



**« SI MON LOYER ME  
COÛTAIT MOINS CHER,  
JE POURRAIS SORTIR,  
JE POURRAIS AVOIR DE  
L'ARGENT POUR ALLER  
AU CINÉMA, MANGER,  
ACHETER DES CADEAUX  
AUX ENFANTS. JE  
POURRAIS AVOIR UN  
PETIT FONDS, POUR  
POUVOIR VIVRE. »**

— Marie, personne aidée par l'**ACEF**  
de la Rive-Sud

Au Québec, 41 %  
des répondants qui  
consacrent plus de 50 %  
de leurs revenus à  
se loger vivent de  
l'insécurité alimentaire,  
selon l'indice d'anxiété  
financière développé  
par Centraide du  
Grand Montréal.

## Survivre au quotidien

L'histoire de **Marie** peut arriver à n'importe qui. À 41 ans, cette mère de trois enfants a lancé sa propre entreprise. Ce qu'elle ne savait pas, c'est qu'un AVC allait tout faire basculer. Ce problème de santé est arrivé au moment où Marie n'avait pas encore pris d'assurances. Peu de temps après, elle a vécu une séparation et s'est donc retrouvée le bec à l'eau.

Aujourd'hui, plus de 20 ans depuis son AVC, Marie cherche encore l'équilibre. Chaque mois, elle se serre la ceinture et s'efforce de trouver des alternatives pour diminuer ses dépenses, dans un contexte d'inflation. « Mon revenu mensuel est de 1295 \$, déclare-elle. Mon loyer me coûte 795 \$ par mois. Si vous faites le calcul, c'est plus de 60 % de mes revenus que je consacre au loyer. Après avoir payé mes médicaments, mon forfait de téléphone cellulaire et mes autres dépenses mensuelles, il me reste environ 50 \$ par semaine pour l'épicerie et d'autres dépenses essentielles. »

Quand on lui demande comment elle se sent, Marie répond : « Comme un petit chien qui nage vite, avec le nez en l'air, juste avant de couler. »

Heureusement, dans cette eau tumultueuse qu'est sa vie quotidienne, il y a des bouées. L'une d'elles se nomme l'**Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de la Rive-Sud**. Cet organisme communautaire a comme mission d'aider les gens à devenir autonomes avec leurs finances personnelles, à trouver des solutions pour leurs dettes et à les informer sur leurs droits. Vicky Parashuk, une intervenante de l'ACEF, accompagne Marie en ce sens. Elle regarde attentivement son budget chaque mois et l'aide à gérer ses finances.

En attendant de pouvoir aller au cinéma et d'offrir des cadeaux à ses petits-enfants qu'elle adore, Marie n'a qu'un seul espoir : trouver un logement abordable tel une coopérative ou un HLM rapidement, pour pouvoir « vivre », tout simplement.



**Centraide**  
du Grand Montréal

