent certaines personnes à vivre des situations de pauvreté sont variés, mais le type (décrochage scolaire, divorce, monoparentalité, invalidité physique, etc.) et le nombre de ces événements jalonnant le cours de la vie déterminent le caractère transitoire ou durable de la pauvreté vécue. Il n'existe aucune situation de pauvreté de longue durée qui ne soit ponctuée d'une combinaison de plusieurs événements successifs. Au sein de la frange des petits salariés qui vivent dans l'alternance saisonnière de courtes périodes de travail et de longues périodes de chômage, la ligne est souvent mince entre ce qui signifie être pauvre et ne pas l'être. Un certain niveau d'endettement, soutenable dans une situation de travail même précaire, peut très facilement devenir ingérable lorsque le chômage se prolonge trop longtemps et accule à l'aide sociale. Un divorce, une maladie ou une fermeture d'usine peut déclencher une réaction en chaîne et faire basculer une personne et sa famille dans une pauvreté dont il sera par la suite fort difficile de s'extirper.

Ce qui finalement explique le mieux le recours à l'aide alimentaire c'est le degré de gravité de la pauvreté vécue, degré de gravité qui inclut nécessairement la notion de durée. Ce sont donc les plus pauvres parmi les pauvres, à savoir dans ce cas-ci les prestataires de la Sécurité du revenu, qui sont les plus susceptibles de recourir à l'aide alimentaire, quelle qu'en soit la forme (dépannage, cuisines collectives). Ce qui distingue le mieux un utilisateur de services d'aide alimentaire d'un non-utilisateur c'est que le premier est beaucoup plus souvent que le second un prestataire de l'aide sociale. Une fois établie cette distinction, d'autres peuvent se superposer : un prestataire d'aide sociale utilisateur de services d'aide alimentaire est beaucoup plus souvent une mère monoparentale ou encore une personne déclarée inapte au travail, que dans tous les autres cas de figure (travailleur ou chômeur utilisateur de services, travailleur ou chômeur non-utilisateur de services, prestataire d'aide sociale non-utilisateur de service).

Par ailleurs, il est important de rappeler les deux principaux biais de cette étude : elle reflète surtout la réalité des femmes et exclut la réalité des personnes les plus vulnérables (personnes atteintes de maladie mentale, souffrant de problèmes sévères d'alcool et de drogue, etc.). Un portrait qui aurait mieux représenté les hommes et les personnes les plus vulnérables aurait sans doute été différent. On peut supposer, par exemple, qu'un tel portrait aurait témoigné de plus de solitude et plus de détresse,

faisant ressortir avec encore plus de force la nécessité d'aider les personnes dont les capacités à prendre soin d'elles-mêmes sont extrêmement diminuées.

Même en tenant compte de ces limites, des éléments particulièrement saisissants émergent au terme du processus d'analyse. Tout d'abord, il ressort que, malgré leur pauvreté, les personnes font preuve d'une très grande débrouillardise. Les récits de vie montrent qu'elles ont un haut sens des responsabilités et une sensibilité aiguisée aux besoins des autres. On peut penser par exemple aux femmes qui sont préoccupées non seulement par les besoins primordiaux de leurs enfants (nourriture, vêtements, logement), mais également par leurs besoins de développement affectif et d'intégration sociale. Les entrevues nous font découvrir des gens réalistes et pragmatiques qui présentent une capacité remarquable de planification et d'organisation au regard de l'alimentation. Il nous semble particulièrement digne de mention que la survivance de certains modes de subsistance (chasse, pêche, agriculture, etc.), dont l'utilité et la valeur sont malheureusement peu reconnues, contribue à la subsistance des plus pauvres de manière capitale. La vitalité de certaines pratiques d'entraide, comme le troc, contribue également à la subsistance tout en offrant une certaine protection contre l'isolement et la détresse.

Les entrevues nous amènent à la rencontre de gens pleins de bonne volonté et de potentiel, mais lourdement éprouvés par la vie. Il est frappant de constater les ravages des préjugés sociaux concernant les bénéficiaires de l'aide sociale et les utilisateurs des banques alimentaires, notamment sur l'estime des personnes et sur leurs liens sociaux. L'intériorisation de ces préjugés par les personnes pauvres elles-mêmes joue un rôle dans leur isolement et parfois même dans leurs difficultés quotidiennes, en les poussant par exemple à endurer de grandes privations plutôt que de demander de l'aide. Les expériences de participation décrites au sein des cuisines collectives laissent penser qu'elles ont un impact sur le développement de la débrouillardise et sur la transmission intergénérationnelle de savoir-faire domestiques fort utiles. Ces savoir-faire, qui tendent à se perdre peu à peu dans la société en général, sont d'une valeur inestimable pour le mieux vivre des personnes et des familles. Il est intéressant de souligner que le cadre éducatif informel des cuisines collectives est aussi une occasion rare de partage et d'amitié. Un tel lieu propice à la création de liens sociaux est source d'une nourriture immatérielle dont les individus ont également besoin pour vivre.

La Direction de santé publique a pour mission, entre autres, de surveiller l'état de santé de la population et de prévenir les problèmes sociaux et de santé parmi lesquels nombreux sont ceux influencés par le facteur socioéconomique. Bien que l'essentiel de ce qui détermine les phénomènes de la pauvreté et de l'insécurité alimentaire se produit hors de son champ d'action propre (c'est-à-dire dans la sphère économique, dans la société et dans les politiques publiques mises de l'avant par l'État), et bien qu'elle n'en ait nullement le devoir exclusif, la Direction de santé publique ne peut manquer d'interpeller l'attention sur les conséquences humaines, individuelles et sociales, immédiates et futures, de la pauvreté et de l'insécurité alimentaire. Ce rapport de recherche est en quelque sorte une contribution en ce sens.

Les organismes d'aide alimentaire de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, qui font face à l'accroissement des demandes d'aide, connaissent un essoufflement et expriment eux-mêmes des besoins urgents de soutien. La responsable d'un de ces organismes nous demandait récemment à l'issue d'une rencontre : « Mais quel espoir

avons-nous de nous en sortir un jour? ». Cette grande et difficile question, empreinte d'un souci profond pour les plus démunis, nous renvoie au cœur même du rêve démocratique qui porte le projet moderne d'égalité parmi les humains. Elle nous renvoie aussi au sens et à la conviction que nous avons de pouvoir, ou non, changer le cours des choses. Sans faire preuve d'un optimisme exagéré, une lecture de l'histoire récente est à même de nous réconforter et de revigorer un peu notre espoir de changement. En effet, une Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, et pour laquelle un comité consultatif vient d'être créé, a été votée à l'Assemblée nationale du Québec. Il s'agit d'une première dans les annales des mouvements sociaux et d'un support législatif prometteur pour la poursuite d'un projet social d'égalité.

La pauvreté dans les pays industrialisés modernes n'est pas une donnée naturelle contre laquelle nous sommes impuissants. Il s'agit d'un phénomène social dont la source principale est l'agir individuel et collectif. La recherche sociale a établi depuis longtemps que l'importance des inégalités sociales fluctue au gré de la culture, des idéologies et des choix politiques. Des organismes comme le Conseil canadien de développement social rappellent à notre mémoire que le Canada a déjà connu moins de pauvreté il y a deux décennies à peine, et il ne serait donc pas excessif de croire qu'il est possible d'améliorer la situation actuelle.

À travers l'examen des aspects concrets de l'expérience de l'insécurité alimentaire et du quotidien de la pauvreté, ce rapport de recherche ne fait pas seulement qu'identifier des risques et des effets pour la santé et le bien-être, il cerne également divers éléments de nature sociale et économique qui *produisent* l'appauvrissement et la fragilisation des personnes et de leur famille. Nous espérons que le regard critique qui s'en dégage, loin de décourager les convictions, puisse au contraire stimuler la réflexion sur l'intervention et soutenir l'engagement des intervenants et des organismes oeuvrant sur la ligne de front de l'insécurité alimentaire.

Bibliographie

- BEEMAN, J. et al., 2001. *Du dépannage alimentaire au développement communautaire : des pratiques alternatives*. Montréal, École de service social, Université de Montréal.
- BERNIER, J., G. VALLÉE et C. JOBIN, 2003. *Les besoins de protection sociale des personnes en situation de travail non traditionnelle. Synthèse du rapport final*. Québec, gouvernement du Québec.
- BRINK, S., 2001. *Lack of Food Security : Focussed Literature Review and Research Framework*. Ottawa, Applied Research Branch, Human Resources Development Canada.
- BYRNE, D., 1999. *Social exclusion*. Buckingham, Open University Press.
- CAMPAGNE 2000, 2005. *Une décision s'impose au Canada : Abolissons la pauvreté. Le rapport 2005 sur la pauvreté des enfants au Canada*. Document électronique (www.campaign2000.ca).
- CHABAUD-RYCHTER, D., D. FOUGEYROLLAS-SCHWEBEL et F. SONTONNAX, 1985. *Espace et temps du travail domestique*. Paris, Librairie des Méridiens.
- CONSEIL CANADIEN DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL (CCDS), 2006. *Définir et redéfinir la pauvreté : le point de vue du CCDS*. Document électronique (www.ccsd.ca).
- CONSEIL CANADIEN DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL (CCDS), 2004. *Rapport annuel 2003-2004*. Document électronique (www.ccsd.ca).
- CONSEIL CANADIEN DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL (CCDS), 2003. *Une journée historique pour les services de garde d'enfants. Communiqué*. Document électronique (www.ccsd.ca).
- CONSEIL CANADIEN DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL (CCDS), 2001. *Exposé au Comité permanent des Finances de la Chambre des communes*. Document électronique (www.ccsd.ca).
- CONSEIL NATIONAL SUR L'ALIMENTATION (CNA), 2002. *Avis sur l'exclusion sociale et l'alimentation*. Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et de la Ruralité, gouvernement de la République française.
- CÔTÉ, J., 2006a. *Besoins de développement, dynamiques sociales de la pauvreté et insécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine. Protocole de recherche*. Gaspé, Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine.

- CÔTÉ, J., 2006b. *La mort dans l'âme. Étude sur le rapport au suicide des Gaspésiens et des Madelinots*. Gaspé, Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine.
- CÔTÉ, J., 2003. *Recherche participative sur les besoins des familles ayant des enfants d'âge scolaire primaire, en Gaspésie*. Gaspé, Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine.
- CÔTÉ, J., 1996. *Le passage à la vie adulte et la maternité à l'adolescence dans la MRC de Pabok en Gaspésie*. Gaspé, Direction de la santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine.
- CÔTÉ, N., 1996. *Sécurité alimentaire : Étude des besoins. Guide de réflexion à l'intention des organismes offrant des services d'aide alimentaire*. Québec, La Table d'interaction sur la faim de Québec.
- DALLAIRE, N., 1998. *Enjeux et voies d'avenir de la promotion/prévention, une réflexion dans le champ enfance-jeunesse-famille*. Thèse de doctorat, Montréal, Université de Montréal.
- DAVELUY, C. et al., 2000. *Enquête sociale et de santé 1998*. Québec, Institut de la statistique du Québec.
- DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA (DRHC), 2001. *L'insécurité alimentaire au Canada, 1998-1999*. Gouvernement du Canada. Document électronique (www.hrdc-drhc.gc.ca).
- DUBÉ, N. et C. PARENT, 2007. *L'état de santé et de bien-être de la population de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine. Évolution, situation actuelle, comparaison avec le Québec*. Gaspé, Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine.
- DUBOIS, L. et al., 2000. « Alimentation : perceptions, pratiques et insécurité alimentaire » : 149-166, in C. Daveluy et al. (dir.). *Enquête sociale et de santé 1998*. Québec, Institut de la statistique du Québec.
- FAO, 1996. *Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale*. Rome, Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture.
- FINNIE, R., 2000. *La dynamique du faible revenu (de la pauvreté) au Canada : l'entrée, la sortie, la durée des épisodes et la période totale de pauvreté*. Ottawa, Direction générale de la recherche appliquée, Développement des ressources humaines Canada.
- FRÉTIGNÉ, C., 1999. *Sociologie de l'exclusion*. Paris, L'Harmattan.
- FRAPRU, 1999. « L'itinérance augmente à Montréal... et surtout à Québec », *Le FRAPRU frappe encore*, no 82. Document électronique (www.frapru.qc.ca/No82).

- GIELE, J. Z. et G. H. ELDER Jr (éd.), 1998. *Methods of Life Course Research. Qualitative and Quantitative Approaches*. Thousand Oaks, SAGE Publications.
- GROSSIN, W., 1974. *Le temps de la vie quotidienne*. Paris, Mouton.
- GUILBERT, M., N. LOWIT et J. CREUSEN, 1965. « Problèmes de méthode pour une enquête de budgets-temps. Les cumuls d'occupation », *Revue française de sociologie*, VI : 325-335.
- GUILBERT, M., N. LOWIT et J. CREUSEN, 1965. « Enquête comparative de budgets-temps (II) », *Revue française de sociologie*, VI : 487-512.
- HAMELIN, A.-M., M. BEAUDRY et J.-P. HABICHT, 2002. « Characterization of household food insecurity in Quebec : food and feelings », *Social Science & Medicine*, 54, 1 : 119-132.
- HARDER, S., 1996. *La pauvreté au Canada. Bulletin d'actualité 88-14F*. Ottawa, Bibliothèque du Parlement.
- HAUT-COMMISSARIAT AUX DROITS DE L'HOMME (HCDH), 2004. *Droit international*. Site web des Nations Unies (www.ohchr.org/french/law/).
- LAYDER, D., 1993. *New Strategies in Social Research. An Introduction and Guide*. Cambridge, Polity Press.
- LEGROS, M., 1997. *Donner à manger aux pauvres. L'aide alimentaire, d'une pauvreté à l'autre*. Paris, CRÉDOC.
- LEMIEUX, C. et C. PARENT, 2002. *Enquête sociale et de santé 1998. Rapport régional Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine*. Gaspé, Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine.
- LEROUX, R. et W. A. NINACS, 2002. *La santé au cœur du développement, pour une action globale et locale*. Document proposé à la Table de concertation nationale de prévention et de promotion par le groupe national de travail des répondants de santé publique en développement social et en développement des communautés.
- LÉVESQUE, J., 2002. *La santé des communautés : perspectives pour la contribution de la santé publique au développement social et au développement des communautés*. Québec, Institut national de santé publique du Québec.
- LOCHHEAD, C. et K. SCOTT, 2000. *La dynamique de la pauvreté chez les femmes canadiennes*. Ottawa, Condition féminine Canada.
- MASSÉ, R. et L. GILBERT, 2004. *Programme national de santé publique 2003-2012. Version abrégée*, Québec, gouvernement du Québec.
- MAX-NEEF, M., 1992. « Development and human needs » : 197-214, in P. Elkins & M. Max-Neef (dir.), *Real-life economics. Understanding wealth creation*. London and New York, Routledge.

- MAX-NEEF M., A. ELIZALDE et M. HOPENHAYN, 1997. *Desarrollo a Escala Humana : una opción para el futuro*. Medellín, CEPUR/Fundación Dag Hammarskjöld.
- MCINTYRE, L., 2003. « Food Security : More than a Determinant of Health », *Policy Options Politiques*, numéro de mars : 46-51.
- MCINTYRE, L., S. CONNOR et J. WARREN, 1998. *Aperçu de la faim chez les enfants au Canada*. Ottawa, Direction générale de la recherche appliquée, Développement des ressources humaines Canada.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (MSSS), 2002. *Cadre de référence. Programme de subvention de projet en matière de sécurité alimentaire*. Québec, gouvernement du Québec.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (MSSS), 1998. *La politique de la santé et du bien-être*. Québec, gouvernement du Québec.
- MINISTÈRE DE L'EMPLOI, DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE (MESS), 2007. *Rapport statistique sur les prestataires des programmes de base de sécurité du revenu*. Québec, gouvernement du Québec.
- MINISTÈRE DE L'EMPLOI, DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE ET DE LA FAMILLE (MESSF), 2004. *Concilier liberté et justice sociale : un défi pour l'avenir. Plan d'action gouvernemental en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale*. Québec, gouvernement du Québec.
- MORIN, A., 2006. *Recueil statistique sur la pauvreté et les inégalités socioéconomiques au Québec*. Québec, Institut de la statistique du Québec et Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.
- NINACS, W. A., 1996. *Le service social et la pauvreté : De la redistribution des ressources à leur contrôle?* Québec, École de service social, Université Laval.
- NOWOTNY, H., 1990. *In Search of Usable Knowledge. Utilization Contexts and the Application of Knowledge*. Boulder, Westview Press.
- PHIPPS, S. et L. CURTIS, 2000. *La pauvreté et le bien-être de l'enfance au Canada et aux États-Unis : La façon dont nous mesurons la pauvreté a-t-elle de l'importance?* Ottawa, Direction générale de la recherche appliquée, Développement des ressources humaines Canada.
- POCOCK, J., 2005. *Baseline Data Report 2004-2005. Profiles of English-speaking Communities In Selected CLSC Territories*. Community Health and Social Services Network (CHSSN).
- POISSANT, C., 2004. *Les nouveaux enjeux de la sécurité alimentaire dans une perspective régionale de santé publique*. Saint-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

- POISSANT, C. et L. LEMIRE, 2003. *Portrait des ressources pour la sécurité alimentaire dans Lanaudière*. Saint-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière.
- POPPENDIECK, J., 1998. *Sweet Charity? Emergency Food and the End of Entitlement*. New York, Viking.
- REZSOHAZY, R., 1970. *Temps social et développement. Le rôle des facteurs socio-culturels dans la croissance*. Bruxelles, La renaissance du livre.
- RICHES, G., 1986. *Food Banks and the Welfare Crisis*. Ottawa, Canadian Council on Social Development.
- RICHES, G. (éd.), 1996. *First-World Hunger : Food Security and Welfare Politics*. New York, St. Martin's Press.
- RICHES, G., 2004. *Food poverty and food justice : Challenges and possibilities for social policy in a rich society*. Conférence donnée dans le cadre du colloque « Partenaires de nos communautés pour développer la sécurité alimentaire : enjeux, processus d'influence et défis » lors des 8^{es} Journées annuelles de santé publique, Montréal, 30 novembre au 3 décembre 2004.
- ROSS, D. P., K. J. SCOTT et P. J. SMITH, 2000. *Données de base sur la pauvreté au Canada*. Ottawa, Conseil canadien de développement social.
- ROUFFIGNAT, J., S. RACINE et E. CÔTÉ, 1996. *Appauvrissement, aide alimentaire et organismes communautaires : de la compréhension à l'action*. Québec, Table d'interaction sur la faim de Québec, Moisson Québec, Centre de recherche en aménagement et développement de l'Université Laval.
- ROUFFIGNAT, J. et al., 2001. *De la sécurité alimentaire au développement social. Les effets des pratiques alternatives dans les régions du Québec 1999-2000*. Québec, Département de géographie de l'Université Laval.
- SABOURIN, P., R. HURTUBISE et J. LACOURSE, 2000. *Citoyens bénéficiaires et exclus : usages sociaux et modes de distribution de l'aide alimentaire dans deux régions du Québec : la Mauricie et l'Estrie*. Rapport remis au Conseil québécois de la recherche sociale.
- SAINSAULIEU, R., 1966. « Les classes sociales défavorisées en face de la télévision », *Revue française de sociologie*, VII : 201-214.
- SARLO, C. A., 1996. *Poverty in Canada*. Vancouver, The Fraser Institute.
- SIMARD, M., 2002. *Itinérance et grande pauvreté*. Mémoire présenté à Madame Linda Goupil, ministre d'État à la Solidarité sociale, à la Famille et à l'Enfance, et à Madame Nicole Léger, ministre délégué à la Lutte contre la pauvreté et l'Exclusion sociale. Membres de la commission des affaires sociales, Trois-Rivières.

- STARKEY, L. J., H. V. KUHNLEIN et K. GRAY-DONALD, 1998. « Food Bank Users: Sociodemographic and Nutritional Characteristics », *Canadian Medical Association Journal*, 158 (9) : 1143-1149.
- TARASUK, V., 2001. *Discussion Paper on Household and Individual Food Insecurity*. Paper prepared for the Office of Nutrition Policy and Promotion, Health Canada.
- TARASUK, V. et B. DAVIS, 1996. « Responses to Food Insecurity in the Changing Canadian Welfare State », *Journal of Nutrition Education*, 28 : 71-75.
- TSERING, C., 2005. *Le temps d'agir. Bilan-faim 2005*. Toronto, Association canadienne des banques alimentaires (CAFB – ACBA).
- ULYSSE, P. J., 2006. *Quand le travail n'empêche plus d'être pauvre!* Rapport de recherche présenté au Forum de développement social de l'île de Montréal.
- WIEGERS, W., 2002. *Établissement du cadre de la pauvreté dans le contexte de la pauvreté chez les enfants et les incidences sur les femmes*. Ottawa, Condition féminine Canada.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), 2000. *Nutrition for Health and Development. A global agenda for combating malnutrition*. Geneva, World Health Organization.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), 2003. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Geneva, World Health Organization.
- XIBERRAS, M., 1993. *Les théories de l'exclusion. Pour une construction de l'imaginaire de la déviance*. Paris, Méridiens Klincksieck.
- ZIEGLER, J., 2005. *L'empire de la honte*. Paris, Fayard.

*Agence de la santé et
des services sociaux
de la Gaspésie-
Îles-de-la-Madeleine*

Québec 