

Le Parcours d'Alex,
le livre dont vous êtes l'héroïne
Cahier d'animation



Table de concertation féministe
GASPÉSIE • ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Introduction

Contexte

Ce cahier d'animation a été conçu pour vous accompagner dans l'animation d'une activité auprès des participantes de votre organisation.

Cette action, portée par les membres de la TCFGÎM, s'inscrit dans un processus en deux temps. D'abord, une activité a été tenue lors d'une assemblée des membres et a permis aux groupes d'identifier et de nommer les liens entre le logement, la pauvreté et les violences. Les réflexions recueillies ont ensuite servi de base à l'élaboration d'une analyse par la Table.

Dans la continuité de cette action collective, nous vous proposons maintenant d'animer une activité d'éducation populaire autonome féministe intersectionnelle (ÉPAFI) sur ces enjeux. L'objectif est de créer un espace sécuritaire d'échange, de discussion et de solidarité entre les participantes, en s'appuyant sur leurs vécus et leurs analyses pour réfléchir collectivement aux liens entre le logement, la pauvreté et les violences.

Qu'est-ce que l'ÉPAFI :

L'éducation populaire autonome féministe intersectionnelle est une démarche qui vise à apprendre ensemble à partir des expériences vécues, dans le but de mieux comprendre les injustices et de contribuer à leur transformation.

- Éducation populaire : on part du vécu des personnes plutôt que des savoirs d'expert·e·s. Chaque participante détient des connaissances et l'apprentissage se fait de manière collective.
- Autonome : les groupes choisissent leurs sujets, leurs façons de faire et leurs luttes, sans être dirigés par l'État ou les institutions.
- Féministe : la démarche vise à analyser et à combattre les inégalités de genre ainsi que les violences vécues par les femmes et les personnes marginalisées.
- Intersectionnelle : elle reconnaît que les oppressions se croisent (sexe, genre, origine, classe sociale, handicap, orientation sexuelle, etc.) et qu'elles se vivent différemment selon les réalités de chacune.

Description de l'activité

Présentation et objectifs

Dans le cadre de cette activité, vous êtes invitée à animer un atelier de groupe intitulé *Le Parcours d'Alex, le livre dont vous êtes l'héroïne*.

Les livres dont vous êtes l'héroïne sont des récits interactifs dans lesquels les participantes sont amenées à faire des choix qui influencent le déroulement de l'histoire. Le récit proposé, disponible à l'Annexe 1, a été conçu comme un outil de réflexion collective sur les liens entre les violences, la crise du logement et la pauvreté.

L'activité vise à favoriser la discussion, l'analyse critique et la mise en commun des expériences, tout en permettant aux participantes de mieux comprendre que ce sont des problèmes qui ne relèvent pas seulement des choix individuels, mais du fonctionnement de notre société. Ils sont liés aux lois, aux politiques et aux structures qui influencent l'accès au logement, à un revenu digne ou à la sécurité.

Public cible

Les groupes membres de la Table sont invités à organiser cette activité au sein de leur organisation, en y invitant leurs participantes.

Nous recommandons : 6 à 10 personnes

Temps requis

Nous suggérons de prévoir entre 1h30 et 1h45.

Matériel requis

- Annexe 1 : *Le Parcours d'Alex, le livre dont vous êtes l'héroïne*, imprimée et découpée selon les différentes pages
- Annexe 2 : *Questions de relance*, imprimée
- Annexe 3 : *La violence, la pauvreté et la crise du logement : une affaire de droits!*, imprimée et découpée
- Papiers et stylos pour l'activité de clôture

- Cartons de deux couleurs pour l'activité brise-glace (au besoin)
- Formulaire d'appel à témoignages, imprimés ;

Notes aux animatrices

- Lisez attentivement à l'avance le cahier d'animation
- Portez une attention particulière au senti du groupe et des participantes.

Les sujets abordés lors de l'activité peuvent faire émerger des discussions difficiles et des émotions. Pour cette raison, nous vous recommandons d'être deux animatrices lors de l'activité ou qu'une intervenante soit disponible au besoin, si une participante ressent le besoin de prendre une pause ou de quitter.

- Portez attention à la dynamique du groupe (temps et prises de parole, rapports de pouvoir, jugements et/ou malaises)
- Favorisez un espace d'échange et de non-jugement où vous jouez un rôle de facilitatrice
- Permettez-vous d'adapter l'activité en fonction de vous et de vos participantes

Animation

Introduction (5 min)

Accueillez les participantes et introduisez l'activité en expliquant le contexte, la description, les objectifs ainsi que toute autre balise.

Suggestion : Mettez en garde les participantes comme quoi les sujets discutés pourraient être difficiles à aborder pour certaines, créer un environnement de confiance. Établissez ensemble les règles de base, comme la confidentialité et le non-jugement. Vous pouvez aussi prévoir un espace calme au cas où une personne souhaite se retirer du groupe ou prendre une pause.

Brise-glace (15 min)

Sélectionnez deux ou trois affirmations parmi celles qui sont encadrées et lisez-les au groupe. Après chacune d'entre elles, demandez aux participantes si elles sont d'accord ou non avec celles-ci. Demandez à une ou deux personnes de chaque côté d'expliquer leur

position. Préparez-vous des questions de relance pour alimenter la discussion.

Cette activité peut se faire assise (en levant un carton de couleur dans les airs pour signifier son accord et un carton d'une autre couleur pour signifier son désaccord) ou en déplacement dans l'espace (en allant d'un côté d'une ligne imaginaire pour signifier son accord et de l'autre pour signifier son désaccord).

L'objectif est de favoriser un espace d'échange de point de vue et de vécu tout en déconstruisant certains mythes et préjugés.

- Les gens sont responsables de leurs choix.
- Si on veut vraiment, on peut se sortir d'une situation difficile.
- Un logement stable protège contre les violences.
- Les personnes qui restent dans une relation violente le font par choix.
- La pauvreté est surtout liée aux mauvaises décisions.
- Les femmes en région ont les mêmes ressources que celles en ville.
- La discrimination ne joue pas de rôle dans l'accès au logement.

Lecture du Livre dont vous êtes l'héroïne (entre 45 et 60 minutes)

En grand groupe, invitez une participante à lire à voix haute la première page du *Le Parcours d'Alex, le livre dont vous êtes l'héroïne* à l'Annexe 1. Discutez de la mise en situation et des choix proposés. Référez-vous aux *questions de relance*, à l'Annexe 2, pour alimenter la discussion. À la suite de la discussion, le groupe décide collectivement le chemin à prendre. Suivez la même procédure pour toutes les pages.

Clôture (15 minutes)

Dans un contexte où il y a plusieurs crises en même temps, crise du logement, hausse des prix, précarité et violences, plusieurs femmes peinent à répondre à leurs besoins de base. Pourtant, vivre en sécurité, avoir un logement et un revenu suffisant ne sont pas des privilèges : ce sont des droits.

Quand ces conditions ne sont pas réunies, ce ne sont pas des échecs individuels, mais des droits qui ne sont pas respectés. Les nommer, c'est comprendre que ces réalités demandent des réponses collectives.

Présentez les trois droits de l'Annexe 3. Demandez ensuite aux participantes de réfléchir au droit qui leur semble le plus prioritaire ou le plus vulnérable dans le parcours l'Alexe, puis de mettre ce choix par écrit. Invitez les participantes qui le souhaitent à partager le droit qu'elles ont choisi.

Au besoin, posez des questions de relance pour animer la discussion :

- Comment ce droit influence les autres droits ?
- Est-ce qu'on peut avoir un logement sans sécurité ?
- Est-ce qu'un niveau de vie décent suffit si le logement est précaire ?
- Que nous apprend l'histoire d'Alexe sur les obstacles systémiques à l'exercice de ces droits ?
- Y a-t-il des pistes de solution ou revendications en lien avec ce droit ?
- Est-ce que ce choix a été facile ou évident ?

Voici des exemples de pistes de solution pour nourrir les réflexions : du logement social, un meilleur financement pour les groupes qui interviennent auprès des femmes, que toutes les femmes aient accès à un revenu qui leur permette de vivre dans la dignité, qu'une éducation aux relations égalitaires soit faite dès la petite enfance et tout au long de la vie, etc.

En somme, dans des situations complexes, il n'y a pas de solution parfaite. Nous faisons toutes les meilleurs choix avec le meilleur de nos capacités et les ressources à notre disposition. Plutôt que le jugement, privilégions l'écoute. Et n'oubliez jamais : aller chercher de l'aide est un acte de force, pas une faiblesse.

Retour collectif (10 minutes)

Faites un retour sur l'activité avec les participantes. Comment se sont-elles senties ? Est-ce que cette activité les a amenées à mieux comprendre comment les enjeux de logement, de pauvreté et de violence sont liés ?

Finalement, cette histoire finit bien parce que la solidarité, les ressources et les luttes féministes existent.

Appel à témoignages

Invitez les personnes intéressées à remplir l'appel à témoignage qui nous aidera à alimenter notre connaissance et analyse de ces enjeux en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Pour accéder au formulaire, vous pouvez utiliser le code QR suivant, ou cliquer sur ce lien :

<https://forms.office.com/r/Bbr4YUh5Pw>

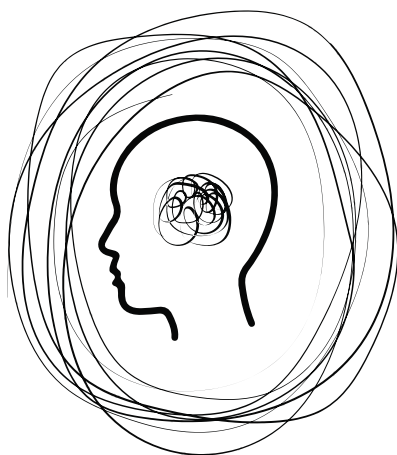
Une version à imprimer est également disponible à l'Annexe 4 de ce guide.



Annexe 1 :

Le Parcours d'Alex, le livre dont vous êtes l'héroïne

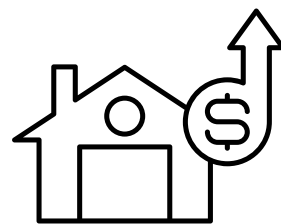
1



Tu t'appelles Alex. Tu pourrais t'appeler autrement. Tu es une femme. Peut-être mère. Peut-être racisée. Peut-être immigrante. Peut-être en situation de handicap. Peut-être tout ça à la fois. Tu vis avec ton conjoint dans un appartement qui te coûte déjà trop cher. Depuis quelque temps, quelque chose a changé. Tu ne te sens plus en sécurité, toujours des remarques, des critiques. Ta relation te laisse souvent tendue, incertaine.

Pourtant, l'idée de te chercher un nouveau logement te semble presque impossible : depuis les dernières années, le prix des logements a vraiment augmenté et ton salaire ne te permet pas d'envisager autre chose. Déjà qu'en couple, vous avez dû aller à la banque alimentaire quelques fois dans la dernière année pour joindre les deux bouts. Tu dors mal, tu es fatiguée et inquiète. Toujours un peu à te sentir marcher sur des œufs.

Ce matin, ton téléphone vibre. Ton propriétaire annonce une augmentation de loyer que tu ne peux pas te permettre. Ce n'est pas seulement ta relation qui te met en difficulté, c'est ton logement aussi.



Tu dois prendre une décision.

Si tu cherches un autre logement seule, va au 2
Si tu penses rester avec ton conjoint malgré tout, va au 3

2

Tu commences à chercher un logement.

Les annonces sont rares et chères. Les seuls logements qui sont abordables sont disponibles uniquement de septembre à mai et tu ne veux pas devoir déménager en plein été, encore une fois. Quand tu appelles, on te pose plein de questions sur ton revenu, ton emploi, ton statut, ton accent. Si tu as des enfants, des références. Tu expliques, tu attends et souvent, personne ne te rappelle. On t'a fait visiter un seul logement, et il était sale et en mauvais état. Le stress monte.



Tu te rappelles qu'une amie t'a parlé d'un organisme qu'elle fréquente où elle rencontre d'autres femmes et des intervenantes.

Si tu demandes de l'aide à cette organisation, va au 4
Si tu demandes de l'aide à ta famille ou à des ami-es, va au 5

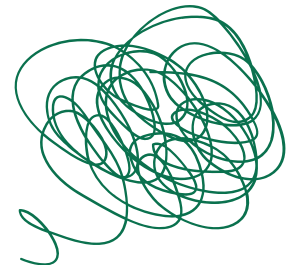
3

Tu restes, même si c'est difficile.

Tu te dis que ça va passer. Que tu n'as pas d'autre option ! Comment est-ce que tu pourrais arriver à tout payer toute seule avec ton salaire? C'est déjà assez difficile de trouver un logement ces temps-ci avec le taux d'inoccupation qui frôle le 0% dans certains coins. Alors en plus d'en trouver un qui est abordable, bonne chance. C'est ton conjoint qui est sur le bail. Qu'est-ce que tu peux faire?



Les tensions augmentent. Les paroles deviennent blessantes. Les gestes aussi. Rester a un coût : ton sommeil, ta santé, ton estime et ta sécurité.



Un soir, tu ne te sens plus en sécurité.

Si tu décides de partir rapidement pour aller dans une maison d'aide et d'hébergement, va au 6

Si tu cherches de l'aide discrètement pour préparer ton départ, va au 4

4

Tu contactes un groupe féministe de ta région.



Tu te sens accueillie. On t'écoute. On te croit. On t'explique que tu n'es pas seule. Que même si les ressources sont limitées, il y a des personnes qui sont là pour t'aider ! On t'explique les différentes options, chacune avec leurs propres règles, et on te parle aussi des réalités : manque de logement social, listes d'attentes, hébergements souvent complets.

Mais il y a aussi de la solidarité et on travaille un plan avec toi.

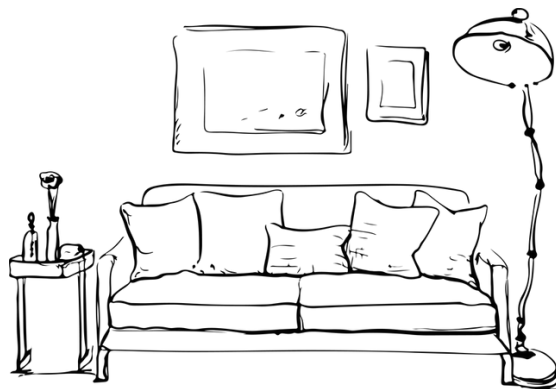
Si tu acceptes un hébergement temporaire dans une maison d'aide et d'hébergement, va au 6

Si tu entames des démarches pour un logement subventionné, va au 7

5

Tu demandes de l'aide à des proches.

On t'héberge quelques jours ou quelques semaines par-ci par-là. Tu déménages souvent d'un endroit à l'autre. Cette situation fait en sorte que tu dois t'absenter du travail à plusieurs reprises pour déménager. Tu t'appauvris. Tu te sens reconnaissante, mais aussi mal à l'aise. Tu ne veux pas déranger.



Jusqu'au jour où une situation avec une personne que tu croyais ton ami te rend vraiment inconfortable.

Tu sais que ce n'est pas une solution à long terme.

~~NON~~

Si tu commences des démarches formelles pour te trouver un logement avec l'aide du groupe féministe de ta région, va au 7

Si tu continues à chercher seule un nouveau logement, va au 8

6

C'est beaucoup de changement. Tu pars avec peu de choses comme c'est ton ex-conjoint qui a la voiture.

Tu arrives à la maison d'aide et d'hébergement. Ce n'est pas facile, c'est beaucoup de changement et d'adaptation avec des horaires, des règles et des incertitudes mais pour la première fois depuis longtemps, tu peux respirer et les intervenantes t'accueillent à bras ouvert.



Tu te sens en sécurité.

Si tu veux transformer cette pause en nouveau départ et commencer à chercher un logement, va au 7

7

Les démarches sont longues. Attentes. Preuves à fournir. Formulaire.
Discriminations. Parfois, tu as l'impression que le système doute de toi.



Mais tu continues.

Tu rencontres des intervenantes mais aussi d'autres femmes avec des réalités différentes mais un point commun : le manque de logement accentue les violences et limite la liberté.

Un jour on t'appelle, continue vers le 9

8



Ta tante te téléphone! Coup de chance :
l'amie d'une amie vient de quitter son
logement. La propriétaire est prête à te
rencontrer aujourd'hui!

Continue vers le 9.

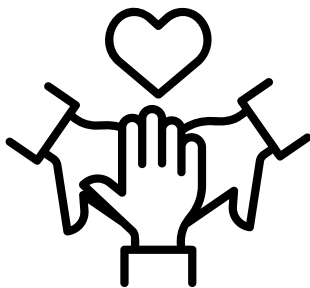
9 – FIN

Ce n'est pas parfait. Ce n'est pas grand. Mais c'est un logement à toi, à un prix que tu peux payer. Un endroit stable où tu te sens en sécurité.

Tu n'as pas tout réglé. Tu n'es pas devenue riche. Mais tu as retrouvé du pouvoir sur ta vie et tu te sens bien entourée.

Tu comprends que ce que tu as vécu n'est pas un échec personnel, mais un problème collectif. Ce sont les conséquences de choix de notre société, des systèmes qui sont en place.

Tu sais maintenant une chose essentielle : **les femmes ne manquent pas de courage. Elles manquent de choix réels.**



Ensemble

CES CHOIX PEUVENT S'ÉLARGIR !



Dès le 24 avril 2026

Pour consulter une analyse détaillée des liens entre les violences, la pauvreté et le logement, scannez le code QR ou visitez le site web www.femmesgim.qc.ca.

Ressources

MRC Rocher-Percé

La maison Blanche-Morin (418) 689-6288

Femmes Entre-Elles (418) 689-7224

Calacs La Bôme-Gaspésie 1 (866) 968-6686

MRC Avignon

Maison d'aide et d'hébergement L'Émergence (418) 759-3411

Centr'Elles, comité d'action des femmes d'Avignon (418) 364-3157

Calacs La Bôme-Gaspésie 1 (866) 968-6686

LGBT+ Baie-des-Chaleurs (581) 886-5428

MRC Bonaventure

Femmes en Mouvement (418) 534-4345

Maison d'aide et d'hébergement L'Émergence (418) 759-3411

Calacs La Bôme-Gaspésie 1 (866) 968-6686

LGBT+ Baie-des-Chaleurs (581) 886-5428

MRC Haute-Gaspésie

Centre Louise Amélie (418) 763-7641

Calacs La Bôme-Gaspésie 1 (866) 968-6686

LGBT Haute-Gaspésie : <https://www.facebook.com/lgbt.hg>

MRC Côte-de-Gaspé

Maison d'aide et d'hébergement L'Aid'Elle (418) 368-6883

Regroupement des femmes de la Côte-de-Gaspé (418) 368-1929

Calacs La Bôme-Gaspésie 1 (866) 968-6686

Îles-de-la-Madeleine

Maison d'aide et d'hébergement l'Accalmie (418) 986-5044

Regroupement des femmes La Sentin'Elle (418) 986-4334

CALACS l'espoir des Îles (418) 986-6111

Partout au Québec

SOS violence conjugale Tél. : 1 (800) 364-9010 Texto : (438) 601-1211

Info-aide violences sexuelles 1 (888) 933-9007

En cas d'urgence, 911

Annexe 2 :

Questions de relance

Page 1

- Quels sont les différents problèmes qui s'accumulent dans la vie d'Alex ?
- Quels facteurs extérieurs influencent sa situation ? (Ex. : marché locatif, hausse du coût de la vie, salaires, discrimination, etc.)
- En quoi le fait d'être peut-être racisée, immigrante, mère ou en situation de handicap pourrait compliquer ses options ?

Page 2

- Quels sont les obstacles rencontrés par Alex dans la recherche de logement?
- Est-ce que tout le monde a un réseau sur qui compter?
- Pourquoi est-ce que ça peut être difficile de demander de l'aide à son réseau?

Page 3

- Quels sont les obstacles qui empêchent Alex de partir?
- Le fait que le bail soit au nom du conjoint d'Alex, est-ce que ça crée un rapport de pouvoir?
- De quoi Alex aurait-elle besoin pour partir de manière sécuritaire?

Page 4

- Qu'est-ce qui change pour Alex lorsqu'elle contacte le groupe?
- Qu'est-ce que ça peut faire d'être écoutée, crue?
- En quoi un groupe de femmes peut aider Alex ?

Page 5

- Quels sont les nouveaux problèmes auxquels Alex fait face?
- Est-ce que l'instabilité (déménager souvent) peut avoir des impacts négatifs sur la vie d'Alex?
- Qui a plus de chance d'avoir accès à un réseau solide? Qui peut vivre plus

d'isolement?

Page 6

- Qu'est-ce que ça peut représenter, émotionnellement, de quitter sans ses affaires ?
- Qu'est-ce que ça fait de se sentir en sécurité pour la première fois depuis longtemps ?
- Le fait que la voiture appartienne au conjoint, qu'est-ce que ça révèle ?

Page 7

- Qu'est-ce que ça change si le français n'est pas ta langue maternelle ?
- Qu'est-ce que ça aurait changé si Alex avait eu plus de difficulté à lire et à écrire ?

Page 8

- Est-ce que l'entraide informelle peut remplacer les services publics?
- Qu'est-ce qui se serait passé si une personne avait eu moins de réseau?

Vous pouvez aussi vous référer à l'outil **Comprendre la violence conjugale masculine**, disponible sur le site web de la Maison l'Émergence :

<https://maisonlemergence.com/violence-conjugale-masculine/comprendre/>

Annexe 3 :

La violence, la pauvreté et la crise du logement : une affaire de droits!

Droit à un niveau de vie suffisant

Chaque personne a droit à des conditions de vie qui lui permettent de vivre dans la dignité.

Cela veut dire avoir accès à de la nourriture, un logement, des vêtements, des soins de santé, des services sociaux.

Cela inclut aussi le droit à du soutien en cas de maladie, de perte d'emploi ou de vieillesse.

Droit à la sécurité

Chaque personne a droit à la sécurité.

Cela signifie être protégée contre : les menaces, les agressions physiques, la violence.

Ce droit inclut aussi la sécurité psychologique.

Les autorités ont la responsabilité de mettre en place des services comme la police, les premiers soins et les services d'incendie.

Droit au logement

Chaque personne a droit à un logement adéquat. Cela veut dire un logement : sûr, en bon état, adapté à ses besoins et abordable.

Personne ne devrait être discriminé ou harcelé pour se loger.

Le droit au logement est reconnu au niveau international depuis 1948. Le Canada s'est engagé à le respecter et à l'améliorer progressivement.

De plus, avoir un logement c'est la base pour exercer d'autres droits, comme : la santé, l'éducation, le travail, la sécurité, la participation à la vie démocratique.

Au Québec, le droit au logement est lié au droit à un niveau de vie décent.

La *Charte des droits et libertés de la personne* protège aussi contre la discrimination en logement et garantit le respect de la dignité et de la vie privée.

Pour en savoir plus, consultez les références suivantes :

- [Charte des droits et libertés de la personne simplifiée](#)
- [Brève description des principaux droits reconnus](#)
- [Argumentaire féministe sur le droit au logement](#)

Annexe 4 :

Appel à témoignages

La Table de concertation féministe Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine se préoccupe du vécu des femmes et des personnes vivant des oppressions basées sur le genre dans la région, notamment lorsque leurs droits à un niveau de vie décent, au logement ou à la sécurité sont fragilisés ou brimés.

Dans un contexte marqué par la précarité économique, la crise du logement et l'augmentation des violences, ces atteintes aux droits ont des impacts bien réels sur les conditions de vie. Face à ces situations préoccupantes, nous souhaitons documenter ces enjeux en recueillant des témoignages. Cette collecte nous permettra de mieux comprendre les obstacles rencontrés, leurs impacts, ainsi que les pistes d'action possibles pour faire respecter ces droits dans la région.

Cochez la bonne réponse.

- Je suis une femme.
- Je suis un homme.
- Je suis une personne non binaire.
- Je ne souhaite pas répondre.

Dans quel territoire habitez-vous? Cochez la bonne réponse.

- MRC Avignon
 - MRC Bonaventure
 - MRC Haute-Gaspésie
 - MRC Côte-de-Gaspé
 - MRC Rocher-Percé
 - Communauté maritime des Îles-de-la-Madeleine
 - Je ne souhaite pas répondre.
-

Avez-vous vécu, en Gaspésie ou aux Îles-de-la-Madeleine, une situation où l'accès à un niveau de vie décent, à un logement adéquat ou à la sécurité a été compromis? Si oui, décrivez dans vos mots la situation que vous avez vécue.

Acceptez-vous que des citations issues de votre témoignage soient utilisées de manière anonyme (en excluant tout élément pouvant vous identifier) pour permettre d'illustrer la situation dans les travaux de la Table? Cochez la bonne réponse.

- Oui
 Non

Si nous souhaitons aller plus loin dans la collecte, accepteriez-vous d'être contacté·e·s? Si oui, laissez-nous votre adresse courriel et/ou votre numéro de téléphone.

MERCI