

Femmes en instabilité résidentielle ou ayant vécu l'itinérance en Chaudière-Appalaches

Comprendre leurs enjeux pour mieux répondre à leurs besoins

SYNTHÈSE

Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes participantes à la recherche et plus particulièrement les femmes qui ont participé aussi généreusement aux rencontres de groupe. Sans elles, le projet n'aurait pas pu être réalisé.

Crédits

Coordination du projet : RGFCA

Karine Drolet, directrice générale
Laura Nadeau, chargée de projets

Recherche et rédaction : CRSA

Angela Brunschwig et Annabelle Seery, professionnelles de recherche
Lise St-Germain, coordonnatrice scientifique

Révision linguistique

Denise Carbonneau

Graphisme

Sonia Landry Design graphique

Comité de suivi du projet

Céline Montesinos, Connexion Emploi ressources femmes
Émilie Ferland-Mathieu, Jessica Massé, Nicole Deschamps et Nathalie Rousseau,
Centre Femmes l'Ancrage
Joanie Bérubé et Marie-Josée Saint-Pierre, La Jardilec centre-femmes
Nathalie Beaulieu et Fannie Lecours, Espace Mélilot
Karine Drolet, Laura Nadeau et Mégane Laroche, RGFCA
Angela Brunschwig et Annabelle Seery, CRSA

Droits de reproduction

CRSA, 2026
ISBN 978-2-925512-14-1 (version numérique PDF)
ISBN 978-2-925512-15-8 (version imprimée)
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document doivent en indiquer la source de la façon suivante :

Centre de recherche sociale appliquée (CRSA). 2026. *Femmes en instabilité résidentielle ou ayant vécu l'itinérance en Chaudière-Appalaches. Comprendre leurs enjeux pour mieux répondre à leurs besoins*. En collaboration avec le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA), Trois-Rivières, Centre de recherche sociale appliquée, 16 p.

Pour des informations plus détaillées, consultez le rapport complet sur les sites du RGFCFA et du CRSA :

<https://femmesca.com/realisations/#projets>

<https://www.lecrsa.ca/recherche-appliquee/>

À retenir

Le vécu des femmes en situation d'instabilité résidentielle ou d'itinérance est complexe, marqué par l'interaction de multiples facteurs et l'entrelacement de causes, de conséquences et de réalités variées.

Leurs parcours de vie sont influencés par des structures et des systèmes (sociaux, politiques, judiciaires, institutionnels, etc.).

Les femmes en situation d'instabilité résidentielle ou d'itinérance vivent des réalités spécifiques, qui s'inscrivent dans des structures de domination patriarcale.

Les stratégies et politiques actuelles, notamment en matière de logement social et communautaire et de lutte contre l'itinérance, sont insuffisantes et négligent les besoins spécifiques des femmes en situation de vulnérabilité.

Contexte et but de la recherche

Le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA), en collaboration avec le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA), a mené une étude qui vise à mettre en lumière le vécu spécifique des femmes de la région qui vivent de l'instabilité résidentielle ou de l'itinérance et qui a pour but de favoriser l'élaboration de solutions adaptées à leurs besoins.

Approche méthodologique

Une recherche collaborative

- Objectif : donner une place centrale aux femmes et aux actrices clés rencontrées.
- Mise en place d'un comité de suivi de la recherche.

Une démarche participative et une approche féministe intersectionnelle et inspirée de l'éducation populaire

- Permet de reconnaître les différents types de savoirs, dont la capacité des personnes à produire des savoirs sur leur propre réalité.
- Permet de collectiviser le vécu des femmes participantes et de coconstruire une compréhension sociale des expériences individuelles.
- Permet de mieux comprendre et analyser la manière dont les différents systèmes d'oppression s'articulent et se renforcent mutuellement dans la vie des femmes.



L'instabilité résidentielle et l'itinérance ne sont pas des processus linéaires, mais bien circulaires, où les causes, conséquences et expériences vécues s'entrecroisent.

Différents modes de collectes de données

- Entrevues individuelles auprès d'actrices clés de Chaudière-Appalaches.
- Deux rencontres avec des femmes résidentes et ex-résidentes d'une ressource d'hébergement de la région.
- Recension ciblée de la littérature et de données statistiques régionales sur les femmes et l'itinérance.

Caractéristiques des personnes participantes

- 7 actrices clés : 2 intervenantes d'une ressource d'hébergement, 2 intervenantes et 2 bénévoles d'un centre-femmes et une directrice d'un organisme communautaire œuvrant auprès des femmes.
- 17 femmes vivant ou ayant vécu de l'itinérance ou de l'instabilité résidentielle et ayant des profils socioéconomiques variés au moment de la recherche.

Causes et conséquences des situations d'instabilité résidentielle et d'itinérance des femmes

L'itinérance ne découle pas d'une cause unique. Elle résulte de processus multiples et de facteurs de fragilisation qui se croisent et s'additionnent, accentuant la vulnérabilité sociale et résidentielle. Les déterminants associés sont variés : structurels, systémiques, relationnels et individuels.

Les témoignages des femmes rencontrées, appuyés par les observations des actrices clés et de la revue de littérature, sont présentés selon ces déterminants. Toutefois, ce qui apparaît comme une cause pour une femme peut être une conséquence pour une autre.

Facteurs structurels

Précarité économique

Insuffisance des programmes d'aide financière gouvernementaux

Selon des femmes et des actrices clés, les programmes d'aide gouvernementaux ne répondent pas adéquatement aux besoins des femmes, en particulier ceux des mères monoparentales. Les critères d'éligibilité ne tiennent pas compte de la réalité de celles qui reçoivent une pension alimentaire, souvent trop élevée pour obtenir des aides gouvernementales, mais trop faible pour vivre correctement.

Des femmes décrivent un système d'aide qui crée une certaine dépendance aux programmes d'aide gouvernementaux. Les prestations d'aide sociale leur permettent d'accéder à plusieurs services essentiels, tels que les médicaments, les services de santé, de transport, etc. Mais, lorsqu'elles occupent un emploi, leurs salaires, souvent modestes, ne compensent pas la perte des droits liés à l'aide sociale. Ainsi, en travaillant plus, leurs conditions de vie ne sont pas nécessairement meilleures.

Rupture conjugale et appauvrissement des femmes

La rupture conjugale provoque pour plusieurs femmes un basculement vers de la précarité économique. La dépendance financière envers un conjoint violent rend la séparation particulièrement difficile, dans un contexte d'augmentation des coûts de la vie et des loyers. Par ailleurs, certaines femmes, n'ayant jamais eu de comptes bancaires à leur nom, se retrouvent fragilisées par l'absence de dossier de crédit. D'autres femmes, pourtant autonomes avant la séparation, s'appauvrissent aussi brusquement à cause de longues et coûteuses procédures judiciaires liées au divorce, de la perte de sa maison et des loyers inabordables.

Pour les mères monoparentales, le manque de services de garde freine aussi le retour aux études ou le maintien en emploi à temps plein.

Enfin, sans filet social adapté, la précarité économique se répète souvent de génération en génération : des femmes ont évoqué une enfance marquée par des enjeux financiers et des déménagements répétés.

Effets sur la précarité résidentielle, l'insécurité alimentaire et la santé mentale des femmes

La pauvreté contraint plusieurs femmes à vivre de l'insécurité alimentaire, de l'instabilité résidentielle ou de l'itinérance. Cette précarité s'accompagne souvent d'enjeux de santé mentale. Plusieurs femmes parlent d'un engrenage : plus la pauvreté s'installe, plus leurs conditions de vie se dégradent.

Pénurie de logements et inadéquation du modèle dominant d'hébergement d'urgence

La pénurie de logements sociaux¹, adaptés à leurs conditions financières et sécuritaires, oblige certaines femmes à vivre dans des logements insalubres, trop petits ou inadaptés à leurs besoins. Par ailleurs, l'augmentation des prix des loyers contraint certaines femmes à déménager fréquemment, ce qui accentue leur sentiment d'insécurité.

Le manque de logements sociaux touche également les femmes victimes de violences conjugales qui parfois n'ont pas les ressources financières suffisantes pour accéder au marché locatif privé. Une participante témoigne de l'absence de choix face à un conjoint violent et en l'absence de logements sociaux : soit elle restait au sein du domicile conjugal auprès d'un conjoint violent, soit elle était logée dans un hébergement temporaire.

Par ailleurs, plusieurs femmes craignent que la crise du logement ne leur permette pas de trouver un logement sécuritaire et adapté à leurs moyens après leur séjour dans une ressource d'hébergement temporaire.

1 Le **logement social** désigne plus précisément le logement public, subventionné par l'État [...] où les locataires admissibles paient un loyer correspondant à 25 % de leur revenu. Le **logement communautaire**, pour sa part, regroupe les logements dont la propriété est collective, de type coopératif ou associatif. Un **logement est considéré comme abordable** lorsque le loyer représente 30 % du revenu ou au maximum 90 % de la médiane du marché (St-Germain et collab., 2024).



Isolement social

Quelques femmes décrivent les défis d'adaptation après leur immigration ou leur retour à la société après une période d'isolement. L'intégration demande à la fois une adaptation fonctionnelle et identitaire, à laquelle s'ajoute un sentiment de décalage.

L'isolement renforce la précarité et la détresse des femmes vivant des ruptures familiales et conjugales, la monoparentalité ou la violence conjugale. L'absence de soutien, d'emploi ou de mobilité aggrave ce sentiment, notamment pour les femmes vivant en milieu rural.

Sans réseau de soutien et avec des conditions financières précaires, l'isolement peut faire basculer vers l'instabilité résidentielle ou l'itinérance, et une fois ces situations vécues, l'isolement s'amplifie. Les femmes en instabilité résidentielle ou en itinérance se déplacent, se cachent et développent des stratégies pour se protéger des agressions qui les isolent encore davantage.

Facteurs systémiques

Sorties d'institutions

À la sortie des hôpitaux ou des systèmes carcéraux, plusieurs femmes se retrouvent sans logement, leur sortie n'ayant pas été suffisamment préparée. Aussi, plus la distance entre l'établissement et leur milieu de vie est grande, plus s'accroît le déracinement et la perte du réseau de soutien.

Par ailleurs, la perte du logement s'accompagne souvent de la perte des effets personnels, parfois même de l'animal de compagnie, autrefois source de réconfort, faute de proches pour les récupérer.

Absence de prise en charge dans les services psychosociaux et de santé

Les femmes dénoncent les lacunes dans l'accès aux services psychosociaux et de santé qui aggravent la détresse des femmes en situation de vulnérabilité. Des actrices clés confirment ces obstacles, plus marqués encore pour les femmes immigrantes et pour les personnes membres de la communauté LGBTQ, confrontées à la marginalisation.

Délais d'attente inadéquats aux situations d'urgence

Les listes d'attente prolongées, dans les services de suivi psychologique, social ou médical, rendent la prise en charge inaccessible dans des moments de crise. Sans suivi rapide, la santé physique et mentale des femmes se dégrade.

Absence de prise en charge médicale et de soutien

Des femmes dénoncent l'absence de suivi médical et psychologique après avoir vécu des violences, des agressions ou des deuils, de même que l'absence de ressources spécialisées pour accompagner les femmes qui ont vécu ou qui vivent des situations spécifiques (sortie de milieux sectaires, troubles compulsifs, etc.). Elles partagent également le sentiment de rejet vécu et l'isolement qui peuvent être renforcés à cause du manque de continuité des services lors d'un déménagement.

Accompagnement inadéquat de personnes soignantes ou intervenantes

Lorsqu'elles obtiennent des soins ou un suivi psychosocial, plusieurs femmes font face au manque de formation du personnel travaillant dans les hôpitaux ou les services sociaux : le personnel se montre parfois insensible aux réalités qu'elles vivent. Ces manques fragilisent la confiance et compliquent la relation d'aide. Le déficit de formation touche particulièrement l'accompagnement des femmes victimes de violences sexuelles ou issues de milieux sectaires.

Facteurs relationnels

Maltraitance dans l'enfance, ruptures familiales et relationnelles

Plusieurs femmes ont évoqué une enfance marquée par la violence physique, psychologique ou sexuelle, souvent accompagnée de situations de négligence. Face à un milieu maltraitant, plusieurs ont rompu tous liens avec leur famille, ce qui les a exposées, très jeunes, à différentes situations d'exploitation, à devoir vivre dans la rue ou dans des situations de grande précarité. De plus, ces situations ont entraîné des traumatismes, un sentiment d'insécurité et de solitude.

Violences conjugales et exploitation

Les parcours de vie de certaines femmes sont marqués par des relations de pouvoir, d'exploitation sexuelle et de domination masculine qui s'inscrivent dans des structures de domination patriarcale. La violence masculine est vécue de la part de conjoints ou d'hommes les exploitant à des fins financières dans le contexte d'un réseau de traite des êtres humains. Ces situations ont renforcé le sentiment de perte de contrôle sur leur propre corps, fragilisé la santé mentale des femmes et affecté leur estime d'elles-mêmes.

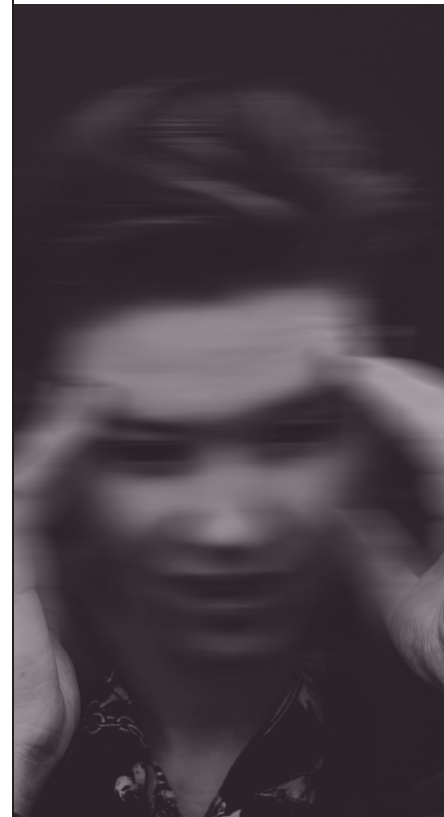
Facteurs individuels

Enjeux de santé mentale

Les femmes témoignent d'épisodes de dépression ou d'anxiété, présents depuis leur enfance marquée par la maltraitance, ou liés à des événements traumatiques de leur vie.

Des actrices clés rappellent la spirale entre causes et conséquences de l'instabilité résidentielle et de l'itinérance : vivre sans avoir son propre domicile accroît le danger et le stress des femmes. Celles-ci développent des stratégies de survie qui usent leur santé mentale et physique.

Selon les actrices clés, les effets psychologiques persistent, malgré un environnement plus sécuritaire : même après être sorties de la situation d'instabilité résidentielle ou d'itinérance, l'hypervigilance demeure.



Enjeux de dépendances et rechutes

L'alcool, les drogues, les médicaments ou le jeu apparaissent comme des réponses à la souffrance des femmes, une manière de gérer la douleur, les traumatismes et les violences vécues. La dépendance aggrave les conditions de vie des femmes et accroît le risque de basculer vers l'itinérance. Par ailleurs, les femmes en situation d'itinérance ou d'instabilité résidentielle doivent toujours anticiper, toujours planifier pour pouvoir manger, dormir, se protéger. C'est alors que surgit la tentation de consommer pour tenir.

La perception de l'autoresponsabilité dans les parcours de vie des femmes

Les propos de plusieurs femmes mettent en avant l'idée d'une responsabilité personnelle : elles portent sur leurs épaules la responsabilité de leurs conditions de vie. Or, leurs choix ne sont pas de simples décisions personnelles, mais résultent de l'entrelacement de différents facteurs qui ne sont pas qu'individuels : un manque de ressources en santé mentale, la pénurie de logements financièrement accessibles et sociaux, les violences faites aux femmes, etc.

Le vécu de femmes en situation d'instabilité résidentielle ou d'itinérance en Chaudière-Appalaches

Itinérance cachée comme stratégie de survie

Des actrices clés et des femmes soulignent que l'itinérance féminine est souvent cachée. Par peur pour leur sécurité, elles évitent la rue et les ressources d'urgence accueillant aussi des hommes, dorment chez des connaissances, de la famille ou dans des motels, et développent des stratégies pour se rendre invisibles.

Risques de violence

Le risque de viol ou d'agression est omniprésent, ce qui contraint des femmes en situation d'itinérance à se déplacer ou à se dissimuler dans l'espace public. Ces risques entraînent une hypervigilance chronique.

Pour rester invisibles, certaines subissent des relations abusives par peur de quitter leur domicile et de ne pas trouver un logement, ou dépendent d'hommes perçus comme protecteurs, au prix de leur sécurité.

Les femmes rencontrées décrivent de nombreux défis liés à l'instabilité résidentielle ou à l'itinérance (se nourrir, se déplacer, trouver un endroit sûr) en Chaudière-Appalaches.

Prostitution de survie et marchandage

Les actrices clés rapportent que des femmes se prostituent ou sont hébergées contre des services sexuels, sans toujours nommer la situation ainsi.

Les femmes rencontrées soulignent être plus fréquemment confrontées que les hommes à des formes de marchandage lorsqu'elles sollicitent de l'aide.

Spécificité féminine

Bien que la question des menstruations et de l'hygiène soit nommée par des actrices clés comme un enjeu spécifique aux femmes en situation d'itinérance, certaines participantes considèrent que les difficultés qui y sont liées demeurent secondaires au regard des multiples autres difficultés vécues.

Demeurer invisible pour protéger ses enfants

Certaines femmes cachent leur situation d'instabilité résidentielle ou d'itinérance pour protéger leurs enfants. Les actrices clés rappellent que les femmes qui fuient un conjoint violent tombent souvent dans de l'instabilité résidentielle. La Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) peut alors juger le père plus « stable » et retirer la garde des enfants à la mère.

Double invisibilisation des femmes en situation d'itinérance

Certaines femmes échappent aux services sociaux parce qu'elles ne correspondent pas à l'image socialement véhiculée des personnes en situation de pauvreté : les stéréotypes sur l'apparence masquent leurs besoins réels. Les femmes deviennent alors doublement invisibles, aux yeux des institutions et à leurs propres yeux.

Spécificités de l'itinérance en Chaudière-Appalaches dans les zones rurales ou périurbaines

Pénurie de ressources et de logements sociaux

Toutes les personnes rencontrées soulignent la rareté des ressources d'aide pour les femmes à risque ou en situation d'itinérance dans les zones rurales ou périurbaines. Le manque de logements sociaux, l'absence de Programme de supplément au loyer (PSL), des ressources manquantes ou surchargées et l'accès restreint à internet et à la téléphonie aggravent leur situation de vulnérabilité.



La région de Chaudière-Appalaches, majoritairement rurale ou périurbaine, présente des défis spécifiques pour les femmes en situation d'itinérance.

Défis de déplacements

Les déplacements représentent un autre obstacle pour les femmes qui ne disposent pas de moyen de transport et qui peinent à rejoindre les ressources du territoire. Selon les actrices clés, le déracinement vers les villes s'accompagne d'une perte de repères en l'absence d'un réseau de soutien sur place.

Stigmatisation et isolement

La stigmatisation des femmes en situation d'itinérance en milieu rural accentue leur isolement. Les femmes, qui ne veulent pas être vues par le voisinage ou des membres de leur famille, se cachent dans des lieux isolés. Par ailleurs, la solidarité entre voisins est variable et semble dépendre des lieux et des contextes.

Les ressources d'aide

Difficultés à demander de l'aide

Les ressources d'aide jouent un rôle essentiel pour les femmes, mais plusieurs participantes ont évoqué les obstacles qui freinent leurs démarches, même en situation d'urgence. Plusieurs raisons sont identifiées pour expliquer ces difficultés :

- Habitude à endurer et à gérer seule les difficultés;
- Méconnaissance des ressources disponibles;
- Doute sur la légitimité de leur demande;
- Interdiction de demander de l'aide (dans un milieu contrôlant);
- Expériences négatives antérieures.

Rôle essentiel des ressources d'aide répondant aux besoins des femmes

Les services d'aide qui favorisent l'écoute, l'absence de jugement et le soutien des femmes à leur propre rythme sont essentiels pour accompagner les femmes en situation de vulnérabilité. Les ressources d'hébergement non mixtes sont décrites comme des refuges, des espaces où les femmes peuvent se sentir en sécurité, se relever, poursuivre leurs études et travailler sans pression financière.



Témoignages de participantes à la recherche et d'actrices clé

« On veut être en sécurité, nous autres aussi. On veut être bien aussi, avec des gens ordinaires. Pas mélangés comme dans des ghettos. On est des femmes, on veut avancer. Il y a des fois on est dans des logements où est-ce qu'on a peur de sortir de notre appartement. »

« En milieu rural il y a aucune ressource. [...] On n'a pas accès aux services. »

« Quand mon gars a dû quitter l'hôpital, on est resté deux jours dans le bois chez nous, on dormait dans l'auto. J'lui faisais croire qu'on faisait du camping. [...] J'avais aucun endroit où aller. »

« La grosse majorité des femmes que je côtoie en ce moment qui sont en précarité ou en situation d'itinérance sont pratiquement toujours dans une situation où elles sont en train d'essayer de se sortir d'une situation de violence. Soit conjugale ou familiale [...]. » (Actrice clé)

« Les ressources t'envoient à Lévis... mais t'y vas comment? T'as pas de moyen de te déplacer. »

« Quand t'es toute seule avec tes enfants, t'es toute seule à survivre, c'est très difficile. »

« J'ai eu un premier garçon à 19 ans, puis avec lui je me suis ramassée à vivre dans un motel parce que j'avais pas de place où aller. »

« J'ai toujours pensé que je méritais pas de recevoir de l'aide, parce qu'il y a toujours d'autres personnes qui vivent des situations pires que moi. »

« J'veux plus ressentir la même chose, même pour une seule seconde j'aimerais pas rester en arrière. J'm'en suis sortie et j'me dis que j'suis plus forte que ça. »

« Tu regardes à l'arrière de toi, constamment. Tu dors juste d'un œil. Même dans les abris, il peut arriver n'importe quoi. »

« Les femmes dans la rue peuvent se faire violer et elles se font violer [...] elles sont toujours sur le qui-vive. » (Actrice clé)

Des femmes résilientes

Les témoignages des femmes rencontrées soulignent l'importance de recontextualiser leur parcours dans une dimension systémique et sociétale afin de nuancer la perception de la responsabilité individuelle.

Si le soutien reçu par différentes ressources d'aide est central à la reconstruction des femmes, leur histoire est aussi marquée par leur résilience. Les femmes ont la volonté de ne pas être définies par leurs traumatismes, mais plutôt par leur courage, leur refus de revivre des souffrances passées, par leurs actions visant à se reconstruire et à briser des cycles de violence intergénérationnels. Elles s'affirment comme personnes à part entière.

Pistes d'action

Les femmes rencontrées et les actrices clés ont identifié des pistes d'actions, qu'elles aimeraient suggérer aux personnes décideuses, pour soutenir les besoins des femmes en situation d'itinérance ou vivant de l'instabilité résidentielle :

Renforcer les dispositifs de sensibilisation et de formation pour améliorer l'accueil et l'accompagnement des femmes en situation de vulnérabilité.

Promouvoir des pratiques d'intervention éthiques, sécurisantes et adaptées aux besoins spécifiques des femmes et de leurs enfants.

Améliorer l'accès aux services de santé et de services sociaux, aussi bien en prévention qu'en réponse aux situations de crise (soutien entre pairs et offre d'accompagnement transitoire pour les femmes présentant des enjeux de santé spécifiques).

Améliorer l'accès aux services de santé et de services sociaux dans les milieux ruraux (offre d'intervention mobile).

Augmenter l'offre d'hébergement non mixte ainsi que celle de logements sociaux et communautaires.

Augmenter le soutien financier aux femmes en situation de grande vulnérabilité et assouplir les critères d'accès à l'aide sociale, notamment pour celles vivant en situation d'itinérance.

Soutenir l'autonomisation financière des femmes en leur offrant des moyens concrets d'accéder à des formations qualifiantes, à tous les âges de la vie.

Lutter contre la précarité menstruelle en offrant un accès gratuit à des produits d'hygiène.

Renforcer l'offre d'aide alimentaire pour répondre aux besoins primaires des femmes en situation de vulnérabilité.





Le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) est un organisme autonome à but non lucratif qui soutient le développement du pouvoir d'agir des collectivités et des organisations. À cette fin, il recourt à la recherche sociale pour accompagner les groupes dans leur analyse des problèmes sociaux et la synthèse de leurs pratiques. Son approche participative favorise le croisement des savoirs expérientiels, théoriques et d'action ainsi que le transfert continu des connaissances.



Réseau des groupes
de femmes
CHAUDIÈRE-APPALACHES

Le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA) est un regroupement régional de 24 groupes de femmes qui travaille à la défense des droits et à l'amélioration des conditions de vie des femmes. Il constitue un lieu d'actions, d'échanges d'informations, de connaissances et d'expertises sur les droits des femmes et l'égalité. Le RGFCA favorise la concertation entre les groupes de femmes et représente ces derniers auprès des instances politiques et publiques.