

# L'Auberge Xpress

Journal de l'Auberge communautaire du Sud-Ouest vol.55 Décembre-Janvier-Février. 2020

## FÊTE DE NOËL 2019

*Comme à tous les ans, nos membres ont été invités à leur Fête de Noël le 5 décembre dernier. Souper traditionnel, jeux, tirages de cadeaux (offerts par nos généreux donateurs) et même Père Noël était de la partie pour les enfants. Nous avons reçu la visite de Benoit Dorais, maire de l'Arrondissement Le Sud-Ouest et président du comité exécutif de la Ville de Montréal qui a dégusté sa première boulette du Temps des Fêtes!*



# Mot de la direction

## **Un rêve qui devient réalité: nos appartements supervisés LE TREMLIN**

Depuis maintenant plus de six ans l'Auberge rêve d'avoir des appartements supervisés. Un objectif qui est inscrit au plan d'action depuis plusieurs années. Bonne nouvelle; c'est officiellement le 1er décembre que nous ouvrons nos deux premiers logements supervisés.

Normalement, nous attendions que la fusion avec les Habitations communautaires St-Paul/Émard soit complétée pour débiter le projet des appartements supervisés. Or, une opportunité s'est présentée à nous et nous l'avons saisie. Nous reprenons le local communautaire qui lui sera transféré à Centre pour les activités et cuisines collectives ainsi qu'un logement non subventionné qui vient de se libérer.

## **APPARTEMENTS SUPERVISÉS POURQUOI ?**

- Vivre une expérience positive en appartement*
- Solidifier les acquis (habiletés personnelles et sociales) débutés à l'hébergement*
- Acquérir une stabilité générale*
- Apprivoiser seul la vie en logement*
- Avoir un soutien personnalisé au minimum une fois par semaine avec une intervenante*
- Augmenter les chances de réussite en logement autonome*

## **CRITÈRES DE SÉLECTION :**

- Habiter à l'hébergement depuis au moins trois mois*
- Avoir un projet socioprofessionnel stable*
- Avoir besoin de soutien et d'accompagnement à la vie autonome*
- Être ouvert à l'intervention et au cadre proposé*
- N'avoir aucune dette à l'hébergement*
- Avoir un revenu*

Nous sommes très heureux d'offrir ce nouveau service à nos membres. Nous croyons que d'accompagner nos locataires dans leur vécu quotidien viendra contribuer à augmenter leur pouvoir d'agir et ainsi devenir citoyen à part entière. Que cette belle aventure débute !

**Valérie Fortier**

**Directrice des services**

# Activités gratuites

Bonjour à toutes et à tous,

Aujourd'hui j'aimerais vous partager deux ressources du Sud-Ouest qui favorisent la reprise de pouvoir, le développement de sa créativité et participent à briser l'isolement dans la vie quotidienne. Ces activités s'adressent aux gens de tous âges, mais sachez que les personnes mineures doivent être accompagnées.

La boutique **PSP Corp.** située au 6426, boul. Monk offre tous les **mercredis soirs de 18h à 19h30** des cours de survie en milieu urbain résidentiel et des cours d'auto-défense à l'attention des femmes. Là-bas vous pourrez apprendre des techniques pour vous défendre en cas d'agression et à sécuriser votre environnement. Pour les jeunes filles mineures, elles se doivent



d'être accompagnées par leur mère. Une belle manière de favoriser la reprise de pouvoir sur sa situation, faire du sport et se dépenser et tout cela sans frais!

Pour ceux et celles qui ne la connaissent pas encore, **La Ruche d'Art St Henri**



située au 4525, rue St Jacques accueille les gens de tous âges les **vendredis et samedis, de 14h à 19h**. L'espace est convivial, il permet l'utilisation gratuite de matériaux d'art tels que la peinture, le pastel, les machines à coudre etc. L'occasion de s'engager dans un processus créatif libre et de faire de nouvelles connaissances. Il y a des personnes sur place pour vous guider au besoin, le thé et le café vous

seront offerts et il n'y a pas besoin de s'inscrire, seulement vous présenter sur place aux heures disponibles. Une belle manière de s'occuper durant la fin de semaine ! En espérant que celles-ci vous soient utiles, n'hésitez pas à me partager vos expériences!

**Marie Lainé**  
**Intervenante Envol**

# Témoignage

La première nuit que je suis arrivée, j'ai pleuré, j'ai capoté. De dehors ça avait pas l'air si pire pourtant. Une grosse bâtisse brune du genre **Harry Potter**... Pas trop mal...Avec une église en plus comme voisin...Pas le choix d'aimer son prochain! Mais quand je suis entrée, ça été la déprime instantanée. C'est l'odeur de la place qui m'a saisie en premier. Ça sentait le vieux pis la bouffe mélangés. Après je me suis rendue à ma chambre avec mes grosses valises, j'ai failli pas être capable de me rendre tellement le corridor est étroit. Je vous niaise pas. Dans le fond, j'étais mieux à l'hôpital des fous que j'ai pensé. Des murs tous blancs c'est quand même plus joyeux que des vieux murs mauves glauques...Anyway, je me suis vidée, restait plus de larmes à tomber, donc je suis partie voir mon amie pour chialer. C'était quoi cette Auberge? Une chambre aussi grande qu'une cellule, des voisins partout, pas d'eau chaude pour le lavage...Ça y est j'allais attraper la lèpre!

Sans compter qu'il n'y avait pratiquement que des gars dans cette Auberge là... Mettons que ça m'a constipée un peu les premiers jours. Une fois t'en a un qui a gueulé: « Hey attends-moi bro, je suis en train de chier live mais après on va se fumer un gros bat! Ça me dérangeait plus trop trop d'aller aux toilettes après ça.

Les semaines ont passé, des liens sympathiques se sont tissés. Dans le fond, on s'y fait vite çà cette place-là. Ici, personne ne juge personne. Ici, les gens connaissent la souffrance, réellement...On dirait que ça fortifie les valeurs du cœur d'en avoir arraché, d'être tombé. La tolérance à l'Auberge est un acquis qu'on a pas le choix de développer. Ça vient me chercher, je trouve ça beau. C'est ça notre richesse. On s'entraide, on se supporte, on s'encourage, un peu comme les enfants perdus de **Peter Pan**. C'est un peu ça ici la vibe. Chacun fait sa petite affaire, chacun fait avancer sa vie à sa manière. Apparemment c'était un couvent ici avant. C'est drôle parce que depuis que je suis arrivée, j'ai commencé le Nouveau Testament, sans savoir que des sœurs dormaient ici avant. C'est par hasard que mon amie m'a fait le cadeau d'une belle Bible. Quand on pense que notre navire a coulé, que l'espoir nous a quitté, Dieu est toujours là pour nous sauver. Parfois on le laisse de côté, parfois on le rejette, mais faut pas oublier que lui veut simplement nous aimer, nous reconforter puis nous guider. Finalement l'Auberge, c'est peut-être aussi magique qu'**Harry Potter**!

**Elizabeth Dugré**  
Résidente à l'hébergement



# Mieux manger

Voici venu le jour où je décide de mieux manger.

Le manque de temps, d'inspiration ou la paresse parfois, nous pousse à avaler le premier aliment pré emballé trouvé dans notre armoire.

En sac, en boîte, sucre et sel ajoutés, transformé, raffiné, édulcoré et hyper-modifié qui au final ne comble pas nos besoins nutritionnels.

Puisque c'est souvent difficile de ne pas craquer pour du gras, du sucré et du salé ... Je vous propose donc un petit pense bête simple et rapide, pour le plaisir de mieux manger.

**Vos décisions touchant les aliments et boissons sont déterminantes pour votre santé**

**Opter pour les choix santé aussi souvent que possible.**

Aliments et boissons	À choisir le plus souvent	À choisir à l'occasion	À choisir le moins souvent
Légumes et fruits	frais à 100 %, congelés, en conserve ou secs (non sucrés)	Transformés : jus, en compote ou sauce, collations emballées ou sèches (avec sucre ajouté)	Frites
Produits céréaliers	Céréales, pains et pâtes de grains entiers, quinoa, maïs	Craquelins, muffins, crêpes ou gaufres, maïs soufflé, bagels	Croustilles, biscuits, céréales sucrées, barres céréalières
	Produits de boulangerie de grains entiers avec fruits ou légumes	Pain blanc	Beignes, nachos
Lait et substituts	Lait écrémé ou 1 %, boisson de soya enrichie ou lait d'amande	Lait 2 % ou aromatisé	Crème glacée, pouding, lait 3 %
	Yogourt, fromage faible en matières grasses	Yogourt sucré	Fromage fondu, p. ex. fromage en tranches, fromage à la crème
Viandes et substituts	Viandes traditionnelles (origan, canard, oie, viandes séchées, poissons) Saucissons de viandes traditionnelles sans agent de conservation et viandes maigres (bœuf, porc, agneau, poulet)	Jambon, bacon, autres viandes non maigres	Viandes en conserve, charcuteries, saucisses à hot-dog et autres saucisses
	Œufs		
	Haricots, lentilles, tofu, noix, beurre de noix		
Boissons	Thés traditionnels, eau, café	Jus de fruit	Boissons gazeuses, boissons énergisantes et pour sportifs, boissons aromatisées aux fruits, cappuccino

Outil de vérification, en ligne, pour vous aidez à choisir quel aliment ou boisson consommer le plus ou le moins souvent

[http://www.eatracker.ca/food\\_search.aspx?lang=fr](http://www.eatracker.ca/food_search.aspx?lang=fr)

Edith Belley, membre

# Les recettes de Manon

## Pain aux canneberges

Préparation 20 minutes

Cuisson 35 minutes

Portion: 6

1 ½ tasse de farine

¾ de tasse de sucre

2 c à thé de poudre à pâte

½ c à thé de bicarbonate de soude

¼ c à thé de sel

2 œufs

¼ de tasse de beurre fondu

½ tasse de crème sure

Zeste d'orange

2/3 tasse amandes effilées

1 ½ tasse de canneberges hachées grossièrement



Préchauffer le four à 375 f beurrer un moule à pain de 1.5 litres

Dans un bol mélanger ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel et réserver

Dans un bol battre ensemble à la fourchette les œufs, le beurre fondu, la crème sure et le zeste d'orange

Ajouter d'un coup les ingrédients secs aux ingrédients liquides et mélanger avec la fourchette sans insister

Ajouter les amandes et les canneberges mélangées juste pour répartir dans la pâte

Verser la préparation dans le moule à pain et cuire au four de 35 à 40 minutes

Les canneberges peuvent être fraîches ou surgelées vous pouvez les garder entières la quantité de zeste devrait équivaloir au zeste d'une orange et vous pouvez ajouter des pépites de chocolat blanc ou noir ou au lait.

**Manon Ouimet**

**Cuisinière à l'hébergement**

# 30e Nuit des sans-abri



*Le vendredi 18 octobre dernier a eu lieu la 30e Nuit. Pour la toute première fois, c'est au Marché Maisonneuve dans le quartier Hochelaga que les festivités se sont déroulées. Comme à l'habitude, nous avons commencé par une marche qui partait de la station de métro Joliette pour se terminer près de la fontaine du Marché Maisonneuve.*

*Slogans, discours et pancartes qui partagent et sensibilisent les gens à la réalité de l'itinérance sous toutes ses formes faisaient partie du décor.*

*Sur le site se trouvaient plusieurs artistes, autant visuels qui demandaient aux passants leurs participations, que des artistes de scène qui nous ont rempli les oreilles.*

*D'énormes projections sur l'édifice centenaire du Marché faisaient partie des nouveautés de cette année qui ont fait l'unanimité. Les livres humains ont permis à ceux qui y ont participé de discuter avec une personne ayant un vécu empreint de précarité.*

*Madame Ginette avait encore une fois cette année des centaines de vêtements à donner à la population, les artisans du slam nous ont fait des rimes et les cracheurs de feu ont réchauffé l'ambiance.*

*Même la température a été clémente en ce beau vendredi d'automne, si vous n'y étiez pas, je vous y attends l'an prochain. Les autres, merci d'être passés.*

*David LeBlanc  
Coordonnateur des volets*

# Bénévolat

À chaque année, diverses entreprises nous offrent du temps pour effectuer des travaux d'entretien. Nous tenons à remercier l'équipe Aldo qui a participé à nettoyer en profondeur la cuisine de notre salle communautaire ainsi que tous les appareils qu'elle contient et ce dans une ambiance plus que joyeuse!



## Notre mission

Lutter contre la pauvreté, la désaffiliation sociale  
et le mal de vivre des jeunes adultes sans-abri  
ou vivant des difficultés

# Engagez-vous pour le communautaire

## Libérez le trésor !

Le 23 octobre dernier, dans le cadre de la campagne *Engagez-vous pour le communautaire* et la *Semaine nationale de l'Action communautaire autonome*, l'équipe de l'Auberge communautaire du Sud-Ouest, s'est ralliée à plusieurs groupes communautaires afin d'interpeller M. Christian Dubé, président du conseil du Trésor, pour qu'il libère le dit trésor afin de réinvestir massivement dans les services publics et les programmes sociaux. S'inspirant d'un classique de la chanson québécoise, *Libérez le trésor* de Michel Rivard, la manifestation, organisée par le FRACA, chantait pour une plus grande justice sociale et réclamait au gouvernement qu'il soutienne adéquatement le financement de l'Action communautaire autonome en respectant l'autonomie des groupes qui la composent. Tout au long de la marche de solidarité, des capsules vidéos étaient tournées afin d'enregistrer et diffuser le message tout en s'assurant que celui-ci soient porté et entendu par les différents ministres concernés.

FRACA MONTRÉAL  
DANS  
**MISSION: POSSIBLE**  
**LIBÉREZ LE TRÉSOR!**

Christian Dubé  
président du Conseil du Trésor

LEUR MISSION: INVESTIR DANS LES SERVICES PUBLICS ET LES PROGRAMMES SOCIAUX.  
NOTRE MISSION: LES Y CONTRAINDRE!

MERCREDI 23 OCTOBRE,  
13H30,  
CARRÉ ST-LOUIS

FRACA MONTRÉAL  
fraca.commontreal.com

## Engagez-vous pour le communautaire

Après trois ans de campagne et d'actions mobilisatrices, la campagne *Engagez-vous pour le communautaire* se poursuit et amorce la phase deux de sa lutte. Ainsi l'ACSO a réitérée son engagement en ré-adhérant à ce front commun car nous croyons fermement que, malgré un bilan positif de la campagne et certains gains au niveau du financement à la mission, il reste encore beaucoup à faire pour que le gouvernement reconnaisse la précieuse valeur du travail effectué par le communautaire auprès des différentes populations.

# Nouvel intervenant

*Salut, Nous sommes tous clandestins.*

*Je suis né dans un endroit où tout le monde peut naître, mais peu de gens peuvent grandir. Cette belle région s'appelle Putumayo (et le pays est la Colombie, le même pays que tout le monde connaît pour Pablo Escobar, pour la série narcos etc. Mais ce pays est plus que tout ça. Ne sois pas ignorant, nous vivons dans un monde globalisé, ne vivez pas dans la bulle des médias (cherche la bonne information)) être là j'ai appris la valeur de la vie et les petites choses qui font la différence et un véritable changement social.*

*A 17 ans, j'ai quitté la Colombie pour de nombreuses circonstances: 1. Le service militaire est obligatoire en Colombie et je ne veux pas aller à ce service stupide. 2. L'État colombien recrute à la force, mais également les autres groupes armés qui sont contre l'État. 3. Je n'étais pas d'accord avec le même gouvernement qui a plus de 50 ans au pouvoir. (l'extrême droite), je ne suis pas non plus d'accord avec l'intervention étrangère des États-Unis en Colombie avec ses 7 bases militaires, qui violent la souveraineté d'un pays libre et indépendant, etc.*

*Comme je l'ai dit précédemment, j'ai quitté la Colombie pour vivre en Équateur. C'était difficile de commencer, mais jamais impossible. J'étais réfugié en Équateur. Comme mon désir a toujours été d'aider, c'est pour ça que j'ai été très rapidement impliqué dans les problèmes sociaux qui régnaient à l'époque en Équateur et c'était le nombre de Colombiens qui ont demandé l'asile à l'Équateur. Au début, j'étais bénévole, mais une fois que j'ai eu mes 18 ans, l'organisation internationale Oxfam m'a donné l'occasion de travailler avec eux, cette même opportunité que je cherchais. Grâce à cette opportunité, j'en ai ouvert beaucoup plus, tout dépend de vous et non des autres.*

*Maintenant au Québec, terre de diversité culturelle, c'est la richesse qui nous renforce. Maintenant, à l'ACSO c'est une nouvelle opportunité dans ma vie et je suis content aussi d'être intervenant de suivi. Tous les jours, j'apprends beaucoup de mes collègues de travail et des résidents qui vivent à l'Auberge. Je crois en chacun d'entre eux. Mais comme je le dis toujours, personne ne fera vos objectifs pour vous, tout dépend de vous (résidents de l'Auberge). Je vais donner toute ma petite expérience professionnelle et de vie, pour aider et donner les outils nécessaires aux personnes qui en ont besoin.*

*Un vrai changement social, commencé avec vous!*

**Kevin Yurley Meneses**  
**Intervenant à l'hébergement**

## *Habitations communautaires St-Paul/Émard*

*Depuis cinq ans, l'Auberge communautaire du Sud-Ouest s'implique dans la gestion des Habitations communautaires St-Paul/Émard, organisme qui compte 26 logements sociaux, dont un immeuble pour jeunes mères monoparentales. Cet organisme n'avait aucun employé subventionné pour appuyer le travail de soutien communautaire et la gestion des immeubles.*

*Au fil du temps, les problématiques ont pris de l'ampleur et lorsque deux des membres de l'ancien CA (qui faisaient tout le travail) ont démissionné, l'organisme se trouvait en mauvaise posture car aucune structure était présente pour assurer le travail au quotidien.*

*Afin que ces logements sociaux soient conservés dans le quartier et que les locataires puissent continuer à bénéficier de subventions au loyer ou de loyers à prix raisonnables, l'Auberge a enclenché des démarches auprès de la Société d'Habitation du Québec afin d'intégrer les Habitations à l'Auberge. C'est un processus de longue haleine mais nous sommes confiants de pouvoir atteindre notre but.*



*Johanne Dupuis  
Directrice adjointe*

# Donateurs

## MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ!

L'Auberge communautaire du Sud-Ouest remercie les donateurs et commanditaires qui se sont associés à l'organisme durant l'année. Par votre soutien, vous insufflez un vent de solidarité qui anime la flamme de l'espérance d'une vie meilleure pour nos jeunes !



### Entreprises



Administration portuaire de Montréal  
Corporate Stays  
Desjardins Caisses du Sud-Ouest  
Entreprises Norlap Inc.  
Fednav Ltée  
Fondation des Concessionnaires Automobiles de Montréal  
Fondation Georges Perras  
Fondation Proaction International

Power Corp.  
Rudolph  
Syndicat des travailleurs de la CSN  
Taktik Marketing  
Yves Rocher Canada

### « Cœur Vaillant »

Roger Barré  
Simon Beauchesne-Paquette  
Andrée Beaudry  
Guylaine Beaulac  
Stéphane Cléroux  
Pierre Colas  
Louise Denis  
Danielle Dion  
Pascale Dionne-Bourassa  
Olivier Fournier  
Neil Hazan

Jason Katz  
Michel Lamontagne  
Jean-Luc Landry  
Rod Matheson  
Richard Morin  
Louise Myrand  
Pierre Myrand  
André Perron  
Michel Ringuet  
Joël Roussin  
Maxime St-Laurent

Robert Stoller  
Hélène Tardif  
Benoit Tiffou

**VOUS POUVEZ FAIRE UN DON VIA CANADON : [www.canadahelps.org](http://www.canadahelps.org)**

# Commanditaires



LES TRICOTS DUVAL & RAYMOND LTÉE



CIRQUE DU SOLEIL



# Fête de Noël des membres



Office municipal  
d'habitation  
de Montréal



Service  
Canada



Ville de Montréal

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec



Fondation  
J.A. DeSève

Société  
d'habitation

Québec

