

ET SI C'ÉTAIT MOI?



Un regard sur les inégalités sociales
dans les Laurentides



Centraide
Laurentides

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Un outil de sensibilisation pour réfléchir aux inégalités sociales

Dans les Laurentides, tout le monde ne part pas avec les mêmes chances.

Pour certains, les choses vont bien : un emploi, un toit confortable, des proches sur qui compter.

Pour d'autres, c'est plus compliqué : un frigo vide avant la fin du mois, un enfant qui arrive à l'école déjà en retard, un parent qui vieillit seul, une perte d'emploi ou un logement devenu trop cher.

Ces réalités se vivent chaque jour, tout près de nous. Elles existent ici, dans notre région. Elles peuvent toucher un voisin, un collègue, un proche... ou même nous, un jour.

Ce que nous vous proposons aujourd'hui, c'est simplement de prendre un instant pour vous imaginer :

Et si c'était moi? Mon enfant? Mon parent?

Le but de ce document

Ce guide a été conçu comme un outil simple et adaptable.

- **À qui il s'adresse** : toute personne qui souhaite animer une réflexion collective sur les inégalités sociales (atelier, rencontre d'équipe, activité de campagne, etc.).
- **Comment l'utiliser** : l'animateur choisit quelques questions parmi la banque proposée, en fonction de son auditoire. Chaque champ comprend un court contexte et des questions-clés pour lancer la discussion.
- **L'objectif** : susciter une prise de conscience. Il ne s'agit pas de donner des réponses, mais d'amener les participants à réaliser que les inégalités sociales sont plus proches qu'on ne le pense... et qu'elles peuvent toucher n'importe qui, à tout moment.

Conseil pour animer

- **Installez un climat de confiance** : rappelez que les réponses sont personnelles et qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- **Choisissez 3 à 5 questions** seulement, pour garder la discussion vivante et éviter la lourdeur.
- **Laissez des silences** : parfois, le temps de réflexion est aussi important que les mots.
- **Invitez à partager « si on le souhaite »** : certains préféreront écouter plutôt que parler, et c'est correct.
- **Concluez par un rappel positif** : nous avons tous le pouvoir de faire une différence, même par de petits gestes.

QUATRE RÉALITÉS À EXPLORER

Des pistes de réflexion pour mieux comprendre les inégalités sociales

Voici quatre grands thèmes où les inégalités se manifestent dans notre région. Chaque section propose un court contexte et quelques questions pour inviter à réfléchir.



ASSURER L'ESSENTIEL

Quand l'essentiel devient un choix déchirant...

Manger à sa faim, avoir un toit, payer ses factures... ça semble normal, mais pour bien des familles d'ici, ça devient un casse-tête chaque mois.

Parce que derrière chaque repas ou facture payée, il y a une dignité préservée. Et si, du jour au lendemain, vous deviez faire ces choix impossibles?



- Et si c'était vous... obligé de choisir entre payer le loyer ou nourrir vos enfants?
- Et si votre frigo était vide trois jours avant la paie?
- Avez-vous déjà imaginé devoir demander un panier alimentaire pour la première fois?
- Et si c'était votre voisin ou un membre de votre famille qui vivait ça sans que vous le sachiez?
- Imaginez que votre logement soit infesté d'insectes, trop petit, et que vous n'ayez pas les moyens de déménager.
- Comment feriez-vous si le prix du logement prenait plus de 30 % de vos revenus?



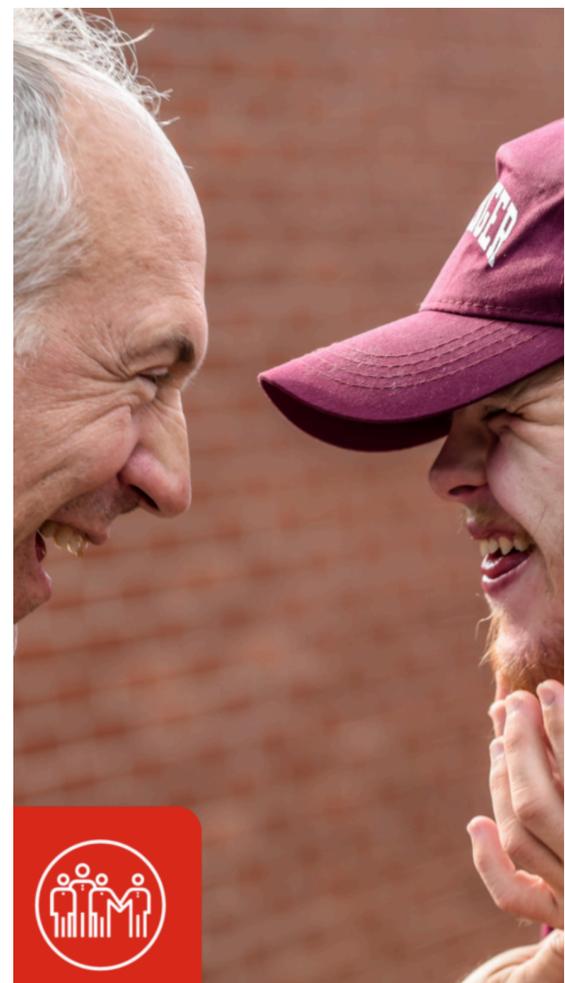
BRISER L'ISOLEMENT SOCIAL

Quand la solitude devient un mode de vie...

Avoir quelqu'un à qui parler, partager un repas, recevoir un simple « comment ça va? »... ça peut sembler normal, mais pour plusieurs, ça ne l'est pas.

Après l'assiette vide, il y a aussi le silence qui pèse. Car au-delà de la nourriture, c'est le lien humain qui nourrit.

- Et si c'était vous... une semaine entière sans voir personne?
- Et si vous mangiez tous vos repas seul, jour après jour?
- Comment vous sentiriez-vous si vous n'aviez personne à appeler en cas de problème?
- Et si vous n'aviez aucun endroit où aller pour rencontrer du monde?
- Vous, qu'est-ce qui vous aide à vous sentir inclus et reconnu?





SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES

Qui ne veut pas le meilleur pour nos enfants... peu importe notre situation financière ?

Chaque enfant mérite de grandir avec les mêmes chances. Mais ce n'est pas toujours le cas.

Parce qu'un enfant qui a faim, qui manque de confiance ou de soutien, c'est toute une génération qui porte ce poids.



- Et si votre enfant arrivait à l'école le ventre vide?
- Et si, malgré tous ses efforts, il se sentait toujours en retard sur les autres?
- Imaginez votre ado passant ses soirées seul, sans activités et sans encadrement.
- Et si votre enfant n'avait personne à qui se confier en cas de difficulté?
- Vous, avez-vous eu quelqu'un qui a cru en vous quand vous étiez jeune?



BÂTIR DES MILIEUX DE VIE RASSEMBLEURS

Parce qu'une communauté forte se construit par et pour ses membres dans des lieux où l'on se sent accueilli, utile et écouté.

Se sentir chez soi, ce n'est pas seulement avoir un logement : c'est aussi vivre dans une communauté où on se sent accueilli et reconnu.

Car au-delà des murs d'une maison, il y a le sentiment d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi.

- Et si, dans votre quartier, vous ne connaissiez personne?
- Et si vos enfants n'avaient nulle part où jouer en sécurité?
- Comment vivriez-vous si vous n'aviez aucun endroit pour rencontrer d'autres familles ou participer à la vie locale?
- Et vous, qu'est-ce qui, dans votre communauté, vous fait sentir que vous appartenez à quelque chose de plus grand?



INVESTISSEMENTS COMMUNAUTAIRES

Quand les chiffres racontent la réalité des Laurentides

Derrière chaque geste de solidarité, il y a un investissement concret dans notre collectivité. Ces chiffres traduisent l'ampleur du soutien offert, mais aussi l'importance de continuer à agir ensemble.

- **1 personne sur 5** reçoit l'aide d'un organisme soutenu par Centraide Laurentides.
- **2,5 M\$ investis en 2024** pour soutenir 65 organismes et initiatives locales.
- **Assurer l'essentiel** : 25 organismes soutenus.
- **Briser l'isolement social** : 13 organismes soutenus.
- **Soutenir le développement des jeunes** : 21 organismes soutenus.
- **Bâtir des milieux de vie rassembleurs** : 6 organismes soutenus.

Ces chiffres montrent que l'impact est bien réel. Mais derrière chaque donnée, il y a une vie transformée.

CE QUE CHAQUE DON PERMET

L'impact réel des ressources investies auprès de la collectivité

Chaque don, petit ou grand, a un effet direct dans la vie d'une personne, d'une famille, d'un voisin.

Voici quelques exemples concrets :

- 25 \$** nourrir une personne pendant une semaine au Resto Pop.
- 50 \$** offrir une nuit d'hébergement avec repas et douche au Centre multiservice de Mirabel.
- 100 \$** fournir un panier alimentaire pour une famille de 4 personnes pendant une semaine.
- 250 \$** offrir 5 nuits d'hébergement sécuritaire à une personne en détresse.
- 500 \$** permettre à 30 jeunes de vivre une journée complète d'activités.

Chaque geste compte, chaque montant ouvre une porte, apaise une inquiétude ou redonne espoir.

TÉMOIGNAGES

Derrière chaque don, une personne reconnectée à sa dignité

Les inégalités sociales ont un visage.

Ce sont des personnes d'ici qui retrouvent un toit, une sécurité, une communauté.

Exemples d'impacts concrets

« Le Centre d'Hébergement Multiservice de Mirabel m'a offert un toit, des repas et un accompagnement précieux. Aujourd'hui, j'ai un emploi et je suis confiant pour la suite. »

– Arnold, nouvel arrivant

« Après une vie marquée par l'alcoolisme et l'itinérance, La Hutte m'a permis de me reconstruire. Aujourd'hui sobre, avec un emploi et un logement, je redonne espoir à d'autres. » – Jean-Claude

CONSTRUIRE DES COLLECTIVITÉS SOLIDAIRES

Parce que chaque geste rassemble, transforme et fait de la place à tous

Derrière chaque chiffre, il y a un visage, une histoire, une vie. Les inégalités sociales ne sont pas une fatalité : elles peuvent être réduites, transformées, surmontées.

Et si c'était vous... que feriez-vous?



**Ensemble, nous avons le pouvoir de changer les choses.
Parce que chaque geste de solidarité nourrit, réchauffe, brise l'isolement
et ouvre un chemin vers l'avenir.**



1250, boul. Michèle-Bohec, bureau 401
Blainville (Québec) J7C 5S4

Téléphone : 450 436-1584

Courriel : bureau@centraidelaurentides.org

Site Internet : centraidelaurentides.org

