

GUIDE

Préparer le départ de la maison



autisme
Québec

Recherche et rédaction

Marie-Andrée Groleau

Avec la précieuse collaboration des membres du comité de travail

Ginette Côté

Élizabeth Le May

Mathieu Bérubé-Lemay

Lili Plourde

Révision linguistique

Rosalie Côté

Graphisme

Stéphanie Rivet – Pulsation Graphique

Merci à l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) pour la subvention accordée dans le cadre du Programme de soutien aux organismes de promotion.

Note: Veuillez noter que l'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et qu'elle n'a aucune intention discriminatoire.

Le présent PDF est interactif. Sa fonctionnalité sera optimale s'il est utilisé avec le logiciel Adobe Acrobat (Reader ou Pro).

Table des matières

Introduction

5

Portrait de la situation.....	6	Structure du guide.....	7
Objectifs du guide.....	6		

Section pour les parents

8

Mon enfant devient adulte.....	9	Soutenir mon enfant dans la planification de son projet de vie.....	14
Responsabiliser mon enfant au quotidien.....	10	Être partenaire avec les acteurs impliqués.....	16
Accompagner mon enfant dans le choix de son prochain milieu de vie.....	13	Quelques réflexions personnelles.....	17
		En résumé.....	20

Section pour les personnes autistes

21

Être adulte.....	22	Choisir mon milieu de vie.....	38
L'autodétermination.....	22	Mon budget.....	38
Mes émotions et mes pensées.....	23	Les types de milieux de vie.....	41
Mes besoins.....	24	Déménagement pour les études.....	45
		La colocation.....	45
Les habiletés.....	26	Mes besoins.....	47
Mon profil.....	29	Visiter les milieux, observer et poser les bonnes questions.....	50
Les moyens et les outils qui peuvent m'aider.....	30	Prendre une décision éclairée.....	54
Mon plan d'action.....	34		

Signer mon bail	55	La cohabitation.....	80
La Régie du logement et autres ressources.....	55	Bon voisinage.....	83
Mon engagement.....	56	Maintenir les relations avec mes proches.....	84
La reconduction du bail.....	59	Je me responsabilise.....	85
Planifier mon déménagement	61	Payer mes factures.....	87
Coûts liés au déménagement.....	61	Mon organisation du temps.....	89
Électricité, télécommunications, Internet et assurance habitation.....	63	L'épicerie.....	93
Changement d'adresse.....	64	J'assure ma sécurité et celle du milieu.....	95
Matériel et mobilier à me procurer.....	66	Prévention des empoisonnements ou intoxications.....	97
Astuces pour l'emballage.....	70	Prévention des incendies.....	99
Moyens de transport.....	71	Prévention des chocs électriques.....	101
Mon plan de déménagement.....	73	Prévention des dégâts d'eau.....	101
Vivre dans mon nouveau chez-moi	78	Prévention du vol.....	102
Je m'adapte à ma nouvelle réalité.....	78	Résolution de problèmes.....	103
Mes craintes et les avantages à la location.....	78	Conclusion	123

Annexe

124

Ressources par thématique.....	125	Sources et droits d'auteur des images.....	130
--------------------------------	-----	---	-----



introduction

pages 6 et 7

Portrait de la situation

Le taux de prévalence des troubles du spectre de l'autisme est de près de 1,5% de la population. De ce nombre, environ 30% des personnes ont besoin de soutien léger. On parle de personnes autistes de haut niveau, d'Asperger, de TEDNS ou d'autistes légers. Ces personnes ont les mêmes caractéristiques que les autres personnes autistes, mais ont accès à très peu de services. Les modèles résidentiels ou les services qui s'y rattachent ne sont pas suffisamment accessibles ou variés pour répondre à l'ensemble de la clientèle dans une formule personnalisée et adaptée à ses propres besoins. Puisqu'il existe très peu de ressources résidentielles ou de modèles résidentiels adaptés aux personnes autistes, les parents ont tendance à continuer d'héberger leur enfant plus longtemps, faute d'endroit approprié répondant à leurs besoins.

Plusieurs personnes autistes seraient aptes à aller vivre en appartement ou dans un autre modèle résidentiel, mais elles vivent beaucoup d'anxiété à l'idée de quitter le milieu familial. Nous voulons donc les aider à préparer leur départ de la maison.

Objectifs du guide

Le guide *Préparer le départ de la maison* s'adresse aux personnes autistes ayant besoin de soutien léger ainsi qu'à leurs proches. Il vise plusieurs objectifs dont :

- Offrir de l'information sur les différentes étapes à suivre et sur les éléments essentiels à prendre en considération dans la planification d'un projet de vie résidentielle.
- Accompagner la personne autiste dans ses réflexions sur son propre projet de vie.
- Outiller la personne au moyen de supports visuels adaptés qui seront à personnaliser tout au long du processus.
- Guider la personne vers des ressources pertinentes en fonction de ses besoins.

Structure du guide

- La section pour les parents se veut un soutien spécifique pour eux en misant sur leur rôle et l'impact que cette transition peut avoir sur eux-mêmes et sur leur relation parent-enfant. Tout au long de la section, des questions de réflexion sont proposées et on trouve aussi un espace à personnaliser pour prendre des notes au besoin.
- La section pour les personnes autistes comporte beaucoup d'information technique sur la transition et les démarches à entreprendre. Elle comprend également des questions de réflexion par rapport au projet de vie à travers ces diverses démarches, tout en proposant des outils à personnaliser afin de planifier la réalisation de ce projet et l'adaptation à cette nouvelle réalité.
- En annexe, des ressources et des références pertinentes sont proposées pour répondre à divers besoins en lien avec cette transition.



section pour les
parents

pages 9 à 20

Mon enfant devient adulte

Qu'on se le dise, on a souvent hâte que notre enfant grandisse, mais dans le fond, un enfant ça grandit toujours trop vite... Cette étape charnière à laquelle tous les membres de la famille devront s'adapter nécessitera beaucoup de compromis et de réflexions sur soi-même. Votre enfant a évolué depuis les dernières années et tend à vouloir devenir une version plus mature tout en restant lui-même, avec ses forces et ses défis. En tant que parents d'un enfant présentant des besoins particuliers, vous avez probablement mis beaucoup de temps et d'énergie à installer un filet de sécurité, à faire de votre mieux pour lui éviter de vivre des échecs supplémentaires et vous l'avez aussi possiblement couvé un peu plus que nécessaire. Bref, vous avez fait du mieux que vous pouviez pour conserver un minimum d'équilibre, mais maintenant qu'il est rendu adulte, vous arrivez au constat que son évolution l'amène à avoir des opinions qui lui sont propres, à prendre des décisions et à en assumer les conséquences. Il s'agit d'un apprentissage normal duquel on ne peut pas tout contrôler. Ses besoins sont toujours présents, mais nécessitent d'être répondus d'une façon différente avec des mesures alternatives. Bien entendu, les inquiétudes relatives à la sécurité demeureront présentes sur une longue période, mais la planification du projet de vie résidentielle vise, entre autres, à diminuer l'anxiété autant du jeune que de ses parents.

L'apprentissage de l'indépendance se fait progressivement et inclut habituellement un apprentissage par essai-erreur. Le jeune est de plus en plus seul dans le feu de l'action et le parent davantage observateur qu'accompagnateur. Bien entendu, la transition vers l'âge adulte peut être bouleversante autant pour l'enfant que pour ses parents. Étant donné le chemin que vous avez parcouru avec lui depuis sa naissance, toutes les embûches que vous avez surmontées et les acquis que vous avez soulignés, même si vous avez une envie folle de surprotéger votre enfant, vous devez vous rappeler que ça risque de lui nuire à moyen ou long terme.

Avec les années, le rôle du parent tend à changer et le changement tend à suivre les besoins et les attentes de l'enfant. Il n'y a pas de recettes miracles ni de descriptions de tâches qui s'adressent à tous les parents. L'important, c'est de trouver un équilibre qui puisse offrir un certain niveau d'aisance de part et d'autre en plus de permettre à la relation d'être la plus respectueuse possible.

Toute transition apporte son lot d'émotions et à travers cette dernière, le parent se doit de doser son implication à chacune des étapes qui la composent. Il faut maintenant vous rappeler que votre rôle est de lui préparer le chemin vers son indépendance en le laissant, le plus possible, prendre ses décisions et assumer les conséquences de ses actes.

Responsabiliser mon enfant au quotidien à travers:

A. Les tâches quotidiennes

Même s'il n'est jamais trop tard pour encourager la responsabilisation, idéalement on devrait commencer le plus tôt possible. En tant que parent, vous devez confier des responsabilités au quotidien qui s'ajusteront, en quantité et en complexité, au fur et à mesure du développement de la maturité de votre enfant. Vous trouverez sous la section *Habiletés requises* des idées concernant les tâches à enseigner et à déléguer à votre jeune afin de favoriser son autonomie. Entre vider le lave-vaisselle et gérer ses rendez-vous médicaux, l'espace est grand pour apprendre à devenir le plus autonome possible... Élevez progressivement la barre quant aux responsabilités liées aux tâches ménagères tout en prenant soin de vous assurer que le jeune comprend bien en quoi ces exigences lui seront utiles pour la réalisation de son projet de vie. Impliquez-le autant dans le choix des tâches que dans les moyens pour en faciliter l'exécution et pour soutenir sa motivation qui risque d'être plus élevée si cela fait du sens pour lui.

Puisque le fait de vivre de façon autonome implique plusieurs éléments à gérer, poursuivez l'utilisation des différents outils visuels déjà connus (agenda, horaire, listes, etc.) afin d'aider votre jeune à fonctionner malgré cette nouvelle pression. Rappelez-vous également que les supports technologiques peuvent être d'une grande aide pour le développement de l'indépendance en lien avec la réalisation de plusieurs activités quotidiennes.

Ces ressources sont accessibles et efficaces en diminuant le besoin d'assistance ainsi qu'en favorisant l'apprentissage et la réussite. Référez-vous à la Chaire de recherche sur les technologies de soutien à l'autodétermination (Chaire TSA) avec sa vigie techno clinique (<https://www.technoclinique.com/>) ainsi qu'au site de la Fédération québécoise de l'autisme (autisme.qc.ca dans la section Boîte à outils – Applications pour tablettes) pour plus d'information, d'idées d'applications et de formations ou tutoriels par rapport à l'utilisation des technologies mobiles.

B. L'adoption de saines habitudes de vie

Au-delà des tâches ménagères, sachez aussi que votre influence demeure majeure puisque vous êtes également un modèle. Pendant que vous habitez sous le même toit, profitez-en pour enseigner d'autres habiletés cruciales en vue que ces habitudes se poursuivent une fois que votre enfant sera parti de la maison familiale. Favoriser l'apprentissage de modes de vie sains maintenant, c'est outiller votre enfant à développer des habitudes qui pourraient être bénéfiques plus tard puisque l'indépendance

implique la capacité à assumer les responsabilités de sa propre vie. Vous pouvez vous référer au portail santé du gouvernement du Québec au <http://sante.gouv.qc.ca/dossiers/dossier-saines-habitudes-de-vie/> afin d'en savoir plus sur ce sujet. Pour inciter votre jeune à faire des choix positifs, voici quelques rappels:

- Enseignez et encouragez la pratique d'exercice physique (marche, vélo, etc.);
- Valorisez des heures de sommeil suffisantes;
- Encouragez les choix alimentaires sains (ex.: fruits et légumes frais, repas cuisinés à la maison, etc.);
- Favorisez une autodiscipline adéquate quant au temps consacré aux intérêts restreints;
- Valorisez les relations saines et les habiletés sociales en vue d'éviter que votre enfant se sente isolé ou exclu. N'hésitez pas à demander du soutien à un intervenant ou informez-vous sur les formations de groupe disponibles dans votre région;
- Enseignez la gestion des émotions et la résolution de problèmes. N'hésitez pas à travailler avec les intervenants impliqués afin de soutenir votre enfant ensemble dans toutes les sphères de sa vie. Concertez-vous pour l'utilisation de matériel adapté aux besoins et aux situations vécues par votre enfant en l'impliquant le plus possible dans la conception afin qu'il se sente responsable.

En lui enseignant de bonnes habitudes de vie, vous diminuerez ainsi les risques que votre jeune se retrouve démuni face à diverses situations (ex.: négligence concernant la santé, mésentente avec un colocataire, propriétaire qui ne respecte pas ses engagements, voisin qui ne respecte pas les limites, bris d'électroménager, etc.), et en l'outillant à réagir le mieux possible sans trop se mettre dans l'embarras.

C. La sensibilisation à l'autonomie financière

N'hésitez pas à parler d'argent avec votre enfant. La valeur de l'argent et la gestion du budget devraient s'acquérir de manière progressive à travers le développement de la maturité de votre enfant. Dès que possible, mettez-le en contact avec la responsabilité de gérer de petites dépenses (sorties, cafétéria, vêtements, etc.). L'utilisation d'un système d'enveloppes peut être retenue pour manipuler concrètement de l'argent. L'utilisation d'une carte de débit et du guichet automatique devrait également faire partie des apprentissages.

Si ce n'est pas déjà fait, accompagnez votre enfant à ouvrir un compte à son nom à la caisse ou à la banque en vue de l'amener à manipuler son argent virtuellement. Vous pouvez également lui donner accès à une carte de crédit (liée à votre compte si vous le désirez) en mettant des limites et en l'accompagnant à analyser son relevé mensuel.

Bref, accompagnez votre jeune à comprendre les principes de base de la gestion financière ainsi que la pertinence de faire des choix judicieux. Être adulte signifie assumer les conséquences liées à ses choix et les choix que votre jeune fait aujourd'hui auront un impact sur son avenir financier. C'est donc en aidant votre enfant à établir son budget et à prendre des décisions financières réfléchies que vous lui offrirez des bases essentielles à son indépendance.

Pour soutenir votre enfant dans son projet de vie, il faut être capable de vous limiter à un rôle de guidance et ce, même si vous voudriez en faire plus. Afin d'avoir un portrait réaliste de la situation, observez-vous pendant quelques jours et notez les interventions, les rappels et les indices que vous fournissez à votre jeune par rapport à sa gestion de la vie quotidienne, à ses habitudes de vie ainsi qu'à sa relation avec l'argent. Normalement, une fois que votre jeune est mobilisé dans son projet de vie et motivé à effectuer les apprentissages requis, il faut apprendre à lui faire confiance et le laisser réaliser ses propres erreurs afin que l'apprentissage lui permette de mieux intégrer certaines notions.

Voici quelques petits trucs à pratiquer au quotidien:

- Montrez-vous disponible et accessible, tendez des perches au besoin, mais ne vous imposez pas;
- Rappelez-vous que vous ne serez pas toujours à ses côtés: au lieu de faire à sa place, à votre manière ou de répéter les consignes, misez sur les supports visuels et utilisez la technologie pour renforcer au maximum son indépendance. Référez-le aux bonnes personnes ou ressources lorsque nécessaire;
- Une étape a été oubliée dans la réalisation d'une tâche, étape qui risque d'avoir un effet domino... retenez-vous! Laissez-le expérimenter et observez sa résolution de problème. Au besoin, rappelez-lui tout simplement qu'il peut demander de l'aide;
- Respirez, prenez du recul, éviter les «Je te l'avais dit...» est un bon début;
- Reprenez la situation avec lui en l'accompagnant dans les différentes étapes qui auraient dû être faites en fonction de la résolution de problème. Utilisez les outils déjà connus pour analyser et décortiquer la situation qui s'est produite;
- En prévention, questionnez-le par rapport à une situation similaire pour alimenter sa capacité à généraliser les stratégies apprises;
- Encouragez les efforts et les petites réussites afin de soutenir sa motivation et garder vivant le projet de vie même si le but visé n'est pas à court terme.

Accompagner mon enfant dans le choix de son prochain milieu de vie

Nous voulons tous le mieux pour notre enfant en fonction de notre propre idéal. Mais qu'en est-il de l'idée que votre enfant se fait du meilleur milieu pour lui? Quelle est sa conception de son futur milieu de vie? Vous verrez plus loin dans la section *Types de milieux de vie* de quelle façon vous pouvez exploiter votre propre réseau pour saisir ou créer des opportunités plus personnalisées qui pourraient vous rassurer.

Même si le choix de votre enfant est différent de ce que vous voulez pour lui, respecter son choix est un gage de son bonheur. Rappelez-vous que le milieu de vie peut être temporaire ou un tremplin vers autre chose... Concernant le choix du milieu, le rôle du parent devrait se limiter à :

- **Présenter les choix qui sont possibles:** Faire une recherche avec lui, l'inviter à parler avec des gens qui vivent dans ces différents milieux et aller visiter sont des moyens pour avoir une idée plus juste des options.
- **Exprimer votre opinion:** Tout en se rappelant que l'important est que votre enfant soit bien dans son milieu, le fait d'émettre votre opinion en expliquant vos raisons peut fournir un éclairage intéressant.
- **L'accompagner dans ses réflexions en lui présentant les deux côtés de la médaille:** Identifier clairement ses besoins et ses désirs, peser les pour et les contre et être à l'écoute de son «senti» s'avèrent des techniques pertinentes pour prendre du recul.
- **Soutenir sa décision:** Se concentrer sur les aspects positifs qui en ressortent, s'impliquer, l'écouter et valoriser son autonomie sont des façons de démontrer votre respect face à son indépendance.

Soutenir mon enfant dans la planification de son projet de vie

Avez-vous entendu parler de la transition de l'école à la vie active (TÉVA)? Vous avez peut-être déjà participé à un tel projet au cours des dernières années d'école de votre jeune ou encore peut-être êtes-vous en plein processus actuellement. La TÉVA consiste à planifier la vie après l'école secondaire. Bien souvent, la planification est centrée presque essentiellement sur le volet occupationnel avec un projet d'études professionnelles, post-secondaires ou encore une intégration socioprofessionnelle. Cette planification devrait également viser la réflexion et la préparation du volet résidentiel afin de permettre au jeune et à ses parents de se projeter dans l'avenir.

C'est l'occasion d'orienter le projet pour cibler les apprentissages qui seront à prioriser afin de maximiser le niveau d'autonomie de votre jeune. Plus ce dernier sera autonome, plus les options résidentielles seront variées. Dans la réalité, vous remarquerez que les options sont plutôt limitées alors si vous avez une occasion qui sort de l'ordinaire, ne fermez pas de portes! Prenez le temps d'explorer les différents types de milieux de vie qui s'offrent à votre enfant en fonction de son besoin de soutien. Parlez-en à votre réseau et informez-vous par rapport aux projets qui sont en cours afin de voir les ouvertures possibles.

Même si votre enfant sera le principal responsable de l'actualisation de son projet, il n'en demeure pas moins qu'il gagnera à bénéficier de votre soutien aux différentes étapes qui l'attendent, que ce soit la planification du budget, la préparation du trousseau, la visite de milieux, l'organisation du déménagement, l'aménagement du nouveau milieu de vie ou toute autre tâche.

Le projet de vie résidentielle peut comprendre différentes étapes et évoluer avec les années quant au niveau de soutien requis pour votre enfant. Une chose est certaine, vous devez réfléchir et prévoir de quelle façon le projet demeurera viable si vous n'êtes plus en mesure de soutenir votre enfant dans un avenir plus ou moins lointain.

Concernant l'aspect budgétaire, le soutien financier n'est pas obligatoire de la part du parent. Par contre, si vous désirez vous impliquer, il serait plus sage d'offrir de l'aide ponctuelle pour éviter que votre jeune prenne pour acquis l'entrée d'un montant fixe dans son budget pour le paiement du loyer. Par exemple, vous pourriez lui offrir de payer les rideaux, sa carte d'autobus, ou encore lui offrir un montant d'argent s'il parvient à économiser ou payer ses dépenses afin de l'encourager à se responsabiliser. Si vous décidez de payer une partie du loyer de votre enfant afin de lui permettre d'avoir un service plus complet en chambre et pension ou encore une pièce de plus dans son appartement pour plus de confort, sachez qu'il sera perdant si vous arrêtez subitement votre soutien. Il est à noter que des règles sont en vigueur concernant la déclaration mensuelle pour les personnes prestataires de programmes d'aide sociale et de solidarité sociale. Pour plus d'information, vous pouvez contacter le 1 877 767-8773 ou visiter le <http://www.emploi.quebec.gouv.qc.ca/citoyens/obtenir-une-aide-financiere/programmes-daide-sociale-et-de-solidarite-sociale/>

Dans le même ordre d'idées, vous devez prévoir que vous ne pourrez pas toujours être le premier répondant pour les multiples questions et imprévus que votre jeune vivra dans sa nouvelle réalité. Bien sûr, attendez-vous à vous impliquer à plusieurs niveaux, mais à plus long terme, il faudra penser à référer votre jeune aux bonnes personnes ou aux bonnes ressources en fonction de ses besoins. Utilisez les outils visuels, les systèmes de classement (voir la section *Je me responsabilise – Mon porte-documents*), les listes et le bottin de références personnelles pour favoriser le plus possible l'autonomie.

Une fois le déménagement fait, de l'aide concrète peut être offerte (ex.: visite de courtoisie, invitation à une sortie, partage d'un repas, offrir des plats préparés, etc.). Considérant le profil de votre enfant, attendez-vous à devoir initier le contact à moins qu'il ait un besoin particulier, à alimenter la discussion et à annoncer vos visites à l'avance. Au besoin, aidez-le à se présenter à son voisinage pour qu'il développe un sentiment d'appartenance et se sente moins isolé. Encouragez-le à saluer les autres résidents lorsqu'il les croise.

C'est en gardant le contact, en créant des opportunités et en étant présent que vous pourrez vous assurer que votre enfant s'adapte bien à sa nouvelle réalité. Il est possible que vous deviez temporairement l'accompagner davantage et si son adaptation demeure difficile, n'hésitez pas à demander de l'aide, à le référer ou à l'accompagner vers des ressources adaptées.

Être partenaire avec les acteurs impliqués

Utiliser son réseau pour une telle transition peut s'avérer un bon soutien. Parfois, il est possible d'avoir recours à de l'aide plus formelle (ex.: intervenants, éducateurs, travailleurs sociaux, psychologues, etc.) ou encore de créer des opportunités avec le voisinage ou le propriétaire déjà en place en guise de filet de sécurité. L'implication de divers organismes peut également faire partie du projet par le biais de services spécifiques (ex.: cuisine collective, service d'entretien ménager, etc.).

Si vous avez la chance de pouvoir être plusieurs à accompagner votre jeune dans son aventure, il sera important de bien se coordonner en vue d'être complémentaire. Le lien de confiance étant primordial, il faudra se rappeler que la personne concernée est majeure, que nous ne pouvons pas contrôler toute l'information et que nous visons tous le même but: une transition la plus harmonieuse possible. Voici quelques trucs à suivre pour collaborer efficacement:

- Obtenir l'accord du jeune pour communiquer avec les autres partenaires.
- Être complémentaire dans les observations et pour l'identification des apprentissages à réaliser;
- Respecter son mandat sans empiéter sur celui de l'autre;
- Parler positivement des autres acteurs;
- Communiquer ses inquiétudes ou questionnements à la personne concernée s'il y a lieu;
- Se montrer disponible et faire confiance aux autres personnes impliquées.

Puisque la nouvelle réalité risque de faire ressortir quelques lacunes que vous n'avez pas nécessairement prévues, il est possible que la viabilité du projet soit remise en question ou que les besoins de soutien soient plus importants que ceux anticipés. N'hésitez pas à accompagner votre jeune et à demander des services aux ressources publiques et communautaires même si les critères d'accessibilité sont restreints et que les listes d'attente sont plutôt longues. Malgré les changements en cours au CIUSSS de la Capitale-Nationale, vous pouvez vous référer au *Guide adapté de l'utilisateur* révisé en 2013 afin d'expliquer les besoins qui peuvent être répondus par cet organisme, les services qui y sont offerts ainsi que la trajectoire de service. Vous pouvez consulter ce guide avec le lien suivant: https://www.laressource.ca/images/ressources/guide_adapte_de_lusager.pdf

Ce projet de vie ayant été longuement discuté, préparé et planifié, vous pouvez espérer que tout se passera pour le mieux, bien qu'une période d'adaptation reste à prévoir. Si cette période est trop difficile, si vous sentez un vide qui prend toute la place, si vous présentez des symptômes dépressifs, parlez-en et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage ou à un spécialiste (ex.: médecin, travailleur social, éducateur, etc.).

Voici quelques ressources qui peuvent vous aider :

- LigneParents: <http://ligneparents.com/> (1 800 361-5085)
- Entraide-Parents: <http://www.entraideparents.com/> (418 623-5705)
- Tel-Aide <http://www.telaide.qc.ca/> (418 686-2433 ou 1 877 700-2433)
- Info-Social 811
- Le programme d'aide aux employés (PAE) de votre milieu de travail si disponible
- Maison de la famille D.A.C. Droits d'accès de Charlesbourg: <http://www.mfcharlesbourg.org> (418 623-5705)
- L'Ordre des psychologues du Québec: <https://www.ordrepsy.qc.ca/> (1 800 561-1223)
- Centre de crise de Québec: <http://centredecrise.com/> (418 688-4240 ou 1 866 411-4240)
- Autisme Québec: <http://autismequebec.org> (418 624-7432)
- CLSC de votre quartier <http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/>

Quelques réflexions personnelles

Que ce soit avant que le projet de vie ne prenne forme ou après le départ de la maison de votre enfant, vous serez confrontés à toutes sortes de pensées, d'émotions et de réflexions qui teinteront vos interventions. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous constatez, à ce que vous vivez, à vos opinions et à vos priorités afin de vous permettre de prendre du recul lorsque nécessaire. Si vous le désirez, notez vos réflexions et parlez-en à une personne en qui vous avez confiance. Les parents sont souvent inquiets de ce qui va se passer quand ils ne seront plus là. Il faut donc prévoir l'imprévisible, en fournissant le plus de ressources possibles afin d'optimiser l'autonomie de votre jeune.

Pendant la planification



Sentez-vous que votre enfant est suffisamment mature pour cette transition? Quels sont ses forces et ses défis en tant qu'adulte?

Que faites-vous concrètement pour l'aider à développer son autonomie? Qu'est-ce que vous pourriez faire de plus ou différemment?

Quand, comment et sur quoi pouvez-vous lâcher prise?

Comment vous sentez-vous à l'égard de ce projet?
Comment vous sentez-vous par rapport à ses choix?

Que prévoyez-vous faire lorsque vous vous sentirez dépassés
ou que vous ne serez pas en accord avec votre enfant?

Quelles sont vos inquiétudes concernant le réseau de soutien
et le filet de sécurité à mettre en place?

Autres réflexions personnelles

Après le départ de la maison



Comment vous sentez-vous depuis le départ de votre jeune?

Est-ce que la distance physique vous apporte plus de tristesse
ou d'inquiétude que de sentiment de liberté?

Quelles inquiétudes vous habitent?

Comment la vie a-t-elle repris son cours?

Comment votre relation parent-enfant a-t-elle évoluée depuis le départ de votre jeune?

Quels sont vos nouveaux objectifs? Que désirez-vous changer dans votre vie pour prendre soin de vous et de vos relations? Qu'est-ce qui vous fait du bien?

Vers qui pouvez-vous vous tourner pour parler de votre situation ou pour obtenir une aide ponctuelle?

Autres réflexions personnelles

En résumé

- Il n'est jamais trop tôt pour planifier le projet de vie résidentielle.
- Plus le jeune est impliqué dans son projet de vie, plus il risque d'être motivé par les apprentissages qui y sont liés.
- Créez des occasions pour permettre à votre jeune de se responsabiliser, même si c'est à sa façon ou à son rythme.
- Laissez votre enfant se tromper pour faciliter son apprentissage, normalisez la situation, rassurez-le et accompagnez-le ensuite dans le processus de résolution de problème.
- Vous êtes un modèle concernant l'adoption de saines habitudes de vie qui risquent de se poursuivre tout au long de la vie.
- Enseignez les rudiments de la gestion financière.
- Prenez conscience de vos actions au quotidien qui pourraient freiner le développement de l'autonomie de votre enfant.
- Acceptez que votre enfant soit le principal acteur de son projet de vie en gardant votre juste place et en soutenant ses décisions quelles qu'elles soient.
- Encouragez l'utilisation des supports visuels, sonores et technologiques pour favoriser l'autonomie et la réussite.
- Prévoyez que vous ne serez pas toujours là ou en mesure d'être le premier répondant en référant votre enfant aux bonnes ressources et aux bonnes personnes en fonction de ses besoins.
- Des ressources existent pour aider les parents et les jeunes qui vivent cette transition plus difficilement, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.



section pour
les personnes

autistes

pages 22 à 123

Être adulte



L'autodétermination

La transition entre l'adolescence et l'âge adulte se traduit par une **multiplication des droits et libertés et c'est la même chose avec les responsabilités et les obligations**. Le concept d'autodétermination fait référence au pouvoir d'agir sur sa propre vie. Cela peut se traduire par la prise en charge de la plupart des éléments qui concernent ta vie. En voici quelques exemples :

- Prendre soin de ton hygiène personnelle (ex. : douche ou bain, brossage de dents, utilisation de déodorant).
- Adopter une hygiène de vie équilibrée (heures de sommeil, alimentation saine, exercice physique).
- Te responsabiliser par rapport à l'entretien de ta chambre ou de tes vêtements.
- Gérer tes rendez-vous médicaux.
- Faire le paiement de tes factures (ex. : cellulaire, abonnement à une revue, etc.).

Bref, en faisant des choix et en prenant des décisions concernant ton projet de vie ou en assumant les conséquences liées aux choix et aux actions que tu fais, tu as du pouvoir sur ta propre vie. Ce concept d'autodétermination tend à prendre plus de place lorsqu'on est adulte puisqu'il est étroitement lié avec l'atteinte de la maturité. C'est d'ailleurs à travers la période de l'adolescence que l'on apprend progressivement à être de plus en plus indépendant.

Habituellement, les adolescents autistes, tout comme les autres jeunes, sont préoccupés par leur vie d'adulte; ils ont des questionnements à ce sujet et désirent s'impliquer par rapport aux décisions importantes qui les concernent. Ils sont aussi conscients qu'ils ont besoin de soutien pour développer les habiletés nécessaires à l'acquisition de l'indépendance.

De cette façon, si tu as la chance de participer à un projet de transition de l'école à la vie active (TÉVA), profite-en pour réfléchir à tes besoins et pour t'impliquer dans l'actualisation de ton plan. C'est l'occasion idéale de planifier ton avenir. Si tu désires obtenir plus d'information au sujet de la TÉVA, tu peux en parler à ton enseignant ou à ton intervenant ou encore consulter le guide pour soutenir la démarche de transition de l'école à la vie active du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/TEVA-guide-2018.pdf)

Si tu es déjà impliqué dans un projet qui te permettra de vivre dans un milieu plus indépendant, c'est probablement parce que tu as la motivation et la maturité nécessaires pour expérimenter encore plus les avantages et les responsabilités qui viennent avec l'âge adulte.

Mes émotions et mes pensées

Le départ de la maison est un événement marquant pour la plupart des gens. Cette étape nécessite beaucoup de préparation. Le processus peut être long en termes de temps et exigeant en termes d'énergie et d'effort. Par contre, ce projet de vie est habituellement très stimulant puisqu'il vise le sentiment d'accomplissement et de réussite.

Partir de la maison c'est toute une aventure qui t'amène vers l'inconnu. **Ça peut te faire vivre toutes sortes d'émotions.**

Quand tu penses à ton départ de la maison:



Quelle(s) émotion(s) ressens-tu?

Quelles sont les pensées qui te viennent à l'esprit?

Mes besoins

Un projet, c'est quelque chose que l'on désire, un but à atteindre et que l'on doit planifier puisque cela comprend plusieurs étapes pour y arriver. Il est important de **respecter ton rythme** en prenant ton temps pour être à l'aise à travers ce projet. C'est certain que ce projet risque de comporter de l'inconnu et de la nouveauté en plus d'exiger beaucoup d'implication de ta part. Tu deviens le maître de ton projet en étant le principal responsable.

Bien entendu, même si tu vises plus d'indépendance, **c'est en acceptant l'aide de tes proches que tu pourras y arriver**. Par exemple, tu peux demander à tes parents, à un intervenant ou à toute autre personne de confiance divers conseils au sujet des tâches avec lesquelles tu es moins à l'aise (ex.: comprendre les informations inscrites sur le bail ou lire une facture). Ces gens sont également là pour t'écouter et te soutenir par rapport aux émotions que tu peux ressentir tout au long du processus.

N'hésite pas à demander de l'aide si tu en ressens le besoin, pour être outillé, guidé ou référé si nécessaire. À ce sujet, Saccade (Centre d'expertise en autisme, <http://saccade.ca>) est un organisme privé à Québec qui offre 3 ateliers de groupe pour les adultes TSA de 17 à 25 ans qui désirent se préparer pour le départ de la maison. Pour plus d'information, tu peux les joindre au 418 915-7030.

Être adulte, ça signifie prendre des décisions importantes et pour ce faire, tu dois réfléchir à ce que tu veux pour que ton projet puisse prendre forme. Tout part de tes besoins en ce sens que le choix de partir de la maison devrait répondre à un besoin qui guidera ta motivation à chacune des étapes. Tu peux désirer t'installer ailleurs pour diverses raisons. En voici quelques exemples:

- Pour te sentir plus libre
- Pour te sentir plus autonome
- Pour t'épanouir davantage en tant qu'adulte
- Pour ne plus avoir à vivre dans des conditions qui te dérangent par rapport à ton milieu actuel
- Il se peut aussi que tu te sentes obligé ou forcé de quitter la maison pour d'autres raisons (ex.: études, travail, maladie d'un parent, etc.)

Voici quelques pistes de réflexion pour t'aider à identifier le but de ton projet de vie:



Quelle est la raison qui motive la planification de ton projet?

Tu veux partir de la maison pour répondre à quel(s) besoin(s)?

Quelles sont tes attentes par rapport à ce projet?

Quelles sont tes craintes par rapport au fait de quitter la maison?

Les habiletés



Puisque le départ de la maison requiert le développement de plusieurs habiletés, c'est en maximisant ton autonomie au quotidien que tu gagneras en indépendance. La réussite de ton projet de vie résidentielle dépend de ton implication tout au long des étapes préparatoires.

Pour être le mieux préparé possible lorsque viendra le grand jour, voici 3 actions à entreprendre avec l'accompagnement d'une personne qui te connaît bien (ex.: parent ou intervenant):

T'autoévaluer

Ta perception quant à ton profil d'autonomie



Quelles sont tes forces?

Quelles sont les habiletés que tu devras développer?

Quel est ton niveau de motivation sur une échelle de 1 à 5?

1 2 3 4 5

Commentaires

Te mobiliser

Te mettre en action en effectuant de petits apprentissages de jour en jour tout en gardant le focus sur ton projet de vie



Est-ce que les petits apprentissages que tu veux atteindre sont réalistes?

Quels moyens ou outils peuvent t'aider à réaliser tes apprentissages?

Es-tu fier de toi quant aux habiletés que tu acquiers au fur et à mesure?

Commentaires

T'ajuster

Ta capacité à revoir tes objectifs, tes moyens ou tes outils pour vivre des réussites



Quelles sont les étapes de résolution de problème que tu utilises quand tu rencontres une difficulté?

Vers quelles personnes peux-tu te référer au besoin?

Peux-tu décortiquer ton apprentissage en petites étapes si nécessaire? Écris-les.

Peux-tu trouver d'autres outils ou moyens pour t'aider si ton apprentissage est trop difficile à atteindre? Écris-les.

Mon profil

Il existe quelques listes, grilles ou évaluations pour connaître les différentes habiletés requises pour vivre de façon autonome. En te référant à ce type d'outils, tu seras en mesure d'**avoir une idée plus réaliste des habiletés qu'il te reste à développer** avant de partir de la maison. Dans un monde idéal, tu maîtriserais tous les prérequis, mais sache que ce n'est pas obligatoire.

Actuellement, il est possible que les membres de ta famille adoptent des habitudes qui sont pratiques, mais qui peuvent freiner ta participation ou limiter tes apprentissages. Par exemple, peut-être que ta lessive est combinée aux vêtements des autres personnes qui vivent avec toi parce que c'est plus rapide ainsi.

En te référant aux listes des habiletés, tu pourras constater quelles tâches sont accomplies entièrement par toi et quelle aide tu reçois pour d'autres. Tu peux aussi faire l'exercice avec un parent pour mieux comprendre votre dynamique du fonctionnement quotidien et ainsi évaluer les changements qui pourraient être mis en place afin de te donner l'occasion de développer ton autonomie au maximum.

Si tu bénéficies des services d'un éducateur ou d'un intervenant, tu peux lui demander s'il est possible de passer une évaluation concernant les habiletés nécessaires à ton projet de départ de la maison, que ce soit:

- L'inventaire des habiletés pour la vie en appartement (IHVA);
- Ou toute autre évaluation qu'il considèrera pertinente.

Attention

Ces outils peuvent être différents d'une région à l'autre ou peuvent ne pas être disponibles dans ta région. Si tu n'as pas d'éducateurs ou d'intervenants, tu peux faire une autoévaluation en utilisant la grille *Compétences pour vivre chez soi* qui est disponible sur Internet en te rendant à l'adresse suivante: <https://www.participer-autisme.be/documents/Comp%C3%A9tences%20pour%20vivre%20chez%20soi.pdf>

Cette autoévaluation est intéressante parce que :

- Elle couvre plusieurs domaines (les soins personnels, l'alimentation et les repas, l'entretien de la maison, les courses et les achats, la gestion du temps, les déplacements, les activités et loisirs, les compétences sociales et de communication, la santé, le respect des règles de vie en communauté, ainsi que la gestion financière et administrative).
- Elle peut être complétée par toi-même et par les gens qui te connaissent.
- Elle offre également une échelle unique quant aux réponses possibles (seul, avec aide, je veux l'apprendre, je sais le faire mais je ne veux pas le faire).

Les moyens et les outils qui peuvent m'aider

Présentement, il est possible que quelqu'un près de toi t'aide à accomplir les différentes tâches au quotidien.



Est-ce que quelqu'un ramasse à ta place les objets que tu laisses trainer?
Oui Non

Est-ce que quelqu'un range à ta place ton manteau et tes souliers dans la garde-robe d'entrée? Oui Non

Est-ce que ton repas ou ton lunch est préparé par quelqu'un d'autre?
Oui Non

Est-ce que quelqu'un te rappelle parfois de faire ton lit, de laver tes dents ou tes mains? Oui Non

Si tu as coché un ou plusieurs oui, es-tu intéressé à effectuer des modifications pour être plus autonome? Si oui, discute avec ton parent des pistes de solutions et indique-les ici.

Pour te mobiliser à réaliser tes apprentissages, tu ne devrais pas compter sur les autres personnes pour t'aider. Par exemple, un rappel verbal par un proche ne sera pas très utile puisque cette personne ne sera probablement pas à tes côtés dans ton prochain milieu de vie. Par contre, tu peux utiliser différents outils concrets (listes, agenda, calendrier, minuterie, alertes sonores, photo de ta chambre rangée comme modèle, etc.) qui seront transposables une fois que tu habiteras seul.

Il est aussi possible de recourir à la technologie si tu possèdes une tablette, un ordinateur, un Ipod, une montre intelligente ou un téléphone intelligent. Tu trouveras un répertoire des différentes applications en lien avec tes besoins en te référant aux sites Internet suivants:

- Vigie technoclinique de la Chaire TSA (UQTR): https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=3228&owa_no_fiche=13&owa_bottin=
- Fédération québécoise de l'autisme: <http://www.autisme.qc.ca/la-boite-a-outils/applications-pour-tablettes.html>

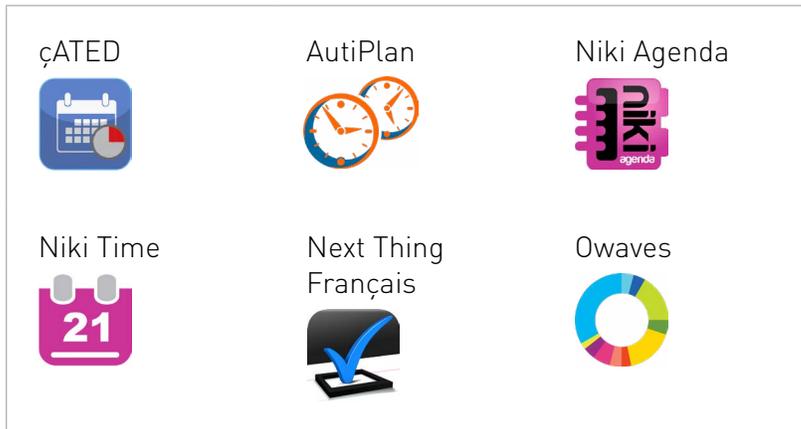
Si tu veux te procurer une application en particulier, assure-toi qu'elle est:

- Compatible avec ton appareil;
- En français si c'est ce que tu désires;
- Abordable.

Sache qu'il est parfois possible de faire l'essai gratuitement d'une version de base pour un temps limité afin de t'assurer que ça réponde à tes besoins.

Voici quelques exemples d'applications entre 0 et 5\$ qui sont en français et qui pourraient t'être utiles:

Gestion du temps et organisation des tâches



Apprentissage de tâches variées

<p>Tâches variées:</p> <p>Digital Time – MagnusCards</p> 	<p>Lavage des vêtements:</p> <p>La Tache</p> 	<p>Cuisine:</p> <p>Kitchen Story</p> 	<p>Prise de médication:</p> <p>Cardif Santé</p> 
<p>Achats, listes d'achats, circulaires:</p> <p>Buy Me a Pie!</p> 		<p>Démonstration de tâches étape par étape à personnaliser:</p> <p>MARTi</p> 	
<p>Flipp</p> 		<p>Picto Task Demo</p> 	

Habilités sociales et gestion des émotions

Scénarios sociaux: Social Handy 	Émotions: PsyAssistance 	Toutematête 
Relaxation: Universal Breathing – Pranayama 	5 minutes détente 	RespiRelax 

Rester en contact avec tes proches

Ces applications permettent de parler à nos proches tout en les voyant à l'écran.

Skype 	FaceTime 	Messenger 
--	---	--

Attention

Si le temps que tu passes sur ta tablette, ton ordinateur, ton Ipod, ta montre intelligente ou ton téléphone intelligent nuit à tes autres occupations ou encore à tes échanges avec les gens qui t'entourent, il serait peut-être intéressant de trouver des moyens alternatifs aux outils technologiques pour te donner une chance d'expérimenter tes apprentissages avec le plus de concentration possible.

Finalement, pour visionner gratuitement des vidéos éducatives portant sur l'apprentissage de différentes tâches de la vie quotidienne (ex. : faire des crêpes, faire le lit, faire la vaisselle, jeter les déchets, laver le linge sale, plier le linge), tu peux visiter le site de Marie-Hélène Poulin (Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue): <https://portail.uqat.ca/prf/fr/Marie-Helene-Poulin/Pages/R%C3%A9pertoire-videos.aspx>

Mon plan d'action

À la suite des conclusions obtenues dans le cadre de l'autoévaluation, tu peux réfléchir et échanger avec ton parent afin d'avoir un état de la situation et d'orienter les étapes à venir concernant tes apprentissages. Voici quelques questions pour vous aider:



Par rapport à mon profil, qu'est-ce que j'ai appris?

Suis-je suffisamment motivé?

Quelles sont mes forces?

Quelles sont les habiletés que je désire apprendre?

Comment pourrais-je décortiquer ces habiletés en petits apprentissages pour rester motivé?

Quels moyens pourrais-je utiliser pour m'aider à réaliser mes apprentissages?

C'est en réalisant un plan d'action que tu pourras te mobiliser et visualiser concrètement les apprentissages que tu choisis d'acquérir en vue de ton départ de la maison. Soyons réalistes: **les changements devraient être progressifs et respecter ton rythme pour que tu demeures motivé par ton projet de vie.**

Afin d'utiliser le plus efficacement possible le temps que tu as avant de quitter la maison, tu dois avoir une idée réaliste de ce que tu es capable de faire par toi-même ainsi que des défis que tu risques de vivre lorsque tu quitteras la maison familiale. Tu peux utiliser tes défis comme petits objectifs au quotidien en en choisissant un ou deux à la fois en vue d'être le plus autonome possible lorsque le temps sera venu. Choisis également de petits objectifs pour vivre des réussites en augmentant le niveau de difficulté au fur et à mesure.

Voici un canevas de plan d'action que tu peux utiliser pour organiser tes idées.

Mon plan d'action (exemple)

Domaines	Autonomie personnelle
Habilités à développer	Me lever par moi-même.
Moyens et outils pour m'aider	Programmer une sonnerie automatique sur mon cellulaire. Me permettre un seul rappel sonore (snooze).
Commentaires	Utiliser une sonnerie qui me plait pour un réveil en douceur. Limiter le son à 3/5 pour ne pas incommoder les autres avec le bruit.
Motivation: raison pour laquelle cette habileté est importante	La ponctualité est nécessaire pour la poursuite de mes études et de mon travail. En me levant à l'heure prévue, j'ai le temps de me préparer à mon rythme avant de partir pour mes occupations.

Mon plan d'action (à personnaliser)



Domaines	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Habiletés à développer	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Moyens et outils pour m'aider	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Commentaires	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Motivation: raison pour laquelle cette habileté est importante	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Si tu éprouves des difficultés en lien avec tes apprentissages, **il est possible qu'un ajustement soit nécessaire**. Tu peux refaire l'autoévaluation au besoin pour voir ton progrès et identifier les défis qui demeurent présents. Ces défis pourront te permettre de regarder de quelle manière ils peuvent influencer le choix de ton milieu de vie ou encore les services ou le soutien que tu nécessiteras dans ton prochain chez-toi.

S'il te reste du temps avant ton départ de la maison, regarde les options possibles pour t'aider à travers ces apprentissages qui sont plus complexes, que ce soit en modifiant l'organisation familiale actuellement en place, en suivant des ateliers de groupe ou encore en demandant l'aide d'un intervenant ou d'un éducateur.

Si certains défis sont présentement irréalistes à atteindre et que ton départ est prévu à court terme, discute avec ton entourage, ton intervenant ou ton éducateur s'il y a lieu, pour voir les mesures possibles à mettre en place, peut-être temporairement, pour que ton projet puisse se concrétiser quand même (ex.: repas préparés, service d'entretien ménager, etc.).

En résumé, devant une difficulté, peut-être que tu devras :

- Te fixer de plus petits objectifs (ex.: nettoyer le bain après l'avoir utilisé avant de nettoyer la salle de bain au complet toutes les semaines);
- Prolonger une période d'apprentissage (ex.: se donner un mois de plus pour maîtriser davantage l'habileté);
- Changer les moyens ou les outils qui peuvent t'aider (ex.: ajouter plus d'alertes);
- Poursuivre ton apprentissage dans un autre contexte (ex.: utiliser une buanderie commune);
- Évaluer la pertinence de poursuivre l'apprentissage en mesurant les pour et les contre d'une prise en charge de la tâche par une tierce personne de façon temporaire ou permanente.

Choisir mon milieu de vie



Mon budget

Développer son autonomie financière, ça s'apprend! Afin d'élaborer ton projet de vie et surtout pour le maintenir, il sera important que tu puisses:

- Comprendre la valeur de l'argent pour faire des choix éclairés;
- Manipuler ton argent afin d'assumer tes responsabilités (ex.: paiement de factures et du loyer).

C'est en réalisant ton budget que tu pourras:

- Connaître quels montants d'argent tu dois prévoir pour payer les coûts liés à ton mode de vie;
- Savoir facilement où va ton argent et rectifier la situation au besoin pour être responsable;
- Prévoir les dépenses à venir afin d'être en mesure de les payer à temps;
- Orienter ton choix de milieu de vie et tes recherches en te fixant un coût de loyer réaliste;
- Épargner et éviter de t'endetter.

Tu verras dans la section *Planifier mon déménagement* qu'en plus du loyer, plusieurs coûts sont à prévoir avant d'emménager (meubles, première épicerie, frais d'activation pour l'électricité, déménageurs, produits d'entretien ménager, peinture, etc.). Ces coûts représentent souvent un montant non négligeable, d'où l'importance de bien planifier cette transition.

Dans l'idéal, il est recommandé que **le montant alloué au loyer ne dépasse pas 25% de tes revenus bruts (avant les déductions)**. Il est à noter que le coût de chauffage doit être inclus dans le 25%. S'il est impossible de trouver un appartement en bas de 30% de tes revenus, il faudra revoir tes priorités, faire des concessions, penser à la colocation ou encore te diriger davantage vers une chambre.

Si tu es considéré comme ayant un faible revenu et que le coût de ton loyer est trop élevé, il est possible que tu sois admissible au programme *Supplément au loyer*. Ce programme offre à ses bénéficiaires l'occasion de consacrer un pourcentage raisonnable (25% des revenus) pour la location de leur appartement en compensant la différence après entente avec le propriétaire. Pour recevoir cette aide financière, il faut en faire la demande à un office d'habitation, à une COOP ou à un organisme sans but lucratif (OSBL). Pour plus d'information à ce sujet, tu peux consulter le lien suivant: http://www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/supplement_au_loyer.html

Il est également recommandé de te **créer un fonds d'urgence** en cas de besoin. Cela peut se traduire par le fait de mettre de côté un montant **représentant de 5 à 10% de tes revenus** toutes les deux semaines ou chaque mois. Ce fonds d'urgence pourra t'être utile en cas d'imprévus (ex.: perte de ton téléphone cellulaire, bris d'un électroménager, etc.). Informe-toi auprès de ton institution financière, il existe divers moyens pour t'encourager à économiser (prélèvements automatiques, placement CÉLI, etc.).

À l'aide du tableau suivant, tu peux faire l'exercice pour te donner une idée plus précise:

- Du montant que tu peux allouer à la portion résidentielle;
- Du montant que tu devrais économiser chaque mois pour les imprévus.



Estimation des montants à consacrer à la partie du loyer et au fonds d'urgence

 Revenus mensuels	Montant
Allocations	_____
Revenus liés au travail	_____
Revenus de placement	_____
Prêts et bourses	_____
Autres revenus fixes	_____
Revenus totaux (additionner tous les revenus)	_____
Diviser le montant des revenus totaux par 4 pour obtenir le montant maximal à réserver à la location de ton milieu de vie.	_____
Diviser le montant des revenus totaux par 20 pour obtenir le montant minimal à mettre de côté pour ton fonds d'urgence.	_____
*Dans la mesure du possible, tu devrais essayer d'économiser une à deux fois ce montant.	

Partir de la maison signifie aussi s'engager à respecter un contrat incluant des paiements sur une base régulière. Tu dois donc prévoir un budget mensuel et t'y référer chaque mois en essayant de le respecter le plus possible pour éviter de dépenser plus que les revenus totaux que tu reçois (endettement). Si tu ne parviens pas à maintenir tes engagements, tu pourrais perdre le droit de continuer à bénéficier de ton milieu de vie ou de certains services (ex. : électricité).

Afin de t'outiller davantage par rapport à la gestion de tes finances, tu remarqueras que plusieurs grilles et applications technologiques existent pour avoir une vue d'ensemble de ton budget. Plus spécifiquement, tu trouveras des outils sur les sites Internet des différentes institutions financières. Le document *Portrait de ma situation financière* disponible sur le site de l'ACEF de Québec peut également être intéressant: <http://acefdequebec.com/wp/wp-content/uploads/2015/09/PORTRAIT-FINANCIER.pdf>.

Pour trouver de l'information, des références et des outils encore plus adaptés, tu peux te référer au *Guide sur la gestion des finances personnelles* qui traite du sujet en langage simplifié.

Les types de milieux de vie

Il existe différents types de milieux de vie. C'est en ayant une bonne connaissance de tes besoins, de tes capacités et de ton budget que tu pourras orienter tes recherches le plus efficacement possible.

Voici la présentation générale des caractéristiques relatives à divers milieux:

Types de milieux	Caractéristiques
Chambre	Il est possible de louer une chambre dans une résidence privée ou un appartement. Plusieurs éléments sont généralement inclus sauf la literie, l'épicerie et le téléphone. La salle de bains et les aires communes sont habituellement partagées.
Chambre et pension	Dans le cas d'une chambre et pension, certains services peuvent être inclus dont les repas, la distribution de médicaments, l'entretien des vêtements et de la chambre et une surveillance de nuit. Certaines formules offrent l'accès à une chambre uniquement tandis que d'autres donnent accès à des aires communes (ex.: salon).
Appartement supervisé ou appartement d'apprentissage	Il s'agit d'un appartement visant l'apprentissage à l'autonomie par le biais d'une aide soutenue offerte par un intervenant. La durée est habituellement limitée à la période d'apprentissage. Ces projets sont plus rares et l'accès souvent limité par des listes d'attente. Si tu as un intervenant, fais-lui part de tes besoins et demande-lui si ce modèle existe dans ta région.

<p>Logement social: les habitations à loyer modique (HLM), les coopératives d'habitation (COOP) et les organismes sans but lucratif (OSBL) d'habitation</p>	<p>Il s'agit d'un logement de qualité à coût moindre pour les personnes ayant de faibles revenus.</p> <p>Pour y accéder, il faut répondre aux conditions d'admissibilité (ex.: faibles revenus, citoyenneté canadienne, autonomie). Le coût du loyer est inférieur au marché ou fixé en fonction du revenu (environ 25%) et peut permettre l'obtention de subventions.</p> <p>Il faut s'inscrire sur les listes d'attente. Le délai peut être assez long, voire quelques années et la priorité varie selon divers facteurs (situation psychosociale, revenus, etc.).</p> <p>Les OSBL d'habitation peuvent offrir les services d'un intervenant communautaire (ex.: budget, animation, accompagnement) pour les personnes à besoins particuliers.</p> <p>La particularité des COOP concerne la participation des locataires à la vie collective et l'implication dans la gestion (ex.: comité) ou l'entretien du bâtiment (ex.: peinture).</p> <p>Pour plus d'information:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.omhq.qc.ca/ • http://frohq.rqoh.com/ • http://www.cooperativehabitation.coop/quebec-chaudiere-appalaches/
<p>Logement locatif privé</p>	<p>Il s'agit d'un logement classique. Le coût est fixé selon le marché et augmente en fonction du nombre de pièces. Pour un 3 ½, on fait référence aux 3 principales pièces (salon, cuisine, chambre) et la ½ pièce fait référence à la salle de bains.</p> <p>Certains appartements sont meublés ou semi-meublés: généralement, le poêle et le frigo sont à ta disposition, quelques meubles peuvent être fournis et peut-être même une buanderie commune.</p> <p>Le coût de certains appartements inclut le chauffage et l'électricité.</p> <p>On trouve des appartements dans des immeubles de différentes grandeurs et comprenant un nombre d'unités qui peut varier d'un immeuble à l'autre. Par exemple, on peut trouver un logement dans le sous-sol d'une maison privée qui peut assurer plus de tranquillité ou encore être dans un grand immeuble où un ascenseur est nécessaire considérant la quantité d'étages.</p> <p>Il est possible de louer le logement en colocation pour partager les frais. Tu trouveras plus d'information à ce sujet un peu plus bas sous la rubrique <i>La colocation</i>.</p>

Condominium
ou maison

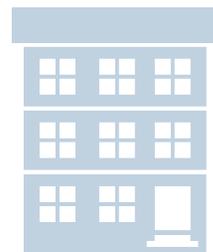
Un condominium ou une maison fait référence à des résidences privées. La grandeur des pièces et la qualité des matériaux sont souvent supérieures puisque les propriétaires y logent ou y logeaient. Les frais relatifs aux assurances et à l'entretien sont plus élevés qu'en appartement.

À la location, plusieurs éléments sont à vérifier en lien avec l'entretien de la bâtisse et les inclusions.

À l'achat, il faudra contracter une hypothèque avec la caisse ou la banque. Pour avoir accès à un prêt hypothécaire, il faut déboursier une mise de fonds qui représente au moins 5% de la valeur de la propriété, ce qui équivaut souvent à un montant important. Par exemple, pour une maison de 250 000\$, on fait référence à une mise de fonds de 12 500\$. Des frais de notaire sont également à prévoir pour la transaction ainsi que les taxes de bienvenue.

Il est fréquent que les gens commencent par vivre en appartement pour apprivoiser la vie autonome et les responsabilités qui en découlent, en plus de prendre le temps d'économiser pour la mise de fonds nécessaire pour l'achat d'une maison. Les coûts associés sont aussi souvent plus élevés (ex. : chauffage dans le cas d'une maison, frais communs en condo) et l'entretien plus exigeant (réparations, rénovations, tonte de la pelouse, déneigement, etc.).

Si ces milieux ne conviennent pas à tes besoins ou te semblent trop exigeants pour l'instant, il est possible de regarder avec ton réseau les options qui pourraient valoir la peine d'être explorées en tant que milieux de vie alternatifs.



Voici quelques pistes à regarder:



Crois-tu qu'une personne de confiance qui fait partie de ton entourage pourrait t'offrir de vivre avec elle dans un hébergement de type chambre et pension sur mesure pour toi en sachant que tes parents pourraient t'offrir du soutien? Oui Non

Est-ce que la résidence de tes parents ou d'une personne de confiance serait adaptée pour te permettre d'habiter seul, mais dans le même immeuble (ex.: duplex, appartement au sous-sol, etc.)? Oui Non

Est-ce qu'à proximité de la résidence de tes parents ou d'une personne de confiance il y aurait l'opportunité de louer un logement voisin qui te permettrait de vivre seul tout en recevant de l'aide pour les tâches quotidiennes? Oui Non

Commentaires:

Si cela te convient et que l'opportunité se présente, ces options peuvent être envisagées dans une optique d'apprentissage en étant un tremplin vers un milieu de vie plus autonome pour plus tard.

Peu importe le milieu de vie que tu retiendras, si tu crois avoir besoin de soutien pour que ton projet de vie s'actualise, tu peux en parler à un intervenant ou un éducateur si tu en as un. Tu peux aussi en tout temps faire une demande de service au Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Capitale Nationale (CIUSSS-CN) en te faisant accompagner au besoin pour te retrouver plus facilement dans ce grand organisme gouvernemental.

Un intervenant pourra évaluer ta situation, te référer au besoin et voir ton admissibilité à un programme (ex.: Programme de services intensifs de soutien à domicile) pour obtenir de l'aide financière en lien avec des services concrets (ex.: tâches ménagères).

Tu peux trouver les coordonnées du CLSC de ton secteur en visitant le site du CIUSSS <http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/> en cliquant sur l'onglet *Nos services*, en cliquant sur *Trouver un service* et en sélectionnant *CLSC*. Tu peux aussi visiter le site de la Fédération québécoise de l'autisme www.autisme.qc.ca sous l'onglet Ressources en cliquant ensuite sur ta région.

Déménagement pour les études

Si tu désires habiter dans une résidence étudiante, il est recommandé de contacter le milieu pour manifester ton intérêt plusieurs mois à l'avance puisque les places sont limitées. Tu peux te référer à ton établissement d'enseignement pour connaître la procédure et les délais requis. Informe-toi également sur les caractéristiques du milieu pour te faire une idée (quantité de personnes dans le même appartement, nombre de salles de bains, etc.).

Au besoin, demande s'il est possible d'aller visiter les lieux. Sache aussi qu'il est possible de réserver une chambre conditionnellement à ton acceptation dans un programme d'études de l'établissement convoité. Les résidences étudiantes sont généralement assez dispendieuses; par contre, elles offrent l'avantage d'être sur le campus et sont souvent meublées.

Informe-toi auprès de ton établissement scolaire ou du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec pour obtenir de l'information sur le Programme de prêts et bourses et le Programme d'allocation pour des besoins particuliers (<http://www.afe.gouv.qc.ca/prets-et-bourses-etudes-a-temps-plein/programme-de-prets-et-bourses/>).

La colocation

Vivre en colocation, c'est partager les coûts avec la ou les personnes habitant avec toi. Si la seule raison qui motive ce choix est l'aspect économique, il faut bien prendre le temps d'y penser. Même si l'avantage financier est non négligeable, rappelle-toi que cela demande toutefois bien des compromis et une bonne dose de tolérance. En plus du réfrigérateur et des aires de rangement (ex.: placard, garde-manger), les aires communes comme le salon, la cuisine, la salle à manger ou la salle de bains doivent être partagées.

Voici quelques exemples de réflexions qui pourraient t'orienter sur ta capacité à vivre en colocation:



Comment réagiras-tu si ton colocataire prenait des trucs qui t'appartiennent?

Serais-tu à l'aise de devoir négocier avec ton colocataire pour le choix et le moment de regarder une émission à la télévision dans le salon?
Oui Non

Que ferais-tu si tu voulais être seul pour déjeuner à la table, mais que ton colocataire mange en même temps que toi?

Accepterais-tu que ton colocataire ne classe pas les aliments du garde-manger à ta manière? Oui Non

Serais-tu capable d'attendre que ton colocataire ait terminé de prendre sa douche pour utiliser la toilette? Oui Non

Commentaires:

Comme tu l'as peut-être constaté, vivre en permanence avec une autre personne demande beaucoup d'ajustements. Afin que la cohabitation demeure agréable pour tous, chacun doit faire des efforts pour se respecter mutuellement et pour maintenir le milieu propre et en ordre en rangeant au fur et à mesure ses effets personnels et en nettoyant au fur et à mesure le comptoir, la vaisselle, etc. Il faut donc prévoir une entente concernant les habitudes et le partage des tâches, des espaces et des dépenses communes (ex.: essuie-tout, papier de toilette, produits d'entretien ménager, etc.). Tu trouveras des conseils en lien avec ce mode de vie dans la section [Vivre dans mon nouveau chez-moi - La cohabitation](#).

Si tu décides de vivre en colocation, il est préférable de choisir une personne fiable. Il sera également important de le spécifier à la signature du bail; sinon, la personne ne figurant pas sur le bail serait un simple occupant sans réel engagement envers le locateur. Lors de la signature d'un bail en colocation, deux options sont disponibles:

- **Obligation solidaire:** une seule signature peut apparaître au bail. Par cette option, le signataire doit assumer 100% des coûts du loyer si le(s) colocataire(s) quittaient avant la fin du contrat.
- **Obligation conjointe:** chaque colocataire signe le bail. Par cette option, même si ton ou tes colocataires quitte(nt) avant la fin du bail, tu es responsable de payer uniquement ta part du loyer, mais le locateur pourrait refuser d'accepter uniquement ta part. Si ton colocataire est en retard de plus de 3 semaines dans le paiement du loyer, le propriétaire, avec l'accord de la Régie du logement, pourrait mettre fin au bail.

La relation de confiance et la communication sont à la base de la réussite de la colocation et les risques associés sont tout de même présents (ex.: risques financiers, conflits, etc.).

Mes besoins

Pour trouver un milieu accessible selon tes moyens financiers, il faut savoir départager tes besoins (ce qui est essentiel) de tes désirs (ce qui est optionnel). Il te faut donc identifier quels critères sont incontournables pour toi, tout en gardant en tête que chaque avantage supplémentaire a normalement un coût associé. Par exemple, il est possible qu'un appartement avec une piscine soit plus dispendieux que l'équivalent sans piscine. De plus, en sachant ce qui te dérange vraiment, tu pourras éliminer les milieux qui ne conviennent pas du tout à tes attentes afin de préciser davantage ta recherche.

Voici quelques questions à te poser pour identifier tes besoins, tes désirs et ce que tu ne veux pas du tout:

Combien de pièces as-tu besoin? _____

Veux-tu habiter seul ou avec quelqu'un d'autre? _____

Est-ce qu'une salle de bains partagée te dérangerait? Oui Non

Quel genre d'appartement recherches-tu (sous-sol de maison, bloc d'appartements, appartement dans un bloc de 3 à 6 logements, etc.)?

Veux-tu une place de stationnement pour ta voiture ou celle de tes visiteurs? Oui Non

As-tu besoin que ton logement soit bien insonorisé? Oui Non

Veux-tu avoir des meubles inclus? Oui Non

Veux-tu un endroit plutôt tranquille? Oui Non

Veux-tu faire le lavage de tes vêtements dans ton milieu de vie? Oui Non

Est-ce que le recouvrement du plancher a une importance pour toi (ex: tapis, bois flottant)? Oui Non

Dans quel quartier veux-tu habiter? _____

Est-ce que tu veux avoir accès à une cour arrière ou un balcon? Oui Non

Préfères-tu être au rez-de-chaussée ou au dernier étage?

Est-ce que tu veux garder un animal de compagnie (chat/chien)? Oui Non

Veux-tu que le logement soit près d'un arrêt d'autobus ou sur le territoire du transport adapté? Près de qui ou de quels services veux-tu être situé?

Commentaires

Pour t'aider à organiser tes pensées, tu peux faire une liste de tes critères personnels et la modifier au besoin à la suite de tes visites.

Liste de mes critères pour orienter ma recherche parmi les choix respectant mon budget de _____ \$/mois



Besoins	Caractéristiques	Aversions
Il faut absolument que mon milieu réponde à ces critères.	Si ces services sont inclus, c'est encore mieux!	Ce que je ne veux pas du tout.
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Visiter les milieux, observer et poser les bonnes questions

Pour rechercher un milieu qui risque de susciter ton intérêt et de répondre à tes critères, plusieurs options s'offrent à toi :

- Parles-en à ton entourage.
- Parcours les rues du quartier qui t'intéresse pour retracer des affiches indiquant les chambres ou les logements à louer.
- Consulte les petites annonces dans le journal ou navigue sur des sites Internet de vente comme Kijiji ou les groupes de vente sur Facebook (ex: les Puces et Marketplace).
- Recherche les annonces affichées dans certains lieux publics (ex.: épicerie, dépanneur, station-service, etc.) situés dans le quartier où tu désires habiter.

Quand tu auras sélectionné quelques places potentielles, prends rendez-vous avec les propriétaires concernés pour planifier une visite. Demande à quelqu'un de confiance et d'expérience s'il peut t'accompagner pour relever des détails qui pourraient t'échapper. Il pourra t'aider pour que vous observiez le plus de détails possible et que vous pensiez à poser toutes les questions nécessaires. Cette étape te permettra :

- D'évaluer la concordance entre tes besoins ou tes critères et ce que ce milieu a à t'offrir.
- D'évaluer l'état physique des lieux (propreté, accessibilité, sécurité).
- De voir si tu crois pouvoir te sentir bien en habitant là.
- De prendre des notes sur ce que tu as aimé, ce que tu as moins aimé et ce qui t'a dérangé. Tu pourras utiliser ces notes pour comparer les milieux entre eux.

Dans la mesure du possible, essaie de prévoir les visites pendant la journée afin que l'éclairage te permette de mieux voir les plus petits détails (ex.: tache sur le tapis, lumière naturelle).

Voici une liste de questions à poser et de choses à vérifier pour t'aider à avoir une vue d'ensemble lors de ta visite.

Grille d'observations et de questions à compléter pendant ou juste après la visite



Type de milieu: _____ Nombre de pièces: _____

Nom du propriétaire: _____

Numéro de téléphone: _____

Adresse: _____



Éléments à observer	Commentaires
Est-ce que les fenêtres sont bien isolées? Est-ce qu'il y a des traces de moisissure dans la salle de bains, autour des fenêtres ou sur les murs? Est-ce que l'endroit est suffisamment éclairé?	_____ _____
Est-ce que l'endroit est bien insonorisé? Est-ce que l'emplacement est bruyant (ex.: bruits des pas du voisin d'en haut, intersection et circulation à proximité, etc.)?	_____ _____
Est-ce que la robinetterie est fonctionnelle (absence de rouille ou d'eau qui coule, présence d'eau chaude, etc.)?	_____ _____
Est-ce que l'endroit est suffisamment propre en général? Quel est l'état des tapis, s'il y en a? Est-ce qu'il y a présence d'insectes? Est-ce qu'il y a des réparations à effectuer? Est-ce que les murs ont besoin d'être peints?	_____ _____ _____

Est-ce qu'il y a suffisamment d'espace de rangement?	_____
De quel matériel le plancher est-il recouvert (ex.: tapis, bois flottant, etc.)?	_____
Est-ce qu'il y a une entrée de laveuse-sécheuse ou une buanderie? Est-ce qu'il y a un branchement pour le lave-vaisselle?	_____ _____
Est-ce que l'entrée principale est sécurisée (verrouillée)?	_____
Est-ce que je pourrais me sentir bien dans cet environnement? Qu'est-ce que j'aime, qu'est-ce que je n'aime pas, qu'est-ce qui me dérange?	_____ _____ _____



Questions à poser

Réponses obtenues

Coût du loyer, durée du bail, modalités de paiement et date de prise de possession.	_____ _____
Est-ce que des électroménagers et des meubles sont fournis par le propriétaire? Si oui, lesquels? Quel est l'état de ces fournitures?	_____ _____
Est-ce que les stores et les rideaux sont inclus? Sinon, est-ce que le locataire actuel désire s'en débarrasser à prix raisonnable? (Bien sûr, s'ils ne sont pas à ton goût ou en bon état, tu n'es pas obligé de les acheter.)	_____ _____ _____

<p>Est-ce qu'il y a un stationnement? Si oui, est-ce que le déneigement est inclus?</p>	<hr/> <hr/>
<p>Est-ce qu'il y a un accès à une cour ou à un balcon?</p>	<hr/>
<p>Si le logement est à repeindre, est-ce que la peinture est fournie et sous quelles conditions (ex.: choix des couleurs, quantité, etc.)?</p>	<hr/> <hr/>
<p>Est-ce que le propriétaire ou le concierge habite sur place? Est-il facilement joignable? Quelles sont ses coordonnées téléphoniques?</p>	<hr/> <hr/>
<p>Quelles sont les règles du milieu (ex.: présence d'animaux, poubelles, récupération, déneigement, fumeurs, services, dépôts, etc.)?</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>Est-ce qu'il est permis d'avoir un animal de compagnie (chat/chien)?</p> <p>C'est toujours mieux d'avoir l'accord du propriétaire avant la signature du bail, mais officiellement, s'il n'est pas inscrit que la présence des animaux est défendue, tu pourrais en avoir.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Même si tu as apprécié ta visite, ne signe aucune entente maintenant. Informe le propriétaire que tu as besoin d'y réfléchir, d'en discuter et que tu vas le recontacter plus tard (ex.: le lendemain) pour prendre entente si ton choix est fait. Si tu attends trop longtemps, il y a toujours un risque que le logement soit loué à une autre personne.

Tu remarqueras qu'au Québec, la plupart des gens déménagent le 1^{er} juillet. Sache que c'est une particularité de la province et que si tu déménages dans un autre pays ou province, les baux ne commencent pas nécessairement le 1^{er} juillet.

Prendre une décision éclairée

Avant de signer un bail, il est recommandé de visiter plus d'un milieu pour avoir une bonne idée de ce qui est disponible sur le marché et pour avoir des comparatifs. Pour faire un choix éclairé, il faut savoir reconnaître les avantages et les inconvénients. Qu'est-ce qui a le plus de poids pour faire pencher ta décision? Il n'y a pas de solution magique, il suffit de prendre une décision avec laquelle tu te sentiras le plus à l'aise. Même si tu as un coup de cœur pour un milieu, plusieurs autres facteurs sont à évaluer. Il faut donc prendre le temps d'analyser les options possibles avec objectivité. Pour ce faire:

- Tu peux sélectionner tes 2 ou 3 places préférées et au besoin, tu peux retourner visiter.
- Tu peux également demander conseil à la personne qui t'a accompagné pendant les visites.
- Réfère-toi à la *grille d'observations et de questions* que tu as complétée lors de tes visites ainsi qu'à la *liste de tes critères* que tu as complétée dans la section *mes besoins* pour ressortir les pour et les contre.

Rappelle-toi que si tu signes un bail ou tout autre contrat de location, tu t'engages pour toute la durée du bail. Si tu aimes ton nouveau milieu et que tu respectes les ententes, peut-être même que tu pourrais y loger encore plus longtemps... À ce sujet, tu remarqueras que déménager, c'est assez dispendieux puisque plusieurs frais s'y rattachent (ex.: matériel d'emballage, frais d'activation de services, etc.). Voilà donc une bonne raison de choisir un milieu dans lequel tu pourrais te plaire suffisamment pour renouveler ton entente si tu en as envie.

Signer mon bail



La Régie du logement et autres ressources

La Régie du logement est un tribunal administratif spécialisé en bail résidentiel qui a pour mandat d'informer les citoyens et d'offrir des recours efficaces lors de litiges en lien avec les obligations du locataire et du locateur, et ce, par le biais de divers mécanismes et règlements se rattachant à la *Loi sur la Régie du logement*. Cet organisme, géré par le gouvernement, joue donc le rôle d'arbitre lors de mésentente en visant à s'assurer que les relations entre les locataires et les locateurs se déroulent le plus harmonieusement possible.

Tu peux te référer à la Régie du logement pour obtenir des réponses à tes questions concernant ton bail, tes droits et tes obligations en tant que locataire.

Tu peux également te référer au *Bureau d'animation et d'information logement (BAIL)* du Québec métropolitain ou au *Comité logement d'aide aux locataires*. Ces organismes communautaires offrent divers services pour les locataires, que ce soit de l'information, du soutien et même de la défense de droits si tu crois être victime de discrimination ou d'injustice.

Ils peuvent aussi t'aider à te préparer pour une audience à la Régie du logement et te soutenir tout au long de tes démarches légales. Ces organismes proposent également différents guides, documents et lettres types concernant différentes démarches à effectuer (ex. : refus d'augmentation de loyer, demande de réparation, avis de non-renouvellement de bail, etc.). Une adhésion est toutefois nécessaire moyennant environ 5\$ pour obtenir des services directs.

Si un problème est en lien avec le fait que tu présentes un TSA, l'*Office des personnes handicapées du Québec* (OPHQ) pourrait aussi t'accompagner.

Voici les coordonnées pour l'ensemble de ces références:

- Régie du logement: 1 877 907-8077 ou <https://www.rdl.gouv.qc.ca/>
- OPHQ: 418 567-1465 ou <https://www.ophq.gouv.qc.ca/services-directs/services-a-la-population.html>
- Bureau d'animation et d'information logement (BAIL) du Québec métropolitain: 418 523-6177 www.lebail.qc.ca.
- Comité logement d'aide aux locataires: 418 651-0979
<http://comitelogementdaideauxlocataires.blogspot.ca/>

Si tu éprouves un problème par rapport à ton logement, idéalement tu devrais:

- Essayer de trouver un terrain d'entente avec ton locateur en négociant avec lui: explique-lui calmement la situation et l'impact que ça a sur ton bien-être;
- Au besoin, appelle un comité logement pour obtenir des conseils en lien avec ta situation;
- Si ton locateur démontre une fermeture (ex.: refus, évitement), tu peux lui faire part de ton intention de contacter la Régie afin qu'il prenne la situation plus au sérieux.

Mon engagement

Le bail consiste en un contrat écrit entre le propriétaire et le(s) locataire(s). Il s'applique autant au logement traditionnel dans un quartier résidentiel que dans le cas d'une chambre. Ce contrat te rend responsable du paiement, bien entendu, mais aussi de garder en bon état les lieux physiques. Cet engagement ne peut s'annuler sans le consentement du locateur ou sans une décision de la Régie du logement. Même dans le cas d'un bail verbal, le propriétaire a l'obligation de remettre dans les 10 jours suivant l'entente un document écrit au locataire. Par contre, dans ce cas, il n'est pas tenu d'utiliser le formulaire de la Régie du logement.

Afin de bien comprendre l'engagement que tu t'apprêtes à signer, tu dois prendre le temps de lire et comprendre tous les détails inscrits dans le contrat. Au besoin, n'hésite pas à poser des questions pour éclaircir certains points. Tu peux également demander à ton parent ou à toute autre personne de confiance d'en prendre connaissance avant de le signer afin d'obtenir ses conseils.

Assure-toi que les ententes verbales que tu as prises avec le propriétaire y soient indiquées. Par exemple, si vous vous êtes entendus pour que des réparations ou modifications soient faites, assure-toi que ce soit écrit dans le contrat avec les délais entendus pour obtenir l'assurance que ce sera respecté. Pour éviter que le propriétaire n'ajoute de clauses supplémentaires au bail après ta signature, tu devrais rayer les espaces vides.

Il est également important de conserver ta copie du bail signée par les deux parties pour t'y référer au besoin, et ce, afin d'éviter les malentendus et pour servir de preuve en cas de litige. Afin de la retrouver rapidement, tu pourrais la classer avec tes autres papiers importants (te référer à la section *Je me responsabilise – Mon porte-documents*).

Il est également recommandé de prendre des photos de l'état des lieux à ton arrivée afin de te protéger puisque tu n'es pas responsable des bris qui ont été faits avant ton arrivée. Si tu prends des photos, il serait donc logique de les classer au même endroit, en les annexant à la copie signée de ton bail.

Voici quelques informations qui se trouvent normalement dans ce type de contrat:

- Le nom, l'adresse et les coordonnées du locateur (le propriétaire) et du locataire (toi!).
- Le montant du loyer mensuel, le moment du paiement (habituellement le 1^{er} de chaque mois) et la durée du bail.
- Le mobilier inclus s'il y a lieu (ex.: meubles, électroménagers).
- Les conditions de la location (ex.: chauffage, réparations, dépôt, animaux de compagnie, stationnement).
- Les règles du milieu.

Il est à noter que le propriétaire doit:

- Te donner une copie du bail dans les dix jours suivant la signature.
- Te donner un logement en «bon état» et exécuter les réparations urgentes et nécessaires.
- Te fournir un reçu en guise de preuve de paiement si tu paies en argent. Si ce n'est pas automatique, **exige-le** pour te protéger en cas de litige.
- Te remettre le relevé 31 avant le 28 février. Les informations fournies dans ce relevé te permettront de demander le crédit d'impôt pour la solidarité sociale dans ta déclaration de revenus (si tu y as accès). Tu peux classer ce relevé dans ton porte-documents pour t'y référer facilement.

De plus, le propriétaire n'a pas le droit:

- D'exiger des chèques postdatés à moins d'avoir ton accord.
- D'exiger de recevoir le paiement de plusieurs mois à l'avance.
- D'exiger de l'argent de ta part avant la signature officielle de bail.
- D'exiger un dépôt dépassant le prix d'un mois de loyer (cela peut être négocié).
- De te demander ton numéro d'assurance sociale, ton dossier de conducteur ou le montant de tes revenus.
- De refuser d'être payé par chèque.

En contrepartie, le propriétaire a le droit:

- De consulter ton dossier de crédit (avec ton autorisation).
- De demander des références (ex.: parent, employeur, etc.) pour s'assurer que tu es fiable.
- D'exiger qu'un de tes parents t'endosse, c'est-à-dire qu'il sera responsable de ton bail si tu ne respectes pas l'entente de paiement.
- D'avoir la clé de ton logement.
- D'entrer dans le logement en t'informant au moins 24 heures à l'avance, à moins d'une situation urgente (ex.: dégât d'eau).
- De résilier ton bail si tu ne paies pas ton loyer selon l'entente préétablie.
- D'augmenter le loyer une seule fois par année au renouvellement du bail. Il ne peut pas changer le montant du loyer en cours de bail.
- De mettre fin à un bail pour d'autres raisons valables (ex.: louer à sa famille, réparations majeures, etc.).

Sache qu'il n'y a pas que le propriétaire qui ait des droits et des obligations. C'est la même chose de ton côté. Si tu souhaites conserver le droit d'occuper ton logement, tu dois respecter toutes les conditions au bail.

Voici les principales conditions au bail:

- Payer le loyer tel qu'entendu sur le bail le premier de chaque mois. Si tu ne respectes pas cette clause, tu pourrais être évincé (mis à la porte).

- Effectuer les réparations mineures (retouches de peinture, bouchage de petits trous dans le mur, changement d'ampoule, etc.) et informer le propriétaire le plus rapidement possible s'il y a un bris important. Au besoin, tu peux te référer à la Régie du logement pour vérifier si une réparation relève du locataire ou du locateur.
- Utiliser le logement en maintenant un bon état de propreté et en gardant les lieux sécuritaires.
- Adopter une conduite respectueuse envers les autres résidents pour les laisser profiter paisiblement de leur logement. Par exemple, pour éviter de déranger les voisins par le bruit, tu peux marcher nu bas ou en pantoufles au lieu de garder tes souliers, ou si tu aimes jouer à des jeux vidéo bruyants, tu peux porter des écouteurs.
- Tu demeures responsable de ce qui sera brisé ou endommagé par toi ou les gens que tu laisses entrer dans ton logement. Il est donc recommandé d'inviter uniquement des gens de confiance qui sont responsables. Si la conduite d'un invité risque de déranger les voisins ou d'abimer les lieux, tu devrais lui demander de quitter poliment.
- Si tu désires quitter les lieux en ne renouvelant pas le bail, tu dois informer par écrit ton propriétaire de 3 à 6 mois avant la fin du contrat (voir le point suivant concernant la reconduction du bail et la section *Résolution de problème – Je veux mettre fin à mon bail*).
- Lorsque tu quitteras le logement, tu devras le remettre dans l'état initial et sortir tes biens.

La reconduction du bail

Lors de la reconduction du bail, le propriétaire a le droit d'augmenter le prix de location en autant que l'augmentation soit juste et raisonnable. Cet avis peut également inclure des modifications concernant les conditions du bail (ex. : durée, coûts des services, règlements, etc.). La durée du bail que tu as signé détermine à quel moment tu devrais recevoir l'avis par écrit :

- **Bail de 12 mois et plus:** de 3 à 6 mois avant la date d'échéance du contrat. Par exemple, pour les baux se terminant au 30 juin, l'avis devrait être envoyé entre le 30 décembre et le 30 mars.
- **Bail de moins de 12 mois:** l'avis devrait t'être donné 1 à 2 mois avant la fin du bail.
- **Bail à durée indéterminée:** l'avis devrait t'être remis 1 à 2 mois avant l'application des modifications.

Il est à noter que pour une **chambre**, le propriétaire devrait t'envoyer un avis au moins 10 jours avant la fin de ton bail et préciser le délai de réponse requis, soit habituellement un mois à la suite de la réception de l'avis.

Tu dois absolument répondre à cet avis à l'intérieur d'un mois suivant la réception de l'avis. Si tu réponds par la poste ou verbalement, il n'y aura pas de preuve en cas de litige. Il est donc plus sécuritaire de répondre par courrier recommandé pour être certain que ta réponse soit reçue et traitée par le propriétaire puisqu'il devra signer à la réception de la lettre. Ce service coûte environ 9\$ en plus des frais associés au timbre.

En te référant à Postes Canada, tu pourras avoir plus d'information à ce sujet: <https://www.canadapost.ca/cpc/fr/business/postal-services/mailing/register.page>

IMPORTANT

Si tu ne donnes pas de suite à l'avis que tu as reçu ou que tu ne respectes pas le délai de 30 jours, ton propriétaire serait en droit d'en déduire que tu acceptes l'augmentation et le bail se renouvellera selon les nouvelles conditions. Il est donc important de donner suite à l'avis et d'être clair avec le propriétaire quant à tes intentions.

Tu trouveras un modèle de lettre sur le site de la [Régie du logement](#) à utiliser ou pour t'inspirer en écrivant ta réponse. Dans cette lettre tu devras préciser si:

- Tu acceptes la modification demandée
ou
- Tu refuses la modification demandée
ou
- Tu quitteras le logement à la fin du bail.

En acceptant la modification, ton bail sera reconduit automatiquement selon les nouvelles conditions et tu pourras donc continuer d'habiter au même endroit.

En refusant la modification, ton bail sera également reconduit. Tu peux essayer de trouver un terrain d'entente avec ton propriétaire ou ce dernier peut s'adresser à la Régie du logement. Si tu décides finalement de ne pas reconduire ton bail, tu dois l'informer par écrit en utilisant ou t'inspirant d'un formulaire de non-reconduction de bail disponible sur le site de la Régie et commencer tes démarches en vue d'un déménagement au plus tard à la date d'échéance de ton bail actuel.

Planifier mon déménagement



Le grand jour approche à grands pas! Pour que ton déménagement se déroule le mieux possible, il faut tout planifier, organiser et coordonner. Tu trouveras plus bas quelques outils à compléter pour être le mieux préparé possible à cette étape parce que ça fait vraiment beaucoup de choses à penser... et de dépenses à prévoir.

Tu dois décider si tu vas déménager toi-même en louant un camion et en demandant à des amis ou à des membres de ta famille de t'aider ou si tu vas engager des déménageurs professionnels.

Coûts liés au déménagement

En effet, déménager comporte plusieurs dépenses, qu'il s'agisse de l'achat de matériel pour l'emballage (ex.: boîtes, bacs de plastique, ruban adhésif, papier bulle, housses pour protéger le matelas ou les meubles, etc.), de l'achat de meubles ou d'autres accessoires, de la location d'un camion, d'un service de déménageurs, de l'installation des services (ex.: téléphone, câble, Internet) et d'autres dépenses imprévues. Il est donc important d'estimer ces coûts et de prévoir ces dépenses en économisant avant le jour du déménagement. Tu peux utiliser le tableau qui suit pour estimer ce montant en tenant compte de ce qui s'applique à ta situation.

Estimation des coûts liés au déménagement



À prévoir	Coûts approximatifs
Contrat avec une entreprise de déménagement (s'il y a lieu)	_____
Location d'un camion, courroies, couvertures ou chariot (s'il y a lieu)	_____
Achat de meubles et autres accessoires	_____
Matériel d'emballage	_____
Installation du téléphone fixe, du câble et de l'Internet (Frais d'ouverture et dépôt d'environ 100\$)	_____
Frais initiaux ou de branchement pour l'électricité (Hydro-Québec) (environ 60\$)	_____
Goûter ou repas et breuvages pour remercier les gens de ton entourage qui t'aident à déménager	_____
Première épicerie: denrées de base (ex.: farine, sucre, ketchup, beurre d'arachides, etc.)	_____
Autre dépense	_____
Autre dépense	_____
Imprévus: (ex.: remplacement d'objets qui ont été brisés lors du déménagement)	_____
Estimation des coûts (additionner tous les montants de la colonne de droite)	_____

Électricité, télécommunications, Internet et assurance habitation

Pour que toutes les commodités soient fonctionnelles le plus tôt possible, une planification est requise. Il est d'ailleurs recommandé de magasiner les fournisseurs lorsque c'est possible (ex.: assureur, Internet, etc.) afin d'obtenir des forfaits qui répondent à tes besoins et à ton budget.

Si l'**électricité** n'est pas incluse dans ton nouveau milieu, tu dois informer Hydro-Québec de la date où ton bail débute. Pour éviter de payer l'électricité consommée par les anciens locataires, lorsque tu prendras possession du milieu, il faudra que tu téléphones à Hydro-Québec pour faire avec eux une lecture du compteur. Ton numéro d'assurance sociale sera demandé. La facturation est aux deux mois à moins que tu demandes un plan particulier (mode de versements mensuels égaux).

Il est aussi fortement recommandé de prévoir une **assurance habitation** afin de couvrir tes biens personnels et le mobilier en cas de vol ou de dommages, mais également ta responsabilité légale. Cela signifie que si par mégarde une situation hors de ton contrôle avait lieu (ex.: vol, incendie, dégât d'eau, etc.), les assurances pourraient couvrir les dommages. Ce type d'assurance est généralement abordable, soit autour d'une vingtaine de dollars par mois pour un locataire.

Voici quelques actions qui doivent être entreprises après que le bail est signé et accepté par le propriétaire et quelques jours ou semaines avant d'emménager. Tu peux surligner avec un marqueur les actions qui s'appliquent à ta situation au fur et à mesure que tu les as complétées.



Actions	Coordonnées du fournisseur	Commentaires
Contacter Hydro-Québec pour le branchement de l' électricité .	Téléphone: 1 888 385-7252 http://www.hydroquebec.com/residentiel/	<hr/> <hr/>
Magasiner et prendre une entente pour les services de télécommunications (téléphonie, câble et Internet) s'il y a lieu.	Vérifie les fournisseurs qui sont offerts dans ton quartier (ex.: Vidéotron, Bell, Fido, Telus, Netflix, etc.)	<hr/> <hr/>

<p>Contracter une assurance habitation.</p>	<p>Vérifie avec la compagnie qui assure tes parents et ton institution financière ou toute autre compagnie avec laquelle tu as déjà une assurance.</p> <p>Magasine ensuite avec d'autres compagnies à titre comparatif.</p> <p>Tu peux également :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visiter le site suivant pour comparer le prix des assurances: https://www.clicassure.com/ • Consulter les pages jaunes sous la rubrique Assurances. • Consulter le Bureau d'assurance du Canada (http://www.bac-quebec.qc.ca/) 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--	---

Changement d'adresse

Afin que tu puisses être contacté au besoin par les différents fournisseurs, spécialistes et autres milieux avec lesquels tu fais affaire, il est essentiel de procéder à ton changement d'adresse. Tu dois mettre à jour tes nouvelles informations (adresse et numéro de téléphone, s'il y a lieu). Cette étape nécessite du temps, de l'organisation et de la concentration. Tu peux surligner avec un marqueur les tâches qui sont complétées au fur et à mesure.

Étapes à suivre pour effectuer ton changement d'adresse



Informez **Postes Canada** de ton changement d'adresse. Des frais peuvent être associés. Il est possible de faire suivre ton courrier pour une durée précise moyennant certains frais.

www.postescanada.ca

Contactez les **organismes gouvernementaux** afin de mettre tes coordonnées à jour.

En modifiant ton adresse avec le gouvernement du Québec, le changement se fait automatiquement pour les organismes suivants :

- Régie de l'assurance maladie
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- Régie des rentes du Québec
- Société de l'assurance automobile du Québec
- Directeur général des élections du Québec
- Revenus Québec

Gouvernement du Québec
1 877 644-4545 ou
<https://www.quebec.ca/services-quebec/demenager/>

Gouvernement du Canada
1 800 959-7383 ou
www.cra-arc.gc.ca/nouvelleadresse

Pour les autres services du gouvernement fédéral (ex. : l'assurance-emploi)
1 800 622-6232 ou
www.canada.ca

Informez l'ensemble des **fournisseurs, spécialistes et autres milieux** que tu fréquentes :

Dentiste
Optométriste
Médecin de famille
Spécialistes
Pharmacie
Institution financière
École et ou employeur
Compagnie de cellulaire
Abonnements (ex. : revues, journaux)
Associations ou regroupements
Assurances
Bibliothèque

Commentaires :

Matériel et mobilier à me procurer

Partir de la maison pour s'installer dans un nouveau chez-soi, ça nécessite d'accumuler beaucoup de matériel pour meubler son futur milieu de vie et le rendre fonctionnel. Le fait de ramasser les effets nécessaires en vue de partir de la maison se traduit aussi par l'expression *faire son trousseau*. Puisqu'il y a plusieurs choses à rassembler, cela peut représenter de grandes dépenses.

Pour minimiser les coûts, voici quelques trucs:

- Accumuler quelques effets au fil du temps en prévision du déménagement éventuel.
- Demander en cadeau des objets pratiques, utiles et nécessaires dans ton milieu de vie que ce soit à ta fête ou à Noël.
- Voir avec ton entourage si des gens ont des objets dont ils voudraient se départir et qui pourraient t'aider à préparer ton trousseau (ex. : un réfrigérateur, un sofa, de la vaisselle, des draps, etc.).
- Visiter les sites de petites annonces classées, les magasins de seconde main et les marchés aux puces.
- Plusieurs organismes communautaires vendent à très bas prix des articles divers incluant des électroménagers en bon état. Téléphone au 211 pour connaître ces organismes ou encore, visite le site Internet suivant: www.211quebecregions.ca.
- Si tu achètes des meubles ou des électroménagers neufs, fais attention si tu acceptes des modalités de paiement s'étalant sur plusieurs mois puisqu'il s'agit ici d'un engagement supplémentaire. Tu dois t'assurer que ce paiement ne nuira pas à ta capacité de payer ton loyer et autres dépenses essentielles. Parles-en avec un parent avant de faire l'achat de morceaux coûteux; il pourra te conseiller pour faire un choix en fonction de tes besoins et sélectionner une modalité de paiement qui sera raisonnable.

Certains milieux peuvent être meublés ou semi-meublés. Quand tu sauras ce qui est fourni, tu pourras prévoir l'acquisition des autres effets nécessaires.

Voici une liste du matériel indispensable à se procurer pour aménager ton nouveau milieu de vie. Tu peux compléter la liste en spécifiant de quelle manière tu comptes te procurer ces articles (ex. : fourni par le propriétaire, déjà en ta possession, offert par quelqu'un de ton entourage, à acheter usagé, à acheter neuf). Tu peux également inscrire tes commentaires (ex. : préférences, budget alloué, spéciaux à surveiller, endroits où magasiner, matériel non requis, etc.). Tu pourras aussi surligner avec un marqueur les items au fur et à mesure que tu les auras acquis et faire un «X» sur ceux dont tu n'as pas besoin.

Liste du matériel à se procurer



Matériel	Comment prévois-tu te procurer ces effets?	Commentaires: budget alloué, spéciaux, magasins, etc.
Salon		
Fauteuil	_____	_____
Télévision	_____	_____
Lecteur DVD ou Blu-ray	_____	_____
Table d'appoint	_____	_____
Lampe	_____	_____
Rideaux ou stores	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Cuisine et salle à manger		
Lave-vaisselle	_____	_____
Table et chaises	_____	_____
Réfrigérateur	_____	_____
Poêle	_____	_____
Grille-pain, cafetière, bouilloire	_____	_____
Malaxeur, robot culinaire	_____	_____
Micro-ondes	_____	_____
Poêlons, casseroles, bols de grosseurs variées, plats de plastique et plats de verre allant au four, plaques à biscuits-pizza, moules à muffins, moules à gâteau, plats de plastique avec couvercles	_____	_____
Set de vaisselle, ustensiles, verres	_____	_____

<p>Cuillères et tasses à mesurer, spatule, ouvre-boîte, ouvre-bouteille, cuillères de bois, louche, épluche-carotte (économique), pilon à patate, fouet, râpe, passoire, pinceau à badigeonner, planches à découper, sucrier, beurrier, couteaux, pot à jus, salière et poivrière, mitaines pour le four, nappe, thermomètre à cuisson</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Pour l'entretien ménager: savon à vaisselle, savon pour le lave-vaisselle, nettoyant tout usage, nettoyant pour les vitres et miroirs, essuie-tout, balai, vadrouille, seau, aspirateur, bassine à vaisselle, égouttoir, lavette ou éponges, linges à vaisselle, linges de table, poubelle, sacs de poubelle</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Salle de bains</p>		
<p>Laveuse-sécheuse</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Serviettes de corps, serviettes à main et débarbouillettes</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Porte-savon/ porte-brosses à dents</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Tapis de bain</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Poubelle</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Rideau de douche</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Rideau ou store</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Brosse de toilette et débouchoir de toilette</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Séchoir à cheveux</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>

Effets personnels: coupe-ongles, brosse à dents, dentifrice, soie dentaire, savon, shampoing, rasoir, crème à raser	_____	_____
Savon à mains et savon à lessive	_____	_____
Trousse de premiers soins *voir la section <i>Ma trousse de premiers soins</i>	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Chambre à coucher		
Lit et matelas	_____	_____
Meuble de rangement pour les vêtements	_____	_____
Table(s) de chevet	_____	_____
Couvre-lit, ensemble de draps et oreillers	_____	_____
Réveille-matin	_____	_____
Lampe	_____	_____
Cintres	_____	_____
Poubelle	_____	_____
Rideaux ou stores	_____	_____
Tapis d'entrée, porte-manteaux, cintres	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Autres		
Téléphone	_____	_____
Panier à lessive et manne à linge	_____	_____
Balayeuse	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Astuces pour l’emballage

Même s’il s’agit d’un premier déménagement, il est possible que tu aies accumulé avec les années beaucoup de choses qui ne sont plus autant utiles maintenant. Profites-en pour faire un tri de tes effets en donnant, en recyclant ou en jetant les objets dont tu ne te sers plus afin d’éviter de les transporter inutilement.

Pour les petits et moyens objets (ex.: bouilloire, livres, etc.) et les items plus fragiles ou cassants (ex.: vaisselle, miroir, etc.), il faut prévoir un emballage qui permettra de les déplacer facilement et de diminuer les risques de les abimer ou de les briser.

Les coûts liés à l’achat de matériel d’emballage, particulièrement les boites, peuvent être réduits en demandant à un ou des magasins de ton quartier s’ils sont en mesure de te donner leurs boites vides.

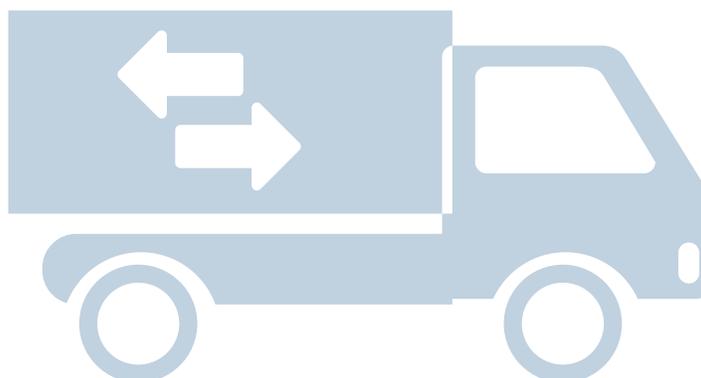
Voici quelques astuces pour emballer efficacement tes effets:

- Avant de les déposer dans une boite, emballer individuellement les objets fragiles ou cassants dans du papier bulle, des essuie-tout ou du papier journal.
- Mettre les articles fragiles ensemble et écrire sur la boite qu’elle contient des objets à manipuler avec soin.
- Utiliser des valises de voyage pour transporter les vêtements. Si tu utilises les services d’un déménageur, tu peux demander s’il peut te fournir des boites garde-robe. Tu peux y mettre tous tes vêtements qui sont déjà sur des cintres la journée du déménagement.
- Équilibrer le contenu des boites de façon à ce qu’elles soient assez légères pour être transportées avec aisance. Les boites trop lourdes risqueraient de s’ouvrir et leur contenu pourrait être renversé au sol, brisé ou encore, la personne qui les transporte pourrait se blesser.
- Écrire sur le côté des boites le contenu qui y est déposé (ex.: vaisselle) ou la pièce où ces articles doivent être rangés (ex.: cuisine).
- Emballer quelques objets chaque jour plutôt que de tout emballer le même jour. Commencer par les objets qui sont utilisés moins fréquemment.

Moyens de transport

Afin que le transport de tes effets se déroule sans trop d'anicroches, il faut bien évaluer la quantité, la grosseur et la fragilité du matériel. Si tu as acheté ou si tu prévois acheter du mobilier ou des électroménagers neufs, vérifie avec le magasin si le service de livraison est inclus ou offert à prix raisonnable et si la livraison peut être effectuée au moment de ton choix. Lors de ces achats, tiens compte des frais de livraison en essayant d'acheter ces items au même endroit pour ne payer la livraison qu'une seule fois. Un autre avantage dans ce cas, c'est que tu n'auras à être présent pour la réception qu'une seule fois. Tu peux également combiner plus d'un moyen de transport au besoin.

Moyens de transport	À tenir compte
À pied ou en voiture <i>Je n'ai pas de gros morceaux (ex.: réfrigérateur, poêle, fauteuil) et j'ai de l'aide de mon entourage pour transporter/manipuler mes boîtes.</i>	Méthode pratique si: <ul style="list-style-type: none">• Tu habiteras près de ton ancien milieu (ex.: à quelques pâtés de maison);• Tu as peu d'effets à déplacer et ceux-ci sont de grosseur moyenne;• Ton entourage est disponible et suffisamment en forme physiquement pour t'aider;• Tu as accès à une voiture et à un conducteur.



Location d'un camion ou d'une remorque

J'ai quelques gros morceaux (ex.: lit, matelas, réfrigérateur) et j'ai de l'aide de mon entourage pour transporter/manipuler mes effets.

Contient plus d'espace qu'une voiture.

Plus économique qu'un service de déménageurs.

Le prix peut être fixé à l'heure, parfois avec un nombre d'heures minimales.

Main-d'œuvre (déménageurs) non fournie.

Matériel complémentaire à se procurer (ex.: couvertures, charriot).

Demande plus d'organisation:

- Contracter une assurance,
- Désigner un conducteur,
- Signer l'entente,
- Aller chercher et reporter le camion ou la remorque selon l'entente,
- Payer les frais encourus.

Certaines conditions s'appliquent habituellement:

- Avoir un permis de conduire,
- Avoir plus de 21 ans,
- Avoir une carte de crédit.

Service de déménageurs

J'ai beaucoup d'effets à déménager dont plusieurs gros morceaux (ex.: sofa, réfrigérateur, matelas, etc.) et peu d'aide de mon entourage pour le transport.

Contient encore plus d'espace qu'un camion ou qu'une remorque.

La main-d'œuvre (déménageurs) est incluse.

Option la plus dispendieuse.

Si le tarif est à l'heure, il est possible qu'un minimum de 3 heures soit obligatoire ainsi qu'une heure pour le déplacement du camion avant son arrivée chez toi.

Dès que tu connais la date où tu prendras possession de ta chambre ou de ton appartement et que tu auras décidé du ou des moyens de transport, réserve dès que possible la location du camion, de la remorque ou de la compagnie de déménagement, s'il y a lieu. Il est recommandé de magasiner auprès de quelques compagnies pour comparer les prix et conditions en ciblant davantage des compagnies reconnues pour plus de sûreté. Tu dois aussi vérifier si la compagnie a des assurances en cas de bris des objets. Tu peux en parler avec ton entourage pour connaître leurs expériences et te référer aux pages jaunes sous la rubrique déménagement.

Mon plan de déménagement

Comme tu as pu le constater, planifier un déménagement c'est beaucoup de travail. Voici un outil pour rassembler tes actions et savoir où tu te situes par rapport aux nombreuses tâches à effectuer en vue du grand jour. Complète uniquement les points qui te concernent. Tu constateras aux premiers points que des documents, contrats et autres papiers importants devront être rangés dans un lieu précis pour t'y référer facilement au besoin. En te référant à la section *Je me responsabilise - Mon porte-documents*, tu pourras avoir plus d'information sur la pertinence et le contenu que devrait contenir ce porte-documents.



Mon milieu de vie	Type de milieu: _____ Adresse: _____ Nom du locateur: _____ Coordonnées téléphoniques: _____
Mon bail	J'ai pris connaissance du contenu du bail et je comprends les conditions qui y sont inscrites. J'ai signé mon bail en date du: _____ Le locateur m'a remis une copie signée en date du: _____ J'ai rangé cette copie à l'endroit suivant: _____

<p>Mes services.</p>	<p>J'ai pris entente avec des fournisseurs pour les services dont j'ai besoin:</p> <p>Hydro-Québec</p> <p>Télécommunications</p> <p>Nom et coordonnées de mon fournisseur pour l'Internet, le câble et/ou le téléphone:</p> <hr/> <p>Assurance habitation</p> <p>Nom et coordonnées de mon assurance habitation:</p> <hr/> <p>J'ai déposé tous ces contrats à l'endroit suivant:</p> <hr/>
<p>Mon changement d'adresse</p>	<p>J'ai fait mon changement d'adresse pour les milieux et services qui me concernent.</p> <p>Quels milieux me reste-t-il à contacter?</p> <hr/>
<p>Mon employeur</p>	<p>Si nécessaire, j'ai fait la demande à mon employeur pour avoir congé le jour du déménagement.</p> <p>Si nécessaire, mon employeur a autorisé ma demande.</p>
<p>Mon matériel et mon mobilier</p>	<p>J'ai identifié ce que j'avais déjà.</p> <p>J'ai contacté les personnes de mon entourage pour savoir si elles avaient des effets à me donner.</p> <p>J'ai acheté, neuf ou usagé, ce qu'il me manquait.</p> <p>Voici ce qu'il me reste à me procurer:</p> <hr/> <p>J'ai déposé mes factures et contrats de garantie (s'il y a lieu) à l'endroit suivant:</p> <hr/>

L'emballage	<p>J'ai acheté le matériel nécessaire pour emballer mes objets. Mes objets sont TOUS emballés. Ce qu'il me reste à emballer:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Le transport	<p>Je transporterai mes effets avec le ou les moyens suivants:</p> <hr/> <p>S'il y a lieu, voici les coordonnées de la compagnie de location ou de déménageurs avec laquelle j'ai transigé:</p> <hr/> <hr/> <p>J'ai déposé ma copie du contrat à l'endroit suivant:</p> <hr/> <p>Le transport de mes effets sera effectué à la date et entre les heures suivantes:</p> <hr/>

Mon réseau

J'ai demandé aux personnes de mon entourage si elles veulent m'aider et les tâches qu'elles veulent faire lors du déménagement (selon l'ampleur des tâches à effectuer et la grandeur des lieux, tu verras combien de gens peuvent être impliqués). Les personnes qui seront présentes le jour du déménagement sont:

J'ai prévu organiser les tâches de chacun pour plus d'efficacité.

Qui nettoiera les lieux avant l'arrivée de mes effets?

Qui installera des couvertes pour éviter de salir ou d'abîmer le couvre-plancher?

Qui transportera mes effets de la maison familiale à la voiture ou au camion?

Qui conduira? _____

Qui transportera mes effets de la voiture ou du camion à mon nouveau milieu de vie?

Qui déballera les boîtes? _____

Qui placera mes effets aux bons endroits?

Qui fera le ménage (ex.: balayeuse, recyclage) après l'installation du matériel et du mobilier?

J'ai prévu offrir un petit cadeau ou une attention particulière en guise de remerciement pour les amis et les membres de ma famille qui m'ont aidé (ex.: collation, boisson, repas, carte, impression photo de la journée):

Mon intégration	J'ai prévu dormir dans mon nouveau lit dès la première journée et pour les semaines à venir.
	ou
	J'ai prévu une intégration progressive pour m'habituer. Voici l'horaire que j'ai prévu:

Habituellement, les gens qui sont proches de nous (la famille, les amis) ont envie de s'impliquer parce qu'ils sont heureux de contribuer à cette étape importante. Cette aide est nécessaire pour t'accompagner à t'installer plus rapidement et pour passer à travers toutes les tâches sans trop te fatiguer. Afin de remercier les gens de ton entourage qui se sont impliqués dans le déménagement, les personnes qui déménagent font habituellement livrer de la pizza et paient la facture. Le menu peut être autre chose bien sûr, mais idéalement, quelque chose de simple, de rapide, qui se fait livrer, qui ne salit pas de vaisselle et que les gens aiment. Lors de la commande, demande d'avoir des assiettes et des ustensiles jetables. Demander aussi les condiments (ketchup, mayonnaise, beurre) tant qu'à y être.

Le but de cette action symbolique est de démontrer ta reconnaissance pour l'aide que tu as reçue et de fêter le début de ta nouvelle vie. Si c'est trop exigeant, trop compliqué ou que tu n'en as pas envie, tu peux réduire le repas à un léger goûter (ex. : croustilles et crudités), remettre cette attention à plus tard ou encore miser sur une simple carte de remerciement que tu leur posteras plus tard avec ta nouvelle adresse en haut à gauche de l'enveloppe.

Vivre dans mon nouveau chez-moi



Je m'adapte à ma nouvelle réalité

C'est fait! Tu vis maintenant chez toi! Félicitations! Après tant d'émotions et d'efforts, ton projet de vie a enfin pris forme. Tu as toutes les raisons d'être fier de toi!



Est-ce que tu as prévu une intégration progressive? Retournes-tu habiter la fin de semaine dans la maison familiale ou bien habites-tu maintenant à temps plein dans ton nouveau chez-toi? Est-ce que tu es bien dans ton nouveau milieu? Est-ce que c'est comme ça que tu imaginais ta nouvelle vie?

Commentaires:

Mes craintes et les avantages à la location

Le changement et la nouveauté sont souvent anxiogènes. C'est normal de vivre de l'insécurité. Si c'est le cas, rappelle-toi que ta décision est réfléchie, que tu te prépares depuis très longtemps et que tu t'es engagé en signant ton bail. Prends le temps de t'adapter à ton rythme. Si tu trouves ça plus difficile, raccroche-toi à

la raison d'être de ton projet de vie. Pourquoi désirais-tu partir de la maison initialement? Pour te le rappeler, réfère-toi à la section *Être adulte – Mes besoins* si tu l'as complétée.

N'hésite pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance, à un intervenant (ex.: éducateur) ou à un spécialiste (ex.: psychologue, psychiatre) si tu en as un. C'est normal de se sentir anxieux, dépassé ou encore d'avoir l'impression que tout va trop vite. En en parlant, tu pourras te sentir compris, obtenir de l'aide ou encore être orienté vers une ressource qui pourra t'offrir ce dont tu aurais besoin pour t'aider à te sentir mieux pendant cette période d'adaptation. Quelles sont tes craintes ou tes inquiétudes face à ton nouveau mode de vie? Qu'as-tu fait pour essayer de te sentir mieux? À qui pourrais-tu en parler?

Il est possible que tout ne soit pas parfait ou à ton goût, mais il y a très certainement plusieurs avantages à vivre dans ton nouveau milieu (ex.: liberté, autonomie, fierté, indépendance, responsabilisation, tranquillité, proximité avec ton travail ou ton école, etc.). Quels sont les avantages que tu as expérimentés depuis que tu as quitté la maison?

Voici un bilan à compléter pour rassembler tes pensées concernant ta nouvelle situation:



Mes craintes	Les actions que je peux faire pour me sentir mieux: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Mes avantages	<hr/> <hr/>
Le but qui motivait mon projet de vie	Est-ce que le but de mon projet de vie est atteint? Oui Non <hr/> <hr/> <hr/>

La cohabitation

La relation avec le colocataire, ça se construit au gré du temps. Parfois, il peut y avoir des hauts et parfois, il peut y avoir des bas. C'est tout à fait normal d'avoir des habitudes qui nous sont propres et qui peuvent déranger l'autre. C'est en connaissant les particularités de l'autre personne que l'on peut prendre des précautions. N'oublie pas que **tu es en ajustement avec ton nouveau milieu de vie et avec ton nouveau colocataire.**

Puisque vous avez probablement pris des ententes particulières au départ, il est toujours temps de faire un suivi sur ces ententes. Prévoyez un moment précis pour discuter de ce qui va bien, de ce qui pourrait être amélioré, des pistes d'action à proposer et des modifications à apporter aux ententes initiales si nécessaire.

Avant cette rencontre, tu peux :

- Réfléchir à ce que tu veux dire et à la meilleure manière de l'exprimer sans blesser l'autre.
- Écrire des phrases clés auxquelles tu pourras te référer.
- Essayer d'identifier autant de points positifs que de points à améliorer pour maintenir un climat le plus agréable possible.

Il faut garder en tête l'objectif principal : avoir du plaisir à vivre sous le même toit. Voici une petite fiche pour te préparer à cet échange. Tu peux utiliser cette grille pour te préparer ou comme entente d'engagement plus formelle. Si tu veux, parles-en avec ton colocataire ou présente-lui cet outil pour que vous puissiez mieux vous comprendre lors de la discussion plus officielle. Il faut vous donner une chance d'apprendre à vivre ensemble et vous donner des moyens pour faire des efforts de part et d'autre.

Par contre, si vous ne vous entendez pas et que l'ambiance au quotidien vous amène à vivre trop de colère ou de frustration, il faudra réviser votre plan de match d'ici la fin du bail et réfléchir à la possibilité de ne pas renouveler votre bail ensemble pour la prochaine année. Tu trouveras quelques réflexions à cet effet à la section [Résolution de problèmes - J'ai un problème avec mon colocataire](#).

Notre entente de cohabitation

Révision après _____ semaines ou _____ mois



Ce qui a été entendu initialement.	Comment ça va? Ce que j'aime, ce que je n'aime pas.	Pistes d'amélioration s'il y a lieu.	Modification à l'entente ou engagement pris à la suite de la discussion.
Partage des lieux communs			
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Partage des tâches			
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Partage des dépenses communes			
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Respect de l'autre			
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Respect du matériel

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Respect des habitudes personnelles

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Autre

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Autre

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Signatures: _____

Bon voisinage

Lorsque tu as signé ton bail, tu t'es engagé à respecter l'article 1860 du Code civil du Québec. Cet article spécifie qu'en tant que locataire, tu ne dois pas troubler la jouissance normale des autres personnes qui habitent dans l'immeuble. Les règles de savoir-vivre font référence aux habiletés sociales qui se rattachent au respect en contexte de voisinage.

Par exemple, elles peuvent se traduire par les comportements suivants:

- La discrétion (ex.: éviter de parler de sujets personnels avec le voisinage, éviter de faire du bruit inutilement dans les aires communes comme l'entrée ou les escaliers);
- La politesse (ex.: saluer les voisins lorsqu'on les croise, leur offrir de tenir la porte ouverte lorsqu'ils sont à quelques mètres derrière nous, s'adresser à l'autre sur un ton calme et en employant des mots respectueux en évitant les jurons ou les propos déplacés);
- La responsabilité (ex.: respect des règles de vie du milieu, disposer les ordures et le recyclage aux endroits indiqués).

Afin d'avoir des échanges harmonieux avec tes voisins, voici quelques lignes de conduite à suivre:

- Lorsque tu croises un voisin, tu peux lui faire un léger sourire et de brèves salutations.
- Si tu as un échange verbal avec un voisin, la politesse est de mise.
- Essaie de limiter le plus possible les bruits qui pourraient nuire aux autres. Tu peux baisser le niveau sonore de la télévision, de la radio ou de l'ordinateur. Tu peux également inclure les tâches plus bruyantes (ex.: balayeuse, lessive) après 9h le matin et avant 21 h le soir. Si tu as un comportement ou une habitude qui pourrait déranger les autres à cause du son, discute avec une personne de confiance pour voir de quelle façon tu pourrais t'ajuster.
- Si tu as un animal de compagnie, promène-le en laisse lors des sorties et apporte toujours un sac de plastique pour ramasser ses excréments.
- Tu peux relire au besoin les règles de vie de l'immeuble que ton propriétaire t'a remises lors de la signature du bail pour être certain d'adopter une conduite acceptable.

Bien entendu, la proximité entre les personnes vivant en appartement ou en chambre et pension est souvent source de conflit. Plus il y a de gens qui se côtoient, plus on retrouve des personnalités et des habitudes différentes qui peuvent devenir des irritants au quotidien. Tu trouveras à la section *Résolution de problème - Un voisin a une conduite dérangeante* des stratégies pour gérer ce type de situation.

Maintenir les relations avec mes proches

Enfin installé dans ton nouveau chez-toi! Vivre de façon autonome, ça comporte bien sûr beaucoup d'avantages, mais ça peut également signifier moins d'occasions d'avoir des échanges interpersonnels et te faire vivre un sentiment d'isolement. Il demeure donc important de demeurer actif socialement en poursuivant tes activités et en entretenant tes relations avec tes proches.

As-tu remercié ton entourage pour l'aide que tu as reçue? As-tu pris soin de donner des nouvelles à tes proches? Même si tu ne vois plus ta famille plusieurs fois par jour, ça n'empêche pas que tes proches s'inquiètent pour toi et se soucient de ton bien-être. Après tout, ils t'aiment et veulent s'assurer que tu vas bien.

Afin de maintenir ces liens si précieux, il est possible de:

- Se donner des nouvelles par courriel ou par texto;
- S'organiser un rendez-vous téléphonique ou sur une plateforme Web (ex.: Skype);
- S'organiser une visite de courtoisie pour se voir et prendre des nouvelles;
- S'organiser une activité ou une sortie;
- S'écrire par la poste si tu habites dans une autre ville ou si tu en as envie tout simplement.

La fréquence des contacts varie selon les besoins de chacun, mais il serait normal de les espacer assez progressivement puisqu'avant, tu avais des contacts plusieurs fois par jour avec ta famille, ce n'est pas rien!

Cette transition est une belle chose, mais si tu vis de l'anxiété, il est fort probable que tes parents en vivent également. C'est en gardant contact avec eux que tu les rassureras. Ils apprécieront les initiatives que tu prendras pour les informer de ton adaptation ou de tout autre sujet.

Si nécessaire, entendez-vous sur les modalités et la fréquence de contact souhaitée. Si tu n'es pas à l'aise, explique-le à tes parents afin que tout le monde puisse y trouver son compte pour que ces moments soient plaisants.

Je me responsabilise

Mon porte-documents

En tant qu'adulte, tu es maintenant responsable de tes papiers importants. Habituellement, tu devrais toujours avoir sur toi, idéalement dans un portefeuille, ta carte d'assurance maladie, les cartes des différents hôpitaux que tu fréquentes, ton permis de conduire s'il y a lieu, et ta carte de guichet et/ou de crédit. Tu peux également avoir avec toi les cartes de membre ou d'identité que tu utilises régulièrement (ex.: carte de bibliothèque, carte étudiante, etc.).

D'autres cartes ou papiers sont tout autant importants, mais tu n'as pas à les trainer sur toi puisque tu n'as pas à les utiliser quotidiennement. Afin de savoir où les trouver lorsque nécessaire, il est possible de choisir un endroit spécifique où les ranger et de les classer efficacement, par exemple dans un porte-documents. Tout au cours de ta vie, tu auras à t'y référer ou encore à fournir des copies pour diverses démarches officielles (ex.: demande de passeport, déclaration de revenus, etc.).

Voici une liste de documents importants qui devraient se trouver dans ce porte-documents:

- Certificat de naissance
- Carnet de santé et de vaccination
- Passeport
- Relevés de notes et diplômes d'études
- Contrats (assurances, bail, etc.)
- Factures liées aux biens de valeur ou sous garantie (ex.: électroménagers, télévision, etc.)
- Chéquiers, relevés de comptes bancaires, relevés de cartes de crédit, preuves de placements
- Testament
- Déclaration de revenus et pièces justificatives
- Carte ou lettre officielle indiquant le numéro d'assurance sociale
- Papiers liés à ton emploi: talons de paie, cessation d'emploi, T4, etc.
- Etc.

Afin d’être le plus autonome possible, il pourrait être nécessaire de conserver une copie des outils visuels et des aide-mémoire que tu utilises pour être fonctionnel autant au quotidien qu’en situation exceptionnelle. Le porte-documents pourrait être un endroit de choix pour y ranger ces outils.

Tu pourrais également y conserver précieusement les coordonnées des gens et des spécialistes que tu fréquentes pour les joindre facilement lorsque nécessaire ainsi que les coordonnées des ressources d’urgence. Tu peux utiliser un carnet d’adresse ou encore utiliser ou t’inspirer du canevas suivant.

Mon carnet de contacts



Noms	Numéros de téléphone	Adresses
Services d’urgence (pompiers, policier, ambulance)	911	_____
Info-Santé	811	_____
Centre antipoison du Québec	1 800 463-5060	_____
Propriétaire	_____	_____
Dentiste	_____	_____
Médecin de famille	_____	_____
Médecin spécialiste	_____	_____
Médecin spécialiste	_____	_____
Autres professionnels	_____	_____
Coiffeur/coiffeuse	_____	_____
École	_____	_____
Employeur	_____	_____
Organismes fréquentés	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Certaines personnes préfèrent les factures électroniques tandis que d'autres préfèrent les factures en version papier. Certaines personnes préfèrent payer par chèque ou par virement Internet tandis que d'autres préfèrent payer en argent comptant. Si tu as besoin de poster tes paiements, garde en réserve des enveloppes vierges et des timbres permanents à la maison pour être prêt en tout temps.

Attention

Il n'est pas recommandé de faire des chèques postdatés en raison des procédures et des frais en cas d'annulation. Si tu paies en argent comptant, exige un reçu pour confirmer le paiement et conserve-le précieusement (ex. : dans ton porte-documents).

Si tu as l'habitude de maintenir un montant de base dans ton compte à la caisse ou à la banque, tu peux prendre entente avec certains fournisseurs (ex. : assurances) pour qu'ils puissent faire un prélèvement préautorisé. Cela signifie que le versement des montants dus se fera automatiquement selon l'entente de ton propre compte au compte du fournisseur. Tu n'auras donc pas à faire le paiement manuellement, mais si ton solde n'est pas suffisamment élevé et que le fournisseur ne peut pas prendre le montant prévu, des frais peuvent être associés considérant que tes fonds sont insuffisants.

À toi de voir ce qui te convient le mieux, mais une chose est certaine, il faudra faire le suivi de tes paiements pour t'assurer de rester le plus à jour possible. Idéalement, dès que tu reçois une facture, payes-la si tu as les fonds nécessaires. Au besoin, inscris-toi un rappel (agenda, calendrier, alerte-courriel) pour payer le solde dû avant la date limite. Si tu as une version papier, tu peux la classer dans ton porte-documents en écrivant dessus que tu as payé le solde telle date, en plus du numéro de chèque ou du numéro de confirmation s'il y a lieu.

En utilisant un système qui te convient, tu pourras trier tes factures au fur et à mesure pour savoir ce qui est à payer et ce qui est déjà payé. L'utilisation d'un calendrier, d'un agenda ou d'une liste de choses à faire peut également être utile pour assurer le suivi des paiements à effectuer.

Pour avoir plus d'information sur les différentes modalités de paiement possibles, tu peux te référer au *Guide sur la gestion des finances personnelles*.

Mon organisation du temps

Ton organisation du temps (routine de vie, entretien ménager, épicerie, cuisine) est probablement plus chargée qu'avant et s'ajoute à tes autres occupations (ex.: école, travail, loisirs). Dès maintenant, tu as l'occasion de t'organiser par toi-même. Comment te sens-tu avec ces responsabilités?

Mes réflexions



Afin de réussir à tout faire sans te décourager, il suffit d'avoir:

Une planification réaliste

Bien entendu, pour que tu puisses fonctionner efficacement de façon autonome, tu as plein de tâches et de responsabilités à faire. Certaines personnes intègrent quelques tâches à leur horaire quotidien pour passer à travers la liste des choses à faire petit peu par petit peu. D'autres personnes préfèrent consacrer une journée spécialement pour l'accomplissement de la plupart des tâches. Finalement, il y a d'autres personnes qui font une combinaison des deux choix parce qu'ils trouvent ça plus pratique. Tout dépend de tes préférences et de ton horaire. Par contre, certaines tâches ne peuvent pas entrer dans un horaire et doivent être faites dès que possible (ex.: sortir la poubelle et changer le sac lorsqu'elle est pleine ou que des odeurs désagréables s'en dégagent).

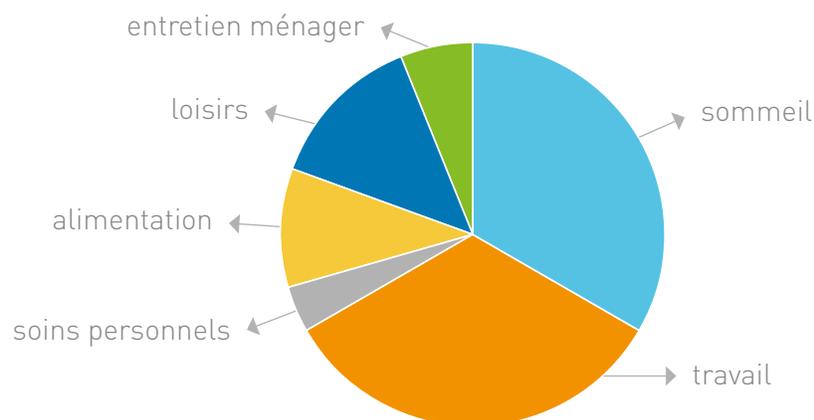
Une planification équilibrée

Le temps alloué à l'entretien ménager variera en fonction de tes choix (ex.: acheter des plats préparés vs cuisiner ses repas), mais ne devrait pas prendre tout le temps libre que tu as. Tu peux faire le calcul du temps alloué pour tes occupations quotidiennes afin d'avoir une idée du temps qu'il te reste pour compléter tes tâches et responsabilités. Il faudra donc trouver un équilibre entre ton temps libre et le temps consacré à la gestion des tâches qui doivent être effectuées.

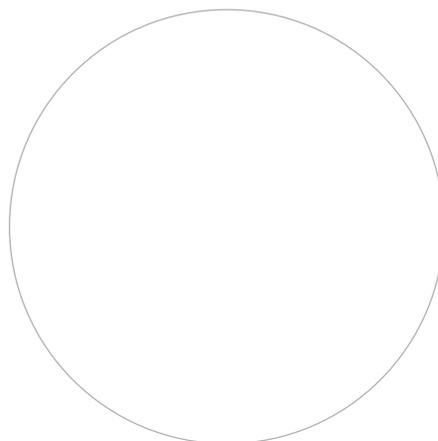
Pour estimer le temps que tu as chaque jour à consacrer aux tâches ménagères, tu peux dessiner un cercle (équivalent à 24 h) et diviser tes occupations en pointes de tartes pour voir la proportion de temps que tu accordes à chaque activité. Normalement, tu devrais prévoir au moins 7 à 8 h de sommeil, environ 30 à 60 minutes pour tes soins personnels, du temps pour tes occupations formelles (travail/école), pour tes loisirs et pour voir ta famille ou tes amis.

Voici un exemple d'organisation équilibrée:

Organisation de mon temps pour une journée de 24 h



Tu peux faire l'exercice concernant ton organisation du temps sur ce diagramme:



Le défi est d'autant plus important lorsqu'on a des occupations comme l'école ou le travail.

Quels sont les outils et les stratégies que tu te donnes pour t'organiser?



A large rectangular box with a light blue border, containing four horizontal blue lines for writing.

Puisque tu es indépendant, personne n'est là au quotidien à te faire des rappels sur ce qui doit être fait pour que tu demeures fonctionnel. Les tâches peuvent s'accumuler rapidement, d'où l'importance d'avoir une constance dans l'exécution de ces dernières.

Plusieurs outils sont disponibles pour favoriser l'organisation du temps, qu'il s'agisse d'un agenda, d'un calendrier, d'une planification à coller et à compléter qui sera installée sur le frigo ou de rappels sonores programmés sur ta montre, un iPad ou un cellulaire. En te référant à la Vigie Technoclinique, tu pourras faire une recherche pour identifier des applications en lien avec la gestion du quotidien qui pourraient t'aider à t'organiser. Tu peux visiter le site Internet suivant pour effectuer ta recherche: https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=3228&owa_no_fiche=13&owa_bottin=

Puisque le développement de cette autonomie te demande un certain temps d'adaptation, prends le temps de faire un bilan après quelques jours ou semaines. Tu peux t'inspirer de l'outil suivant pour inscrire tes réflexions.

Je m'adapte à mes nouvelles responsabilités



Responsabilités	Outils/Stratégies: Efficacité	Commentaires, modifications
Exemple: lessive	<p>Aide-mémoire pour le tri des couleurs et des cycles disponibles sur la laveuse. Sonnerie pour le transfert de la laveuse à la sècheuse. Tâche fixe inscrite à l'horaire le mardi soir.</p> <p>Efficacité: satisfaisant, un seul oubli en 6 semaines.</p>	<p>Poursuivre avec les stratégies en place, mais en déplaçant la lessive au mercredi puisque j'ai un cours le mardi soir.</p>
Alimentation: planification du menu, liste d'épicerie, achats, préparation des repas, conservation des aliments	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Paiement des factures	<hr/>	<hr/>
Hygiène personnelle	<hr/>	<hr/>
Respect des règles de vie du milieu	<hr/>	<hr/>
Lessive	<hr/>	<hr/>
Lavage de la vaisselle	<hr/>	<hr/>
Ramasser ses effets au fur et à mesure	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

L'épicerie

Si tu n'as pas de services de repas fournis dans ton nouveau milieu de vie, bien t'alimenter tout en respectant ton budget peut représenter un défi. Tu as probablement eu l'occasion de cuisiner par le passé, mais tu remarqueras que maintenant, la tâche se complique un peu par le choix des recettes en fonction des spéciaux, la planification de la liste des ingrédients à acheter, l'achat des aliments à l'épicerie, le transport des achats et le déballage des sacs pour ranger les articles au bon endroit (garde-manger, réfrigérateur, congélateur). Une chose est certaine, même si c'est plus long ou compliqué, cuisiner ses repas, c'est un choix gagnant autant sur le plan de la santé que sur le plan économique.

Plusieurs trucs peuvent t'aider à t'organiser:

- Planifier ton menu en fonction des spéciaux pour quelques jours à l'avance. Tu peux également utiliser les applications offertes par ton épiciériste, visiter des sites Internet pour t'aider à organiser ton menu ou ta liste d'épicerie (ex.: <https://www.soscuisine.com>) ou utiliser toute autre grille qui t'intéresse.
- Choisir des repas simples avec des ingrédients que tu connais et apprécies.
- S'il y a lieu, tenir compte de tes allergies, de tes intolérances ou de ta condition médicale (ex.: diabète) dans ton choix des aliments et des recettes.
- Doubler tes recettes pour avoir un lunch le lendemain et congeler les restes en portions individuelles.
- Si tu te tannes de manger la même recette, tu peux diviser en deux les ingrédients d'une recette pour 4 personnes en t'assurant aussi de prendre un plat de cuisson de plus petit format au besoin. Par exemple, tu peux diviser en deux une recette de pâté chinois et la faire dans un moule à pain au lieu d'un plat de verre carré. L'utilisation de moules à muffins pour portionner les repas peut également être facilitant pour éviter le gaspillage et congeler des portions individuelles. Par contre, la durée de la cuisson doit être ajustée en conséquence.
- Utiliser les restes pour une autre recette. Par exemple, c'est possible d'intégrer les restants de légumes, de viande et de fromage dans une recette de pâtes, de sandwich, de panini, de sauté ou de pizza.
- S'assurer d'avoir les 4 groupes alimentaires à chaque repas. Pour plus d'information à ce sujet, tu peux te référer au Guide alimentaire canadien en consultant le lien Internet suivant: <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/obtenez-votre-exemplaire.html>.

- Conserver dans le garde-manger des aliments que tu aimes et qui peuvent te dépanner (ex. : pâtes alimentaires, poisson et soupe en conserve, mélange à crêpes ou à muffins, etc.).
- Laisser une liste en permanence sur ton frigo pour noter au fur et à mesure les aliments à renouveler lors de ta prochaine épicerie.
- Vérifier les ingrédients que tu as déjà chez toi pour t'assurer que ta liste se limite uniquement aux items que tu as besoin ou que tu n'as plus.
- Inscrire les aliments que tu dois acheter selon l'ordre auquel ils se présentent à l'épicerie.
- Si malgré plusieurs efforts tu as de la difficulté à accomplir efficacement l'ensemble des tâches qui concernent les repas et que tu as les moyens financiers, tu peux acheter quelques repas préparés en portion individuelle à l'épicerie (ex. : sushis, poulet rôti, pâté à la viande, lasagne, pâté chinois, nouilles). Ces repas sont relativement économiques pour une personne seule, surtout si tu as l'habitude de gaspiller de la nourriture, si tu n'aimes pas manger plusieurs fois le même repas ou si tu n'aimes pas congeler tes portions supplémentaires.
- Il est possible de faire affaire avec un service de traiteur qui vend des plats préparés. Tu trouveras quelques compagnies en te référant aux pages jaunes du bottin téléphonique (<https://www.pagesjaunes.ca/>). Des organismes communautaires peuvent également t'offrir des repas préparés à moindre coût comme c'est le cas de l'organisme La baratte (<http://labaratte.ca/>). Tu peux également t'informer auprès du CLSC de ton quartier pour vérifier ton admissibilité à un service d'aide à domicile concernant la préparation de repas.

Voici également quelques trucs qui pourraient t'aider à économiser sur ta facture d'épicerie.

- Respecter le plus possible les aliments qui sont sur ta liste pour éviter le superflu. Tu peux inclure 2 ou 3 gâteries pour éviter de faire des achats impulsifs au dépanneur par la suite.
- Éviter d'acheter des aliments au dépanneur parce qu'ils sont souvent beaucoup plus chers qu'à l'épicerie.
- Choisir ton menu en fonction des spéciaux, profiter des promotions ou des coupons lorsque possible.
- Faire l'épicerie après avoir mangé pour ne pas faire d'achats impulsifs parce que tu as trop faim.

- Si tu demeures près d'une pharmacie, en suivant les promotions tu seras certainement en mesure d'économiser sur certaines fournitures (ex.: mouchoirs, papier de toilette, produits d'entretien ménager, etc.).
- Si tu ne vois pas de différence au goût, privilégier l'achat de marques maison (ex.: Mes compliments, Le choix du Président, Sans nom, etc.).

Compliments

 Le Choix du Président.

no name®

Si malgré plusieurs efforts tu parviens difficilement à respecter ton budget, tu peux regarder quels sont les organismes de dépannage alimentaire offerts près de chez toi (ex.: la bouchée généreuse <http://laboucheegenereuse.org/panier-depicerie> et la maison Amélie et Frédéric: <http://www.amelieetfrederick.com>). Tu peux aussi en trouver d'autres en te référant au 211 (<http://www.211quebecregions.ca>). Si ton horaire le permet, les cuisines collectives sont une option intéressante pour apprendre des trucs de base, préparer des repas savoureux et variés à très faible coût, sortir de chez toi et rencontrer des gens intéressants.

Toujours concernant l'épicerie, en planification du transport de tes achats de l'épicerie à ta résidence, il te faudra choisir un moyen qui convienne à ta situation ainsi qu'à tes besoins. Si tu peux te rendre à l'épicerie par toi-même, mais que tu ne peux transporter tes achats, informe-toi auprès de ton épicière sur les modalités de livraison. Il y a également certaines épiceries qui offrent la possibilité d'effectuer la commande en ligne moyennant certains frais.

J'assure ma sécurité et celle du milieu

Ma trousse de premiers soins:



Puisqu'il est possible que tu subisses de légers accidents, incidents ou blessures chez toi (ex.: ampoule, coupure, brûlure au premier degré, etc.), tu as besoin d'avoir le nécessaire sous la main pour appliquer les premiers soins. En regroupant le matériel requis dans une petite boîte que tu pourras appeler ta trousse de premiers soins, tu pourras être plus efficace pour retrouver le matériel et ainsi te soigner plus rapidement. La plupart des gens conservent cette trousse dans leur armoire de pharmacie.

Voici une liste d'items qu'on devrait y trouver:



La liste des numéros d'urgence



Des comprimés d'Advil ou de Tyléno



Un rouleau pour les bandages



Des diachylons (pansements)



Des compresses stériles (gazes)



Un onguent de type Polysporin



Un thermomètre



Une paire de ciseaux



Une pince à échardes



Un coupe-ongles



Autre:

Autre:

En tout temps, n'hésite pas à téléphoner à Info-Santé pour obtenir du soutien ou des conseils concernant ton état de santé, et ce, en composant le 811. Pour toute situation urgente où ta santé est compromise et nécessite l'intervention d'une ambulance ou des services policiers, compose le 911. Tu peux inscrire sur ta trousse ces numéros de téléphone ainsi que celui du centre antipoison (1 800 463-5060) pour y penser plus facilement. Tu peux également programmer ces numéros dans ton téléphone personnel pour obtenir de l'assistance plus facilement.

Prévention des empoisonnements ou intoxications

Voici quelques lignes de conduite pour prévenir des empoisonnements de différentes natures:

Médication

- Respecter la posologie recommandée. Au besoin, noter la prise de la médication pour assurer le suivi en évitant d'en prendre une double dose ou encore, utiliser une dosette. Informe-toi auprès de ton pharmacien pour en connaître davantage sur les systèmes de dosettes ou sur les directives concernant ta médication.
- Conserver les médicaments dans leur boîte ou bouteille d'origine pour éviter toute confusion.
- Avant de prendre une médication, vérifier les dates de péremption et la remplacer lorsque la date limite est dépassée.

Produits toxiques

- Vérifier les étiquettes sur les produits chimiques (ex.: produits d'entretien ménager) afin de les manipuler de façon sécuritaire.
- Repérer les pictogrammes pour identifier le risque associé au produit. Certains produits peuvent être:

-  **Explosifs** lorsqu'ils sont perforés ou chauffés. L'explosion pourrait causer des blessures entre autres aux yeux.

-  **Corrosifs** lorsqu'ils entrent en contact avec le corps humain. Par exemple, ils peuvent brûler la peau ou les yeux ou blesser la gorge ou l'estomac s'ils sont avalés.

-  **Inflammables** s'ils sont en contact avec de la chaleur, des flammes ou des étincelles. Un tissu (ex.: chiffon, vêtement) peut s'enflammer s'il est imbibé de ce produit.

-  **Poisons** s'ils sont respirés, léchés ou avalés, et peuvent causer des blessures graves ou même la mort.

Pour plus d'information à ce sujet, tu peux te référer au site du gouvernement du Canada en visitant le lien Internet suivant: https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/securite-produits-chimiques-menagers.html#hazard_symbols_pictures.

Aliments

- Respecter les dates de péremption et jeter les aliments qui présentent des signes de moisissure.
- Respecter la durée de conservation des aliments. Pour plus d'information à ce sujet, tu peux te référer au tableau fourni par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec: <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf>
- Programmer le réfrigérateur et le congélateur selon les recommandations du fabricant, soit habituellement 4.4 °C ou moins pour le frigo et -17.8 °C pour le congélateur.
- Nettoyer ses mains avant et après la préparation des repas ainsi qu'après chaque manipulation de viande crue.
- Nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer ou de les cuisiner.
- Éviter les contacts entre les aliments crus et les aliments cuits.
- Désinfecter l'aire de travail, les planches à découper et les ustensiles pour la préparation des aliments crus avant de s'en servir pour d'autres aliments.
- Les deux méthodes les plus sécuritaires pour décongeler les aliments sont les suivantes: les mettre au réfrigérateur la veille ou le mode de décongélation au four à micro-ondes. Si la méthode au four à micro-ondes est retenue, il faut effectuer la cuisson immédiatement après.
- S'assurer de cuire suffisamment les aliments, particulièrement la viande. Au besoin, utiliser un thermomètre à cuisson.
- Laver régulièrement les linges à vaisselle et les linges de table (torchons) en les échangeant pour des linges propres au moins deux fois par semaine ou après tout contact avec de la viande crue.
- Désinfecter le réfrigérateur régulièrement selon l'utilisation et après chaque dégât (ex.: du lait qui se renverse, du sang de la viande qui dégoûte, etc.).

Prévention des incendies

Détecteurs de fumée

Selon la Société d'habitation du Québec, le propriétaire devrait fournir et installer les détecteurs de fumée tandis que le locataire aurait l'obligation de l'inspecter et de l'entretenir. En d'autres mots, tu as la responsabilité de vérifier quelques fois par année si le détecteur fonctionne, d'informer le propriétaire si le détecteur doit être changé (ex.: malfonctionnement ou date expirée) et de changer régulièrement les piles (parfois aussi nommées *batteries*).

Il est recommandé de changer les piles en même temps que le changement d'heure (en novembre et en mars) pour être certain d'y penser. La durée de vie d'un détecteur de fumée est de 10 ans et on trouve habituellement la date d'expiration sur le boîtier.

Si tu es en chambre, vérifie avec le responsable quels sont les dispositifs en place.

Chandelles (aussi nommées bougies)

Pour utiliser des chandelles de façon sécuritaire, suis les précautions suivantes:

- Toujours placer les chandelles dans un porte bougie.
- Surveiller de près les chandelles pendant toute la durée de l'utilisation.
- Enlever tous les objets dans un périmètre d'au moins 30 cm.
- Éteindre les bougies dès que tu quittes la pièce.

Cuisine

Le tiers des incendies sont en lien avec un appareil de cuisson. Tu dois donc être vigilant lorsque tu prépares un repas chaud.

Voici quelques règles de base pour prévenir un incendie de cuisson:

- Surveiller les aliments pendant toute la durée de la cuisson, que ce soit sur la cuisinière, dans le four ou sur un barbecue.
- Éviter de faire de la friture sur le poêle. Utiliser plutôt une friteuse.
- Éviter de mettre des objets métalliques (ustensiles, couvercles, emballage) dans le four à micro-ondes, car des étincelles se créeront sous l'effet de la chaleur.

- Nettoyer régulièrement les filtres de la hotte de poêle dans de l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle.
- Nettoyer le dessus et l'intérieur du four régulièrement et après un dégât puisque lorsqu'il y a des dépôts de nourriture, de la fumée risque de s'en dégager si le four est chaud. Si ton four a la fonction autonettoyante, lis les instructions de l'appareil avant le nettoyage pour appliquer les consignes rigoureusement. Si tu nettoies le four sans la fonction autonettoyante, tu pourras acheter des produits spécialement conçus pour cette tâche à la quincaillerie ou dans les magasins à grande surface.
- Entreposer les produits dangereux (ex.: combustible à fondue, briquet, produits ménagers inflammables) loin des sources de chaleur.
- Éviter de mettre l'intensité maximale du grille-pain quitte à faire griller ton pain deux fois pour prévenir l'apparition de la fumée. Reste à proximité et dès que tu vois de la fumée, relève l'aliment en utilisant le bouton prévu à cet effet.
- Après avoir débranché le grille-pain, vider régulièrement les miettes de pain qui se trouvent dans le fond en retirant le récipient en dessous et en le secouant légèrement au-dessus ou de la poubelle.
- Lorsque tu cuisines, fais fonctionner la hotte de poêle pour évacuer la fumée potentielle.

Chauffage et appareils électriques

- Vider régulièrement les filtres de la sècheuse, soit lorsqu'ils sont pleins au $\frac{3}{4}$ ou moins.
- Vérifier l'état des appareils électriques (poussière, état des fils) et utiliser des barres de tension lorsque requis.
- Épousseter les calorifères et les prises de courant. Vérifier également qu'aucun objet ne se soit introduit dans les plinthes. Si c'est le cas, les enlever immédiatement. À l'automne, lorsque tu mets en marche tes calorifères pour la première fois, il est possible que tu remarques une odeur de brûlé. Ceci est normal puisque c'est la poussière accumulée sur les calorifères qui brûle. En les époussetant, tu devrais corriger la situation.
- Éloigner d'au moins 10 cm des calorifères les rideaux, les meubles ou tout autre objet.
- Éviter de faire fonctionner la sècheuse et les autres appareils électriques lorsque tu t'absentes.

Pour plus d'information sur la prévention des incendies, tu peux te référer au site de la sécurité publique: <http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie.html>.

Prévention des chocs électriques

Au quotidien, tu utilises probablement plusieurs appareils électriques.

Voici quelques trucs pour prévenir les chocs électriques par l'utilisation prudente de ces appareils:

- Avant de retirer une tranche de pain ou un autre produit de boulangerie qui est resté coincé dans le grille-pain, débrancher l'appareil.
- Après l'utilisation de petits appareils, les débrancher/déconnecter (ex. : bouilloire, cafetière, fer à repasser, séchoir à cheveux, etc.).
- Lorsque tu débranches un appareil, tirer délicatement sur la fiche au lieu du fil pour le débrancher.
- Lorsqu'ils sont branchés, éloigner les appareils électriques d'un endroit où ils pourraient être en contact avec de l'eau.
- Lorsqu'il y a du tonnerre et des éclairs, éviter d'utiliser des appareils électriques (ex. : radio, séchoir à cheveux, ordinateur), les débrancher et éviter de prendre un bain ou une douche pendant la durée de l'orage.

Prévention des dégâts d'eau

Quand on parle de dégât d'eau, on fait référence à autre chose qu'un verre qui se renverse. On parle davantage d'un bris de tuyauterie ou d'un débordement qui relâche une quantité plus importante d'eau et qui aurait comme conséquence d'abîmer les matériaux de la pièce.

Voici quelques trucs pour prévenir ce type d'incident:

- S'assurer que l'eau reste dans la douche (ex. : fermer la porte d'étanchéité, placer efficacement le rideau) lors des soins d'hygiène. Surveiller le bain pendant qu'il se remplit en restant à proximité pour s'assurer qu'il ne débordera pas. Le remplir à la moitié ou aux deux tiers puisqu'en y prenant place, le corps fera monter le niveau d'eau.
- Fermer le robinet de la laveuse lorsque la lessive est terminée et éviter de faire fonctionner la laveuse ou le lave-vaisselle pendant ton absence. Si un bris arrive pendant que tu es présent, tu pourras fermer l'eau plus rapidement et ainsi éviter la catastrophe.

- Si le lavabo, la douche, la toilette ou la baignoire n'évacuent pas l'eau aussi efficacement qu'avant, il est possible que des résidus ou des cheveux bouchent la tuyauterie. Utiliser un siphon pour déboucher temporairement la tuyauterie et communiquer avec le propriétaire pour l'aviser de la situation et pour voir les options possibles (ex.: traitement chimique, plombier).
- Vérifier régulièrement l'état des joints d'étanchéité autour de la douche, de la baignoire et des éviers. S'ils présentent des signes d'usure, prendre entente avec le propriétaire pour les réparer ou les changer.

Prévention du vol

- En tout temps, verrouiller la porte d'entrée, même quand tu es à l'intérieur.
- Ouvrir les fenêtres et la porte-patio pour aérer les lieux uniquement quand tu es là pour assurer une surveillance et les verrouiller dès que tu les refermes. Utiliser un bâton de bois pour bloquer l'accès par les fenêtres ou les portes coulissantes.
- Lorsque tu t'absentes, informer seulement tes proches et éviter d'afficher cette information sur les médias sociaux. Une personne malhonnête pourrait utiliser cette information et en profiter pour entrer chez toi par infraction pendant ton absence.
- En tant que locataire, tu n'as pas le droit de changer la serrure de ta porte d'entrée. Si tu n'es pas à l'aise, essaie de prendre entente avec le propriétaire à ce sujet. Évite également d'identifier tes coordonnées sur ta clé ou sur ton porte-clés. Si tu les égares, une personne malveillante pourrait l'utiliser pour entrer chez toi illégalement.
- Si quelqu'un cogne à ta porte, utilise l'œil magique pour vérifier de qui il s'agit. Ouvre la porte seulement s'il s'agit de quelqu'un de confiance, de quelqu'un d'attendu (ex.: livreur d'un restaurant), d'un voisin, du propriétaire ou des autorités (ex.: policier, pompier, ambulancier).

N'ouvre pas la porte aux inconnus. Si tu te sens à l'aise, tu peux demander à la personne de s'identifier et le sujet de sa visite en lui parlant à travers la porte fermée et verrouillée. Si tu es intéressé par le sujet, tu peux lui demander de glisser une carte d'affaires sous ta porte en la remerciant et en lui souhaitant une bonne journée.

Si la personne insiste, dis-lui sur un ton ferme que tu n'es pas intéressé, cesse l'échange verbal et éloigne-toi de la porte. Tu pourras visiter plus tard le site Internet de la compagnie et en parler avec quelqu'un de confiance avant de prendre rendez-vous avec la compagnie ou l'organisme qui t'a sollicité si tel est ton désir. Ne prends aucun engagement et ne laisse pas entrer la personne. S'il s'agit d'une personne malveillante, elle pourrait en profiter pour regarder à l'intérieur de chez toi pour voir si tu as des objets de valeur qui seraient intéressants à voler maintenant ou plus tard.

Résolution de problèmes

En tant qu'adulte responsable de ton milieu de vie, il est possible que tu éprouves quelques difficultés auxquelles tu n'as pas encore été confronté puisque tu habitais avec ta famille. Ces nouveaux problèmes que tu risques d'expérimenter pourront te faire vivre différentes émotions, que ce soit de l'anxiété, de la colère, de l'impuissance ou autre. Si tu as déjà utilisé des outils pour t'aider à gérer tes émotions (ex.: thermomètre des émotions, techniques de respiration, balle anti stress), tu peux les garder à la vue chez toi (ex.: sur ton frigo) ou encore à un endroit facile d'accès (ex.: ton portefeuille, ton porte-documents). Même si la situation est nouvelle, la façon de reconnaître ton émotion, de l'exprimer et de la gérer devrait être sensiblement pareille à ce que tu as déjà appris.

Prends le temps de répondre aux questions suivantes pour réfléchir à un plan d'action à appliquer si tu te trouves confronté à un évènement exceptionnel (ex.: incendie, dégât d'eau, tornade, mésentente avec un voisin, etc.):



Comment te sentirais-tu?	<hr/> <hr/> <hr/>
Comment réagirais-tu?	<hr/> <hr/> <hr/>
Quels outils, techniques ou stratégies as-tu déjà appris ou utilisés en lien avec la gestion des émotions et la résolution de problèmes qui pourraient t'aider à te sentir mieux?	<hr/> <hr/> <hr/>
À qui pourrais-tu te référer si tu vivais une situation imprévue chez toi? Si cette personne n'était pas disponible, qui d'autre pourrait t'aider?	<hr/> <hr/> <hr/>

Même si tu parviens à gérer tes émotions face à la situation en demeurant calme, il faudra aussi régler la situation. Rassure-toi, c'est également la même chose avec les étapes de la résolution de problèmes. En effet, même lorsqu'il s'agit d'un nouveau problème, les étapes de la résolution que tu connais peut-être déjà s'appliquent aussi bien.

Voici un outil pour t'aider à régler la situation en fonction de ces étapes:



<p>J'identifie le problème.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>J'identifie comment je me sens dans cette situation.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>J'identifie les pistes de solutions possibles.</p> <p>1. <hr/></p> <p>2. <hr/></p> <p>3. <hr/></p>	<p>J'identifie les conséquences associées à chacune de ces solutions.</p> <p>1. <hr/></p> <p>2. <hr/></p> <p>3. <hr/></p>
<p>J'identifie la solution la plus adéquate.</p>	<hr/> <hr/>
<p>J'applique la solution retenue.</p>	<p>Je planifie l'exécution de la solution: mon plan (où, quand, avec qui, phrase clé).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

J'évalue l'impact de cette solution sur le problème.

Au besoin, je recommence le processus.

Maintenant que tu as une idée des étapes à suivre pour la résolution de problèmes, voici quelques exemples de situations problématiques qui peuvent se présenter lorsqu'on est locataire. Tu y trouveras des pistes d'action concrètes à mettre en place pour prévenir ou réagir efficacement dans ces contextes. S'il t'arrive d'être confronté à une autre situation imprévue, réfère-toi aux étapes ainsi qu'à la personne la plus appropriée au contexte (le propriétaire, une personne de confiance, le 911, etc.).

1. Ma facture d'Hydro-Québec est trop élevée

Comme tu le constates sûrement, l'électricité représente une dépense importante. Pour connaître la consommation de l'ancien locataire, communique avec Hydro-Québec en fournissant ton adresse. Si tu compares avec l'ancien locataire et que tu constates que tu paies significativement plus que lui, il est probable que tu puisses modifier tes habitudes pour que ta consommation d'électricité soit plus économique.

Voici quelques trucs:

- Tu peux éviter de surchauffer l'endroit en laissant le thermostat à une température ambiante confortable, soit maximum 22 °C. Lorsqu'il fait froid, baisse le thermostat pendant que tu ouvres une fenêtre pour aérer afin d'éviter de chauffer inutilement.
- Lorsque tu fais ta lessive, tu peux programmer l'utilisation d'eau froide et faire une pleine brassée. Pars également le lave-vaisselle uniquement lorsqu'il est plein.
- Lorsque tu prends ta douche, essaie de ne pas t'éterniser en restant seulement entre 5 et 10 minutes sous l'eau chaude.
- Lorsque tu sèches ton linge, tu peux utiliser un sèche-linge sur pied. Si tu utilises plutôt la sècheuse, nettoie le filtre à charpie après chaque usage.
- Concernant le réfrigérateur, assure-toi qu'il ne soit pas collé sur un mur afin que l'air puisse circuler tout autour. De plus, referme la porte dès que tu le peux pour éviter la perte d'énergie.
- Lorsque tu utilises la cuisinière ou le four, assure-toi de le fermer dès que tu as terminé.

- De jour, l'été, ferme les stores ou les rideaux pour empêcher la chaleur d'entrer et l'hiver, ouvre-les pour laisser entrer la chaleur.
- Éteins les lumières lorsque tu quittes une pièce et les appareils électroniques lorsque tu as terminé de les utiliser.
- Lorsque tu changes les ampoules, privilégie des ampoules DEL homologuées Energy Star, si leur éclat ne te dérange pas.

2. Ma facture d'épicerie est trop élevée

Tu l'as probablement constaté, le coût des aliments représente une dépense importante et bien manger avec un budget à respecter peut être un casse-tête. Afin de trouver des trucs pour économiser ainsi que des recettes économiques, tu peux te référer à la section *Je me responsabilise - L'épicerie* ainsi qu'au guide alimentaire économique de l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de la Rive-Sud de Québec en consultant le site suivant: http://www.acefrsq.com/int/PDF/guide_alimentaire_econo_2015.pdf.

Ce guide propose diverses recettes et suggère des menus économiques sur deux semaines.

Tu trouveras également sur Internet des recettes simples qui se cuisinent dans une tasse au four à micro-ondes. Si tu es seul, c'est une bonne méthode pour manger de bons aliments, cuisinés simplement, rapidement, avec peu de vaisselle et sans gaspillage. Entre autres, il est possible de concocter rapidement de savoureuses omelettes, macaronis au fromage ou encore des desserts en portion individuelle au four à micro-ondes.

Voici quelques liens Internet pour te donner des idées:

- <https://www.lesoeufs.ca/recettes/dejeuner-dans-une-tasse>
- <http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/brunchs/omelette-dans-une-tasse/>
- <http://www.pratico-pratiques.com/cuisine-et-nutrition/recettes/mac-n-cheese-dans-une-tasse-en-deux-versions/>
- <http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/desserts/biscuit-aux-pepites-de-chocolat-dans-une-tasse>
- <https://www.mafourchette.com/recettes/un-petit-dejeuner-rapide-un-muffin-aux-bleuets-dans-une-tasse>

Conserve les recettes que tu apprécies dans un cahier, un cartable ou un document informatisé afin de t'inspirer et de t'y référer rapidement lorsque tu planifies tes repas.

Bon appétit!

3. Je n'ai pas payé mon loyer

Si tu as simplement oublié de payer ton loyer, il est possible que ton propriétaire te contacte pour exiger le paiement. Dès que tu te rends compte de ton oubli, contacte-le pour lui payer la somme due. Si tu n'as pas les fonds nécessaires pour payer ton loyer, revois-ton budget, consulte une personne de confiance ou demande de l'aide pour t'aider avec la gestion de tes finances. Il est possible que tu aies besoin d'une aide plus spécialisée. Si c'est le cas, adresse-toi à ton intervenant si tu en as un ou encore, réfère-toi au *Guide sur la gestion des finances personnelles* qui pourra t'offrir des explications claires et des références pertinentes concernant le budget.

Si tu accuses un retard de paiement, le propriétaire peut amorcer des démarches auprès de la Régie du logement pour être payé et après trois semaines, il pourrait mettre fin à ton bail. Dans le même ordre d'idées, si ton paiement arrive souvent en retard, le propriétaire pourrait aussi mettre fin à ton bail. Donc, si tu veux pouvoir continuer d'habiter chez toi et avoir une référence positive de la part du propriétaire, il faudra trouver des stratégies pour respecter ton engagement.

Si des démarches avec la Régie du logement sont en cours pour ta situation, tu peux te référer aux organismes suivants pour obtenir des réponses à tes questions, des conseils ou du soutien:

- Régie du logement (1 877 907-8077) <https://www.rdl.gouv.qc.ca/>
- Bureau d'animation et d'information au logement (BAIL) du Québec métropolitain (418 523-6177) www.lebail.qc.ca.
- Comité logement d'aide aux locataires (418 651-0979) <http://comitelogementdaideauxlocataires.blogspot.ca/>

4. Sollicitation: on cogne ou sonne à ma porte

Si quelqu'un que tu ne connais pas ou que tu n'as jamais vu cogne ou sonne à ta porte, c'est probablement quelqu'un qui veut te solliciter ou te vendre quelque chose. Rappelle-toi que tu n'es jamais obligé de répondre.

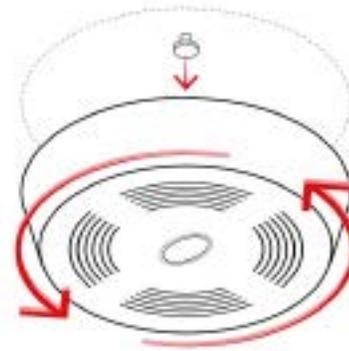
Réfère-toi à la section *J'assure ma sécurité et celle du milieu - Prévention du vol* pour plus de conseils. Si la personne insiste démesurément ou te harcèle, dis-lui que tu vas téléphoner à la police et au besoin, n'hésite pas à la dénoncer.

5. Une ampoule ne fonctionne plus

La durée de vie d'une ampoule est limitée. Il est donc possible que tu aies à changer plus d'une ampoule dans une année. On dit de l'ampoule qui n'allume plus qu'elle est brûlée. Voici comment régler la situation :

- Avant de faire quoi que ce soit, il est essentiel de débrancher la lampe ou de fermer l'interrupteur du luminaire pour éviter d'avoir un choc électrique.
- Ensuite, il faudra dévisser délicatement l'ampoule brûlée en tournant légèrement de droite à gauche. Une ampoule est fabriquée avec du verre, elle est très fragile et doit donc être manipulée avec soin pour éviter qu'elle se casse et te blesse.
- Pendant que tu as l'ampoule devant toi, prends en note ou prends une photo de sa forme, de son modèle et de sa puissance en watts afin de t'en procurer une autre qui sera compatible. Tu trouveras plusieurs choix d'ampoules à la quincaillerie. Si une ampoule est trop puissante parce qu'elle dépasse le nombre de watts recommandé, elle risque de surchauffer et pourrait causer un incendie. Demande conseil au vendeur et si possible, apporte avec toi l'ancienne ampoule dans une boîte pour la transporter sans la casser. Si tu le veux, tu peux en acheter une de plus en prévision de la prochaine fois que tu en auras de besoin.
- Lorsque tu as une ampoule neuve compatible, vérifie que la lampe est toujours débranchée ou que l'interrupteur du luminaire est toujours fermé. Tu peux remettre en place la nouvelle ampoule en la vissant délicatement en tournant de gauche à droite. Si quelque chose accroche et que l'ampoule tourne difficilement, c'est qu'elle n'est pas bien alignée. Dévisse-la et recommence au besoin.
- Quand tu as terminé, rebranche l'appareil ou remet en marche l'interrupteur. Si l'ampoule est en bon état et qu'elle est bien installée, elle devrait allumer. Si ce n'est pas le cas, recommence les étapes précédentes.

- Les ampoules fluocompactes contiennent du mercure. Lorsque l'ampoule est en bon état, elle ne présente pas de danger pour la santé. Le centre Antipoison du Québec a émis un communiqué à cet effet afin de te fournir des consignes pour te protéger en cas de bris (http://www.ciuss-s-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/default/files/capq_com2014_fluo.pdf).



Voici les principales mesures préventives à mettre en place afin d'assurer la sécurité lorsqu'une ampoule au mercure est cassée:

- Fermer le chauffage et aérer la pièce quelques heures;
- Éviter d'utiliser un balai ou une balayeuse. Ramasser plutôt les éclats de verre et la poudre avec des gants et un ruban gommé (papier collant). Ramasser les débris avec précaution pour éviter les coupures;
- Essuyer ensuite la surface contaminée avec un papier humide (ex.: essuie-tout);
- Placer les débris et le matériel qui a été en contact avec ceux-ci dans un contenant hermétique (ex.: sac de plastique) et les sortir à l'extérieur;
- Se nettoyer les mains avec de l'eau et du savon après le nettoyage.

Attention!

Les ampoules fluocompactes ne vont pas à la poubelle ni au recyclage. Elles sont considérées comme des résidus dangereux et doivent donc être rapportées dans un point de dépôt prévu à cet effet (écocentres, quincailleries, etc.). Pour trouver l'endroit le plus près de chez toi qui accepte de récupérer les ampoules utilisées (qu'elles soient cassées ou non), tu peux te référer au site suivant: <http://www.tesresidusdangereux.com/>.

6. Changer les piles du détecteur de fumée

Comme tu as pu le lire dans la section *J'assure ma sécurité et celle du milieu – prévention des incendies*, en tant que locataire, tu as la responsabilité de veiller au bon fonctionnement et à l'entretien du détecteur de fumée. Afin d'y penser, il est recommandé de faire le changement des piles en même temps que le changement d'heure, soit en novembre et en mars. Puisque les détecteurs de fumée sont instal-

lés au plafond, il te faudra monter sur un escabeau, un trois marches ou une chaise stable afin d'éviter de tomber. Voici les étapes à suivre.

Selon le type de détecteur, il faut habituellement tourner le détecteur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (aussi nommé le sens antihoraire) et tirer le boîtier vers le sol.

Tu trouveras ensuite un emplacement où les piles se trouvent. En ouvrant la petite porte, tu pourras enlever les piles afin d'identifier quel est le type (ex. : AA, D).

Si tu n'as pas ce type de piles chez toi, il faudra aller t'en procurer rapidement au magasin. Au besoin, remplace les anciennes piles en attendant de t'en procurer de nouvelles. Tu peux en acheter une de plus si tu veux pour sauver du temps la prochaine fois.

Quand tu seras prêt à remplacer la pile, monte à nouveau sur ton escabeau, ton trois-marches ou ta chaise stable. Retire à nouveau le couvercle, ouvre le boîtier, remarque de quel côté les batteries sont installées (côté + et côté -), enlève les vieilles piles et remplace les nouvelles au même endroit, de la même façon que les anciennes. Tu peux prendre une photo pour t'y référer la prochaine fois afin d'avoir un exemple de la façon dont les batteries doivent être mises en place. Profites-en en même temps pour épousseter l'appareil avec un linge propre et sec.

Tu peux ensuite refermer la petite porte qui protège les piles et replacer le boîtier probablement en vissant dans le sens des aiguilles d'une montre (sens horaire) et en poussant le boîtier vers le plafond.

Pour vérifier si ton boîtier fonctionne, tu dois peser sur le bouton test (attention, bouche tes oreilles si tu veux parce que ça risque de sonner fort, mais pour une durée très courte). Si ça sonne et/ou qu'un témoin lumineux apparaît, c'est que les piles sont compatibles, qu'elles sont bien installées et que l'appareil fonctionne. Si ce n'est pas le cas, essaie avec d'autres piles neuves.

Il est à noter qu'il peut arriver en cours d'année que le détecteur de fumée sonne un petit coup (ex. : une seconde) de temps en temps. Si c'est le cas, ça ne signifie pas qu'il y a un incendie, c'est simplement pour te rappeler de vérifier s'il est fonctionnel. Tu n'as qu'à peser sur le bouton test une fois ou quelques secondes. Si ça continue dans les prochains jours, c'est peut-être pour t'avertir que les batteries ont besoin d'être remplacées. Tu devras donc reprendre les étapes précédentes.

Si les consignes données ici ne s'appliquent pas au type de détecteur qui est installé chez toi, demande à ton propriétaire de venir te faire une démonstration.

Sache reconnaître le son qu'émet le détecteur de fumée pour faire l'association si une alarme nécessite une évacuation.

Attention!

Les piles ne vont pas à la poubelle ni au recyclage. Elles sont considérées comme des **résidus dangereux** et doivent donc être rapportées dans un point de dépôt prévu à cet effet (écocentres, quincailleries, pharmacies, cégep, etc.). Pour trouver l'endroit le plus près de chez toi qui accepte de récupérer les piles utilisées, tu peux te référer au site suivant: <http://www.tesresidusdangereux.com/>.

7. Le détecteur de fumée sonne en continu

Dès que tu emménageras, informe-toi sur le plan d'évacuation et le point de rassemblement. Tu peux te référer entre autres au plan de l'immeuble et reconnaître les sorties d'urgence.

Si le détecteur de fumée sonne en continu, c'est pour t'avertir qu'il y a de la fumée qui risque de nuire à ta santé et qui nécessite une **évacuation immédiate**.

Cependant, il arrive souvent que le détecteur sonne à cause d'une rôti qui reste coincée ou qui brûle dans le grille-pain. Si c'est le cas, tu peux relever la rôti à l'aide du bouton et faire fonctionner la hotte du poêle. Au besoin, tu peux faire ventiler le détecteur en battant l'air avec un linge à vaisselle près du boîtier pour faire cesser l'alarme.

Si la source du feu est différente, inconnue, que tu n'es pas à l'aise ou dans le doute, sors le plus rapidement possible à l'extérieur de la bâtisse, au point de rassemblement s'il y a lieu. S'il y a présence de fumée, rampe au sol ou marche à quatre pattes pour être moins incommodé par la fumée. Ensuite, téléphone au 911 ou demande à quelqu'un de contacter les pompiers en faisant le 911 si tu n'as pas de cellulaire avec toi.

8. Je ne me sens pas bien, je suis malade ou je me suis blessé

S'il s'agit d'un malaise que tu connais en lien avec ta condition de santé, applique les recommandations de ton médecin. Au besoin, tu peux utiliser ta trousse de premiers soins qui devrait se trouver dans ta pharmacie pour appliquer les mesures nécessaires.

Si tu as besoin d'assistance, tu peux te référer à divers milieux dont voici les principaux:

- **Info-Santé (811):** Pour obtenir des conseils en lien avec ton état et pour évaluer la pertinence de consulter un spécialiste de la santé dans l'immédiat ou à court terme.
- **911:** S'il s'agit d'une urgence en ce sens que ta vie est en danger.
- **Centre antipoison du Québec (1 800 463-5060):** Si tu as des questions ou des doutes en lien avec des symptômes qui pourraient être liés à une intoxication.

Conserve précieusement ces numéros près de ton téléphone, dans ton agenda, dans ton carnet de contacts ou encore dans ta trousse de premiers soins pour être en mesure de t'y référer rapidement lorsque nécessaire.

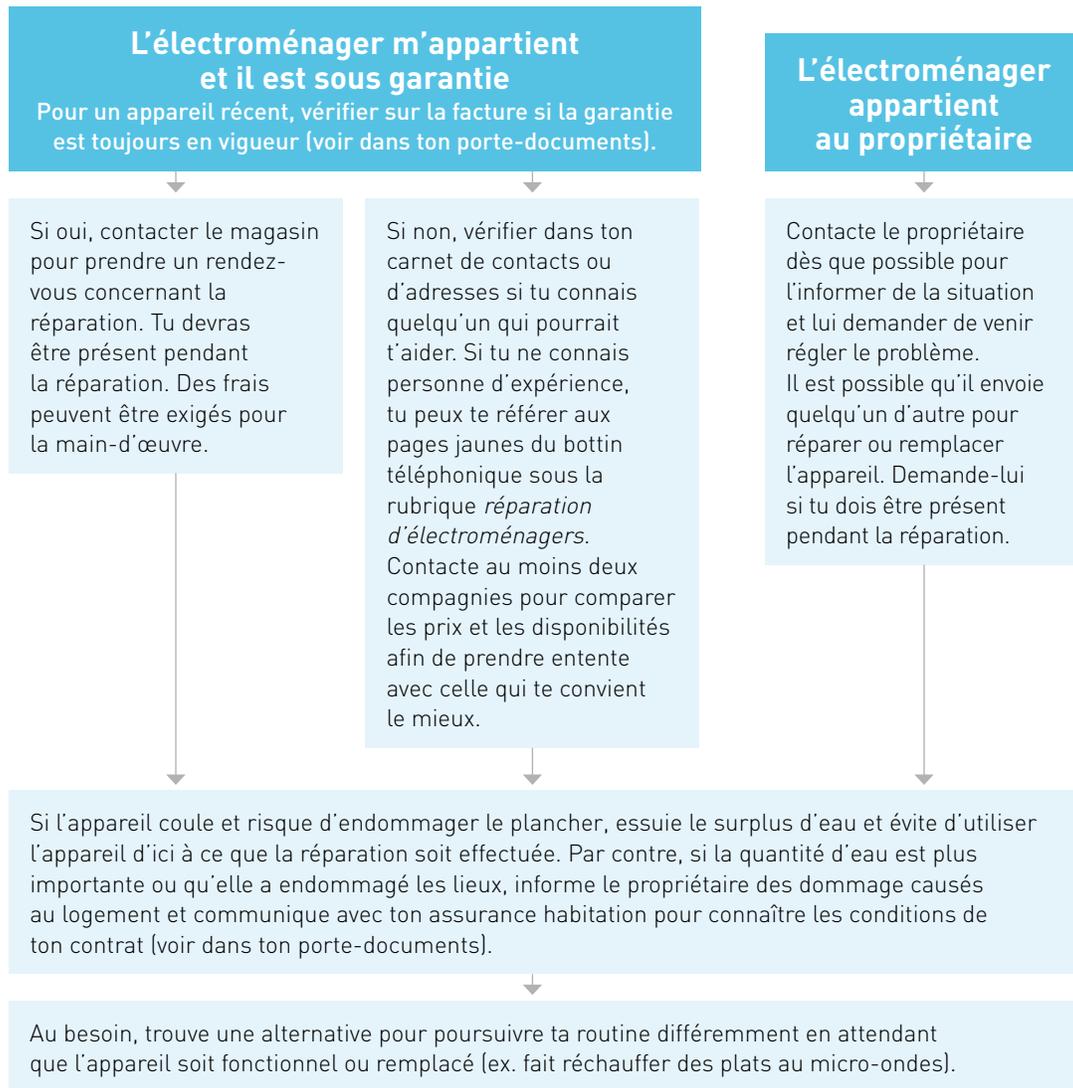
9. Un électroménager est brisé

Les électroménagers ont une durée de vie qui se limite habituellement à quelques années. Il est donc possible qu'avec le temps et l'usure normale, tu constates qu'un électroménager ne fonctionne plus du tout ou moins bien qu'avant.

En premier lieu, il faut savoir à qui appartient cet appareil. Au besoin, tu peux te référer à la copie de ton bail pour voir si l'électro en question faisait partie des inclusions.

En tout temps, tu peux te référer à la Régie du logement si le propriétaire ne vient pas faire les réparations dont il est responsable.

Voici un schéma pour t'aider à te repérer dans les étapes à suivre pour régler le problème lorsqu'un appareil est brisé:



10. Il y a une situation exceptionnelle (ex.: incendie, tremblement de terre, inondation, ouragan, chaleur extrême, etc.)

Certaines situations peuvent se présenter de façon exceptionnelle. Même si ces situations arrivent rarement, il est important d'avoir un plan d'urgence ou un plan d'évacuation. La Croix-Rouge canadienne propose un guide de référence concernant ce type de situations. Tu peux télécharger le programme *Prévoir l'imprévisible* à partir du lien suivant: <http://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/3-1-3-1-1-Ensemble-prevoyons-l-imprevisible.pdf>.



Afin d'être outillé pour faire face à ces situations, il est recommandé de conserver à la maison une trousse d'urgence pour te permettre de survivre pendant quelques jours lors de situations extrêmes. Le contenu que l'on devrait trouver dans cette trousse est abordé dans le programme *Prévoir l'imprévisible* de la Croix-Rouge canadienne. La ville de Québec émet également ses recommandations quant au contenu que devrait contenir cette trousse. Tu peux consulter le site de la ville de Québec à cet effet en suivant ce lien: https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/securite_civile/sepreparer/trousse.aspx.

11. Il n'y a plus d'eau chaude

S'il n'y a plus d'eau chaude, essaie avec les autres robinets pour voir si le bris est à une seule place ou s'il touche tous les robinets qui se trouvent chez toi. S'il n'y a toujours pas d'eau chaude, attends environ une heure avant d'essayer à nouveau. Après ce temps, si l'eau chaude est toujours absente, contacte ton propriétaire pour l'en informer. S'il est déjà au courant de la situation, il pourra te donner une estimation du moment où le problème devrait être réglé. D'ici à ce que la situation soit rétablie, tu peux faire chauffer de l'eau au four à micro-ondes, dans une bouilloire ou dans une casserole pour te dépanner (ex.: faire ta vaisselle à la main).

Les chauffe-eau n'ont pas tous la même capacité. Il est donc possible qu'un chauffe-eau à plus petite capacité se vide plus rapidement si tu consommes une grande quantité d'eau chaude dans un court laps de temps. Par exemple, si vous êtes plusieurs à prendre un bain ou une longue douche un après l'autre en même temps que le lave-vaisselle et la laveuse sont en marche, il est possible que l'eau chaude du réservoir soit toute écoulée. Il faudra donc attendre une ou deux heures pour que le réservoir du chauffe-eau se remplisse à nouveau et que l'eau soit chauffée.

Une surcharge électrique peut également engendrer une absence d'eau chaude si le disjoncteur touché est relié au chauffe-eau. Communique avec le propriétaire pour qu'il puisse rétablir la situation en ajustant le fusible ou le disjoncteur (aussi appelé «breaker») qui se trouve à l'intérieur du panneau électrique.

Si le chauffe-eau est dans ton logement, vérifie s'il coule et si c'est le cas, avise ton propriétaire immédiatement pour éviter plus de dégâts.

12. Il n'y a plus d'électricité

Lors d'intempéries (orages, vents violents), il peut arriver que l'électricité cesse temporairement. Parfois, la cause de l'absence d'électricité peut être en lien avec des réparations en cours effectuées par le fournisseur (Hydro-Québec).

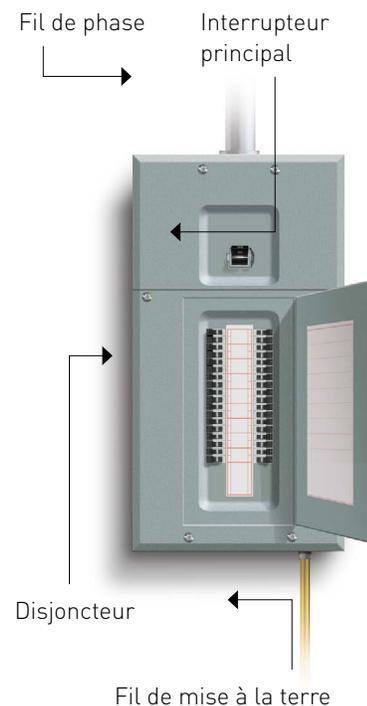
Vérifie autour de toi dans le quartier si les gens ont de l'électricité (luminaires, lampadaires, téléviseurs). C'est peut-être une panne de secteur. Si tu as un téléphone fixe avec fil ou un cellulaire fonctionnel, tu peux contacter Hydro-Québec en composant le 1 888 385-7252 pour signaler une panne ou écouter le message enregistré qui t'informera du délai estimé pour que la situation soit rétablie. En attendant, tu peux utiliser une lampe de poche ou une chandelle pour t'éclairer au besoin ou porter des vêtements plus chauds pour te réchauffer si c'est l'hiver.

En regardant autour de toi, si tu constates que tu es le seul qui n'a plus d'électricité, vérifie que tu as bien payé ta facture d'électricité, au besoin communique avec Hydro-Québec à ce sujet. Si tu as bel et bien payé ta facture, il est possible que la cause soit en lien avec un bris ou une surcharge électrique.

Si il n'y a qu'une seule prise de courant qui ne fonctionne plus, essaie de remarquer ce que tu as connecté comme appareil électrique et sur quelle prise électrique juste avant que la panne ne se présente, et ce, dans le but d'identifier la cause. Essaie d'appuyer sur le bouton reset/test qui se trouve habituellement au centre de la plaque, entre les deux prises. Si ça fonctionne, la prochaine fois, connecte cet appareil sur une autre prise de courant ou encore, assure-toi qu'il n'y ait qu'un seul appareil de connecté sur cette plaque. Si ça ne fonctionne pas, communique avec ton propriétaire pour l'aviser de la situation et en attendant, utilise une autre prise électrique.

Dans ce cas, communique avec le propriétaire pour qu'il puisse rétablir la situation en ajustant le fusible ou le disjoncteur (aussi appelé «breaker») qui se trouve à l'intérieur du panneau électrique.

Si le panneau électrique se trouve dans ta chambre ou dans ton appartement, demande au propriétaire de te montrer comment régler la situation. Tu peux prendre des notes, des photos ou filmer les étapes à suivre pour être en mesure de régler la panne par toi-même la prochaine fois.



13. Je suis embarrassé à l'extérieur de chez moi

Tu es sorti en vitesse en oubliant tes clés alors que la porte était déjà verrouillée de l'intérieur ou encore tu as perdu tes clés et tu ne peux plus entrer chez toi. Dans cette situation, rappelle-toi que tu es responsable des lieux en tant que locataire, donc il est essentiel de ne pas faire de bris. N'essaie pas de défoncer la porte ou de casser une fenêtre parce que tu pourrais te blesser, quelqu'un pourrait téléphoner à la police par crainte que tu sois un voleur et tu devrais rembourser les dommages causés. Évite aussi de laisser une copie de ta clé sans surveillance (ex.: sous un tapis). Bien que ça semble une solution pratique, une personne malveillante pourrait l'utiliser pendant ton absence pour te cambrioler.

Puisque cette situation peut être paniquante, la première chose à faire, c'est de garder ton calme. Alors respire et applique les techniques de relaxation que tu connais. Ensuite, essaie de te rappeler qui possède un double de tes clés. Il peut s'agir du propriétaire ou d'une personne de confiance. Essaie de contacter cette personne pour voir s'il est possible de récupérer ce double. Utilise ton téléphone cellulaire si tu en as un avec toi, une cabine téléphonique si tu as des pièces de monnaie ou encore, cogne à la porte d'un voisin pour emprunter son téléphone en lui expliquant calmement la situation. Si la clé originale a été perdue, vérifie avec ton propriétaire s'il est possible de changer la serrure pour plus de sûreté.

Rappelle-toi de toujours donner un double de tes clés à une personne de confiance, surtout s'il n'y a pas de concierge dans ton immeuble ou que le propriétaire n'habite pas sur place.

14. J'ai un problème avec mon colocataire

La proximité entre colocataires peut engendrer certaines frictions ou des conflits. Si ces irritants se produisent fréquemment, qu'ils te font vivre de l'anxiété ou de la colère, prends le temps d'analyser la situation. Il est possible que l'autre personne ne se rende même pas compte qu'elle te nuit. Afin de mettre toutes les chances de ton côté pour que ton colocataire soit ouvert à modifier son comportement ou à régler la situation pour vivre dans une ambiance plus agréable, tu devras l'aborder calmement en lui expliquant clairement la situation.

Rappelle-toi que la liberté des uns s'arrête là où la liberté des autres commence. Par contre, certaines balises peuvent orienter les actions qui sont irrespectueuses, entre autres les règles non écrites de savoir-vivre qui ont été abordées dans les sections *Bon voisinage* et *Mon engagement*. Les règles de vie de ton milieu peuvent également t'aider à identifier ce qui n'est pas acceptable.

Avant de parler de ton malaise avec ton colocataire, tu peux écrire le message que tu veux lui transmettre et te pratiquer à le dire en le lisant à voix haute. Exprime-toi en parlant au *je* et en te concentrant sur les faits pour éviter d'être trop confrontant (ex.: Ma chambre est mal isolée. J'ai de la difficulté à dormir le matin quand j'entends ton réveille-matin qui sonne toutes les 5 minutes pendant 30 minutes.).

Quand tu seras prêt à aborder le sujet, choisis un moment où ton colocataire est disponible en lui demandant s'il a le temps de te parler de quelque chose qui te dérange. S'il n'est pas disponible, demande-lui à quel moment tu pourras lui parler dans les prochains jours.

Lorsque l'occasion se présentera, fais-lui part de la situation en lui disant la phrase que tu as pratiquée.

Vous pouvez utiliser le tableau *Notre entente de cohabitation* fourni dans la section *La cohabitation* pour vous préparer ou pour officialiser votre entente. Voici un autre outil extrait du *Guide de vie pour les TED au pays des neurotypiques*:

Outil pour t'aider à comprendre et à résoudre un conflit que tu as vécu ou que tu vis



Description de la situation:

- Ce qui s'est passé
- Ce que tu as fait ou dit et ce que l'autre a fait ou dit
- D'après toi, la ou les raisons du conflit

Ce qui te dérange dans cette situation de conflit

D'après toi, ce qui dérange l'autre personne dans cette situation (tu peux demander l'aide d'un ami, d'un parent ou d'un éducateur pour répondre)

Ce que je ressens dans cette situation (tristesse, colère, indifférence, peur, etc.)

Ce que l'autre peut ressentir dans cette situation (tu peux encore demander l'aide d'une personne que tu connais bien pour répondre à ce point)	<hr/> <hr/> <hr/>
Idées de solutions possibles pour résoudre le conflit ou pour régler le problème	<hr/> <hr/> <hr/>

Si ton colocataire ne savait pas qu'il te dérangeait, il est possible qu'il soit mal à l'aise et qu'il te promette de faire plus attention. Si c'est le cas, remercie-le et porte attention au déroulement de la situation en lui faisant un petit rappel au besoin. Si la situation ne s'améliore pas, il faudra que vous trouviez ensemble des pistes de solution pour le restant de la durée du bail et que vous revoyez la pertinence de le renouveler ensemble pour la prochaine année.

15. Un voisin a une conduite dérangeante

Un peu comme avec ton colocataire, il est possible qu'un voisin ait une conduite qui te dérange. Par exemple, il peut arriver qu'un voisin fasse trop de bruit à des heures tardives ou encore qu'il utilise sans ton autorisation ta place de stationnement. Si la conduite de ce voisin ne respecte pas les règles de vie du milieu ou les principes de bon voisinage (te référer à la section *Vivre dans mon nouveau chez-moi - Bon voisinage*), tu peux aborder le sujet directement avec lui.

L'outil présenté au point précédent concernant la compréhension et la résolution de conflit peut t'être aussi utile dans ce cas. Si la situation perdure malgré le fait que tu aies nommé à la personne ce qui est dérangeant, tu peux communiquer avec le propriétaire pour l'informer de la situation et de l'échange que tu as eu avec cette personne. En tout temps, si la situation dégénère, prend la forme de harcèlement ou inclut de la violence, tu devrais formuler une plainte à la police en téléphonant au 911 ou en te rendant au poste de police le plus près de chez toi.

Attention!

Souviens-toi que tu ne peux pas te faire justice toi-même. Il faudra donc éviter de te mettre dans le trouble en adoptant des comportements illégaux pour te venger, qu'il s'agisse de qui que ce soit, autant ton colocataire que les voisins ou le propriétaire. Il est préférable de prendre une distance, de demeurer respectueux ou de couper la communication, de rester calme, d'appliquer tes stratégies de gestion des émotions et de résolution de problème.

16. Quelqu'un se plaint de mon comportement

Il est possible que tes propres comportements ou habitudes soient la source d'anxiété ou de colère chez ton colocataire ou ton voisin. Voici quelques exemples de comportements qui peuvent déranger les autres: tu écoutes de la musique ou tu joues à des jeux vidéo tard la nuit sans écouteurs, tu marches avec tes souliers, ton chien jappe beaucoup et surtout la nuit, etc.

Quand une personne se plaint de ton comportement, il est possible que tu te sentes sur la défensive. Prends le temps d'écouter l'autre personne calmement. Tu pourras ensuite penser à ce que tu pourrais faire différemment pour que vous puissiez jouir de votre tranquillité de part et d'autre.

En signant ton bail, tu as pris l'engagement de respecter les règles du milieu et de respecter les autres résidents. Si la plainte de l'autre personne est justifiée, tu dois absolument faire des efforts puisqu'elle pourrait se plaindre au propriétaire ou aux autorités policières et tu pourrais vivre des conséquences désagréables (ex.: amende, expulsion du logement). Au besoin, tu peux encore te référer à l'[outil présenté précédemment](#) concernant la compréhension et la résolution de conflit pour organiser tes pensées ou encore, en parler à un intervenant ou à une personne de confiance qui te connaît bien.

17. Je veux porter plainte

Plusieurs raisons peuvent t'amener à vouloir porter plainte en lien avec ton milieu de vie (ex.: état du logement, délai pour la réalisation de travaux, non-respect des ententes incluses dans le bail, etc.).

- Dans un premier temps, il est recommandé de prendre entente avec le propriétaire lui-même. Tu peux envoyer ta demande par courrier recommandé afin de laisser des preuves.

- Si le propriétaire ne semble pas prendre ta demande au sérieux, tu peux l'informer de ton intention de faire des démarches auprès de la Régie du logement afin qu'il se mobilise davantage.
- Si la situation ne se règle pas, tu peux t'adresser à la Régie du logement ou aux organismes de référence pour obtenir des réponses à tes questions, des conseils ou du soutien pour compléter ta plainte officiellement:
 - Régie du logement (1 877 907-8077) <https://www.rdl.gouv.qc.ca/>
 - *Bureau d'animation et d'information au logement (BAIL)* du Québec métropolitain (418 523-6177) www.lebail.qc.ca.
 - *Comité logement d'aide aux locataires* (418 651-0979) <http://comitelogementdaideauxlocataires.blogspot.ca/>

18. Je veux mettre fin à mon bail

Peu de raisons sont valables pour mettre fin à un bail puisqu'une fois signé, les deux parties se sont engagées envers l'autre. Il est toujours possible d'essayer de **discuter avec le propriétaire** pour voir si vous trouvez un terrain d'entente.

Le propriétaire est dans l'obligation de résilier le bail uniquement selon les exceptions justifiées par la loi (ex.: violence conjugale, accessibilité à un logement social, handicap empêchant la personne de vivre dans son milieu, personnes âgées admises dans une résidence).

Une autre option qui s'offre à toi est la **cession de bail** qui consiste à transférer le bail à une autre personne qui accepte de prendre le loyer à ta place et d'en assumer les responsabilités. Dans ce cas, c'est à toi de trouver la personne intéressée. Ton propriétaire pourrait toujours refuser la cession de bail, mais pour des motifs valables (ex.: insolvabilité, historique de non-paiement du loyer).

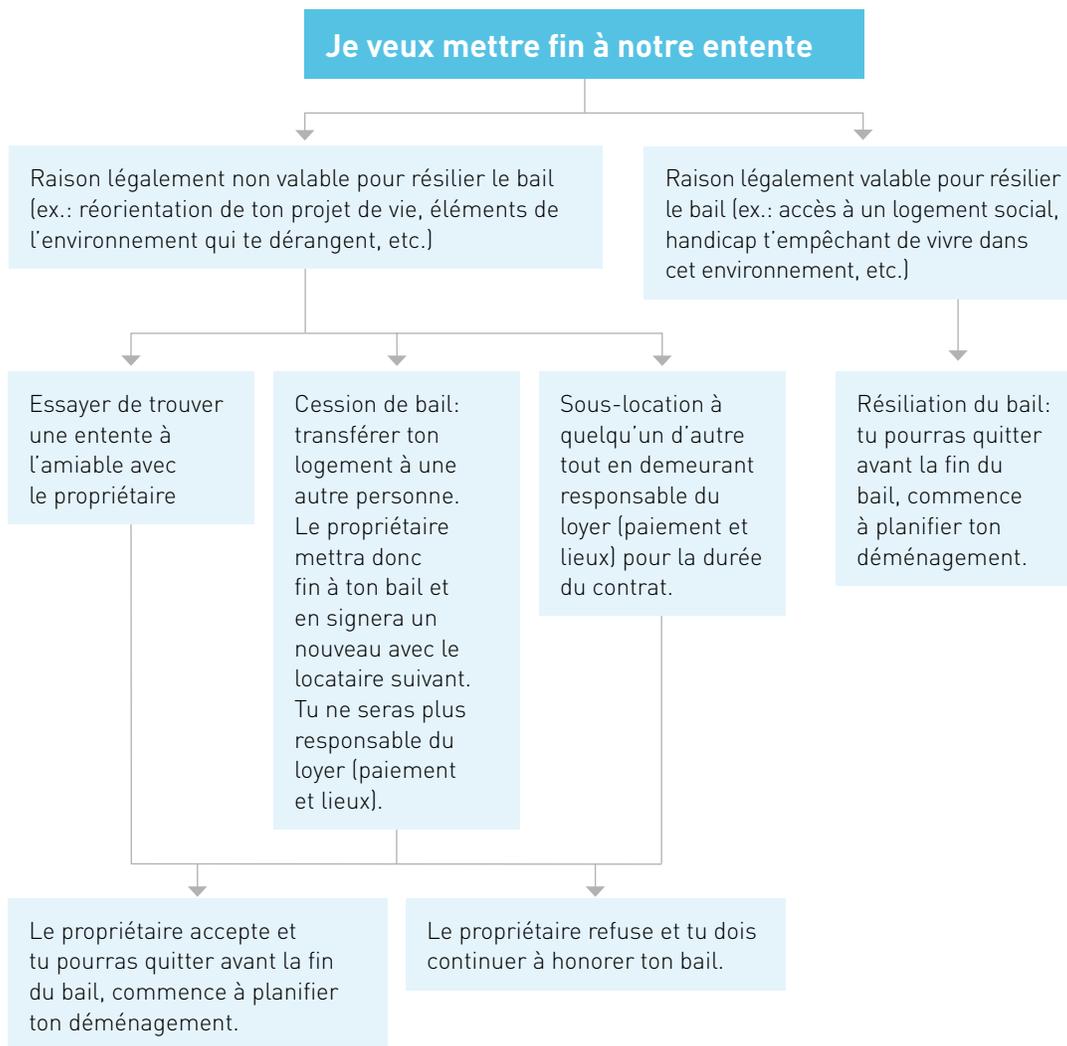
La dernière option qui se présente concerne la **sous-location** qui consiste à donner accès aux lieux temporairement à une personne (avec l'accord du propriétaire) tout en demeurant responsable de l'état des lieux et du paiement si le sous-locataire ne respecte pas son engagement. Cette option est utile pour une personne qui désire s'absenter pour une période de temps et reprendre possession de son logement à son retour.

Peu importe le choix qui sera retenu, un document écrit et signé devra être réalisé. Tu peux t'adresser à la Régie du logement ou aux organismes de référence pour obtenir des réponses à tes questions, des conseils, des exemples de lettres-type et de formulaires ou encore pour du soutien dans la démarche:

- Régie du logement (1 877 907-8077) <https://www.rdl.gouv.qc.ca/>

- Bureau d'animation et d'information au logement (BAIL) du Québec métropolitain (418 523-6177) www.lebail.qc.ca.
- Comité logement d'aide aux locataires (418 651-0979) <http://comitelogementdaideauxlocataires.blogspot.ca/>.

Voici un schéma pour t'aider à visualiser les options:



Rappel: L'entente doit être écrite et signée pour être valide.

Attention!

Si tu quittes le milieu sans donner de nouvelles, tu ne respectes pas ton bail et des conséquences en découleront. Tu peux te référer à la Régie du logement pour connaître l'impact que ce choix peut avoir autant sur l'aspect financier que sur tes futures expériences de location.

Conclusion



Nous espérons que ce guide t'a aidé à réfléchir à ton projet de vie résidentielle et qu'il t'a outillé à réaliser ton départ de la maison en t'offrant le soutien et les références dont tu avais besoin pour cette transition. N'oublie pas que le départ de la maison est une grande étape dans la vie et que tu n'es pas seul. Puisque cette transition peut comporter bien des défis, n'hésite pas à demander de l'aide ou à accepter celle qui t'es offerte. Bonne chance!



annexe

pages 125 à 131

Ressources par thématique

1. Transition école vie active (TÉVA)

Guide pour soutenir la démarche de transition de l'école vers la vie active (TÉVA)	http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/TEVA-guide-2018.pdf
Guide-répertoire de la TÉVA	http://www.autisme.qc.ca/assets/files/07-boite-outils/Intervention-education/2015/RepertoireTEVA%20WEB.pdf

2. Logement

Régie du logement	1 877 907-8077	https://www.rdl.gouv.qc.ca
Bureau d'animation et d'information au logement (BAIL) du Québec métropolitain	418 523-6177	www.lebail.qc.ca
Comité logement d'aide aux locataires	418 651-0979	http://comitelogement-daideauxlocataires.blogspot.ca
Logements sociaux		
Office municipal d'habitation de Québec		https://www.omhq.qc.ca
Regroupement québécois des OSBL d'habitation		http://frohc.rqoh.com
Fédération des coopératives d'habitation de Québec		Chaudière-Appalaches: http://www.cooperativehabitation.coop/quebec-chaudiere-appalaches

3. Autres organismes de référence

Autisme Québec	418 624-7432	http://autismequebec.org
Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)	418 567-1465	https://www.ophq.gouv.qc.ca/services-directs/services-a-la-population.html
Centre de réadaptation en déficience intellectuelle de Québec (CRDI) - guide adapté de l'utilisateur		https://www.laressource.ca/images/ressources/guide_adapte_de_lusager.pdf
Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS)		http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca
Fédération québécoise de l'autisme	1 888 830-2833	www.autisme.qc.ca
Centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches		http://www.211quebecregions.ca
LigneParents	1 800 361-5085	http://ligneparents.com
Entraide-Parents	418 623-5705	http://www.entraideparents.com
Tel-Aide	418 686-2433 ou 1 877 700-2433	http://www.telaide.qc.ca
Info-Social	8-1-1	
Maison de la famille D.A.C. Droits d'accès de Charlesbourg	418 623-5705	http://www.mfcharlesbourg.org
L'Ordre des psychologues du Québec	1 800 561-1223	https://www.ordrepsy.qc.ca
Centre de crise de Québec	418 688-4240 ou 1 866 411-4240	http://centredecrise.com
Saccade	418 915-7030	http://saccade.ca

4. Alimentation et saines habitudes de vie

Guide alimentaire canadien	https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf
Conservation des aliments	http://www.acefrsq.com/int/PDF/guide_alimentaire_econo_2015.pdf
Saines habitudes de vie selon le gouvernement du Canada	<ul style="list-style-type: none"> • http://sante.gouv.qc.ca/dossiers/dossier-saines-habitudes-de-vie/ • https://www.soscuisine.com
Guide de vie pour les TED au pays des neurotypiques - 2009 (Fédération québécoise de l'autisme)	
Guide alimentaire économique de l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de la Rive-Sud de Québec	Thermoguide du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec: https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf

5. Budget

Sites des institutions financières	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.desjardins.com/ • https://www.bmo.com/principal/particuliers • https://www.scotiabank.com/gls/fr/#about
Guide sur la gestion des finances personnelles	
Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Québec	418 522-1568 http://acefdequebec.com
Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de la Rive-Sud de Québec	418 835-6633 ou sans frais 1 877 835-6633 http://www.acefrsq.com

6. Aide financière

Solidarité sociale	http://www.emploiuebec.gouv.qc.ca/citoyens/obtenir-une-aide-financiere/programmes-daide-sociale-et-de-solidarite-sociale
Prêts et bourses	http://www.afe.gouv.qc.ca/prets-et-boursesetudes-a-temps-plein/programme-de-prets-et-bourses

7. Soutien technologique

Vigie technoclinique de la Chaire de recherche TSA (technologie en soutien aux apprentissages)	https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=3228&owa_no_fiche=1&owa_aperçu=N&owa_imprimable=N&owa_bottin=
Fédération québécoise de l'autisme	http://www.autisme.qc.ca/la-boite-a-outils/applications-pour-tablettes.html
Séquences vidéo de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue	https://portail.uqat.ca/prf/fr/Marie-Helene-Poulin/Pages/R%C3%A9pertoirevideos.aspx

8. Sécurité

Programme <i>Prévenir l'imprévisible</i>	http://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/3-1-3-1-1-Ensemble-prevoyons-l-imprevisible.pdf
Ville de Québec	https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/securite_civile/sepreparer/trousse.aspx
Prévention des incendies	http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie.html
Services d'urgence	911
Info-Santé	811
Centre antipoison	1 800 463-5060

9. Changement d'adresse

Postes Canada		www.postescanada.ca
Gouvernement du Québec	1 877 644-4545	http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/change-ment-adresse/Pages/entree.aspx
Gouvernement du Canada	1 800 959-7383	www.cra-arc.gc.ca/nouvelleadresse
Autres services du gouvernement fédéral (ex.: l'assurance-emploi)	1 800 622-6232	www.canada.ca
Hydro-Québec	1 888 385-7252	http://www.hydroquebec.com/residentiel
Assurances		https://www.clicassurance.com
Bureau d'assurance du Canada		http://www.bac-quebec.qc.ca

10. Évaluation des habiletés

L'inventaire des habiletés pour la vie en appartement (IHVA) – Gredd/ Richard Corbeil	http://www.gredd.org/publi_ihva.html
Compétences pour vivre chez soi	https://www.participe-autisme.be/documents/Comp%C3%A9tences%20pour%20vivre%20chez%20soi.pdf

11. Guides divers consultés

- <https://www.educaloi.qc.ca/petit-guide-du-logement-mieux-vivre-ensemble>
- <http://www4.gouv.qc.ca/fr/Portail/Citoyens/Evenements/vivre-en-logement/Pages/accueil.aspx>
- http://www.lavalensante.com/fileadmin/internet/ciass_laval/Soins_et_services/Partir_en_appartement/Guide_Avoir_son_chez-soi.pdf
- http://www.autismspeaks.org/sites/default/files/housing_tool_kit_web2.pdf
- http://www.comitelogement.org/wp-content/uploads/2011/03/MonAppart_jan2008.pdf
- <https://bureaudeconsultationjeunesse.org/docs/PartirAppart8x11.pdf>

Sources et droits d'auteur des images

Illustration utilisée lors des sections à remplir: feuille de note et crayon, par Recep Kutuk sur [freepik.com](https://www.freepik.com)

Pages 5 et 123: flèche, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 8: mains, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 22: 18 ans et plus, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 26: lumière, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Pages 38 et 43: maison, par Dave Gandy sur [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 39: pile de sous, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 43: bloc à logements, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 55: signature, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 61: diable, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 71: camion de déménagement, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 78: maison avec homme, par [freepik.com](https://www.freepik.com)

Page 95: trousse de premier soins: [freeimage.com](https://www.freeimage.com)

Page 96:

- Mobile (image modifiée): [pixabay.com](https://www.pixabay.com)
- Médicaments: par [freepik.com](https://www.freepik.com)
- Bandage: [pixabay.com](https://www.pixabay.com)
- Diachylon: par [freepik.com](https://www.freepik.com)
- Thermomètre: par [freepik.com](https://www.freepik.com)
- Paire de ciseaux: [freeimage.com](https://www.freeimage.com)
- Pince à échardes: [freeimage.com](https://www.freeimage.com)
- Coupe-ongles: [freeimage.com](https://www.freeimage.com)

Page 97: icônes des produits dangereux: <https://www.canada.ca/fr/>

Page 110: détecteur de fumée, par wikiHow, www.wikihow.com

Page 114: couverture du guide «Ensemble, prévoyons l'imprévisible»,
www.croixrouge.ca

Page 116: disjoncteur, ©Hydro-Québec,
<http://www.hydroquebec.com/comprendre/consommation/disjoncteur.html>

Page 124: bloc-note avec crochet, par Roundicons Freebies sur [freepik.com](https://www.freepik.com)