

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LES EFFETS DE L'INSÉCURITÉ RÉSIDENIELLE PERÇUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET
PSYCHOLOGIQUE DE LOCATAIRES SUR LE MARCHÉ PRIVÉ QUÉBÉCOIS

PAR ÉRIC AUDET

SOUS LA SUPERVISION DE

JANIE HOULE

25 AVRIL 2025

Remerciements

Merci à Janie, qui par son accueil chaleureux, ses encouragements et son intérêt authentique a permis la réalisation de ce projet;

Merci à Hélène, qui par sa présence attentionnée et son don de soi, m'a guidé dans ce processus m'étant auparavant inconnu;

Merci à Thomas, qui, en rendant l'exercice plus léger, m'a permis de dédramatiser à plusieurs occasions;

Merci à Max, qui par sa générosité et son sens du devoir, m'a épaulé à toutes les étapes;

Merci à Charlotte pour son support, sa bienveillance et sans qui cette porte ne se serait peut-être jamais ouverte;

Merci à tous les autres collègues du club de rédaction pour leurs précieuses suggestions;

Merci à Laurence pour son écoute, son soutien et ses conseils;

Merci à Myrille, arbre sans qui la pomme n'aurait pu tomber;

Et finalement, merci à toutes les participant-es pour leur confiance et leur engagement.

Ce que ça prenait de plus pour me garder en vie, c'était un logement, c'était juste ça!

- Marc, participant à la recherche

Table des matières

LISTE DES TABLEAUX	4
RÉSUMÉ	5
INTRODUCTION	6
PROBLÉMATIQUE	8
ASSISES THÉORIQUES DE L'INSÉCURITÉ RÉSIDEN­TIELLE.....	8
CADRE THÉORIQUE DES CONSÉQUENCES DE L'INSÉCURITÉ RÉSIDEN­TIELLE SUR LA SANTÉ.....	9
RECENSION DES ÉCRITS.....	13
LACUNES DANS LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES.....	15
MÉTHODOLOGIE	16
DEVIS.....	16
PARADIGME ÉPISTÉMOLOGIQUE.....	16
RECRUTEMENT DES PARTICIPANT·ES.....	17
INSTRUMENT DE COLLECTE DES DONNÉES.....	18
ANALYSE DES DONNÉES.....	18
CRITÈRES DE RIGUEUR.....	19
CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES.....	19
RÉSULTATS	20
1. STRESS INITIAL.....	20
2. STRATÉGIES EMPLOYÉES POUR FAIRE FACE À LA SITUATION.....	21
3. CONSÉQUENCES DE CES STRATÉGIES SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.....	24
4. CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE.....	29
DISCUSSION	32
STRATÉGIES D'ADAPTATION ET LEUR COÛT.....	33
SPIRALE DE PERTES SECONDAIRES ET SES CONSÉQUENCES.....	34
FORCES ET LIMITES.....	36
PISTES DE RECHERCHES FUTURES.....	37
CONCLUSION	38
BIBLIOGRAPHIE	39
ANNEXES	50
ANNEXE 1 : TABLEAU 1 : DESCRIPTION DES PARTICIPANT·E·S.....	50
ANNEXE 2 : CANEVAS D'ENTREVUE.....	53
ANNEXE 3 : CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE.....	57
ANNEXE 4 : AFFICHE DE RECRUTEMENT POUR LE PROJET DE RECHERCHE.....	58

Liste des tableaux

TABLEAU 1 : DESCRIPTION DES PARTICIPANT·E·S.....	49
--	----

Résumé

Cette étude qualitative explore les effets perçus de l'insécurité résidentielle sur la santé physique et psychologique de locataires du marché privé québécois. Des entretiens semi-structurés ont été réalisés auprès de huit participant·es vivant une crainte de perdre leur logement. L'analyse thématique réaliste effectuée à l'aide de la théorie de conservation des ressources (Hobfoll, 1989) révèle que cette insécurité génère un stress chronique significatif, impactant directement le bien-être psychologique et physique des locataires. Leurs stratégies d'adaptation, bien que variées, entraînent souvent des coûts personnels élevés, exacerbant leur détresse. Les résultats soulignent l'urgence d'adopter des mesures pour contrer la crise actuelle du logement afin de préserver la santé des locataires québécois.

Mots-clés :

Insécurité résidentielle, santé mentale, santé physique, locataires, marché locatif privé, stress, théorie de la conservation des ressources, crise du logement, évictions, stratégies d'adaptation, financiarisation du logement, recherche qualitative, Québec.

Introduction

Entre 2011 et 2021 au Canada, le nombre de ménages locataires a connu une augmentation beaucoup plus importante que celle du nombre de ménages propriétaires, soit 22% contre 8% (SCHL, 2024). En 2021 au Québec, ce sont plus de 1,4 millions des ménages, soit 40%, qui sont locataires de leur domicile (Statistique Canada, 2021). De ces ménages locataires, 30% vivent sous la Mesure du faible revenu comparativement à 9% des ménages propriétaires (Statistique Canada, 2021). De plus, les ménages locataires sont davantage confrontés à l'insalubrité, au surpeuplement et à l'instabilité résidentielle que les ménages propriétaires (Tessier et Tessier, 2019).

Présentement, le taux d'inoccupation moyen des logements au Canada est au plus bas depuis 1988 (année du début de la mesure), soit 1,5%, alors qu'il était de 3,1 % en 2020 et en 2021 (SCHL, 2024). De plus, une vaste majorité des centres urbains du Québec (74%) affiche un taux d'inoccupation de 1% ou moins (SCHL, 2024). Cela témoigne d'une rareté de logements dans un contexte de demande importante. En conséquence de cette rareté, le coût du loyer moyen a atteint, entre 2022 et 2023, une croissance record de 8,0% (SCHL, 2024). Cette augmentation des loyers est aussi attribuable à un manque d'encadrement du marché locatif et à la diminution du parc locatif abordable (Hébert et Posca, 2023). Ce manque d'encadrement prend, entre autres, la forme d'acquisitions massives d'immeubles locatifs par des acteurs de la finance, qui les soumettent par la suite à une logique financière visant à en accroître la rentabilité, phénomène désigné de « financiarisation » (August, 2022; ; Lima, 2020; St-Hilaire, Brunila et Wachsmuth, 2024). Ces acteurs augmentent le prix des loyers et procèdent à des évictions de locataires afin de rénover, puis de louer ou de vendre à un prix plus élevé par la suite (Leloup, 2021). La financiarisation des logements est associée à un stress résidentiel accru chez les locataires (St-Hilaire, Brunila et Wachsmuth, 2024).

Selon l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), le revenu viable (soit l'équivalent du revenu annuel après impôt nécessaire pour un panier de biens et de services qui permet une vie hors de la pauvreté) pour une personne seule à Montréal a bondi de 19,3% entre 2023 et 2024. En 2024, le montant nécessaire pour se loger dans la métropole pour une personne seule est de 15 648\$, ce qui représente plus de 40% du revenu viable (Couturier et Tremblay-Boily, 2024). Le fait de consacrer une proportion grandissante de son revenu à se loger augmente les taux de mortalité évitable et les suicides (Park *et al.*, 2023), augmente les risques d'avoir un mauvais état de santé perçu et réduit la capacité des ménages à faible revenu à répondre à d'autres besoins essentiels tels que se nourrir, se déplacer, se soigner ou utiliser les services publics et de santé (Tessier et Tessier, 2019). Selon les données du recensement de 2021, 25% des locataires au Québec consacrent 30% ou plus de leur revenu aux frais de logement (loyer, électricité, eau

chaude, frais hypothécaires, impôt foncier, etc.), contre 10% chez les propriétaires (Statistique Canada, 2021). Près d'un locataire sur dix (8,6%) consacre même 50% ou plus de son revenu à ces frais (Boucher, 2024). L'augmentation du coût de la vie des dernières années est donc un facteur fragilisant la situation des locataires québécois.

La difficulté des locataires à payer leur loyer fait partie des causes des nombreuses évictions recensées au Canada (Statistique Canada, 2024). Ces évictions sont importantes : en 2024, 3% des ménages locataires ont été évincés au Canada, ce qui représente 1% de la population canadienne (Statistique Canada, 2024). Au Québec, le Regroupement des comités de logement et associations de locataires du Québec a révélé que les évictions forcées (telles que compilées par les groupes membres) avaient augmenté de 492% en trois ans, passant de 597 cas en 2020 à 3531 cas en 2023 (RCLALQ, 2023). Ces chiffres seraient une sous-estimation, car la très grande majorité des cas ne serait jamais signalée aux comités de logement (RCLALQ, 2023). Les évictions affectent davantage les personnes à faible revenu (CLPP, 2020) ou qui éprouvent des difficultés financières (Statistique Canada, 2024), ainsi que les personnes appartenant à des groupes minoritaires racisés (Medina *et al.*, 2020).

Les locataires sont donc de plus en plus nombreux, et ils traversent une crise du logement causée, entre autres, par une augmentation du coût de la vie, de l'inaccessibilité de logements abordables et du nombre d'évictions. L'insécurité résidentielle est un phénomène répandu et qui prend de l'ampleur chez les locataires du Québec. Dans le cadre de cette thèse de spécialisation, nous nous intéressons aux répercussions de l'insécurité résidentielle perçue par les locataires du marché locatif privé sur leur santé physique et psychologique. Le présent document décrit, tout d'abord, la problématique à l'étude, puis présente les assises théoriques retenues. Ensuite, une recension des écrits est effectuée, suivie de la présentation des questions de recherche. Puis, le document détaille la méthodologie de l'étude, incluant les critères de rigueur scientifique et les considérations éthiques, avant d'exposer les résultats obtenus. Le document se termine par l'analyse de ces résultats et par une conclusion, qui propose des pistes de recherche futures ainsi que les implications pratiques des constats réalisés.

Problématique

Assises théoriques de l'insécurité résidentielle

L'opérationnalisation de l'insécurité résidentielle est ardue en raison de sa nature complexe et des nombreuses définitions existantes dans la littérature (Leventhal et Newman, 2010). En effet, plusieurs cadres théoriques existent, mais peuvent comporter d'importantes différences, notamment dans la manière dont ils intègrent les grandes caractéristiques du logement (comme l'abordabilité, la qualité, l'accès et la localisation), les contextes socio-économiques et les expositions et risques à la santé. Certains cadres mettent davantage l'accent sur les chaînes causales reliant le logement et la santé, tandis que d'autres adoptent une perspective plus globale ou ciblée sur des aspects spécifiques, sans toujours expliciter les liens entre les différentes dimensions (O'Neill *et al.*, 2024).

L'Institut National de Santé Publique du Québec (O'Neill *et al.*, 2024) propose un cadre théorique intégrant des éléments de six modèles théoriques préexistants (Shaw, 2004; Sharpe *et al.*, 2018; D'Alessandro et Appolloni, 2020 basé sur Taylor, 2018; Swope et Hernandez, 2019; Rolfe *et al.*, 2024; DRSP de Montréal et Drouin, 2022). Ce modèle propose une approche systémique reliant les caractéristiques du logement (qualité, abordabilité, accès, localisation, environnement résidentiel), les expositions et risques à la santé (surpeuplement, bruit, qualité de l'air, etc.), et leurs impacts sur la santé physique, mentale et communautaire. Il met en évidence l'influence des caractéristiques des ménages (composition, besoins spécifiques, position socio-économique) et du contexte global (politiques publiques, contexte économique, dynamiques démographiques) sur ces dimensions. Cependant, ce modèle et ceux sur lequel il se base n'abordent pas directement la dimension perçue de l'insécurité résidentielle et ses impacts sur la santé.

Quant à lui, Van Gelder (2010) propose une définition de la sécurité résidentielle en trois dimensions qui l'influencent: les normes et règles régissant le marché locatif (*De jure*), les conditions concrètes qui influencent la possibilité d'occuper un logement (*De facto*) et une dimension perceptuelle, résumée ici par Hulse et Milligan comme étant: « [...] la sécurité [résidentielle] telle qu'elle est ressentie et vécue par les occupants ». (2014, p.642, traduction libre). D'autres chercheur.es intègrent cette dimension psychologique dans leur définition de l'insécurité résidentielle (DeLuca et Rosen, 2022 ; Morris *et al.*, 2017).

Van Gelder décrit l'insécurité résidentielle perçue en deux processus: l'un est cognitif et concerne l'évaluation subjective de la probabilité et des conséquences de perdre son logement, tandis que l'autre est

émotionnel et concerne la peur engendrée par cette évaluation (Van Gelder, 2010). Les deux processus seraient donc distincts mais fortement corrélés : en général, la relation est proportionnelle et directionnelle, de plus grands risques et conséquences perçus signifiant une plus grande réaction émotionnelle (Slovic, 1987 ; Van Gelder, 2010). Ainsi, la dimension émotionnelle de l'insécurité résidentielle perçue, c'est-à-dire la crainte de perdre son logement, nous servira de base théorique pour étudier les effets de l'insécurité résidentielle sur la santé. Le processus cognitif de l'insécurité résidentielle (c'est-à-dire l'évaluation subjective des probabilités et des conséquences), quant à lui, servira à l'interprétation de réalités constituant l'insécurité résidentielle afin de les utiliser comme indicateurs de l'existence probable de crainte de perdre son logement. Par exemple, une menace d'éviction est une menace à la sécurité résidentielle qui est d'abord perçue cognitivement, puis traduite émotionnellement en crainte de perdre son logement.

Cadre théorique des conséquences de l'insécurité résidentielle sur la santé

La théorie de la conservation des ressources (*Conservation of Resources Theory*) constitue un cadre théorique pertinent pour analyser comment la crainte de perdre son logement peut affecter la santé des locataires. Selon Hobfoll (1989), les individus chercheraient à préserver et à accumuler des ressources, c'est-à-dire tout ce que les individus valorisent, possèdent ou recherchent activement pour atteindre leurs objectifs et maintenir leur bien-être et qui sont perçues comme essentielles pour faire face aux événements de la vie. Ainsi, les individus adoptent une approche active face aux situations, qu'elles soient stressantes ou non. Plutôt que de les subir passivement et d'en accepter les conséquences sur leur réserve de ressources, ils mettent en place des stratégies visant à maximiser leurs ressources disponibles et à limiter leur dégradation (Dodeler *et al.*, 2018). Hobfoll identifie quatre types principaux de ressources : 1) ressources matérielles; 2) ressources sociales; 3) caractéristiques personnelles; 4) ressources énergétiques.

Premièrement, les ressources matérielles (*Object resources* (traductions francophones proposées par Dodeler *et al.*, 2018)) constituent les objets matériels ayant une valeur instrumentale ou symbolique, comme un logement. Elles sont autant importantes pour leur utilité directe que pour leur valeur sociale et le statut qu'elles confèrent. Deuxièmement, les ressources sociales (*Conditions*) sont des conditions sociales pouvant être valorisées et désirées, tels que le mariage, l'emploi stable ou l'accès à la propriété immobilière. Ces statuts permettent d'obtenir davantage de ressources sans avoir à en dépenser d'autres (voir ressources énergétiques). Ce type de ressource comprend également l'environnement social, l'idée étant que « l'environnement dans lequel évolue un individu lui offrirait des conditions optimales pour avoir une vie satisfaisante et se protéger des situations aversives » (Dodeler *et al.*, 2018). Troisièmement, les caractéristiques personnelles (*Personal characteristics*) représentent les caractéristiques personnelles et les

traits de personnalité positifs, comme l'estime de soi et la résilience, permettant de faire face aux défis de la vie et au stress engendré par ceux-ci. Finalement, les ressources énergétiques (*Energies*) sont les moyens comme l'argent, le temps ou les connaissances qui facilitent l'acquisition d'autres ressources par leur utilisation ou leur dépense (Hobfoll, 1989).

La place du logement dans la théorie de conservation des ressources est au sein de la catégorie des ressources matérielles. Dans un article où ils classent 74 ressources en trois niveaux d'importance, en fonction de leur lien avec la survie de l'individu, Hobfoll et Lilly (1993) considèrent le logement comme une ressource primaire, directement liée à la survie, au même titre que la nourriture et la santé. Les auteurs soulignent que la perte ou la menace de perte de ces ressources fondamentales exerce un impact important sur le stress ressenti, comparativement à la perte de ressources jugées moins essentielles. Ainsi, puisque le logement est classé comme une ressource primaire, la simple menace de le perdre tend à générer un niveau de stress élevé, en raison de son rôle crucial dans la sécurité et la stabilité de la personne.

La place de la santé physique dans la théorie de conservation des ressources ne semble pas faire consensus dans la littérature. Alvaro et ses collaborateurs (2010), par exemple, placent le fait d'être en bonne santé dans la catégorie des ressources sociales (*Conditions*) en expliquant qu'il s'agit d'un état personnel souhaité permettant l'accès à d'autres ressources. Cependant, Dodeler et ses collaborateurs (2018) définissent ce type de ressource comme étant davantage basé sur la valorisation et la recherche de construits sociaux positifs, ce qui représente difficilement la santé physique. Pour notre part, nous croyons que la santé physique, en tant qu'état intrinsèque à la personne, se rapproche davantage d'une caractéristique personnelle que d'une ressource de type « condition » ou « énergie » : elle est propre à l'individu et ne peut se transmettre ou se partager comme l'argent ou l'information, ni être assimilée à un statut externe (tel un diplôme ou un poste). Nous sommes toutefois en accord avec le fait que la santé physique agit comme un socle soutenant les autres démarches de la personne : lorsque nous jouissons d'une bonne santé physique, nous sommes mieux à même d'exploiter ou d'acquérir d'autres ressources (Holmgreen *et al.*, 2017), de même que de faire face aux facteurs de stress (Roberts *et al.*, 1994). De ce fait, sa nature non transférable et son rôle fondamental dans la capacité d'action rapprochent la santé physique des autres caractéristiques personnelles (par exemple la résilience, l'optimisme ou l'estime de soi) qui, toutes, relèvent de la sphère individuelle. Ce classement de la bonne santé physique dans les caractéristiques personnelles est partagé par d'autres auteurs, tels que Rotem, Epstein et Ehrenfeld (2009), qui placent les ressources « bonne condition physique » et « poids physique santé » au sein de cette catégorie dans une étude s'intéressant à la motivation de femmes d'âge moyen à faire de l'exercice physique.

Les possessions matérielles telles qu'Hobfoll les définit ont rarement été prises en compte dans la recherche sur le stress, mais semblent être liées au statut socio-économique, qui s'est avéré être un facteur important de résistance au stress (p.ex. Dohrenwend, 1978). Un constat semblable peut être fait pour les statuts sociaux, qui ont été peu étudiés en ce qui concerne leur effet médiateur sur le stress, mais certaines études ont suggéré que les rôles inhérents à certaines conditions (par exemple, épouse, employé ou partenaire) sont essentiels pour comprendre la capacité des individus à résister au stress (Pearlin, 1999). En revanche, le rôle médiateur du soutien social dans la gestion du stress est bien établi (Løseth *et al.*, 2022). Pour ce qui est des caractéristiques personnelles, celles-ci augmenteraient la résistance au stress, ce qui semble être soutenu par la recherche (Kobasa et Puccetti, 1983; Dumitru et Cozman, 2012 ; Newbury-Birch et Kamali, 2001). Finalement, détenir des sources d'énergies telles que conceptualisées par Hobfoll semble être également lié à une diminution du stress et de ses impacts chez les individus. Par exemple, un plus haut statut socio-économique serait lié à davantage de résistance au stress et de moyens de mitiger ses effets lorsqu'il se présente (p.e.x Adler et Ostrove, 1999). Dans le cadre de la théorie de conservation des ressources, une étude suggère même que la perte aiguë de ressources économiques serait plus éprouvante psychologiquement que le manque économique chronique (Ennis, Hobfoll et Schröder, 2000).

Hobfoll (1989) définit le stress psychologique comme étant « une réaction à l'environnement caractérisée par une perte nette de ressources, par la menace d'une telle perte, ou par l'absence de gain de ressources par suite d'un investissement de ressources » (1989, p. 516, traduction libre). Selon l'auteur, tant la perte perçue que la perte réelle ou l'absence de gain suite à un investissement de ressources sont considérées comme suffisantes pour engendrer du stress. Cette perte potentielle est importante, car les ressources ont une valeur instrumentale pour les individus (elles répondent à des besoins pratiques ou fonctionnels) et qu'elles ont également une valeur symbolique (elles contribuent à définir l'identité des personnes et leur perception d'elles-mêmes) (Hobfoll, 1989).

La réaction de stress suivant la perte, la menace de perte ou l'absence de gains de ressources serait proportionnelle à l'ampleur de celles-ci (Holmes et Rahe, 1967; Hobfoll, 1989). Cela est cohérent avec la conception de l'insécurité résidentielle perçue de Van Gelder (2010). Dans ce contexte, quand la crainte de perdre son logement devient une source de stress chronique (p.ex. Vázquez-Vera *et al.*, 2017), les locataires peuvent rediriger leurs ressources vers la protection de leur situation d'habitation, ce qui engendre un épuisement de leurs ressources globales (Evans *et al.*, 2003). Le modèle de la conservation des ressources prédit donc que face au stress, les individus s'efforcent de minimiser la perte nette de ressources. Cette redistribution des priorités peut amener les individus à réévaluer à la baisse les ressources qu'ils attribuent à leur santé physique et à leur santé psychologique (Brugard *et al.*, 2012).

De plus, des dynamiques de pertes successives peuvent se déclencher lorsque l'individu mobilise davantage de ressources pour compenser des pertes antérieures ou éviter la détérioration d'autres ressources. Plus son stock initial de ressources est restreint, plus ces cycles de dégradation seront dommageables. Dans des contextes de stress intense, les personnes qui subissent des pertes disposent de moins de ressources pour affronter les menaces et les pertes subséquentes (Hobfoll, Freedy, Green, Solomon, 1996). Ces enchaînements peuvent alors mener à un épuisement tant des individus que des moyens dont ils disposent, compromettant ainsi leur capacité d'adaptation (Dodeler *et al.*, 2018).

La distinction conceptuelle entre les stratégies d'adaptation au stress (stratégies de *coping*) centrées sur le problème et celles centrées sur l'émotion, telle que formulée par Folkman et Lazarus (1980), constitue un cadre théorique pertinent pour analyser la diversité des réponses psychologiques des locataires confrontés à la crainte de perdre leur logement. Lorsqu'un individu perçoit qu'il a certain degré de contrôle sur la situation stressante, par exemple en identifiant des solutions concrètes ou en mobilisant des ressources, il a tendance à recourir à des stratégies orientées vers la résolution du problème, visant ainsi à modifier directement les conditions génératrices de stress. À l'inverse, lorsque la situation est perçue comme difficilement contrôlable, voire inéluctable, les stratégies de régulation émotionnelle sont privilégiées dans le but d'atténuer la détresse psychologique associée à l'insécurité résidentielle. Ces deux formes de coping sont par ailleurs fréquemment mobilisées de manière conjointe. Ce modèle théorique permet ainsi de mieux appréhender la manière dont les représentations subjectives d'une menace résidentielle influencent les réponses adaptatives, tout en soulignant le rôle des contextes perçus comme plus ou moins modifiables dans la dynamique du stress chronique.

La recherche conceptualise généralement les « comportements de santé » comme des comportements observables bénéfiques ou non pour la santé (Alam *et al.*, 2019), par exemple l'exercice physique, l'alimentation et la consommation de tabac. Plusieurs études suggèrent que les comportements d'adaptation (*coping*) en réponse à la crainte de perdre son logement peuvent inclure des comportements de santé néfastes visant à réduire le stress, par exemple la consommation excessive d'alcool, le tabagisme et la réduction de l'activité physique (Park et Iaccoca, 2014; Krueger et Chang, 2008; Ng et Jeffrey, 2003). Ces recherches appuient les postulats de la théorie de conservation des ressources, selon lesquels « les personnes investissent des ressources pour se protéger contre la perte de ressources, se remettre d'une perte, et gagner de nouvelles ressources » (Hobfoll et Lilly, 1993, traduction libre). Les gens investissent donc des ressources afin de pallier une perte, investissant moins (d'argent, de temps ou de comportements) dans leur santé. Ces comportements de santé seraient donc des exemples de stratégies de coping centrées sur le problème ainsi

que sur l'émotion, tel que le conçoivent Lazarus et Folkman (1980). En appliquant ces théories dans le contexte de l'insécurité résidentielle, il devient possible d'explorer comment la gestion des ressources personnelles sous une menace constante et un stress aigu influence la santé des locataires et leurs comportements face à celle-ci.

Recension des écrits

Dans le domaine des sciences sociales, la recherche sur le logement abonde, en particulier en sociologie et est en bonne partie États-Unienne. La psychologie s'est elle aussi intéressée de manière significative au logement, en explorant ses effets sur le bien-être psychologique et social notamment à travers l'angle des conditions d'habitations (Evans *et al.*, 2003). Par exemple, Evans (2004) examine l'impact des environnements résidentiels de faible qualité sur le développement psychologique des enfants vivant dans la pauvreté. Evans ses collaborateurs (2002) étudient ses effets sur les personnes âgées ainsi que Suglia et ses collaborateurs (2011) sur les mères. Leurs conclusions vont dans la même direction : la qualité du logement est corrélée positivement avec la santé psychologique.

Les conséquences sur la santé physique et psychologique suivant la perte de son logement sont également bien documentées. Par exemple, le fait d'être évincé est notamment associé à une mauvaise santé physique (Hatch et Yun, 2021), à une mortalité toutes causes confondues plus élevée (Rojas, 2017), et à un nombre accru de décès liés à la consommation de substances (Bradford et Bradford, 2020). Cette association à la santé physique se traduit également par une augmentation des dépenses de soins de santé (Schwartz *et al.*, 2022) et à des visites plus fréquentes aux urgences (Navathe *et al.*, 2018). Un lien est également établi entre les évictions et la santé psychologique, comme en témoignent plusieurs indicateurs: davantage de tentatives de suicide (Rojas et Stenberg, 2016), augmentation des taux de dépression (Osypuk *et al.*, 2012), et des symptômes anxieux (Carrere *et al.*, 2022) ainsi qu'une baisse de l'estime de soi (Oishi, 2010).

Il est d'ailleurs important de souligner que la majorité des études ayant exploré la relation entre la crainte de perdre son logement et une moins bonne santé physique et psychologique s'intéressent à la menace de saisie immobilière sur les propriétaires plutôt que la situation des locataires. Par exemple, Vásquez-Vera et ses collaborateurs (2017) ont procédé à une revue systématique de 47 articles portant sur les impacts des menaces de saisie immobilière sur la santé psychologique et physique, alors que Downing (2016) a réalisé une revue systématique de 40 articles portant sur la crise immobilière de 2008 aux États-Unis et ses effets sur la santé psychologique et physique des propriétaires. Or, plusieurs études suggèrent que le simple fait de louer son milieu de vie, au lieu d'en être propriétaire, est associé à plus de détresse psychologique

(Cairney et Boyle, 2004 ; Carrere *et al.*, 2022) et à une moins bonne santé physique, même en contrôlant pour le revenu (Ellaway *et al.*, 1998).

Il existe peu d'études, cependant, qui explorent spécifiquement les effets sur la santé mentale de l'étape précédant la perte du logement, c'est à dire la crainte de cette réalité. Hanson (2024) explore les effets du stress dû à la crainte de perdre son logement sur la santé mentale des enfants (résultats préliminaires, article en prépublication non révisé par les pairs) et met en évidence que ce stress est fortement associé à une augmentation de troubles psychopathologiques intériorisés, tels que la dépression et l'anxiété. Acharya et ses collaboratrices (2022) suggèrent un lien entre le risque d'être évincé et les symptômes dépressifs, anxieux ainsi que la prescription de médicaments psychiatriques, en se basant sur une étude observationnelle rétrospective. Les auteures se basent sur des données transversales répétées issues de l'enquête Household Pulse Survey (HPS), menée entre juillet 2021 et mars 2022 aux États-Unis, en se concentrant sur les locataires en retard de paiement de loyer. Manzo et ses collaborateurs (2008) analysent les impacts psychologiques et sociaux de la crainte de perdre son logement dans le cadre du programme HOPE VI aux États-Unis, visant des déplacements forcés suite à la destruction de logements publics qualifiés de « gravement détériorés ». Les auteurs soulignent que ces déplacements perturbent l'attachement affectif des résidents à leur milieu de vie, leur sentiment d'appartenance communautaire et les réseaux sociaux de soutien qui les aident à faire face aux défis quotidiens. La perte anticipée de ces liens et la perspective de devoir trouver un nouveau logement accentuent les niveaux d'anxiété, de stress et d'insécurité chez les résidents, notamment dans les communautés vulnérables. De leur côté, McKee et ses collaboratrices (2020) étudient qualitativement l'expérience vécue de jeunes locataires britanniques et formulent quelques constats : la crainte de perdre son logement, placée sous le thème plus large du manque de contrôle sur sa situation résidentielle, affecterait négativement la santé psychologique des locataires et serait une source majeure de stress. Le stress est une conséquence relevée dans la majorité des études existantes portant sur la crainte de perdre son logement (p. e.x. Vàsquez-Vera *et al.*, 2017).

La plupart des écrits établissent des liens entre une détérioration de l'état de santé et des réalités impliquant une crainte de perdre son logement. Ces écrits n'abordent donc pas directement le sentiment de crainte issu de la menace de perte de son logement, mais plutôt des indicateurs de sa présence, tel que conceptualisé par Van Gelder (2010) par la dimension cognitive de l'insécurité résidentielle. Ces indicateurs peuvent être la difficulté à payer son loyer (March *et al.*, 2011; Burgard, 2012, Taylor *et al.*, 2007; Bentley *et al.*, 2011; Acharya *et al.*, 2022; Nettleton et Burrows, 1998), les relations difficiles avec les propriétaires (Clark et Kearns, 2012; McKee *et al.*, 2020) ou encore les menaces d'évictions (Vàsquez-Vera *et al.*, 2017; Manzo *et al.*, 2008). Une relation négative a également été rapportée entre la crainte de perdre son logement et la

santé physique, mais cette relation serait moins saillante que pour la santé mentale (Yilmazer *et al.*, 2015 ; Pollack *et al.*, 2010). Cannuscio et ses collaborateurs (2012) montrent que les propriétaires vivant de l'insécurité résidentielle perçue auraient une moins bonne santé mentale et physique que les locataires jugeant leur situation comme étant stable, suggérant le rôle central de cette crainte dans l'état de santé. L'article, qui utilise une méthodologie quantitative basée sur une enquête transversale auprès de propriétaires et de locataires dans une région urbaine des États-Unis, met ainsi en évidence un gradient de santé clair associé au stress lié au logement, qui illustre comment les différentes situations d'habitation influent sur la santé physique et mentale de manière progressive.

Lacunes dans les connaissances scientifiques

Notre recension des écrits montre que la majorité des études portant sur la crainte de perdre son logement s'intéressent principalement aux propriétaires, ce qui laisse les locataires largement sous-représentés dans la recherche. Hulse et Milligan (2014) soulignent d'ailleurs que la position des locataires est fréquemment négligée, voire perçue comme inférieure à celle des propriétaires occupants. Cette marginalisation est d'autant plus préoccupante qu'elle coïncide avec un faible recours à la dimension perceptuelle de l'insécurité résidentielle, telle que conceptualisée par Van Gelder (2010). Pourtant, cette approche représente un cadre d'analyse pertinent pour mieux comprendre les expériences subjectives d'instabilité. L'insécurité résidentielle ne se limite pas aux menaces d'ordre juridique ou économique ; elle englobe également la perception individuelle de stabilité, laquelle est influencée par des facteurs tels que le contexte socioéconomique et les pressions exercées par le marché locatif privé, comme le souligne Leloup (2021).

Au Québec, le contexte de crise du logement, caractérisé par des taux de vacance historiquement bas et une financiarisation accrue du marché immobilier, exacerbe l'insécurité résidentielle des locataires (Leloup, 2021). En effet, l'accroissement du prix des loyers et la précarité des conditions de logement imposent une pression supplémentaire sur les ménages, aggravant leur perception de vulnérabilité. Le développement de cadres conceptuels québécois, tel que celui proposé par l'INSPQ (O'Neill *et al.*, 2024), souligne l'importance de relier les caractéristiques du logement, les expositions aux risques, et les effets sur la santé mentale et physique. Ces approches mettent en avant la multidimensionnalité de l'insécurité résidentielle, qui englobe des éléments économiques, sociaux et psychologiques, mais ne permettent pas une compréhension précise du phénomène d'insécurité résidentielle.

Dans ce contexte, l'absence d'études spécifiques à la réalité québécoise constitue une lacune importante : il est essentiel d'intégrer des données empiriques locales pour élaborer des solutions adaptées, tenant compte

des caractéristiques particulières du marché locatif québécois et des besoins des ménages les plus vulnérables. L'étude de ces dynamiques dans un cadre théorique élargi est donc cruciale pour comprendre et atténuer la crainte de perdre son logement chez les locataires.

En ce sens, la présente étude vise à répondre à la question de recherche suivante :

Quels sont les effets perçus de la crainte de perdre son logement sur la santé physique et mentale de locataires montréalais sur le marché privé?

Méthodologie

Devis

Cette recherche consiste en une étude qualitative transversale par entrevue individuelle semi-structurée, afin d'explorer le vécu de locataires sur le marché privé craignant de perdre leur logement. L'utilisation d'une approche qualitative se justifie par la nécessité d'explorer en profondeur la réalité des personnes vivant de l'insécurité résidentielle, cette expérience étant complexe et subjective. Les approches qualitatives permettent de recueillir des récits détaillés pouvant révéler des dynamiques sous-jacentes et des aspects parfois négligés par les méthodes quantitatives. Elles offrent une compréhension nuancée des expériences individuelles en prenant en compte les facteurs personnels et contextuels qui influencent les réactions face à la menace que représente la perte de logement.

Paradigme épistémologique

Cette étude adopte une posture de réalisme critique issue du courant post-positiviste. Cette perspective reconnaît l'existence d'une réalité objective, accessible uniquement à travers les fonctions perceptives (Robert & Ridde, 2013), tout en soutenant que les mécanismes intellectuels humains ne peuvent capturer l'ensemble des phénomènes de la vie, lesquels demeurent fondamentalement complexes et inextricables (Guba et Lincoln, 2005). Ainsi, les individus ne peuvent jamais appréhender la réalité objective dans son essence : elle devient plutôt un idéal à atteindre (Robert & Ridde, 2013).

Une approche qualitative apparaît donc cohérente avec ce paradigme et y est bien établie (p. ex. Houston, 2001 ; Fletcher, 2017). Elle permet, en prenant en compte les perceptions subjectives exprimées à travers le discours, de tendre vers une réalité objective et transférable, tout en permettant une analyse plus en profondeur reconnaissant la complexité du phénomène étudié. De plus, l'aspect critique du paradigme

implique qu'il est possible (et souhaitable) de non seulement prendre conscience de cette réalité, mais également de la questionner (Brousselle, 2011), et que le chercheur a donc un devoir de dénoncer et de remettre en question le statu quo (Kincheloe & McLaren, 2011) afin de « dévoiler les mécanismes d'oppression et de permettre leur modification » (F. Dufour, 2013).

Recrutement des participant·es

Les participant·es furent recruté·es à travers les réseaux sociaux de la Chaire de recherche sur la réduction des inégalités sociales de santé (RISS) de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) sur la base des critères d'inclusion suivants : 1) être locataire sur le marché privé; 2) être d'âge majeur; 3) s'exprimer en français et 4) rapporter une crainte de perdre leur logement dans les 12 mois suivant l'entretien. Ces critères excluaient donc les personnes résidant en HLM (habitation à loyer modique) et celles bénéficiant d'un PSL (programme de soutien au loyer).

Les personnes intéressées à participer ont transmis leurs coordonnées au chercheur par le biais d'un formulaire en ligne. Une fois le moment et la modalité d'entretien déterminés, le chercheur principal a envoyé le formulaire de consentement à la personne participante et, avant le début de l'entretien, a expliqué le contenu et les implications de façon claire, honnête et vulgarisée. Le chercheur s'est assuré par la suite de demander le renvoi du formulaire de consentement signé par courriel ou d'obtenir le consentement verbal de la personne avant de débiter l'entretien.

Description de l'échantillon

Cet échantillon (voir Annexe 1) compte huit participant·e·s, réparti·e·s comme suit : deux hommes (dont un homme transgenre), quatre femmes et deux personnes agenres. L'âge moyen est de 40 ans, s'échelonnant de 26 à 52 ans. Deux personnes sont issues d'une origine culturelle minoritaire et trois personnes vivent avec un handicap visible. Par ailleurs, deux participant·e·s sont né·e·s hors du Canada, trois s'identifient à la diversité de genre et trois à la diversité sexuelle. En ce qui concerne le niveau de scolarité, une personne a terminé un 4^e secondaire, une détient un diplôme d'études professionnelles (DEP), deux ont un diplôme d'études collégiales (DEC), trois ont un baccalauréat et une a un doctorat. Quatre participant·e·s sont aux études, deux sont en emploi et deux vivent avec une maladie de longue durée (contrainte sévère et permanente à l'emploi). Leurs revenus annuels avant impôt se situent en moyenne à 25 950 \$ (minimum : 11 000 \$, maximum : 45 000 \$). Le loyer mensuel moyen est de 906 \$ (minimum : 385 \$, maximum : 1 500 \$).

La taille du ménage varie : en moyenne, on compte 1,75 personne par logement. Quatre personnes vivent seules, deux habitent à deux et deux autres à trois. Une seule personne a deux enfants. Les participant·e·s résident dans leur logement depuis en moyenne 6 ans et 11 mois, la durée la plus courte étant de 2 ans et la plus longue de 18 ans. La grosseur du logement (en pièces) est en moyenne de $4^{1/2}$; le plus petit étant un $3^{1/2}$, et plus grand étant un $6^{1/2}$, et la grosseur la plus fréquente est $4^{1/2}$ (observée chez quatre personnes). Cette classification correspond au nombre de pièces fermées (ex. : chambres, salon) auquel on ajoute une demi-pièce pour la cuisine ou la salle de bain. Enfin, cinq participant·e·s vivent à Montréal, un·e en Montérégie, un·e dans les Laurentides et un·e en Mauricie.

Instrument de collecte des données

Les données ont été recueillies par le biais d'entretiens semi-dirigés d'une durée approximative de 60 minutes. Les entrevues se déroulèrent par téléphone ou par visioconférence. Le canevas d'entretien (voir Annexe 2) explorait l'insécurité résidentielle des participant.es, en abordant les expériences passées de logement (notamment en lien avec l'expérience préalable de perte d'un logement), la situation actuelle (p. ex. Conditions du logement, montant du loyer, sources de revenus et situation financière), les craintes de perdre le logement (dont les relations avec le propriétaires et les expériences de discrimination), les démarches entreprises pour gérer ces craintes (recours à des services, soutien communautaire), ainsi que les répercussions sur la vie quotidienne, la santé mentale, physique et, le cas échéant, sur les enfants. Les entretiens se terminaient par une collecte de données sociodémographiques (genre, orientation sexuelle, identité ethnoculturelle, revenu, etc.).

Analyse des données

Les entretiens menés auprès des participant·es ont été enregistrés puis transcrits verbatim avant d'être analysés selon la méthode d'analyse thématique réaliste décrite par Lauzier Jobin, Brunson et Houle (2024). Cette approche, ancrée dans le réalisme critique, se veut une alternative aux paradigmes postpositivistes et constructivistes, en suivant un processus itératif en six étapes. D'abord, le chercheur s'est familiarisé avec les données en réalisant lui-même les transcriptions puis les a importées dans le logiciel NVivo (étape 1). Ensuite, des codes initiaux ont été développés à partir du cadre conceptuel, organisés dans un arbre thématique et ajustés selon les données émergentes (étape 2). Un premier cycle de codification structurelle a permis d'affiner ces codes et de concevoir un manuel de codification, qui a ensuite été appliqué à l'ensemble du corpus (étape 3). Lors du deuxième cycle de codification, une analyse plus fine a été menée pour faire ressortir les relations entre les codes et les thèmes, en tenant compte des objectifs de recherche (étape 4). Une synthèse thématique a ensuite permis de regrouper les thèmes principaux, d'établir les liens

entre eux et de choisir des extraits illustratifs afin de tracer un fil conducteur analytique (étape 5). Enfin, les résultats ont été rédigés, intégrant les dimensions théoriques et les principales conclusions de l'étude (étape 6). Ces étapes s'appuient sur une combinaison de raisonnements inductifs, déductifs, abductifs et rétroductifs, permettant une analyse contextualisée et explicative des données (Lauzier-Jobin *et al.*, 2024).

Critères de rigueur

Pour garantir la rigueur de la recherche qualitative, la réflexivité a été placée au centre de la démarche, conformément aux principes énoncés par Morrow (2005) et Tracy (2010). Elle a notamment été centrale aux interactions avec les participant·es lors des entretiens, en tenant compte de l'influence des positions sociales, culturelles et professionnelles du chercheur sur la manière dont les personnes ont pu partager leurs expériences. Afin de renforcer la crédibilité des analyses, des retours des participant·es (*member checks*) après chaque entrevue, ainsi que des vérifications entre collègues critiques (*critical friends*) lors de clubs de rédactions bimensuels ont été intégrés à la démarche pour confronter les interprétations du chercheur à d'autres perspectives. Cette approche réflexive a été menée dans le souci que les analyses reflètent à la fois les dimensions observables et les réalités structurelles du phénomène étudié, tout en produisant une recherche rigoureuse, fidèle à l'esprit du réalisme critique.

Considérations éthiques

Cette recherche, impliquant des locataires en situation de défavorisation socioéconomique, soulève plusieurs enjeux éthiques qui ont été méticuleusement pris en compte pour garantir le respect, la dignité et la protection des participant·es. Tout d'abord, la participation était strictement volontaire et informée, avec l'utilisation de formulaires de consentement clairs et adaptés, rédigés dans un langage accessible pour s'assurer que les participant·es comprennent pleinement les implications de leur participation. Puis, pour protéger la confidentialité et l'anonymat, toutes les données collectées ont été anonymisées et stockées de manière sécurisée. Les informations pouvant identifier directement ou indirectement les participant·es ont été systématiquement exclues des rapports finaux, et des pseudonymes ont été utilisés lors de l'analyse et de la présentation des résultats. Une attention particulière a été portée à la gestion des impacts émotionnels possibles de la recherche : les participant·es ont eu accès à des ressources de soutien au cas où leur participation génère du stress ou des émotions négatives. Cela incluait des informations sur les services d'aide sociale, psychologique et en lien avec la défense des droits des locataires disponibles dans leur

communauté. La réciprocité était également au cœur de cette démarche. Une compensation de 24\$ a été offerte aux participant·es pour reconnaître leur temps et leur contribution via leur savoir expérientiel.

Résultats

Dans cette section, nous exposons les répercussions de l'insécurité résidentielle telles que décrites par les participant·es. Nous abordons d'abord les conséquences psychologiques, en montrant comment la crainte de perdre son logement peut générer du stress, de l'anxiété et, plus largement, perturber l'équilibre psychologique et les relations interpersonnelles. Par la suite, nous examinons les conséquences physiques attribuées à ce climat de tension, notamment l'impact sur la fatigue, la douleur et la santé en général. Chacune de ces parties est illustrée par des extraits de témoignages, permettant d'éclairer la manière dont la crainte de perdre son logement se répercute concrètement sur la santé des locataires.

1. Stress initial

La totalité des locataires rencontrés vivent du stress en raison de leur crainte de perdre leur logement. Dans son témoignage, Annick le résume ainsi : « [...] on s'entend que le logement, ça fait partie des besoins primaires de la pyramide de Maslow. Fait que ça me cause un stress très, très important, je dirais même plus qu'un stress, de l'anxiété. » Annick s'explique cet état de stress non seulement en raison de la menace de perdre son logement, mais également en raison d'un basculement dans sa perception du fait d'être locataire, une prise de conscience de sa propre vulnérabilité. Elle n'est d'ailleurs pas la seule à l'évoquer : plusieurs participant·es prennent conscience, à travers l'expérience de l'insécurité résidentielle, à quel point leur statut de locataire est fragile. Annick, qui a été en mesure de trouver un autre logement après la perte du précédent, poursuit son témoignage :

[...] ça a été un moment hyper stressant, pis c'est vraiment là que j'ai comme compris que quand on était locataire, on n'avait aucune protection, on n'avait aucune sécurité, pis c'est là que j'ai comme vraiment conscientisé le fait que... bin c'est ça, qu'on n'était pas vraiment protégés [...]. Fait que c'est vraiment là que j'ai commencé à vivre de l'insécurité au niveau du logement, parce que cette conscientisation-là a fait en sorte que j'ai compris que j'étais jamais vraiment chez nous en fait. Que je pourrais jamais vraiment me sentir en sécurité dans mon logement, parce qu'à tout moment [...] je pourrais être expulsée pour reprise ou pour une raison quelconque. Fait que je vous dirais que c'est vraiment un sentiment qui m'habite depuis ce temps-là.

Pour plusieurs, cette réaction de stress est amplifiée par la crise du logement. En effet, de nombreuses personnes ressentent une forte insécurité, conscientes que les options de relocalisation en cas de perte sont rares et difficiles d'accès. Marc en témoigne:

Si [il n'y avait pas de crise du logement,] la première année j'aurais pu dire « Okay y'a rien à faire avec lui [mon propriétaire], pis je peux me trouver un autre logement », je me serais jamais rendu là, je serais déménagé et ça aurait fini là ».

Les personnes vivant avec un ou plusieurs colocataires, avec des enfants ou encore des animaux de compagnie, expriment que leur état de stress personnel est amplifié par la conscience que des êtres chers pourraient également être affectés en cas de perte du logement. Amélie l'explique ainsi : « C'est une anxiété énorme, tout le temps dans mon quotidien. Si je perds mon appartement [...] je vais pas réussir à me reloger, je vais perdre la garde de mes enfants. »

L'attachement au logement ou à son emplacement (quartier, ville, région) semble également être important pour plusieurs locataires rencontrés. La stabilité que ces éléments procurent semble être bénéfique pour leur bien-être psychologique. France nous l'explique:

J'avoue que moi, c'était une des raisons que je voulais rester ici, parce qu'il y a un petit bout de terrain en arrière pis j'avais mes plantes pis il y a des écureuils, des petits moineaux, c'est une place super tranquille, je suis pas dans un quartier qui brasse. Pour moi, ce petit bout là valait énormément aussi pour ma santé mentale, mais bon...

2. Stratégies employées pour faire face à la situation

Bien que France apprécie son logement, elle y rencontre néanmoins certaines difficultés. Elle nous raconte que lorsque des rénovations d'urgence se sont avérées nécessaires, ses échanges avec le nouveau propriétaire, qui venait tout juste d'acquérir l'immeuble, se sont révélés très négatifs. De tels échanges ne sont pas rares dans les autres témoignages.

[Le propriétaire] a dit : « Je rénove ton logement, tu t'arranges, tu sors de là, dans 2 jours je viens rénover, pis quand tu vas revenir, je te demande 200\$ de plus par mois. » J'ai fait comme « Wow là! C'est pas comme ça que ça fonctionne. » J'ai dû me battre avec lui, essayer de faire valoir mes droits, il voulait rien savoir, il dit: « Les rénovations, faut que ça se paye. » [...] J'ai essayé de trouver des ententes, plein d'ententes avec lui. [...] Pour lui, c'était pas des menaces, c'était « de fortes négociations ». Il a tout fait pour que je décroisse [partes] sauf que j'étais tannée, après deux, trois propriétaires qui me font niaiser, je me suis dit: « C'est assez! ».

Antoine illustre de façon concrète les conséquences que peuvent avoir de mauvaises relations avec les propriétaires sur les locataires. Iel raconte qu'avec son colocataire, iels ont dû subir pendant plusieurs mois une situation qu'iel qualifie de « déshumanisante », en raison de tensions avec une ancienne propriétaire :

[...] parce qu'elle refusait de faire les travaux, on faisait nos besoins dans une chaudière. Et au mois de février. Je lui ai dit « mais qu'est-ce que je fais avec ça? ». « Ah va porter ça dans la rue ». Fait que moi je mets ça dans les égouts et à chaque soir, alors que je suis retourné aux études, à chaque soir je vide la chaudière de besoins et je lave l'égout avec de l'eau chaude. Pour pas que ça paraisse. Parce que j'ai peur.

Lorsque leurs relations avec les propriétaires se sont envenimées, certains locataires rapportent avoir eu recours à des démarches judiciaires afin de faire valoir leurs droits et régler des désaccords. Gustave l'illustre en racontant un échange que son colocataire a récemment eu avec leur propriétaire : « Le proprio est passé parce qu'il sortait dehors, pis il lui a dit "Ah il va falloir que je vous augmente le loyer". Mon coloc a répondu "Bin vous l'augmenterez, pis nous on refusera pis on ira au TAL [Tribunal Administratif du Logement]" ». En revanche, ces démarches comportent leur lot d'obstacles et de défis pour les locataires. Par exemple, afin de protéger son bail, France a fait appel à l'aide juridique pour avoir les conseils d'un avocat. Après avoir parlé à une stagiaire qui ne l'a pas sensiblement aidée car « il lui fallait carrément lire les lois de la Régie avec moi sur internet. Elle m'a plus ou moins mal conseillée je crois [...] », France a vécu une situation très désagréable avec l'avocat:

Pis quand j'ai rappelé l'avocat, la stagiaire était plus là pis l'avocat m'a traité comme un tas de merde et m'a fait me sentir comme un tas de merde. Pis après votre appel [l'entrevue], je veux m'informer si je peux changer d'avocat parce qu'il m'a traitée de niaiseuse d'avoir payé des affaires de ma poche pis d'avoir mis du temps [dans l'entretien et la rénovation de mon logement] quand, en gros, je voulais juste une bonne entente avec le propriétaire.

Le recours aux ressources communautaires comme les comités logement fait également partie des ressources souvent employées par les locataires afin d'acquérir de l'information sur leurs droits, obligations et recours possibles. Même si quelques locataires rencontrés témoignent de l'utilité de ces ressources, d'autres, comme Annick, soulignent les limites de celles-ci:

Toutes ces ressources-là je les connais par cœur, pis ils peuvent pas rien faire. T'sais la seule chose qu'ils peuvent faire eux, c'est nous donner et nous envoyer par courriel une liste des ressources de la région, mais ces ressources là à [ville], y'en a pas. [...] Fait que c'est des gens qui essaient de faire de leur mieux mais le problème est beaucoup plus grand et systémique qu'eux.

D'autres locataires, comme Hélène, tentent de rallier leur voisinage afin de défendre collectivement leurs droits face aux pratiques des propriétaires. Elle nous explique que tenter de démarrer seule ces démarches communes ont un eu un coût important au niveau de son énergie :

Au début, je dirais que j'ai plus aidé les autres locataires de l'immeuble à essayer qu'eux aussi fassent des démarches [...]. Je me suis retrouvée un peu toute seule là-dedans, à part mon voisin qui est resté, et avec qui je communique un peu des fois [...]. Le reste je le fait par moi-même. J'ai pas fait tant que ça dans les règles, il aurait fallu que je sois un peu plus rigoureuse, mais il s'est passé tellement d'affaires en même temps, j'avais pas l'énergie pour tout faire ça.

Comme plusieurs autres personnes interviewées, Gustave et son colocataire, qui sont très proches et souhaitent poursuivre leur cohabitation, ont exploré la possibilité d'habiter dans une habitation à loyer modique (HLM). Ils se sont cependant heurtés à la complexité des démarches et à l'accès restreint à ces logements hors du marché :

On a déjà appliqué à un HLM mais on s'est fait dire qu'on n'était pas éligibles. Même si on répondait à tous les critères. [...] il faut que ce soit avec de la parenté ou que tu sois marié, genre. Fait que'on n'est pas éligibles pour ça. Que de plaisir.

Annick va dans le même sens, en insistant sur la difficulté supplémentaire que représente un éventuel déménagement pour elle, étant donné son handicap physique. Vivre en dehors d'un grand centre urbain complique déjà son accès aux ressources qui l'aident au quotidien : services de santé, transport adapté, soutien communautaire, etc. Un changement de logement signifierait non seulement perdre les aménagements actuellement en place pour répondre à ses besoins, mais aussi devoir réorganiser tout son réseau d'aide, ce qui peut s'avérer particulièrement exigeant, tant sur le plan logistique que financier.

J'ai entrepris aussi des démarches parce que moi avec ma condition financière, j'aurais droit à un HLM. [...] mais y'a pas de HLM à [ville] pour les gens de mon âge, là. C'est tous des trucs pour les 55 ou 65 ans et plus, fait que ça voudrait dire de changer de milieu. Pis moi, je veux absolument pas changer de milieu parce que tous mes services que j'ai besoin dû à mon état de santé sont à [ville] comme par exemple une aide à domicile... Fait que si je pars, je vais perdre tout ça. Ça a été super long, ça a été beaucoup de démarches là pour comme... construire tous ces services-là autour de moi [...]. Fait que je me vois vraiment pas recommencer ça ailleurs pis avoir comme un bris de service pendant ce temps-là.

Annick poursuit en évoquant une avenue plus durable pour échapper à l'insécurité résidentielle : la création d'une coopérative d'habitation. Ce type de projet présente plusieurs avantages pour Annick, comme la possibilité de stabiliser les loyers, de prendre part à une gestion collective et de bâtir un réseau de solidarité entre membres. Toutefois, l'élaboration et la mise en œuvre d'une telle coopérative exigent un investissement considérable en temps et en énergie. Les démarches administratives, la recherche de

financement, la coordination entre les futurs coopérants et la nécessité d'instaurer une structure de gouvernance efficace peuvent représenter autant de défis à surmonter.

[...] j'ai parti un projet de coopérative d'habitation y'a maintenant six ans, pour premièrement répondre à un besoin criant en logement abordable à [ville], mais pour pouvoir me sentir chez nous pis sentir que j'ai une sécurité pis que y'a jamais personne qui va me mettre dehors. Fait que c'est ça, c'est un projet en cours qui est pas encore réalisé vu que c'est vraiment très compliqué. [...] Je suis la présidente dans le fond du projet de coop, fait que je mets énormément de mon temps bénévolement pour essayer de faire aboutir le projet au plus vite, pour avoir une sécurité au niveau du logement.

Une autre avenue pour les locataires craignant perdre leur logement réside dans le soutien social. En effet, la présence et l'aide que les proches peuvent leur apporter est un facteur souvent mentionné dans les témoignages. France illustre la précarité de sa situation en soulignant sa forte dépendance à l'égard de son conjoint pour subvenir à ses besoins quotidiens. Sans cette aide, elle craint de se retrouver dans une situation intenable, comme elle l'explique :

J'ai un copain qui me laissera pas crever de faim, mais si mettons j'avais pas mon chum, je paniquerais solide. C'est mon chum qui va faire en sorte que je me ramasserai pas dans 'marde, en vrai. [...] Si mon chum m'aidait pas avec l'épicerie... pis avec la bouffe. De toute façon, j'ai de la misère à me faire beaucoup à manger, avec ma santé. Fait que souvent, c'est lui qui fait à manger pis qui me descend un lunch. Si ce serait pas de lui, je serais vraiment dans *chnoute* [le pétrin]!

3. Conséquences de ces stratégies sur la santé psychologique

Amélie nous partage à quel point ce stress et sa gestion occupent une place importante dans son quotidien. Interrogée sur le temps qu'elle consacre chaque semaine à ses préoccupations liées au logement (recherche d'aide, négociations avec le propriétaire, etc.), elle répond :

[...] je dirais au moins six heures par semaine, sans la gestion de l'anxiété. Avec l'anxiété, je pense qu'on peut ajouter, selon les semaines et selon si [mon propriétaire] m'écrit, s'il me menace ou autres, entre 10 et 15 heures de plus. Y'a des jours où ça me paralyse toute la journée.

Ces stratégies de gestion du stress viennent généralement des individus eux-mêmes, mais peuvent aussi être le résultat de démarches avec des professionnels de la santé psychologique. L'accès à ces ressources et leur efficacité n'est toutefois pas la même pour tout le monde, comme en témoigne Annick en soulevant comment les suivis en psychothérapie peuvent être mal adaptés à la situation des personnes en situation de précarité :

[...] même si je le voulais, j'aurais pas accès nécessairement à des ressources en santé mentale pour voir un psychologue ou quoique ce soit, pis de toute façon concrètement, à

part me donner des trucs de gestion du stress que je connais déjà, je vois pas trop ce qu'il pourrait faire.

En raison de la mise en vente de son immeuble à appartements, le propriétaire d'Amélie organise fréquemment des visites de son logement, sans l'aviser à l'avance ou ne lui laissant que des délais extrêmement courts. Ces intrusions répétées perturbent grandement son quotidien, en particulier son organisation familiale et sa tranquillité d'esprit. Amélie souligne que ces visites impromptues ont « un énorme impact sur mes cours » :

J'étais tellement anxieuse qu'après, [la visite] j'étais plus capable d'étudier mon cours. J'ai passé mon après-midi à faire du ménage et du rangement pour m'assurer que, bien que ce soit déjà bien correct chez-moi, j'aie moins de travail à faire [avant la visite].

Marc, quant à lui, a vécu des difficultés considérables au travail en raison de sa crainte de perdre son logement. Pour lui, le stress lié au risque de perdre son logement se répercute non seulement sur son bien-être psychologique, mais aussi sur sa stabilité financière.

Dans ma vie quotidienne, [l'impact de l'insécurité résidentielle] c'est des pertes de salaire parce que j'arrive pas à faire des heures à la job, c'est des congés de maladie où je me ramasse au centre de crise [...].

Amélie témoigne des répercussions que l'insécurité résidentielle exerce sur ses relations amoureuses et amicales. Passant déjà peu de temps auprès de son conjoint en raison d'horaires chargés, le stress vécu par la mère monoparentale aux études face à son logement altère sa disponibilité émotionnelle, l'empêchant de profiter pleinement des moments passés en couple. Comme elle l'explique :

Ça a beaucoup impacté ma relation avec mon compagnon parce que déjà qu'on se voit peu, si sur les plus ou moins 48 heures qu'on se voit, je passe du temps à pleurer et à pas être disponible, pas mentalement présente avec lui parce qu'en fait je suis juste stressée du logement, de le perdre, ça impacte beaucoup.

Les relations familiales semblent également affectées, surtout lorsque les membres de la famille habitent le logement menacé. La jeune mère continue en témoignant de l'impact que sa situation de logement (notamment des visites constantes et imprévues d'acheteurs potentiels) a sur sa relation avec ses enfants. Elle se voit contrainte d'imposer un cadre disciplinaire supplémentaire aux enfants pour garder son logement parfaitement propre, sans quoi son propriétaire la menace de représailles :

Le fait que je les [mes enfants] oblige dans leur chambre, à certaines choses, ça crée des conflits entre eux et moi. "Oui, mais ma grande, tu ne peux pas laisser le tas de linge sale dans ta chambre parce qu'il va y avoir une visite". "Oui mais je suis même plus chez moi!" Et du coup, ça crée de la difficulté entre elle et moi. [...] Là, cette pression-là, que je reçois

et que je reporte, que j'essaie de filtrer au maximum mais que je reporte sur elle, [...] ça a un impact.

De plus, Amélie reconnaît que cette anxiété chronique affecte également sa vie sociale, qu'elle décrit comme « très, très pauvre », faute d'énergie ou de tranquillité d'esprit pour maintenir des liens solides avec ses amis. Les relations sociales des locataires peuvent donc être affectés par leur stress, mais également lorsque l'entourage est sollicité pour soutenir le ou la locataire dans sa situation difficile. Antoine, qui a vécu plusieurs épuisements professionnels, nous raconte:

[...] en tétant mes amis, de l'aide pour ceci, pour cela et à travers ça, à travers tout ce que j'ai demandé à mes amis, j'en ai perdu en chemin. J'ai perdu des amis en cours de route depuis deux ans. C'est dur de se refaire des amis après un burn out, mais quand on dépend des autres, c'est dur les garder les amis aussi. J'ai connu ça pendant le burn out et avec les menaces d'éviction à cause de l'encombrement, tous les amis que je me suis refait, ben tu brûles des ponts, tu brûles des ponts. [...] On brûle des ponts pis un jour on est dans la rue, un jour on est dans une tente sur le camp Notre-Dame. [...] Fait que c'est ça, pour moi ça me coûte très cher, ça me coûte des efforts, ça me coûte des amis qui me coûtent des efforts de me faire des amis.

Le stress chronique face à la perte potentielle du logement a des effets importants sur le bien-être des locataires. Marc, qui a vécu plusieurs années d'incertitude quant à son logement avant une augmentation rapide et soudaine des tentatives de son propriétaire pour le faire partir de son logement, nous l'explique:

Eille! C'est deux ans de stress non-stop, de manque de sommeil, d'insécurité... [...] Et je vais vivre [les menaces d'éviction et les comportements insistants du propriétaire] pendant cinq mois de temps, je vais manquer de sommeil, je vais me ramasser dans les centres de crise, j'essaie de continuer à travailler en même temps, et le propriétaire fait *nothing*.

France abonde dans le même sens en témoignant de la manière dont cette accumulation d'états de stress et d'incertitude est difficile à porter et érode sa capacité à faire face aux défis de la vie. Chez elle, la détresse engendrée par cette charge se manifeste surtout par une diminution de sa capacité à réguler ses émotions, un sentiment d'être à fleur de peau et un sentiment d'impuissance s'étalant dans le temps.

J'en peux plus. Je suis stressée. J'ai tellement braillé tout l'automne. C'était pas cool genre. C'était vraiment pas agréable. Pis à chaque fois qu'il [mon propriétaire] venait, [...] c'était brûlant [fatigant]. [...] Côté émotions, là je t'en parle sans brailler, mais il y a une couple de fois que c'était pas le cas. Il y a des médecins que je suis allée voir, que j'allais voir parce que j'étais au bout du rouleau, je partais à brailler. Je partais à brailler any way, pour n'importe quoi.

Une autre forme que peut prendre la détresse est de l'ordre de la colère. Cette émotion semble être présente majoritairement chez les personnes considérant leur propriétaire comme étant le principal responsable de leur situation d'insécurité résidentielle. Lorsque ces derniers adoptent des pratiques illégales ou perçues

comme déloyales et agressives afin de faire partir les locataires, ceux-ci peuvent ressentir une animosité envers lui ou elle. Antoine l'exprime ainsi :

Dans la vraie vie là, je suis toujours poli, toujours dans la douceur pis j'essaye de pas trop répondre, pis j'essaye d'être bref pour en finir au plus vite quand [mon propriétaire] me parle. Mais à l'intérieur je bouille, je suis en colère.

Cette colère se manifeste parfois par un désir de représailles envers le propriétaire ou ses intérêts, en réponse aux mauvais traitements reçus. Marc exprime sa colère ainsi, après avoir vécu plusieurs mois de harcèlement de la part de son propriétaire :

Moi c'est ça que j'aimerais, [...] pas le laisser gagner. Parce qu'il m'a tellement fait mal. [...] Je peux essayer de m'entendre avec, il va me laisser partir, il veut tellement que je parte. Fait que t'sais, je peux faire plein d'affaires, mais moi j'ai pas envie de juste partir pis de le laisser gagner, j'ai envie qu'il paye pour.

On voit également chez plusieurs locataires un sentiment d'impuissance important, en particulier chez ceux et celles qui ont vu un nombre important de leurs démarches se solder par des échecs. France nous explique qu'après ses dernières tentatives de se protéger contre une hausse abusive annoncée par son propriétaire, ses recours seront épuisés :

J'essaie de combattre l'impuissance, mais après les téléphones que je vais avoir fait cette semaine, il y aura plus rien. Ça va se jouer quand il va venir me parler s'il vient en personne pour l'augmentation. Pis si ça se fait par téléphone, peu importe, ce sera pas agréable. Je redoute très fortement le moment. J'ai pas hâte. Ça risque d'être des menaces.

Hélène, qui se sent elle aussi démunie, confie avoir fini par céder face aux pratiques de son propriétaire, une décision qu'elle regrette aujourd'hui et qui alimente un sentiment de culpabilité. Comme elle l'explique :

Il aurait fallu que j'attende moins [avant d'agir contre mon propriétaire]. Je suis capable de faire mon autocritique sur ce que j'ai fait, mais en même temps, je pense pas avoir un gain de plus. Je suis comme dans l'attente présentement de savoir ce que je fais. C'est plus [davantage] ça qui me préoccupe que d'essayer de me battre contre [mon propriétaire]. J'ai un peu abdiqué là-dessus, j'aurais pas dû, mais c'est ce que j'ai fait.

L'impuissance face au sort de leur situation de logement engendre aussi, chez plusieurs locataires, un sentiment d'incertitude plus profond quant à l'avenir. On ne parle donc plus simplement d'un état de stress : la personne se retrouve en perte de repères. Hélène, qui n'a eu d'autre choix que de temporairement se reloger le temps que son propriétaire réalise des rénovations importantes dans son logement, poursuit :

Je me sens... pas dépossédée, mais je me sens dans le vide. Je sais pas trop où je m'en vais à travers ça. Je sais pas si à un moment donné je vais y retourner quand tout ça [les

rénovations] va se terminer ou si c'est fini. C'est beaucoup d'incertitude. Une incertitude qui peut se traduire en angoisse aussi. Mais ça a été et ça l'est encore, assez stressant.

La crainte de perdre son logement peut également créer un sentiment d'attachement ambivalent face au logement : d'un côté, le désir de profiter pleinement du lieu et, de l'autre, un détachement face à la crainte de le perdre. Une remise en question profonde, au niveau identitaire, est également vécue par certaines locataires telles qu'Hélène, qui conclut:

Y'a comme une espèce de nostalgie de me dire: Pour combien de temps je suis là encore? Est-ce que je peux continuer à m'attacher à ce lieu là ou si je laisse tout ça de côté? Comme si j'étais nulle part d'une certaine façon. Mais je me rattache un peu à chaque fois, même s'il y a toutes sortes de problèmes qui arrivent [avec mon logement]. [...] C'est un peu bizarre. C'est comme vivre 2 ou 3 vies en même temps pis pas trop savoir où on est.

Certaines participant·es vivant avec des conditions particulières préalables pouvant affecter leur équilibre psychologique rapportent que le stress engendré par la peur de perdre leur logement amplifie leurs difficultés. Antoine, qui est une personne autiste, a récemment eu gain de cause face à son propriétaire au Tribunal administratif du logement (TAL), avant d'apprendre que ce dernier avait déposé une demande de rétractation (procédure juridique permettant de contester ou faire annuler un jugement rendu, souvent en invoquant un vice de forme ou un élément nouveau).

Iel nous explique : [...] ça n'a pas pris de temps, deux trois semaines après j'étais à l'hôpital. En burn out/dépression. Rajoute l'autisme avec ça c'est vraiment un burn out autistique avec psychose. J'ai perdu la carte. [...] Des *shutdown* [autistiques] j'en ai eu plus que j'en ai voulu. On ne veut jamais ça, mais à un moment donné le corps il dit stop, il s'éteint, c'est comme une *TV*, c'est à *off* pis tu dors, tu dors pendant des heures, des heures, des heures.

La détresse vécue par les locataires craignant perdre leur logement peut atteindre un niveau très important. Marc, qui a eu la chance d'avoir une collègue lui ayant permis de sortir de sa situation, nous explique comment il s'est rendu jusqu'à vivre une crise suicidaire aiguë en raison des pratiques et menaces incessantes de son propriétaire :

[...] moi je suis suicidaire au dernier degré. Parce que je peux pas me payer un autre logement, comprends-tu? Y'a rien en bas de mille piasses [par mois]. J'suis dans marde totale, fait que moi j'suis suicidaire, là. [...]. [Ma collègue] m'a ramassé par la peau des fesses. Parce que moi à ce moment-là j'étais en train de tout classer mes affaires pour me passer [suicider]. J'étais rendu là. [...] J'étais fini. Fait que jusqu'où je suis allé sur ma santé mentale, là, c'est jusqu'à finir en contention à l'hôpital.

Yassim témoigne, comme deux autres participant·es, que l'impact psychologique de l'insécurité résidentielle chronique peut entraîner un important déséquilibre psychologique des locataires au point d'entraîner des symptômes psychotiques nécessitant une ou plusieurs hospitalisations.

Yassim : [...] j'ai eu une psychose, je suis tombé malade, dépression, je suis entré à l'hôpital [...] à peu près trois semaines.

Chercheur : Et vous attribuez ça à votre situation de logement?

Yassim : Oui beaucoup oui, beaucoup de stress, c'est difficile.

Marc insiste pour sa part sur l'impact d'un manque de sommeil chronique, directement lié à son état de stress, et souligne ainsi l'étroite connexion entre la santé physique et psychologique. Il explique que cette privation de sommeil prolongée a fini par déclencher chez lui ces symptômes graves :

Clairement le manque de sommeil ce six mois-là a eu un impact, j'ai fait un... Comment ils disaient ça? [...] J'étais convaincu que mes voisins savaient que je les écoutais. [...] Un délire! J'ai eu un épisode de délire à cause du manque de sommeil.

4. Conséquences sur la santé physique

Les locataires rencontrés sont unanimes : la crainte de perdre son logement affecte non seulement la santé psychologique, mais aussi la santé physique. Annick établit clairement le lien : « c'est sûr que ça amplifie mes problèmes de santé que j'ai présentement », nous dit-elle. En réponse à la question « Avez-vous l'impression que vous avez un plus grand besoin de consulter des professionnels de la santé depuis cette situation avec votre logement? », France nous répond : « Oh oui, clairement! Mon médecin de famille m'a même donné un billet médical pis ça va jusqu'à la Régie (TAL) comme quoi la situation avec mon propriétaire empirait très fortement mes problèmes de santé ».

L'augmentation de la fatigue physique est une conséquence souvent mentionnée par les participant·es, qui l'attribuent spontanément au stress engendré par la menace sur leur condition de logement. L'idée d'une accumulation de fatigue difficile à résoudre semble importante, de même qu'un bousculement des habitudes et routines de sommeil. Ce dernier serait ainsi réduit en quantité et qualité. Hélène l'explique ainsi :

[...] c'est difficile aussi de [ne] plus être là [dans mon logement] à temps plein, c'est beaucoup de stress, beaucoup d'insomnie, beaucoup de fatigue aussi. J'étais quelqu'un qui se couchait quand-même assez tard et qui se levait tôt. Aujourd'hui, j'arrive de la *job* et je me couche. [...] C'est une fatigue qui a pas de fin. Même si je dors, ça s'améliore pas. C'est perpétuel pis je me dis qu'à un moment donné, va falloir que ça arrête. Mais c'est comme si j'avais pas nécessairement de contrôle là-dessus facilement.

Amélie, quant à elle, attribue sa fatigue chronique à la pression constante exercée par son propriétaire, qui la contraint à répéter inlassablement les mêmes tâches ménagères en raison des visites d'acheteurs potentiels. Le fait de « ranger, trier, nettoyer » sans relâche épuise son énergie et pèse lourdement sur sa concentration, au point d'affecter d'autres volets de sa vie quotidienne. Elle explique que, malgré ses efforts

pour apaiser son anxiété en maintenant un état impeccable dans son logement, cette stratégie ne lui offre qu'un répit limité.

C'est vraiment difficile. Je suis comme obligée de tout le temps ranger et trier... nettoyer, ranger, trier, nettoyer, ranger, trier... Nettoyer pour m'assurer que j'en fasse le plus possible. Ça affecte tout le reste de ma vie. Je fais ça pour essayer de diminuer mon anxiété en me disant : « Ok, ben là, tu [le propriétaire] peux voir que c'est propre, c'est rangé, c'est nettoyé... » Mais ça marche moyennement. [...]. De toute façon, là je peux plus. J'arrive plus à me concentrer.

Ce stress constant semble également affecter les habitudes alimentaires d'Amélie, qui en perd l'appétit. Elle précise:

Bin, ce stress vient impacter mon rapport à la nourriture, qui vient impacter ma santé physique, je pense. [...]. En général, ça me fait une boule dans le ventre et dans la gorge, tellement grosse que je peux plus manger et que je saute des repas. [...] Je ne mange pas pendant la journée, puis après il y a la visite, et quand la visite est passée, le stress retombe puis je réalise que j'ai pas mangé de la journée.

Annick va dans le même sens lorsqu'elle fait la liste des conséquences de sa crainte de perdre son logement sur sa santé physique. Elle mentionne que le stress crée chez elle le comportement de manger davantage : « Ça peut être soit de pu avoir faim parce que je suis trop stressée ou de manger trop parce que je gère mes émotions en mangeant [...] ».

Quatre participant·es vivent avec un ou plusieurs problèmes de santé chroniques et permanents. Pour ils et elles, il est clair que le stress provoqué par leur situation d'insécurité résidentielle impacte directement leur état de santé physique déjà fragile, en augmentant certains symptômes préexistants. Annick, vivant avec une maladie chronique, nous explique :

Ce qui est sûr c'est que ça aide pas du tout à ma condition de santé. Je suis déjà dans une condition de santé vraiment précaire, fait que de rajouter à ça le stress, l'anxiété au niveau de l'insécurité du logement, t'sais ça occupe beaucoup beaucoup mes pensées fait que c'est très énergivore, là. [...] Tout stress empire ou déclenche des problèmes de santé, là. Dans le sens que ça vient travailler au niveau du système nerveux [...]. Fait que c'est sûr que moi mon système nerveux est touché par la maladie, fait que c'est sûr que d'ajouter à ça une grosse source de stress chronique comme ça, vient vraiment empirer mes problèmes [...].

Annick poursuit en expliquant à quel point le fait de déménager dans un nouveau logement peut avoir des répercussions importantes sur sa santé. Pour elle, cette transition ne se limite pas au simple transport de ses biens :

Parce que j'ai une condition de santé qui fait que j'ai vraiment pas d'énergie là, j'suis à plat tout le temps, j'suis alitée 23 heures sur 24, fait que c'est sûr que quand il faut que je me

tappe un déménagement, même si mes amis et ma famille m'aident, ça m'a vraiment fait tomber dans un stade plus avancé de la maladie.

La douleur, un symptôme couramment associé aux maladies chroniques, revient fréquemment dans les témoignages comme étant exacerbée par un niveau élevé de stress. Pour France, qui a traversé une période particulièrement éprouvante avec son logement l'automne dernier, cette conjonction stress-douleur est devenue une réalité quotidienne :

J'ai mal partout. Le stress avec [ma maladie] qu'est-ce que ça donne tu penses? [...] Le stress va jouer sur plein d'affaire. J'en perd des mottes de cheveux assez impressionnantes. Ça joue sur [ma maladie], ça joue sur mes migraines. Écoute, à l'automne, où le stress a été le pire, j'ai été en migraine à tous les jours pendant 4 mois. Ça a été l'enfer.

France témoigne aussi de comment, en raison de l'état déplorable de son logement suite à des rénovations bâclées par son propriétaire, elle n'a eu d'autre choix que de s'occuper elle-même du nettoyage post-travaux malgré ses problèmes de douleur chronique, sans quoi elle risquait de devoir déménager. On voit donc que pour France, l'investissement de son énergie afin de protéger son logement entraîne l'effritement de celle-ci.

[...]. J'ai mis 80 heures de travail dans le loyer [logement]. Il y a des soirs que je marchais à quatre pattes, pour vrai. J'aurais jamais dû en faire autant mais quand je voyais dans quel état mon loyer [logement] allait être, je me suis dit que j'allais essayer d'en faire un peu, du moins, de ce que je suis capable. J'aurais pas dû. Tout le monde me l'a dit. J'aurais pas dû parce que je me suis *scrappée* [...].

Certains participant·es rapportent que leur crainte de perdre leur logement affecte leur pratique de l'activité physique. Gustave, qui vit une relation très tendue avec son propriétaire, explique comment cette dynamique freine sa volonté d'adopter un nouveau comportement de santé :

[Mon propriétaire] fait ses courses dans le quartier, [mon coloc et moi] on voulait commencer à faire de la natation, mais on veut pas aller à la piscine du quartier qui est à côté de chez nous, parce qu'on veut pas croiser le propriétaire qui y va. Fait que on se prive d'aller là parce qu'on sait qu'il y va et on veut pas le croiser [...].

Une autre dimension importante des effets de la crainte de perdre son logement sur la santé physique est celle de la prise de médicaments par les locataires vivant avec cette charge. En effet, ils sont plusieurs à mentionner avoir eu recours à de la médication pour contrer les effets négatifs du stress créé par la situation. Antoine, qui a récemment eu gain de cause dans un litige avec son propriétaire, témoigne de sa consommation accrue de benzodiazépines avant ce jugement favorable: « En fait... [silence] je dirais qu'avant d'avoir gagné ma cause en [mois et année], le niveau de stress était tellement énorme que je gobais des Xanax tous les jours, tous les jours ».

Amélie, mère de deux enfants, va dans le même sens et décrit l'augmentation de sa prise de médicaments pour gérer le stress lié à la menace qui pèse sur sa famille. Ce stress a des répercussions sur la qualité de son sommeil, au point d'avoir recours à des somnifères pour tenter de compenser les heures de sommeil manquées. Elle précise que, parfois, les somnifères deviennent nécessaires pour qu'elle puisse récupérer un peu de repos. Cependant, l'utilisation de ces médicaments peut affecter ses capacités parentales. Lorsque questionnée sur la qualité de son sommeil, elle nous répond :

Elle est pas bonne. Elle est pas bonne au point que de temps en temps, il faut que je prenne des somnifères pour essayer de récupérer des heures de sommeil. Mais je peux pas prendre des somnifères trop tôt le soir quand j'ai les enfants, parce qu'il faut que je sois opérationnelle pour eux quand-même. Ma grande, pour son école, si je le prends trop tard, ça risque de me mettre dans les choux [m'embrouiller l'esprit] pis de ne pas être efficace le matin. En semaine, quand j'ai les enfants, je peux pas, donc... Et un week-end sur deux, quand ils sont pas là, j'essaie de me rattraper un petit peu, mais...

Discussion

Cette étude appuie les conclusions d'études antérieures quant aux impacts importants de l'insécurité résidentielle sur la santé psychologique et physique des locataires (Hanson, 2024 ; Acharya *et al.*, 2022 ; Manzo *et al.*, 2008 ; McKee *et al.*, 2020). L'apport original de cette étude réside dans la richesse des expériences partagées par les locataires dont les discours regorgent d'exemples très concrets de problèmes de santé physique et psychologique qu'ils attribuent directement au stress lié à leur crainte de perdre leur logement. Le mal-être se répercute sur les relations avec les proches, notamment sur les relations parents-enfants. Les locataires rapportent également avoir dû recourir à des professionnels de la santé pour les aider en lien avec ces conséquences sur leur santé, certains ayant même dû être hospitalisés pour une aggravation de conditions de santé préexistantes. Cela corrobore les conclusions de Schwartz et ses collaborateurs (2022) et Navathe et ses collaborateurs (2018) établissant un lien entre une situation de logement précaire et une augmentation des visites chez les professionnels de la santé.

Cette étude suggère donc que la crise du logement actuelle entraîne des coûts économiques et sociaux considérables pour la société et pour les personnes premières concernées.

Les données récoltées permettent de valider la pertinence de l'utilisation du modèle de conservation des ressources (Hobfoll, 1989) en raison de la place centrale qu'occupe le stress dans les différents témoignages recueillis. Puisqu'il est question de la crainte de perdre son logement, les premières réactions rapportées par les participant·es sont liées à la peur et, plus largement, à un état de stress psychologique. En effet, l'état de stress est mentionné dans tous les témoignages, et ce, tôt dans les entrevues et à plusieurs reprises. Le stress

tel que décrit par les participant·es s'inscrit bel et bien dans la définition qu'en propose Hobfoll, c'est-à-dire une réaction de l'individu vis-à-vis de son environnement lorsque se profile une menace de perte de ressource (ici le logement, qui constitue une ressource primaire essentielle à la survie de l'individu (Hobfoll et Lilly, 1993)).

Pour de nombreux locataires, le stress ressenti semble être étroitement lié à la conscience de l'ampleur de la crise du logement et du manque de logements disponibles qu'elle entraîne. De plus, les personnes vivant avec des êtres chers mentionnent que la perte du logement entraînerait des conséquences sur ceux-ci également, ce qui augmente l'état de stress. D'autres locataires sont tout simplement attachés au logement ou à son emplacement, ce qui rend sa perte potentielle plus importante. Dans ce contexte, l'affirmation de Van Gelder (2010), Holmes et Rahe (1967) et Hobfoll (1989), selon laquelle la perception de la gravité des conséquences liées à la perte du logement est proportionnelle à l'intensité de la réaction émotionnelle, apparaît cohérente.

Stratégies d'adaptation et leur coût

Face à la menace de perdre leur logement, les locataires cherchent généralement à mobiliser des ressources personnelles, sociales ou institutionnelles pour tenter de d'assurer leur occupation actuelle (protection de la ressource), d'acquérir un nouveau logement (production d'une nouvelle ressource) ou de diminuer la charge mentale et émotionnelle liée à leur situation (adaptation aux émotions). On peut donc voir à l'oeuvre les deux grandes divisions des stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman (1980) : la protection de ressources et la production d'une nouvelle ressource sont des stratégies axées sur le problème, tandis que les tentatives des locataires de gérer le stress et ses conséquences sont davantage de l'ordre des stratégies axées sur les émotions. Toutes ces stratégies peuvent être coûteuses en ressources énergétiques tel que conceptualisé par Hobfoll (1989) (argent, temps, énergie physique et psychologique) et se soldent parfois par des échecs, ce qui contribue à la détresse des locataires.

La majorité des stratégies employées par les locataires semble viser la protection de leur occupation actuelle. Plusieurs commencent par tenter de discuter ou de négocier avec leur propriétaire. Ces échanges, souvent tendus et s'inscrivant dans des relations de pouvoir inégales, contribuent à la détresse ressentie par les locataires. Ces relations difficiles avec les propriétaires, centrales dans la majorité des témoignages recueillis, forcent parfois les locataires à tolérer des pratiques nuisant grandement à leur bien-être par souci de préserver une relation passable, contribuant ainsi à la dégradation de leur santé psychologique. Cette conclusion vient renforcer les travaux existants mettant en lumière les effets délétères des relations conflictuelles entre propriétaires et locataires sur le bien-être de ces derniers (Chisholm *et al.*, 2020).

Lorsque les négociations avec les propriétaires échouent ou engendrent un coût psychologique trop élevé, les locataires se tournent vers les structures communautaires et légales pour faire valoir leurs droits et protéger leur occupation du logement. L'entourage peut également faire office de soutien concret (souvent financier) pour sécuriser l'occupation du logement. En revanche, même si ces démarches peuvent être porteuses d'espoir à leur début, elles aussi engendrent souvent des coûts élevés en ressources énergétiques et se soldent parfois par des échecs complets ou partiels, ne donnant pas les résultats espérés par les locataires.

Plusieurs locataires, face à la possibilité de perdre leur logement, tentent de s'en trouver un autre. Les ressources investies dans cette tentative de production d'une nouvelle ressource peuvent être importantes en raison de la rareté des options due à la crise du logement actuelle au Québec. L'accès au logement social ou à la mise sur pied de projets comme les coopératives d'habitation demeure restreint, complexe et fastidieux. À cela s'ajoute, pour plusieurs, la contrainte de devoir demeurer dans un certain rayon géographique en raison d'obligations familiales, professionnelles, scolaires ou liées à l'accès à des services spécialisés. Ces facteurs constituent des obstacles importants à cette démarche, augmentant ainsi les coûts en ressources énergétiques de ces stratégies. Ces conclusions appuient la recherche antérieure sur les démarches de relocalisation par les locataires (DeLuca et al., 2023).

Lorsque les stratégies de protection et de production échouent où sont trop coûteuses, certains locataires se tournent vers des stratégies individuelles d'adaptation au stress, volontaires ou non, qui portent elles aussi leur lot de conséquences sur leurs ressources énergétiques. La gestion du stress et de ses conséquences peut ainsi prendre une part importante de l'énergie psychologique et du temps disponible des locataires. L'accès à un soutien professionnel pour faire face au stress est souvent limité pour les locataires, en raison de contraintes géographiques ou de barrières financières. Ce soutien peut également être perçu comme inefficace en raison de l'importance du problème dans la vie des personnes et des causes de celui-ci, comprises avec raison par les locataires comme étant de nature systémique et politique plutôt qu'individuelle.

Spirale de pertes secondaires et ses conséquences

À mesure que les ressources personnelles s'épuisent en raison du stress, une série de pertes secondaires découlant de l'échec et/ou du coût élevé des stratégies d'adaptation viennent souvent s'ajouter aux difficultés initiales, affectant de multiples dimensions de la vie des individus. Toutefois, en considérant la santé (physique et psychologique) comme étant une ressource de type « caractéristiques personnelles », il est possible de conceptualiser les conséquences physiques et psychologiques de la menace sur le logement comme constituant en elles-mêmes une manifestation de l'effet de spirale négative d'Hobfoll (1989) : le

stress engendre des conséquences directes sur la santé (une ressource), cette diminution de l'état santé engendrant à son tour des pertes, et ainsi de suite. Selon cette conceptualisation, il est possible de d'affirmer que le stress entraîne des conséquences sur la santé physique de façon directe, car celles-ci peuvent survenir indépendamment de l'emploi de stratégies d'adaptation par les locataires. On peut donc comprendre l'insomnie, la perte d'appétit ou encore l'augmentation de la douleur physique par suite de la crainte de perdre son logement comme étant des conséquences d'un effet de spirale négative, même si ces conséquences découlent directement de l'état de stress de l'organisme, de stratégies d'adaptations coûteuses ou insuffisantes. Les conséquences directes du stress sur la santé physique fragilisent donc la personne, la rendant plus susceptible de vivre des pertes supplémentaires, lesquelles accentuent le stress initial.

N'ayant d'autre choix que de réattribuer des ressources énergétiques vers la gestion de la crainte de perdre leur logement et ce qu'elle engendre, les locataires se voient dans l'obligation de diminuer celles disponibles pour d'autres aspects de leur vie. Dans la vie quotidienne, ces pertes en cascade semblent concerner surtout la sphère professionnelle/scolaire et sociale, aggravant davantage la détresse initiale. Parmi les exemples rapportés par les locataires, on note entre autres une diminution de l'engagement scolaire en raison de la fatigue, des absences au travail causées par une détresse psychologique importante, une réduction des activités sociales due au temps consacré à la recherche d'un nouveau logement, ou encore une détérioration de la qualité des relations amoureuses, familiales et amicales, attribuable au stress vécu. Pour ce qui est de la santé physique, on peut voir l'adoption de nouveaux comportements de santé néfastes par les locataires. En effet, en réattribuant à la gestion du stress des ressources psychologiques nécessaires au maintien de saines habitudes de vie, on peut voir des comportements normalement inhibés faire surface. La suralimentation pour diminuer le stress ou l'augmentation de la prise d'anxiolytiques en sont des exemples mentionnés par les participant·es. On constate aussi chez certain·es locataires un possible abandon de comportements de santé bénéfiques résultant de cette réattribution de ressources visant la diminution du stress. L'abandon d'un projet d'activité physique en est un exemple tiré des témoignages. Il convient de souligner que les effets physiques de cette spirale négative de pertes tendent à être d'autant plus prononcés chez les personnes dont la santé est déjà précaire, qui vivent avec une maladie chronique ou un handicap physique.

Ces pertes en spirales ont des effets importants sur la santé psychologique. Le stress chronique ainsi créé peut engendrer une augmentation des émotions négatives telles que la tristesse, l'anxiété ou la colère, ce qui appuie les conclusions de McKee *et al.*, 2020 et Acharya *et al.*, 2022. Ces émotions traduisent un effritement des ressources de type « caractéristiques personnelles », car elles témoignent d'un affaiblissement de l'équilibre émotionnel nécessaire à une bonne santé psychologique. Lorsque les locataires voient plusieurs de leurs stratégies d'adaptation se solder par un échec, des sentiments d'impuissance général ou de

culpabilité et de honte peuvent les affecter. Chez certains locataires, les conséquences psychologiques liées à la crainte de perdre leur logement peuvent toutefois prendre une ampleur encore plus marquée lorsque l'épuisement cumulatif des ressources atteint un niveau critique. Une perte importante des repères identitaires couplée à une remise en question profonde sur son futur peuvent être vécus par certain·es locataires. Le logement, d'ordinaire un ancrage à partir duquel on construit ses projets et son sentiment de sécurité, devient ici un lieu qui rend l'avenir incertain. On peut également constater un effondrement psychologique majeur chez certain·es locataires, caractérisé par une détresse aiguë nécessitant une intervention médicale. Les crises suicidaires et les épisodes de désorganisation psychotique sont deux exemples qui sont ressortis dans les témoignages. Cette dernière étape de la spirale négative témoigne du potentiel destructeur du stress lié à l'insécurité résidentielle prolongée et de l'importance capitale de ressources externes pour interrompre cette spirale négative. De la même manière que pour la santé physique, il est également important de noter que les personnes dont la santé psychologique est particulièrement vulnérable (notamment celles vivant avec un trouble, qu'il soit diagnostiqué ou non) voient les conséquences psychologiques de la crainte de perdre leur logement exacerbées par leur condition préalable. Cette observation est cohérente avec la théorie de la conservation des ressources, qui postule que plus les ressources initiales d'un individu sont limitées, plus il lui est difficile de les préserver ou d'en acquérir de nouvelles (Hobfoll, 1989).

Les pertes en spirale ont donc des répercussions majeures sur la santé physique et psychologique des locataires, en perturbant plusieurs dimensions de leur vie. Il en résulte un cercle vicieux très dommageable pour les locataires, dont les seules issues pour certains résident soit dans la mort, soit dans l'obtention d'une occupation résidentielle stable et sécurisée. La mise en évidence de ce mécanisme explicatif menant à une telle intensité de détresse constitue une contribution inédite dans le champ de la recherche sur l'insécurité résidentielle.

Forces et limites

Cette recherche possède plusieurs forces selon les critères proposés par Tracy (2010). Tout d'abord, son sujet est pertinent et d'actualité, ayant d'importantes conséquences sociales et individuelles (« *worthy topic* »). Ensuite, la recherche fait preuve d'une rigueur substantielle (« *rich rigor* ») à travers une collecte de données approfondie auprès d'un échantillon restreint, mais diversifié et clairement défini, permettant une compréhension nuancée du phénomène étudié. De plus, l'étude démontre une certaine transparence méthodologique (« *sincerity* »), notamment en explicitant les critères d'échantillonnage et en réfléchissant aux biais possibles liés à la sélection des participants. Sur le plan éthique, elle adopte une posture respectueuse et inclusive (« *ethics* »), particulièrement attentive aux réalités des personnes marginalisées.

Toutefois, certaines limites méritent d'être soulignées. Bien que la recherche montre une certaine crédibilité grâce à des descriptions riches, l'absence d'un processus de triangulation ou de réflexions des participants sur les résultats limite la profondeur avec laquelle les conclusions peuvent être validées (« *credibility* »). Par ailleurs, la résonance de l'étude (« *resonance* »), qui dépend souvent de la manière dont les résultats sont présentés et leur capacité à toucher divers publics, aurait pu être renforcée par une écriture plus évocatrice ou une représentation narrative plus saisissante. Enfin, même si l'étude affirme clairement ses objectifs, un renforcement de la cohérence entre les résultats obtenus et les implications pratiques aurait permis d'accroître son impact théorique et pratique (« *meaningful coherence* » et « *significant contribution* »). Ainsi, cette recherche présente plusieurs qualités notables tout en suggérant quelques axes d'amélioration afin d'atteindre un meilleur équilibre entre rigueur scientifique, crédibilité, résonance et pertinence pratique.

Pistes de recherches futures

Au regard des résultats obtenus, plusieurs avenues de recherche futures méritent d'être explorées afin d'approfondir la compréhension du phénomène d'insécurité résidentielle et de ses conséquences. Des études longitudinales permettraient de documenter l'évolution des impacts sur la santé des locataires dans le temps. Des recherches portant sur les mécanismes psychologiques, tels que le rôle du soutien social ou de l'attachement au lieu, pourraient aider à identifier des facteurs de protection ou de vulnérabilité. Il serait également pertinent de comparer les effets de l'insécurité résidentielle selon le type d'habitation ou les profils socioéconomiques des ménages, en particulier la réalité des aînés et des parents. Il serait aussi nécessaire d'évaluer les effets concrets des politiques publiques et programmes en matière de logement sur le stress résidentiel des locataires, afin d'appuyer empiriquement les revendications des groupes militants. Enfin, une attention particulière devrait être portée aux expériences croisées des personnes issues de groupes marginalisés, souvent les plus exposées aux formes systémiques d'insécurité résidentielle à travers une lecture intersectionnelle du problème. De futures recherches pourraient également documenter l'accès des locataires aux soins de santé physiques et psychologiques dans le contexte aigu et prolongé de la crise du logement. En somme, les résultats de cette recherche appellent à une transformation des politiques de logement, mais aussi à une poursuite soutenue de la recherche afin de mieux comprendre les déterminants, les mécanismes et les effets de cette crise qui ne fait que prendre de l'ampleur.

Conclusion

La présente recherche démontre de manière claire et alarmante les effets dévastateurs de la crise du logement sur la santé physique et psychologique des locataires. Bien que l'itinérance demeure la manifestation la plus visible de cette crise, nos résultats révèlent que ses impacts se généralisent à une population beaucoup plus vaste, touchant désormais une diversité importante de ménages, dont des personnes issues de la classe moyenne, des familles monoparentales, des étudiant·es, des personnes vivant avec un handicap ou des maladies chroniques. Ces locataires, souvent confronté·es à une insécurité résidentielle chronique et à la nécessité de mobiliser des stratégies épuisantes pour préserver leur logement, vivent une spirale négative affectant profondément leur santé globale et leur équilibre social et psychologique.

Dans un contexte où une partie du discours public, médiatique et politique fait basculer la responsabilité de la crise du logement, par exemple, vers l'immigration et les personnes immigrantes, il est crucial de reconnaître qu'il s'agit plutôt d'un effet de décennies de politiques gouvernementales caractérisées par un sous-financement chronique du logement social et abordable ainsi que d'un encadrement insuffisant du marché immobilier privé, favorisant la spéculation et la financiarisation aux dépens des droits fondamentaux des locataires. Face à ce constat, il est nécessaire d'agir rapidement et vigoureusement. Des organisations militantes telles que le FRAPRU et le RCLALQ avancent depuis longtemps des solutions concrètes et urgentes, telles que l'augmentation substantielle des investissements dans le logement social, la mise en place d'un véritable contrôle des loyers pour enrayer les hausses abusives, la réglementation stricte des pratiques d'éviction et la lutte active contre la financiarisation immobilière.

Cette recherche veut contribuer à l'appel aux autorités politiques afin qu'elles reconnaissent l'urgence d'agir et qu'elles adoptent sans délai des mesures structurantes, telles que proposées par ces groupes, pour garantir aux locataires une sécurité résidentielle essentielle à leur santé physique, psychologique et sociale.

Bibliographie

Adler, N. E. et Ostrove, J. M. (1999). Socioeconomic status and health: what we know and what we don't. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 3-15. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08101.x>

Alam, S., Lang, J. J., Drucker, A. M., Gotay, C., Kozloff, N., Mate, K., Patten, S. B., Orpana, H. M., Afshin, A. et Cahill, L. E. (2019). Assessment of the burden of diseases and injuries attributable to risk factors in Canada from 1990 to 2016: an analysis of the Global Burden of Disease Study. *CMAJ open*, 7(1), E140-E148. <https://doi.org/10.9778/cmajo.20180137>

August, M. (2022, juin). *La financiarisation du logement au Canada : Un rapport de synthèse pour le bureau du défenseur fédéral du logement*. Le Bureau du défenseur fédéral du logement. https://publications.gc.ca/collections/collection_2023/ccdp-chrc/HR34-7-2022-fra.pdf

Bentley, R., Baker, E., Mason, K., Subramanian, S. V. et Kavanagh, A. M. (2011). Association Between Housing Affordability and Mental Health: A Longitudinal Analysis of a Nationally Representative Household Survey in Australia. *American Journal of Epidemiology*, 174(7), 753-760. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr161>

Boucher, G. (2024, 31 janvier). Rapport de la SCHL sur le marché locatif: La crise du logement risque d'exacerber les inégalités au Québec. *Observatoire québécois des inégalités*. <https://observatoiredesinegalites.com/marche-locatif-crise-logement/>

Bradford, A. C. et Bradford, W. D. (2020). The effect of evictions on accidental drug and alcohol mortality. *Health Services Research*, 55(1), 9-17. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.13256>

Burgard, S. A., Seefeldt, K. S. et Zelner, S. (2012). Housing instability and health: findings from the Michigan Recession and Recovery Study. *Social Science & Medicine* (1982), 75(12), 2215-2224. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.08.020>

Cairney, J. et Boyle, M. H. (2004). Home ownership, mortgages and psychological distress. *Housing Studies*, 19(2), 161-174. <https://doi.org/10.1080/0267303032000168577>

Cannuscio, C. C., Alley, D. E., Pagán, J. A., Soldo, B., Krasny, S., Shardell, M., Asch, D. A. et Lipman, T. H. (2012). Housing strain, mortgage foreclosure, and health. *Nursing Outlook*, 60(3), 134-142.e1. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2011.08.004>

Carrere, J., Vásquez-Vera, H., Pérez-Luna, A., Novoa, A. M. et Borrell, C. (2022). Housing Insecurity and Mental Health: the Effect of Housing Tenure and the Coexistence of Life Insecurities. *Journal of Urban Health*, 99(2), 268-276. <https://doi.org/10.1007/s11524-022-00619-5>

Chisholm, E., Howden-Chapman, P. et Fougere, G. (2020). Tenants' Responses to Substandard Housing: Hidden and Invisible Power and the Failure of Rental Housing Regulation. *Housing, Theory and Society*, 37(2), 139-161. <https://doi.org/10.1080/14036096.2018.1538019>

Clark, J. et Kearns, A. (2012). Housing Improvements, Perceived Housing Quality and Psychosocial Benefits From the Home. *Housing Studies*, 27(7), 915-939. <https://doi.org/10.1080/02673037.2012.725829>

Comité logement Petite-Patrie (CLPP). (2020, décembre). *Entre fraude et spéculation : Enquêtes sur les reprises et évictions de logement*. Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ). <https://rclalq.qc.ca/publications/entre-fraude-et-speculation-enquetes-sur-les-reprises-et-evictions-de-logement/#:~:text=%C3%A9victions%20de%20logement-.Comit%C3%A9%20logement%20Petite,D%C3%A9c%202020&text=L'enqu%C3%AAte%20d%C3%A9montre%20que%2C%20pour,frauduleuses%20%C3%A9taient%20%C3%A0%20faible%20revenu.>

Couturier, E.-L. et Tremblay-Boily, G. (2024, avril). *Le revenu viable en 2024 : Sortir de la pauvreté dans un contexte de crise du logement*. Institut de recherche et d'informations socioéconomiques. <https://iris-recherche.qc.ca/publications/revenu-viable-2024/>

D'Alessandro, D. et Appolloni, L. (2020). Housing and health: an overview. *Annali Di Igiene: Medicina Preventiva E Di Comunita*, 32(5 Supple 1), 17-26. <https://doi.org/10.7416/ai.2020.3391>

DeLuca, S., Katz, L. F. et Oppenheimer, S. C. (2023). “When Someone Cares About You, It’s Priceless”: Reducing Administrative Burdens and Boosting Housing Search Confidence to Increase Opportunity Moves for Voucher Holders. *RSF: The Russell Sage Foundation Journal of the Social Sciences*, 9(5), 179-211. <https://doi.org/10.7758/RSF.2023.9.5.08>

DeLuca, S. et Rosen, E. (2022). Housing Insecurity Among the Poor Today. *Annual Review of Sociology*, 48(1), 343-371. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-090921-040646>

Dodeler, V., Lanfranchi, J.-B., Mabire, C., Houbre, B. et Hobfoll, S. (2018). Proposition d’une version française de l’Inventaire de conservation des ressources (ICR). *Bulletin de psychologie*, 557(5), 807-822. <https://doi.org/10.3917/bupsy.557.0807>

Dohrenwend, B. S. (1978). Social stress and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 6(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/BF00890095>

Downing, J. (2016). The health effects of the foreclosure crisis and unaffordable housing: A systematic review and explanation of evidence. *Social Science & Medicine*, 162, 88-96. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.06.014>

DRSP de Montréal et Drouin, M. (2022, 17 mai). *Le logement à Montréal : un enjeu de santé publique*. Le logement à Montréal : un enjeu de santé publique, Assemblée générale annuelle - Bâtir son quartier.

Dumitru, V. M. et Cozman, D. (2012). (PDF) The relationship between stress and personality factors. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/268063280_The_relationship_between_stress_and_personality_factors

Ennis, N. E., Hobfoll, S. E. et Schröder, K. E. E. (2000). Money Doesn’t Talk, It Swears: How Economic Stress and Resistance Resources Impact Inner-City Women’s Depressive Mood. *American Journal of Community Psychology*, 28(2), 149-173. <https://doi.org/10.1023/A:1005183100610>

Evans, G. W. (2004). The environment of childhood poverty. *The American Psychologist*, 59(2), 77-92. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.77>

Evans, G. W., Kantrowitz, E. et Eshelman, P. (2002). Housing Quality and Psychological Well-Being Among the Elderly Population. *The Journals of Gerontology: Series B*, 57(4), P381-P383. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.4.P381>

Evans, G. W., Wells, N. M. et Moch, A. (2003). Housing and Mental Health: A Review of the Evidence and a Methodological and Conceptual Critique. *Journal of Social Issues*, 59(3), 475-500. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00074>

F. Dufour, I. (2013). *Réalisme critique et désistement du crime chez les sursitaires québécois : Appréhension des facteurs structurels, institutionnels et identitaires* [Université Laval].

Fletcher, A. J. (2017). Applying critical realism in qualitative research: Methodology meets method. *International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice*, 20(2), 181-194. <https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1144401>

Folkman, S. et Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219. <https://doi.org/10.2307/2136617>

Guba, E. et Lincoln, Y. (2005). *Paradigmatic Controversies, Contradictions, and Emerging Confluences*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Paradigmatic-Controversies%2C-Contradictions%2C-and-Guba-Lincoln/9ecdaab09c3b38b5886cdf890c69cdace39f027e>

Hanson, J. L. ((sous presse)). *Stress about Eviction or Loss of Housing and Child Mental Health*, 2024.06.28.24309688. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2024.06.28.24309688>

Hatch, M. E. et Yun, J. (2021). Losing Your Home Is Bad for Your Health: Short- and Medium-Term Health Effects of Eviction on Young Adults. *Housing Policy Debate*, 31(3-5), 469-489. <https://doi.org/10.1080/10511482.2020.1812690>

Hébert, G. et Posca, J. (2023, 29 juin). *Crise du logement : un marché locatif en manque d'encadrement*. Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS). <https://iris-recherche.qc.ca/publications/logement-2023/>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Hobfoll, S. E., Freedy, J. R., Green, B. L. et Solomon, S. D. (1996). Coping in reaction to extreme stress: The roles of resource loss and resource availability. Dans *Handbook of coping: Theory, research, applications* (p. 322-349). John Wiley & Sons.

Hobfoll, S. E. et Lilly, R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, 21(2), 128-148. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(199304\)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1520-6629(199304)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5)

Holmes, T. H. et Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

Houston, S. (2001). Beyond social constructionism: Critical realism and social work. *British Journal of Social Work*, 31(6), 845-861. <https://doi.org/10.1093/bjsw/31.6.845>

Hulse, K. et Milligan, V. (2014). Secure Occupancy: A New Framework for Analysing Security in Rental Housing. *Housing Studies*, 29(5), 638-656. <https://doi.org/10.1080/02673037.2013.873116>

Kincheloe, J. L. et McLaren, P. (2011). Rethinking Critical Theory and Qualitative Research. Dans K. Hayes, S. R. Steinberg et K. Tobin (dir.), *Key Works in Critical Pedagogy* (p. 285-326). SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6091-397-6_23

Kobasa, S. C. et Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-850. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.839>

Krueger, P. M. et Chang, V. W. (2008). Being Poor and Coping With Stress: Health Behaviors and the Risk of Death. *American Journal of Public Health*, 98(5), 889-896. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.114454>

Lauzier-Jobin, F., Brunson, L. et Houle, J. (2024). *Une approche réaliste à l'analyse thématique : intégration du raisonnement déductif et inductif*. Article soumis pour publication.

Leloup, X. (2021, 15 octobre). *L'insécurité résidentielle dans huit villes canadiennes : Développement d'un modèle de mesure à l'échelle des aires de diffusion (AD)*. Institut national de la recherche scientifique (INRS).

Brousselle, A. (2011). *L'évaluation: concepts et méthodes*. Presses de l'Université de Montréal.
<https://www.jstor.org/stable/j.ctv69t34x>

Leventhal, T. et Newman, S. (2010). Housing and child development. *Children and Youth Services Review*, 32(9), 1165-1174. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.03.008>

Lima, V. (2020). The financialization of rental housing: Evictions and rent regulation. *Cities*, 105, 102787. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2020.102787>

Løseth, G. E., Eikemo, M., Trøstheim, M., Meier, I. M., Bjørnstad, H., Asratian, A., Pazmandi, C., Tangen, V. W., Heilig, M. et Leknes, S. (2022). Stress recovery with social support: A dyadic stress and support task. *Psychoneuroendocrinology*, 146, 105949.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105949>

Manzo, L. C., Kleit, R. G. et Couch, D. (2008). "Moving Three Times Is Like Having Your House on Fire Once": The Experience of Place and Impending Displacement among Public Housing Residents. *Urban Studies*, 45(9), 1855-1878. <https://doi.org/10.1177/0042098008093381>

March, E., Ettinger de Cuba, S., Cook, J. T., Bailey, K., Becker Cutts, D., Meyers, A. F. et Frank, D. A. (2011, janvier). *Behind closed doors: The hidden health impacts of being behind on rent*. Children's HealthWatch. <https://childrenshealthwatch.org/behind-closed-doors-the-hidden-health-impact-of-being-behind-on-rent/>

McKee, K., Soaita, A. M. et Hoolachan, J. (2020). 'Generation rent' and the emotions of private renting: self-worth, status and insecurity amongst low-income renters. *Housing Studies*, 35(8), 1468-1487. <https://doi.org/10.1080/02673037.2019.1676400>

Medina, R. M., Byrne, K., Brewer, S. et Nicolosi, E. A. (2020). Housing inequalities: Eviction patterns in Salt Lake County, Utah. *Cities*, 104, 102804. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2020.102804>

- Morris, A., Hulse, K. et Pawson, H. (2017). Long-term private renters: Perceptions of security and insecurity. *Journal of Sociology*, 53(3), 653-669. <https://doi.org/10.1177/1440783317707833>
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>
- Navathe, A. S., Zhong, F., Lei, V. J., Chang, F. Y., Sordo, M., Topaz, M., Navathe, S. B., Rocha, R. A. et Zhou, L. (2018). Hospital Readmission and Social Risk Factors Identified from Physician Notes. *Health Services Research*, 53(2), 1110-1136. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12670>
- Nettleton, S. et Burrows, R. (1998). Mortgage Debt, Insecure Home Ownership and Health: An Exploratory Analysis. *Sociology of Health & Illness*, 20(5), 731-753. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.00127>
- Newbury-Birch, D. et Kamali, F. (2001). Psychological stress, anxiety, depression, job satisfaction, and personality characteristics in preregistration house officers. *Postgraduate Medical Journal*, 77(904), 109-111. <https://doi.org/10.1136/pmj.77.904.109>
- Ng, D. M. et Jeffery, R. W. (2003). Relationships Between Perceived Stress and Health Behaviors in a Sample of Working Adults. *Health Psychology*, 22(6), 638-642. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.6.638>
- Oishi, S. (2010). The Psychology of Residential Mobility: Implications for the Self, Social Relationships, and Well-Being. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 5(1), 5-21. <https://doi.org/10.1177/1745691609356781>
- O'Neill, S., Labesse, M. E. et Morency, P. (2024). *Logement et santé : développement d'un cadre conceptuel*. Institut national de santé publique (INSPQ). <https://www.inspq.qc.ca/publications/3486>
- Osypuk, T. L., Tchetgen, E. T., Acevedo-Garcia, D., Earls, F. J., Lincoln, A., Schmidt, N. M. et Glymour, M. M. (2012). Differential Mental Health Effects of Neighborhood Relocation among Youth in Vulnerable Families: Results from a Randomized Trial. *Archives of general psychiatry*, 69(12), 1284-1294. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2012.449>

Park, C. L. et Iacocca, M. O. (2014). A stress and coping perspective on health behaviors: theoretical and methodological considerations. *Anxiety, Stress, and Coping*, 27(2), 123-137.

<https://doi.org/10.1080/10615806.2013.860969>

Park, G.-R., Grignon, M., Young, M. et Dunn, J. R. (2023). The association between housing cost burden and avoidable mortality in wealthy countries: cross-national analysis of social and housing policies, 2000-2017. *J Epidemiol Community Health*, 77(2), 65-73. <https://doi.org/10.1136/jech-2022-219545>

Pearlin, L. I. (1999). The Stress Process Revisited. Dans C. S. Aneshensel et J. C. Phelan (dir.), *Handbook of the Sociology of Mental Health* (p. 395-415). Springer US. https://doi.org/10.1007/0-387-36223-1_19

Pollack, C. E., Lynch, J., Alley, D. E. et Cannuscio, C. (2010). Foreclosure and health status. *LDI issue brief*, 15(2), 1-4.

Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ). (2023, décembre). *Évictions forcées : 2023 Année record*. <https://rclalq.qc.ca/wp-content/uploads/2023/12/RCLALQ-evictions-forcees-2023.pdf>

Robert, É. et Ridde, V. (2013). L'approche réaliste pour l'évaluation de programmes et la revue systématique : de la théorie à la pratique. *Mesure et évaluation en éducation*, 36(3), 79-108. <https://doi.org/10.7202/1025741ar>

Roberts, B. L., Dunkle, R. et Haug, M. (1994). Physical, Psychological, and Social Resources As Moderators of the Relationship of Stress to Mental Health of the Very Old. *Journal of Gerontology*, 49(1), S35-S43. <https://doi.org/10.1093/geronj/49.1.S35>

Rojas, Y. (2017). Evictions and short-term all-cause mortality: a 3-year follow-up study of a middle-aged Swedish population. *International Journal of Public Health*, 62(3), 343-351. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0931-8>

Rojas, Y. et Stenberg, S.-Å. (2016). Evictions and suicide: a follow-up study of almost 22 000 Swedish households in the wake of the global financial crisis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 70(4), 409-413. <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206419>

Rolfe, S., Godwin, J., Garnham, L. et Anderson, I. (2024). Housing as a social determinant of health and wellbeing: developing an empirically-informed realist theoretical framework. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09224-0>

Rotem, M., Epstein, L. et Ehrenfeld, M. (2009). Does the Conservation of Resources Motivate Middle-Aged Women to Perform Physical Activity? *Western Journal of Nursing Research*, 31(8), 999-1013. <https://doi.org/10.1177/0193945909340909>

SCHL. (2024, janvier). *Rapport sur le marché locatif*. Société canadienne d'hypothèques et de logement. <https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/marche-du-logement-donnees-et-recherche/marches-de-lhabitation/rapports-sur-le-marche-locatif>

Schwartz, G. L., Feldman, J. M., Wang, S. S. et Glied, S. A. (2022). Eviction, Healthcare Utilization, and Disenrollment Among New York City Medicaid Patients. *American Journal of Preventive Medicine*, 62(2), 157-164. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2021.07.018>

Sharpe, R. A., Taylor, T., Fleming, L. E., Morrissey, K., Morris, G. et Wigglesworth, R. (2018). Making the Case for “Whole System” Approaches: Integrating Public Health and Housing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2345. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112345>

Shaw, M. (2004). Housing and public health. *Annual Review of Public Health*, 25, 397-418. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.25.101802.123036>

Slovic, P. (1987). Perception of Risk. *Science*, 236(4799), 280-285. <https://doi.org/10.1126/science.3563507>

Statistiques Canada. (2021). *Profil du recensement de 2021 : Québec [Données]*. Gouvernement du Canada. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/dp->

[pd/prof/details/page.cfm?Lang=F&SearchText=Qu%C3%A9bec&GENDERlist=1,2,3&STATISTIClist=4&DGUIDlist=2021A000224&HEADERlist=20](https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/240412/dq240412c-fra.pdf?st=_ATtMeBz)

Statistiques Canada. (2024, 12 avril). Les personnes récemment expulsées ont tendance à être plus jeunes, à avoir des difficultés financières et à faire peu confiance aux autres. *Le Quotidien*.

https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/240412/dq240412c-fra.pdf?st=_ATtMeBz

St-Hilaire, C., Brunila, M. et Wachsmuth, D. (2024). High Rises and Housing Stress: A Spatial Big Data Analysis of Rental Housing Financialization. *Journal of the American Planning Association*, 90(1), 129-143. <https://doi.org/10.1080/01944363.2022.2126382>

Suglia, S. F., Duarte, C. S. et Sandel, M. T. (2011). Housing Quality, Housing Instability, and Maternal Mental Health. *Journal of Urban Health*, 88(6), 1105-1116.

<https://doi.org/10.1007/s11524-011-9587-0>

Swope, C. B. et Hernández, D. (2019). Housing as a determinant of health equity: A conceptual model. *Social Science & Medicine*, 243, 112571. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112571>

Taylor, L. A. (2018). Housing And Health: An Overview Of The Literature | Health Affairs Brief. *Health Affairs Health Policy Brief*. <https://doi.org/10.1377/hpb20180313.396577>

Taylor, M. P., Pevalin, D. J. et Todd, J. (2007). The psychological costs of unsustainable housing commitments. *Psychological Medicine*, 37(7), 1027-1036.

<https://doi.org/10.1017/S0033291706009767>

Tessier, S. et Tessier, F. (2019). *Mémoire de la Direction régionale de santé publique de Montréal déposé à l'Office de consultation publique de Montréal dans le cadre de la consultation sur le projet de règlement pour une métropole mixte*. Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP).

<https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4052543>

Tracy, S. (2010). Qualitative quality: Eight a "big-tent" criteria for excellent qualitative research.

Qualitative Inquiry, 16(10), 837-851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>

Van Gelder, J.-L. (2010). What tenure security? The case for a tripartite view. *Land Use Policy*, 27(2), 449-456. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2009.06.008>

Vásquez-Vera, H., Palència, L., Magna, I., Mena, C., Neira, J. et Borrell, C. (2017). The threat of home eviction and its effects on health through the equity lens: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 175, 199-208. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.01.010>

Yilmazer, T., Babiarz, P. et Liu, F. (2015). The impact of diminished housing wealth on health in the United States: Evidence from the Great Recession. *Social Science & Medicine*, 130, 234-241. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.028>

Annexes

Annexe 1 : Tableau 1 : Description des participant·e·s

Tableau 1 : Description des participant·e·s (n = 8)

Caractéristique	n (%)
Genre	
Homme (incluant un homme trans)	2 (25%)
Femme	4 (50%)
Agenre	2 (25%)
Âge (moyenne = 40 ans)	
25 à 35 ans	3 (37,5%)
36 à 45 ans	3 (37,5%)
46 à 59 ans	2 (25%)
Diversité de genre	
Non	6 (75%)
Oui	2 (25%)
Diversité sexuelle	
Non	5 (62,5%)
Oui	3 (37,5%)
Minorité visible (couleur de peau)	
Non	6 (75%)
Oui	2 (25%)
Handicap physique	
Non	5 (62,5%)
Oui	3 (37,5%)
Né hors Canada	
Non	6 (75%)
Oui	2 (25%)
Niveau d'éducation le plus élevé	
Secondaire non-complété	1 (12,5%)
Diplôme d'étude professionnelle (DEP)	1 (12,5%)

Diplôme d'étude collégial (DEC)	2 (25%)
Baccalauréat	3 (37,55%)
Doctorat	1 (12,5%)
Occupation principale	
Travailleur·euse	2 (25%)
Étudiant·e	4 (50%)
Contrainte sévère et permanente à l'emploi	2 (25%)
Enfants	
Aucun enfant	7 (87,5%)
Au moins un enfant	1 (12,5%)
Région du Québec	
Laurentides	1 (12,5%)
Mauricie	1 (12,5%)
Montréal	5 (62,5%)
Montréal	1 (12,5%)
Revenus annuels avant impôt	
(moyenne = 25 950 \$, écart-type = 12 306\$)	
≤ 15 000 \$	1 (12,5%)
15 001 \$ – 25 000 \$	4 (50%)
25 001 \$ – 35 000 \$	1 (12,5 %)
>35 000 \$	2 (25%)
Montant mensuel du loyer	
(moyenne = 906 \$, écart-type = 361\$)	
≤ 599 \$	2 (25%)
600 – 899 \$	1 (12,5%)
900 – 1999\$	3 (37,5%)
≥ 1200 \$	2 (25%)
Nombre de personnes dans le logement	
(moyenne = 1,75, écart-type = 0,89)	
Seul	4 (50%)
Deux	2 (25%)
Trois ou plus	2 (25%)
Années d'occupation du logement	
(moyenne = 6 ans et 11 mois, écart-type = 6 ans et 3 mois)	

≤ 4 ans	3 (37,5%)
5 à 7 ans	2 (25%)
8 à 10 ans	2 (25%)
> 10 ans	1 (12,5%)

Grosueur du logement

(moyenne = 4½, écart-type = 1,2 pièces)

2½ pièces	1 (12,5%)
3½ pièces	1 (12,5%)
4½ pièces	4 (50%)
5½ pièces	1 (12,5%)
6½ pièces	1 (12,5%)

Annexe 2 : Canevas d'entrevue

Routine pré-entrevue

- Accueillir chaleureusement la personne participante.
- Lancer l'enregistrement audio.
- Se présenter, puis demander à la personne participante de se nommer.
- La remercier pour sa contribution au projet.
- Confirmer son consentement à participer à l'étude, en rappelant brièvement ce que cela implique.
- Obtenir son accord pour l'enregistrement audio de l'entretien.
- Lui rappeler qu'elle peut, en tout temps :
 - demander des éclaircissements sur toute question qu'elle ne comprend pas bien ;
 - choisir de ne pas répondre à une question, sans justification requise ;
 - se retirer de l'étude à n'importe quel moment, sans avoir à se justifier.
- Vérifier si elle a des questions avant de commencer l'entrevue.

1. Parcours résidentiel

1.1 Pouvez-vous me parler de votre parcours résidentiel ? Où habitiez-vous auparavant ?

- Avez-vous déménagé souvent ?
- Avez-vous déjà été expulsé de votre logement dans le passé ? Que s'est-il passé ?

2. Situation résidentielle actuelle

2.1 Depuis combien de temps habitez-vous dans votre logement actuel ?

2.2 Combien de personnes vivent avec vous ? (Adultes / enfants, âges des enfants)

2.3 Combien de pièces comporte votre logement ?

2.4 Comment décririez-vous l'état de votre logement ?

- Quel est votre sentiment de sécurité ?
- Quel est votre niveau de confort ?

2.5 Quel est votre loyer mensuel ?

- Recevez-vous une allocation logement ?

2.6 Une fois votre loyer payé, combien d'argent vous reste-t-il pour vivre ?

2.7 Êtes-vous attaché à ce logement, à votre quartier ou votre ville/village ? Pourquoi ?

2.8 Comment décririez-vous vos relations avec vos voisins ?

2.9 Vous sentez-vous contraint·e de rester dans ce logement malgré des conditions insatisfaisantes ?
Pourquoi ?

3. Insécurité résidentielle et menaces de perte de logement

3.1 Avez-vous actuellement des craintes liées à votre logement ? Pouvez-vous m'en parler ?

- Quelles sont les principales raisons qui vous font craindre de perdre votre logement ?
- Comment décririez-vous vos relations avec votre propriétaire ?
- Craignez-vous des représailles ou des pressions de sa part ? (hausse abusive, menaces d'éviction, pressions pour quitter)

3.2 Avez-vous déjà ressenti être victime de discrimination liée à certaines de vos caractéristiques personnelles ?

- Quels sont les motifs de cette discrimination ? (Profil socioéconomique, origine, composition du ménage)

4. Impact de l'insécurité résidentielle sur la vie quotidienne

4.1 Qu'est-ce qui a changé dans votre vie depuis que vous avez cette crainte ?

- Quelle place cette crainte prend-elle dans vos pensées quotidiennes ?
- Quelles répercussions sur vos activités et habitudes de vie ?
- Sur votre santé physique ?
- Sur votre santé mentale ? (anxiété, stress, insomnie, isolement)
- Ressentez-vous un sentiment d'impuissance ? Pourquoi ?
- Vous sentez-vous moins motivé·e ou énergique ?

4.2 Votre situation de logement a-t-elle modifié vos relations sociales ?

- Avez-vous évité d'en parler par peur du jugement ?
- Votre réseau vous aide-t-il à gérer cette insécurité ? Comment ?

4.3 Comment expliquez-vous ces répercussions ? Pourquoi sont-elles survenues ?

4.4 Avez-vous dû sacrifier certaines choses pour maintenir votre logement ?

- Monétairement ?
- En termes de temps ?
- En termes d'énergie physique/psychologique ?

4.5 Si vous avez des enfants :

- Comment la situation affecte-t-elle la vie quotidienne avec eux ?
- La perte du logement aurait-elle un impact sur leur fréquentation scolaire ou sur la garde ?
- Autres préoccupations liées aux enfants ?

5. Recours aux services et stratégies d'adaptation

5.1 Avez-vous eu recours à des services ?

- Lesquels ? Cela vous a-t-il aidé ?
- Avez-vous consulté un médecin ou un·e professionnel·le de la santé ?
- Avez-vous eu recours à un comité logement ou ressource communautaire ?

5.2 Si vous deviez déménager demain, avez-vous les ressources nécessaires ?

5.3 Combien de temps par semaine consacrez-vous à ces préoccupations ?

- Et en incluant la gestion du stress ?

5.4 Cette situation nuit-elle à votre travail, études, ou autres sphères de votre vie ?

5.5 Avez-vous développé des stratégies pour y faire face ? Lesquelles ?

6. Perspectives et soutien souhaité

6.1 Dans un monde idéal, quel soutien souhaiteriez-vous avoir ?

6.2 Y a-t-il autre chose que vous aimeriez ajouter ?

7. Informations sociodémographiques

7.1 À quel genre vous identifiez-vous ?

- Femme
- Homme
- Diverses identités de genre / Non-binaire
- Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre

7.2 Vous identifiez-vous comme une personne de la diversité sexuelle ?

- Non
- Oui
- Je ne sais pas
- Je préfère ne pas répondre

7.3 Vous identifiez-vous comme une personne racisée ou appartenant à une minorité visible ?

- Non
- Oui
- Je préfère ne pas répondre

7.4 Vous identifiez-vous comme une personne autochtone ?

- Non
- Oui
- Je préfère ne pas répondre

7.5 Êtes-vous né·e au Canada ?

- Si non, en quelle année êtes-vous arrivé·e au Québec ?

7.6 Quelle est votre langue maternelle ?

7.7 Quelle langue parlez-vous à la maison ?

7.8 Quel est votre plus haut niveau de scolarité complété ?

7.9 Quelle est votre année de naissance ?

7.10 Quelle est votre occupation principale actuelle ?

7.11 Revenu annuel total de votre ménage avant impôts :

- Aucun revenu
- Moins de 5 000 \$
- 5 000 \$ – 9 999 \$
- 10 000 \$ – 14 999 \$
- 15 000 \$ – 19 999 \$
- 20 000 \$ – 29 999 \$
- 30 000 \$ – 39 999 \$
- 40 000 \$ – 49 999 \$
- 50 000 \$ – 59 999 \$
- 60 000 \$ et plus
- Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre

7.12 Montant disponible le mois dernier dans votre ménage (après impôts), pour toutes les dépenses (logement, nourriture, transport, etc.)

Annexe 3 : Certificat d'approbation éthique

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE FSH) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (avril 2020) de l'UQAM.

Titre du projet : Étude qualitative sur la réalité des personnes locataires qui craignent de perdre leur logement

Nom de l'étudiant : Hélène Gaudreau

Programme d'études : Baccalauréat en psychologie

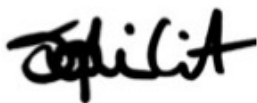
Direction(s) de recherche : Janie Houle; Hélène Gaudreau

Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année au plus tard un mois avant la date d'échéance (**2025-11-28**) de votre certificat. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.



Sophie Gilbert
Professeure, Département de psychologie
Présidente du CERPE FSH

PARTICIPANT.ES RECHERCHÉ.ES

Vous êtes locataire de votre logement et vous craignez de le perdre dans la prochaine année? Participez à une étude pour documenter les effets de ce que vous vivez !

POUR PARTICIPER VOUS DEVEZ :

- ✓ Être locataire de votre logement sur le marché privé (avoir un.e propriétaire);
- ✓ Craindre de perdre votre logement dans les 12 prochains mois, peu importe la raison;
- ✓ Être âgé.e de 18 ans et plus;
- ✓ Être en mesure de vous exprimer en français;
- ✓ Avoir accès à un téléphone ou à internet/Zoom.

Votre participation consistera en une entrevue **individuelle et confidentielle** de 60 minutes.

Les questions posées porteront sur votre vécu, votre état de santé et de bien-être et sur l'impact de l'insécurité résidentielle sur ceux-ci.

Compensation financière : 24\$

Date limite : 1er février 2025

Pour toute information ou pour participer à cette étude, contactez-nous :

✉ audet.eric@uqam.ca ☎ 514-987-3000 poste 20093



CHAIRE RISS
Chaire de recherche sur la réduction
des inégalités sociales de santé
FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES
Université du Québec à Montréal

UQAM | Université du Québec
à Montréal

