

# La **R**ose des Vents



Office municipal  
d'habitation  
de Montréal

Le bulletin des locataires de | **Décembre 2022**  
l'Office municipal d'habitation de Montréal | **Volume 21 No 2**

## Joyeuses Fêtes à tous les locataires!



La musique qui  
fait du bien

Des salles  
communes  
branchées

La Rose des vents est aussi disponible au  
[www.omhm.qc.ca](http://www.omhm.qc.ca),  
sous l'onglet Publications.



Suivez la page  
**Facebook** de l'OMHM!

# Ce mois-ci dans votre magazine



Attention aux fraudes par téléphone **5**



Une bonne communication entre voisins **9**



Une nouvelle adresse **7**

## Édito

**3** Mot de Danielle Cécile

## Actualité

**7** Une nouvelle adresse

**10** Place Normandie: 50 ans de vie de quartier

## Sécurité

**5** Attention aux fraudes par téléphone

**15** La violence qu'on ne voit pas

## Portrait

**12** André Stuart : un voisin pas comme les autres

## Info HLM

**4** Mieux écrire aux locataires

**14** Des salles communautaires branchées!

## Mieux-être

**6** La musique qui fait du bien

**9** Une bonne communication entre voisins

**13** 10 conseils pour briser l'isolement

## Environnement

**08** Bloc-net 2.0

## Le plaisir de se côtoyer

**11** Nouvelles de chez vous!

QUESTIONS, COMMENTAIRES OU  
SUJETS À PROPOSER?

Écrivez-nous!  
rosedesvents@omhm.qc.ca



## Joyeuses Fêtes à tous les locataires!

Prenez note que tous les bureaux de l'Office municipal d'habitation de Montréal seront **fermés les 26, 27 et 28 décembre 2022** ainsi que les **2, 3 et 4 janvier 2023**. Le centre d'appels restera toutefois ouvert pour les urgences. Vous pouvez le joindre en composant le 514 872-6646.



Office municipal  
d'habitation  
de Montréal

Le bulletin *La Rose des vents* est publié par le Service des communications de l'Office municipal d'habitation de Montréal à l'intention des locataires en HLM.

**Direction de projet :** Mathieu Vachon **Coordination :** Andrée-Anne Perrier

**Rédaction :** Martin Després, Ingrid Dirickx, Annette Frantz, Andrée-Anne Perrier, Valérie Rhême

**Collaboration locataires :** Tina-Lili Gagné, Suzanne Payant

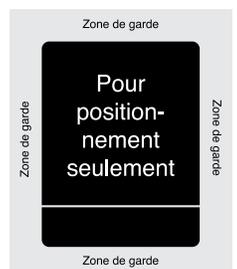
**Photos :** Martin Alarie, L'abricot, OMHM, Olivier Bousquet, Adobestock

**Révision :** Marie-Rose Basque, rév.a. Linguitech

**Infographie :** Communication Art & Graf **Impression :** Deschamps Impression

**Tirage :** 15 350 français, 4 300 anglais **Dépôt légal :** Bibliothèque nationale du Québec ISSN 1704-5754

PP 40051653 Retourner les revues non distribuées à l'adresse suivante :  
400, boulevard Rosemont, Montréal (Québec), H2S 0A2





# Ce n'est qu'un au revoir



**Danielle Cécile**  
Directrice générale  
de l'OMHM

Merci

Chères et chers résidants,

C'est avec beaucoup d'émotions que je vous écris pour une dernière fois. Dès janvier, je vais poursuivre ma route vers la retraite. J'aurais beaucoup de choses à vous dire sur la dernière année et comment on reprend lentement le dessus après la pandémie ... mais non, je vais plutôt tout simplement vous remercier.

## MERCI!

Merci de m'avoir permis de devenir une meilleure personne en partageant vos préoccupations avec moi.

Merci d'avoir porté la voix de vos voisins plus vulnérables.

Merci de prendre soin de celles et ceux qui vous entourent.

Merci pour toutes les actions bienveillantes envers vos voisins, vos amis, votre famille, votre communauté.

Merci aux aînés pour votre sagesse.

Merci aux familles pour votre détermination.

Merci aux jeunes pour votre énergie et votre créativité.

Merci la vie de m'avoir donné la chance de travailler pour vous et avec vous ces six dernières années!

Espérant que nos chemins se croiseront à nouveau, je vous souhaite une bonne année 2023!

Sincèrement,



Danielle Cécile,  
directrice générale

Merci  
Merci



# Écrire pour être mieux compris

Depuis près de 2 ans, une équipe travaille pour revoir nos communications avec les locataires. C'est une démarche qui prend du temps, car des centaines de documents doivent être retravaillés. Depuis le printemps, près d'une centaine de lettres ont été réécrites et revues auprès des locataires. Nous avons consulté déjà plusieurs locataires de divers milieux et ils sont satisfaits du travail réalisé à ce jour. Vous avez peut-être déjà reçu une lettre révisée? Sinon, ce sera le cas bientôt! Ça demande du temps pour réviser toutes les lettres et changer notre façon d'écrire.

## Comprendre

Nous ne sommes pas tous égaux en lecture et en écriture. Les lettres que nous envoyons ont des informations importantes sur votre loyer, les règles d'immeuble, les travaux et la vie communautaire.

## Vous n'êtes pas seul

N'ayez pas peur d'aller chercher de l'aide pour améliorer votre lecture, vous n'êtes pas seuls. Lire permet de briser l'isolement et plusieurs organismes ont pour mission d'aider à réaliser ce grand défi.

## BESOIN D'AIDE?



Fondation pour  
l'alphabétisation

**1 888 488-3888**



L'Atelier des lettres  
(Centre-Sud)

**514 524-0507**



La Jarnigoine  
(Villeray)

**514 273-6683**





# Attention aux fraudes par téléphone

Si vous recevez un appel d'un représentant d'une banque ou d'une caisse, restez prudents! Les enquêteurs de la Ville de Montréal rappellent qu'il y a des fraudeurs qui se font passer pour des employés d'institutions financières. Les fraudeurs appellent souvent une personne âgée vulnérable pour lui faire croire qu'il y a eu une transaction frauduleuse sur sa carte bancaire. Ils sont insistants au téléphone et font croire qu'il y a urgence d'agir en demandant de fournir le numéro d'identification personnel (NIP).

## Voici les conseils de prévention :

- Ne vous fiez jamais à ce qui est écrit sur l'afficheur de votre téléphone, car les fraudeurs utilisent des applications qui leur permettent d'écrire des noms d'institutions financières.
- Ne donnez jamais de renseignements personnels au téléphone.
- Rappelez-vous que les institutions financières ne demandent jamais de remettre des cartes bancaires ou de dévoiler son numéro d'identification personnel (NIP).
- Demandez à la personne à quel numéro vous pouvez la rappeler. Les fraudeurs vont raccrocher, car ils ne veulent pas donner de numéro pour les joindre.
- Ne cédez jamais à la pression.
- Consultez toujours un membre de votre famille ou un proche de confiance afin de valider l'information reçue.
- Dans le doute, n'hésitez pas à consulter votre institution financière ou votre poste de police de quartier.

### **Sollicitation! Non merci!**

Nous rappelons aux locataires et visiteurs que la sollicitation est interdite dans tous les immeubles de l'OMHM.

Aucune personne ou entreprise n'a le droit de faire du porte-à-porte.

Que ce soit des laveurs de fenêtres ou de tapis, des services de câblodistribution ou toute autre vente de produits ou services.

Si vous voyez une personne en pleine action, appelez au **514 872-6646**. Votre appel sera confidentiel.

C'est une question de **sécurité!**

Pour signaler une fraude, communiquez avec :

**Centre antifraude du Canada**

1 888 495-8501

**Info-Crime Montréal**

514 393-1133

En cas d'urgence, composez le **911**



## La **musique** qui fait du bien

Il y a des centaines d'activités dans les habitations : cours de peinture, de yoga, d'informatique, fête des voisins, cuisines collectives... Cette année, un projet tout en musique est né : les locataires âgés des habitations Emmaüs dans Saint-Michel jouent les chefs d'orchestre! Le projet *Tous des Maestros* regroupe musique, bien-être et affirmation de soi.

L'organisme *Le temps d'une pause*, l'orchestre de chambre *I Musici de Montréal* et les résidants âgés ont uni leurs talents. Les résidants sont accompagnés par des musiciens de l'orchestre et une intervenante en musicothérapie jusqu'à pouvoir diriger eux-mêmes l'orchestre à la place du chef!

Chaque participant «*maestra et maestro*» a la chance de vivre une expérience unique avec l'orchestre en prenant la place du chef. Ils expérimentent alors la force de leurs gestes qui dirigent les musiciens professionnels. Les participants assistent également à un concert complet afin d'apprécier concrètement les efforts du chef d'orchestre professionnel et les musiciens.



### La musique a un grand pouvoir sur la santé!

N'hésitez pas à écouter de la musique pour diminuer le stress et l'anxiété.  
Effet thérapeutique presque garanti!

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la Ville de Montréal dans le cadre de l'Entente de développement culturel de Montréal.

## Une nouvelle adresse



Après trois ans, les travaux de construction à l'Îlot Rosemont sont terminés! La Résidence Des Ateliers a accueilli ses premiers résidents en décembre. Construite dans le cadre du programme AccèsLogis, elle compte 193 logements abordables avec services pour aînés, dont 96 sont subventionnés.

### Un nouvel accueil au cœur de la ville

Les premiers étages de l'immeuble seront occupés par le nouveau Centre administratif et de services de l'OMHM. Environ 300 employés regroupés dans une quinzaine de services y travaillent depuis le début du mois de décembre.

L'accueil anciennement au 415, rue Saint-Antoine Ouest, où se rendaient notamment les demandeurs de logement subventionné, a fermé définitivement ses portes. Ceux-ci sont maintenant accueillis au 400, boulevard Rosemont, à côté du métro Rosemont.

Depuis le 30 septembre, le bureau situé au 255, boulevard Crémazie Est est officiellement fermé.

Voici les **2 adresses** à retenir pour les services aux locataires en personne :



**Bureau de services – Est**  
3330, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1N 3S4

 **Station de métro  
Assomption**



**Bureau de services – Ouest**  
2247, rue Delisle  
Bureau 300  
Montréal (Québec) H3J 1K4

 **Station de métro  
Lionel-Groulx**



### Des questions sur votre bail?

Contactez le centre d'appels au 514 872-6646! Nous répondrons à vos questions ou vous dirigerons vers la personne qui pourra vous aider. Une équipe est en place pour vous répondre rapidement.

## Bloc-Net 2.0 : Les jeunes s'occupent de leur environnement

Une première expérience avec les brigades de nettoyage Bloc-Net 2.0 a porté ses fruits. Les brigades jeunesse de nettoyage se sont investies tout l'été dans 7 milieux de vie.

### De grands impacts

En participant à ce projet, les jeunes sont sensibilisés à prendre soin de l'environnement. C'est très valorisant et motivant pour eux. Ils ont une meilleure confiance en eux et développent leur pouvoir d'action. Ce travail est aussi moins engageant qu'un travail régulier. Il occupe, tout en créant des liens entre le groupe et les intervenants. Ça rend les jeunes accessibles parce qu'ils posent un geste d'engagement citoyen. Les gens sont portés à leur parler pour les encourager et les féliciter. En échange des heures travaillées, ils reçoivent des cartes-cadeaux de leur choix.

### Mégots et cie

En ramassant jusqu'à 281 mégots par semaine, 68 sacs d'ordures et 16 sacs de recyclage pendant l'été, les jeunes des habitations Walkley ont eu de l'impact dans leur environnement. Édouard, un jeune des habitations De Mentana raconte : « Ce que je ramasse le plus dans les déchets, ce sont les *botch* des cigarettes! C'est le numéro un. En deuxième, ce sont les contenants en plastique. En troisième, je dirais les sacs. Sinon, on trouve de tout, comme des cannettes. J'ai même trouvé un balai et une couche! La première semaine, on remplissait des sacs complets. Ensuite, c'est devenu plus difficile de remplir les sacs car notre travail donnait des résultats. »

Parlez-en à vos jeunes au printemps prochain.  
Votre directeur d'habitation pourrait faire équipe avec eux!  
Pour des informations, contactez-nous à [rosedesvents@omhm.qc.ca](mailto:rosedesvents@omhm.qc.ca)





# Une bonne **communication** entre voisins

## Connaissez-vous la communication non violente?

C'est un outil très simple pour améliorer et rendre vraiment authentique notre relation aux autres. L'empathie et le respect de soi et de l'autre sont au cœur de la communication non violente. Elle nous apprend à s'affirmer tout en respectant les autres. Son but est de favoriser une qualité de relation qui va permettre de répondre aux besoins de tous.

La communication non violente peut éveiller une « conscience spirituelle ». Elle est fondée sur les valeurs de compassion et de justice, elle peut contribuer à la création d'une société plus pacifique. Vous voulez essayer?

### ⇒ 1<sup>re</sup> étape : l'observation

Qu'est-ce qui me motive à vouloir m'exprimer?  
À quoi je réagis et qu'est-ce qui affecte mon bien-être?

« Quand je vois... quand j'entends... »

Exemple : « Quand j'entends de la musique qui vient de chez toi à 2 heures du matin et que je n'arrive pas à dormir... »

### ⇒ 2<sup>e</sup> étape : émotions

Quelle émotion la situation suscite-t-elle en moi?

« Je me sens en colère, frustré, stressé... »

### ⇒ 3<sup>e</sup> étape : les besoins

Quels sont les besoins personnels qui ressortent : le besoin de sécurité, de respect, de compréhension, de liberté...?

Exemple : « ... j'ai besoin de bien dormir la nuit pour être capable de me concentrer sur mes tâches le lendemain. »

### ⇒ 4<sup>e</sup> étape : la demande

« Serais-tu d'accord pour... »

Exemple : « Accepterais-tu de fermer ta musique à partir de 22 h? »

Attention : Une demande n'est pas une exigence! Il faut éviter d'utiliser les menaces, la culpabilité ou la honte.

Ce n'est que le début d'un échange. Les résultats seront meilleurs que de frapper sur le mur, de jeter un regard fâché chaque fois qu'on croise son voisin ou d'accumuler de la frustration.

## La politesse et le respect, c'est pour tout le monde

Il est beaucoup plus agréable pour tous, employés et locataires, lorsque les échanges se passent dans le calme et le respect. Saviez-vous que les employés de l'OMHM doivent respecter des règles de conduite au travail et lorsqu'ils interviennent avec les locataires? Vous êtes notre priorité. Les employés travaillent à répondre aux urgences et aux besoins. Ils doivent être à l'écoute, mais ils méritent le respect également. Lorsque les échanges sont faits de façon courtoise, employés et locataires y gagnent.

## Place Normandie : 50 ans de vie de quartier!



Les habitations Place Normandie ont été construites au début des années 1970. Il y a tant d'histoires à raconter à la suite d'une conversation téléphonique avec José Trottier, président de l'association qui a organisé une grande fête pour souligner l'événement : « C'était réussi! Il a fait beau, nous étions environ 150 personnes. Il y avait des enfants, des familles, des tirages avec plusieurs cartes-cadeaux, de la danse, un DJ, des jeux gonflables. Une grosse journée! Plusieurs organismes étaient présents pour rencontrer les gens du quartier et parler des ressources qu'ils offrent. »

### Un événement rassembleur

Il y avait beaucoup d'émotion dans l'air. Cet événement permettait de briser la glace entre les voisins, de créer un premier rassemblement après la longue période de confinement. Il est important de retisser les liens pour un meilleur tissu social. C'est une occasion de rouvrir les portes entre voisins pour s'entraider et se faire confiance à nouveau.

Dans la dernière année, il y a eu beaucoup d'améliorations et de rénovations extérieures. Les locataires en sont très heureux. On sent un milieu très impliqué avec les organismes qui gravitent sur le site. Et surtout, un comité de locataires très présent et engagé auprès des résidents.

### Fierté et sentiment d'appartenance

Dans toute cette effervescence de la journée, il y a eu une minute de silence en l'honneur de Jayson Colin, un jeune parti trop tôt en août. José Trottier raconte : « C'est incroyable, je l'ai connu ce petit gars-là! Je l'ai vu grandir et devenir un homme impliqué auprès des jeunes. C'était important de souligner son engagement, il était toujours présent. En août, il était au mauvais endroit au mauvais moment, il n'y a pas d'explication. Nous avons rendu hommage à ses parents qui sont impliqués dans le quartier depuis des années. » La fête s'est poursuivie en l'honneur de tous les gens qui ont marqué le quartier et qui s'y impliquent. Le rappeur Angelo Hammer a fait le DJ pour l'occasion. Il y a même eu un cours de danse qui a pris l'allure de continental aux racines africaines!

Bonne fête aux locataires de Place Normandie! Vous avez de quoi être fiers de votre quartier et d'y laisser une trace d'histoire par chacun de vos gestes bienveillants et humains.



## LE PLAISIR DE SE CÔTOYER

### Quand l'art fait du bien

Depuis 8 ans, il y a une Ruche d'Art aux habitations Alexandra. Tous les vendredis, de 14 h à 19 h, les résidents des HLM et gens du quartier se donnent rendez-vous. Les Ruches d'Art sont de petits espaces d'art communautaire, avec l'objectif de bâtir des liens. Les bienfaits de ces ateliers collectifs inclusifs et accueillants sont essentiels pour plusieurs. Bravo et longue vie aux Ruches sous nos toits!



### Noël en été!

L'association des locataires des habitations De Montmagny a fait un Noël des campeurs. En raison de la pandémie, ils avaient manqué Noël, ils ont rattrapé le temps perdu cet été. Un franc succès! « Cette année, l'expression que je garde en tête c'est : on en profite! Les deux dernières années, les gens se sont isolés, on n'a pas eu de fêtes, de rencontres. On doit refaire des activités, danser et manger ensemble! » dit Christine Boelens qui prend plaisir à retrouver ses voisins. Cette année, nous leur souhaitons un vrai Noël sous la neige!



### Ça bouge au MOUV

Connaissez-vous Le MOUV ? C'est un groupe de jeunes qui s'engagent dans la vie communautaire de leur HLM, s'initient au fonctionnement des instances de consultation et font entendre la voix des jeunes. En novembre a eu lieu le premier lancement officiel de leurs activités. La salle était pleine, une organisation réussie. Cette année, le groupe pourra mettre en place des projets par et pour les jeunes dans 6 milieux HLM. Vraiment impressionnant de voir ces jeunes aussi impliqués. Changer positivement les choses, c'est possible. Nous avons hâte de suivre les projets jeunesse. Invitez les jeunes à les suivre sur Facebook et Instagram.



### Une activité d'embellissement

Un comité a été créé aux habitations Cartier-Chabot pour prendre soin du terrain. Les membres ont travaillé très fort pour aménager le terrain, verdier et fleurir l'entrée. Bravo et merci de votre engagement pour prendre soin de la nature comme vous le faites!



# André Stuart : un voisin pas comme les autres

« On l'appelait le Père Noël, il arrivait toujours avec plein de sacs pour donner aux autres », se rappelle Johanne qui a bien connu ce voisin, cet ami parti trop tôt. André Stuart, résidant des habitations de l'Érablière pendant 26 ans, était bien connu dans le quartier de la Petite-Bourgogne. Un citoyen de cœur qui est décédé cet automne, mais qui restera une inspiration pour tous ceux et celles qui l'ont connu.

## Quand un ami nous quitte

André Stuart a laissé un grand vide. Il faisait rire, il aimait faire des blagues et se donnait la mission de changer les idées des gens sur sa route. Il n'avait pas d'enfant, mais il a su se créer une grande famille autour de lui. Même les enfants en visite venaient voir leur ami André qui avait toujours des jeux, des tours à jouer avec eux dans la salle commune. Il vivait simplement, il était comblé en aidant les autres. Malgré les défis, il ne lâchait pas. « Parfois, il était un peu trop positif! Il en faisait trop. Il disait toujours que le bureau était ouvert jour et nuit. On ne voulait pas qu'il en fasse autant, mais ça le rendait heureux de se sentir utile, c'était impossible de l'arrêter! Il ne comptait pas les heures », raconte Suzanne Payant avec beaucoup d'émotion dans la voix. Son dicton était : « Je suis capable ».

## Ceux qui restent

Cet homme généreux de son temps a laissé sa trace. Les résidants ont décidé d'honorer sa mémoire en se racontant les bons moments passés avec lui et en se laissant le droit de pleurer son départ. Ils ont servi du café dans la salle commune et il y a eu un souper-spaghetti en sa mémoire. Vivre un deuil n'est jamais facile et Johanne Brière, sa très grande amie, se console : « Il ne souffre plus, il est bien et se repose enfin! Je continue de parler aux gens en haut, ils sont encore là! ». Patrick Benjamin, organisateur communautaire, en garde de bons souvenirs : « C'était un homme qui m'a beaucoup marqué, je suis encore sous le choc. Il va me manquer. Aussi, dans le quartier, il y a eu beaucoup de décès en peu de temps. Il y aura des hauts et des bas, mais je sais que les gens vont continuer de s'entraider dans ce passage difficile ».

## Vous avez besoin d'aide?

En cette période des Fêtes, c'est parfois difficile de vivre un deuil, n'hésitez pas à en parler et aller chercher des ressources pour vous aider à passer au travers. Il existe des groupes de soutien pour le deuil. Vous pouvez composer le 211, ils pourront trouver les ressources de votre quartier.

# 10 conseils pour briser l'isolement



Après les longs mois de confinement, c'est difficile de briser l'isolement. Reprendre contact avec les autres et se sentir utile, c'est bon pour la santé!

## 1. Oser faire le premier pas

Saluer un voisin qu'on croise ou sourire aux membres d'un groupe dans lequel on se trouve peut aider à briser la glace. On ne perd rien à essayer!

## 2. Mettre le nez dehors

Une mobilité réduite nous décourage de sortir? On prépare nos sorties en planifiant le trajet, en s'informant sur les moyens de transport. Et, bien sûr, on y va à notre rythme et selon nos capacités.

## 3. Rechercher des activités

Faites la liste de ce que vous aimez faire ou ce que vous aimiez faire comme activités. La recherche de nouvelles activités culturelles, sociales, sportives ou bénévoles est une excellente façon de s'occuper et de faire des liens avec les autres.

## 4. Prendre soin de soi

Quand on vit seul, il arrive de se négliger et d'entretenir de mauvaises habitudes. Prenez goût à manger mieux! Cuisiner avec les voisins peut être une bonne façon pour se motiver à faire de bons plats à petits prix.

## 5. Lancer un SOS

Si on souffre d'isolement, il faut demander de l'aide. On ne doit pas avoir peur d'aller cogner à des portes et de dire qu'on se sent seul. Il n'y a aucun mal à ça.

## 6. Se tourner vers un groupe de soutien

Des groupes offrent un soutien rassurant, encourageant et sans jugement, où on peut partager son vécu et créer des liens avec des personnes dont l'expérience ressemble à la nôtre.

## 7. Ne pas se décourager

Admettre qu'on est seul, surtout si ça dure depuis des années, est une étape souvent difficile à franchir. Il faut y aller en douceur et tenir compte de nos limites. Faire des petits pas, c'est être sur la bonne voie!

## 8. Retrouver l'estime de soi et un sens à sa vie

L'isolement s'accompagne souvent d'une faible estime de soi. Retrouver un sens à sa vie vient souvent quand on entre en contact avec les autres et qu'on se rappelle à quoi nous pourrions être utiles.

## 9. Miser sur la prévention

En cas de changement majeur dans notre vie, une bonne préparation peut faire toute la différence. Le décès d'un proche peut avoir des répercussions négatives sur notre santé et notre vie sociale si on laisse la période de deuil se prolonger. Le soutien des autres est alors essentiel.

## 10. Penser à soi

Il faut savoir s'accorder des moments pour soi et se faire plaisir. Il suffit parfois de sortir de chez soi pour se surprendre!

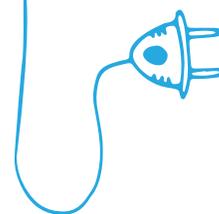
---

Besoin d'aide? L'organisme **Tel-Aînés** offre un service téléphonique d'écoute, d'information et de référence, sans frais, à Montréal : **514 353-2463** ou **tel-ecoute.org**

---



# Des salles communes branchées!

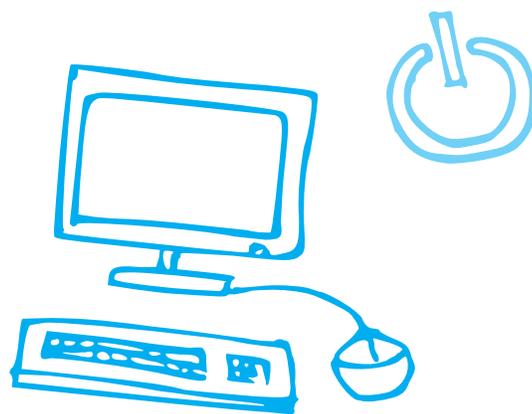


Les équipes travaillent très fort pour informatiser les salles communes. Toutes les salles auront un ordinateur et un accès Internet avec Wi-Fi. Il y a quelques années, c'était impensable. Avec la pandémie, nous avons bien vu qu'il y avait une fracture numérique. Le manque d'accès à des outils informatiques crée des inégalités. Beaucoup d'informations se trouvent sur le Web. Pour le Comité consultatif des résidents en HLM (CCR-HLM), c'est aussi une autre façon de connecter les associations entre elles et de pouvoir s'entraider entre locataires pour trouver des ressources.

« Avec les locataires, la Fédération des locataires en HLM (FLHLMQ) et notre partenaire Insertech, nous avons réussi à fournir du matériel à 60 associations de locataires. Si toutes les salles communes deviennent branchées, c'est un grand réseau qui se mettra en place. Plusieurs choses se font en ligne maintenant! Internet, c'est un besoin essentiel pour que les locataires restent informés. C'est aussi un moyen d'avoir accès à des ressources, comme faire les impôts en ligne par exemple », dit avec joie Nathalie Morin, directrice de l'organisation communautaire.

Aujourd'hui, il y a des tonnes d'outils en ligne qui peuvent aider les locataires. Nous allons nous donner les moyens d'apprendre de cette nouvelle réalité dans les salles communes. Il y aura du soutien technique et de l'aide pour apprendre les bases de l'informatique.

Ce changement aura des impacts positifs. La capacité de communiquer et de rester en contact avec les autres est essentielle au bonheur et au bien-être. L'informatisation sera un outil de plus pour contrer l'isolement et rester liés les uns aux autres.



# La violence qu'on ne voit pas

La violence physique est souvent associée à la violence conjugale. Ce n'est pas la seule forme de violence dont les femmes sont victimes dans leurs relations. D'autres gestes sont souvent minimisés et pourtant ils affectent autant et permettent à l'agresseur de maintenir son contrôle sur la femme.

## La violence verbale : la violence la plus oubliée

La violence verbale est utilisée pour intimider, pour humilier ou pour contrôler une autre personne.

Voici quelques exemples :

- Insulter
- Crier et élever la voix
- Blâmer et reprocher les faits et gestes d'une personne
- Critiquer par des propos blessants
- Menacer

## La violence psychologique : la violence la plus difficile à voir

La violence psychologique s'exprime par des attitudes et des comportements d'une personne. Elle vise l'intégrité psychologique de l'être humain, c'est-à-dire à dénigrer la personne dans sa valeur en tant qu'individu.

Voici quelques exemples :

- Créer un isolement social ou affectif autour d'une personne en dénigrant sa famille, ses proches, ses amis
- Contrôler les allées et venues d'une personne
- Utiliser différentes formes de menaces : enlever ou tuer les enfants, se suicider, briser des objets chers, faire de fausses accusations, etc.
- User de cruauté mentale : bouderie, indifférence, silence, exigence excessive par rapport aux tâches, prendre des décisions pour l'autre, etc.
- Faire croire à une personne qu'elle est stupide, bonne à rien, etc.

## La violence économique : la violence la moins connue

La violence économique se manifeste par des comportements et des actions qui empêchent une personne d'accéder à sa liberté économique.

Voici quelques exemples :

- Interdire ou fortement déconseiller à sa conjointe de travailler à l'extérieur du foyer
- Contrôler le budget de sa partenaire ou saisir en tout ou en partie les revenus ou les papiers importants (passeport, carte d'identité, etc.) de sa conjointe
- Ne pas partager avec justesse le budget familial
- Contrôler les dépenses pour les besoins essentiels : vêtements, nourriture, frais nécessaires pour le bien-être des enfants, etc.

Il faut mettre fin au cycle de la violence. Vous pensez subir de la violence? Faites un premier pas en demandant de l'aide. Vous n'êtes pas seule! Il existe des ressources pour vous aider.

CONTACTEZ SOS VIOLENCE CONJUGALE 1 800 363-9010 ou visitez le [fmhf.ca/jai-besoin-daide/](https://fmhf.ca/jai-besoin-daide/)

Source : Fédération des maisons d'hébergement pour femmes (FMHF)



# L'OMHM à votre service!

7 jours sur 7 – 7 h à 23 h / Urgences et sécurité 24 h / 7 jours

**Un seul numéro pour TOUTES vos demandes à l'OMHM**  
**Centre d'appels : 514 872-6646**



**Demandes de réparation en ligne sur [omhm.qc.ca](http://omhm.qc.ca)**

Pour vous simplifier la vie, vous pouvez appeler le centre d'appels pour tous vos besoins :

- ✓ Sécurité
- ✓ Réparation
- ✓ Bail
- ✓ Extermination
- ✓ Entretien
- ✓ Cohabitation
- ✓ Stationnement
- ✓ Règlement d'immeuble, etc.

## DEUX ADRESSES POUR DES SERVICES EN PERSONNE



**Bureau de services – Est**  
3330, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec)  
H1N 3S4



**Station de métro  
Assomption**



**Bureau de services – Ouest**  
2247, rue Delisle  
Bureau 300  
Montréal (Québec)  
H3J 1K4



**Station de métro  
Lionel-Groulx**

### Services offerts

- ✓ Questions sur le bail
- ✓ Paiement du loyer
- ✓ Demandes et informations diverses
- ✓ Plaintes



Office municipal  
d'habitation  
de Montréal