

« C'était très difficile à chauffer,
puis ça coûtait cher aussi d'électricité,
juste pour un appartement ! »

Une étude sur l'expérience vécue de la précarité
énergétique sur l'île et la Rive-Sud de Montréal



Auteures:

ELIANTA JAILLET¹
SOPHIE KUTUKA¹
LAURIANNE DEBANNÉ
MYLÈNE RIVA
CAROLINE ADAM
ÉMILIE LAURIN-DANSEREAU

Mars 2026



Introduction

Lorsqu'un ménage rencontre des difficultés pour accéder aux services énergétiques résidentiels permettant de satisfaire ses besoins, de maintenir des températures intérieures adéquates et de vivre dans la dignité, celui-ci est considéré comme étant en situation de précarité énergétique (Bouzarovski & Petrova, 2015). Les services énergétiques résidentiels réfèrent aux actions et tâches réalisées avec l'énergie, incluant, entre autres, le chauffage, la climatisation, la conservation et la préparation d'aliments, l'utilisation d'appareils ménagers et l'éclairage. La précarité énergétique touche 19% des ménages au Canada et 16% des ménages au Québec² (Riva et al., 2021).

L'étude PRISE a pour but d'améliorer les connaissances sur la précarité énergétique, d'anticiper les impacts qu'ont les initiatives visant le précarité énergétique sur la santé et les inégalités sociales et de guider une transition énergétique et climatique juste et équitable pour l'ensemble de la population québécoise. Ce projet a été réalisé en étroite collaboration avec trois Associations coopératives d'économie familiale (ACEF) : l'ACEF du Nord de Montréal, l'ACEF Rive-Sud de Montréal et l'ACEF du Sud-Ouest de Montréal. Ces organismes à but non lucratif sont dédiés à l'éducation financière et à la défense des droits des consommateurs. Elles répondent directement aux besoins des ménages en situation de précarité énergétique en leur offrant un éventail de services financiers, légaux et éducatifs.

Un des volets du projet PRISE visait à mieux comprendre comment la précarité énergétique se manifeste dans la vie des ménages. Ce rapport présente les résultats de ce volet, basé sur l'analyse de 15 entretiens réalisés auprès de personnes vivant en situation de précarité énergétique, afin de comprendre leur expérience de la précarité énergétique, les contraintes qu'elle impose dans la vie quotidienne et les actions et stratégies déployées pour y faire face. Cette étude a obtenu l'approbation du Comité d'éthique à la recherche de l'Université McGill (#23-02-046).

² Ces proportions correspondent à la part des ménages pour qui le ratio des dépenses énergétiques sur le revenu annuel du ménage est supérieur au double du ratio médian national (soit supérieur à environ 6%).

Approches méthodologiques

Les participantes et participants³ ont été recrutés parmi les personnes ayant recours, ou ayant déjà eu recours, aux services d'une ACEF, avec l'appui des ACEF du Nord, du Sud-Ouest et de la Rive-Sud de Montréal. Ces dernières ont mobilisé leur réseau en publiant sur les médias sociaux (Facebook), en affichant de l'information sur l'étude dans leurs locaux et en invitant directement des personnes à participer à l'étude. Pour être admissibles à l'étude, les personnes devaient être âgées de 18 ans ou plus et avoir récemment vécu des difficultés à chauffer ou à climatiser leur logement, ou à payer les factures d'énergie. La participation à l'étude était volontaire et confidentielle, et n'affectait pas l'accès aux services offerts par les ACEF.

Collecte de données

Pour explorer l'expérience de la précarité énergétique dans la vie quotidienne, nous avons réalisé des entretiens de type « récits de vie ». Les récits de vie servent à étudier des parcelles de vie des gens, ainsi que leur contexte, afin de comprendre leurs actions à travers leurs parcours. Dans le cadre de cette étude, nous voulions comprendre les épisodes entourant le recours aux services d'une ACEF dans un contexte de précarité énergétique. Chaque entretien débutait en explorant les circonstances ayant mené les personnes participantes à avoir recours aux services de l'ACEF. En suivant les récits, ou en posant des questions directes, l'entretien explorait ensuite les éléments liés aux situations de précarité énergétique, ainsi que les actions posées pour y faire face. Des questions ont aussi été posées afin de caractériser le profil sociodémographique des participantes et participants en fonction de leur âge, genre, statut socioéconomique, statut d'immigration et le type de logement occupé. Les entretiens ont été menés auprès de 15 personnes résidant sur l'île et sur la Rive-Sud de Montréal entre avril et décembre 2023. D'une durée de 45 à 90 minutes, les entretiens ont été réalisés en personne dans un espace public, par téléphone ou en visioconférence sur la plateforme Microsoft Teams.

Analyse

Chaque entretien a été enregistré puis retranscrit. Une série d'étapes analytiques ont été appliquées afin de réorganiser chronologiquement le contenu des entretiens, tout en isolant les éléments pertinents pour l'objet de l'étude (Adam et al., 2022), soit les circonstances entourant le recours aux services des ACEF, l'expérience de la précarité énergétique et l'action des personnes participantes à travers ce contexte. Des citations sont utilisées pour illustrer l'expérience et la perspective des participantes et participants. Un pseudonyme a été assigné à chaque personne pour protéger leur anonymat.

Description des personnes ayant participé à l'étude

Au total, neuf femmes et six hommes ont participé à l'étude (voir Tableau 1). Trois personnes étaient âgées de 30 à 49 ans, les autres avaient 50 ans ou plus. Douze personnes vivaient seules; trois étaient des mères monoparentales avec un ou deux enfants. Treize étaient locataires, dont neuf d'un logement locatif privé et quatre d'un logement social. Trois personnes étaient issues de l'immigration. Toutes avaient complété leurs études secondaires, neuf détenaient un diplôme collégial ou professionnel, et quatre avaient complété des études universitaires de premier cycle. Sur le plan du revenu annuel du ménage, sept personnes ont rapportés un revenu inférieur à 20 000 \$, six un revenu entre 20 000 \$ et 39 999 \$, et deux un revenu entre 40 000 \$ et 50 000 \$.

³ Dans le but de rendre ce rapport le plus inclusif possible, nous avons privilégié une rédaction épécène qui favorise des termes non genrés. Lorsque cette formulation n'était pas évidente, nous incluons la forme féminine et masculine du terme, tout en reconnaissant l'imperfection de ce choix.

Tableau 1.

Profil sociodémographique des personnes ayant participé à l'étude

Genre, âge et composition du logement

9 femmes
6 hommes

3 personnes issues de
l'immigration récente

3 personnes entre 30 et 49 ans
12 personnes de 50 ans et plus

12 personnes vivant seules
3 familles monoparentales



Emplacement

8 personnes vivant sur l'île de
Montréal

7 personnes vivant sur la
Rive-Sud de Montréal



Niveau d'éducation et de revenu

2 diplômes d'études secondaires
7 diplômes d'études professionnelles
2 diplômes d'études collégiales
4 diplômes d'études universitaires

7 revenus inférieur à 20 000\$
6 revenus entre 20 000\$ et 39 999\$
2 revenus entre 40 000\$ et 50 000\$



Type d'occupation et de logement

2 propriétaires
13 locataires
dont 9 en logement privé
et 4 en logement social/
abordable/coopératif

13 appartements
1 condo
1 maison jumelée



Résultats

Pour refléter l'approche chronologique de l'analyse, la structure de cette section suit le parcours des personnes participantes, commençant par les contextes qui les ont menés à vivre une situation de précarité énergétique. Ensuite, l'expérience vécue de la précarité énergétique et ses impacts sur la vie quotidienne sont explorés. Enfin, les stratégies déployées pour faire face à la précarité énergétique sont présentées.

Contextes entourant la précarité énergétique

L'un des objectifs des entretiens était de mieux comprendre comment la précarité énergétique survient et s'insère dans le parcours de vie. Il convient d'abord de souligner que la majorité des personnes participantes présentaient une certaine précarité financière. Toutefois, cette précarité financière ne suffit pas à elle seule à expliquer pourquoi ces personnes se retrouvent dans l'incapacité d'accéder aux services énergétiques résidentiels nécessaires pour répondre à leurs besoins de base. L'analyse a identifié trois contextes associés avec l'arrivée de précarité énergétique dans la vie des personnes participantes : 1) par un logement inadéquat; 2) par des soucis financiers; et 3) par un cumul de difficultés. Ces trois contextes n'existent pas de façon isolée; ils peuvent se cumuler et se superposer. Néanmoins, l'analyse a permis de circonscrire des configurations relativement distinctes, où l'un de ces contextes apparaît comme le facteur principal expliquant l'entrée en précarité énergétique.

Logement inadéquat. Ce contexte réfère tant aux conditions physiques du logement qu'à la relation entre les personnes participantes qui sont locataires et leur propriétaire. Dans ce contexte, la précarité énergétique découle principalement de la qualité du logement et peut être aggravée par une relation difficile avec le propriétaire. La condition physique du logement inclut l'inefficacité énergétique en raison d'un manque d'isolation, des portes et fenêtres inadéquates, d'équipements de chauffage ou de climatisation défectueux,

inefficaces ou manquants. Ces problèmes peuvent entraîner la présence d'humidité et de moisissures dans le logement, un inconfort thermique et des factures d'électricité et de chauffage élevées. Une participante explique :

« C'est comme s'il n'y a pas d'isolation, et ça rentre le froid de l'hiver » (Mya).

La relation entre locataire et propriétaire peut aussi nuire au sentiment de chez-soi et amplifier la situation de précarité énergétique. Lorsque la relation est mauvaise, les locataires peuvent faire face à des augmentations de loyer sans amélioration du logement, à l'impossibilité de vérifier sa consommation énergétique, ou à un risque d'éviction.

Ainsi, la relation entre locataire et propriétaire peut non seulement nuire à la qualité du logement actuel, mais peut aussi forcer les gens à se trouver un autre logement de moins bonne qualité, continuant ainsi, ou amplifiant, l'expérience de la précarité énergétique.

« [Le propriétaire] nous a augmenté [le loyer]. La première année l'augmentation n'était pas si pire, mais la deuxième année, quand il a amené l'augmentation, j'ai comme fait un peu le saut. [...] justement il n'y a pas eu d'amélioration, il n'a pas rien fait de travaux extraordinaires dans le logement non plus, [mais je ne serais] pas nécessairement [à l'aise de lui en parler]. » (Sara)

Soucis financiers. Dans certains cas, la précarité énergétique s'inscrit principalement dans un contexte de difficultés financières. Elle se distingue ici des situations de cumul de difficultés décrites plus bas, car elle est plus étroitement associée à des enjeux de faible revenu, de perte de revenu, de gestion budgétaire, ou de dettes. Ceci ne signifie pas que d'autres difficultés ne sont pas présentes, mais plutôt que la problématique est davantage circonscrite autour des enjeux financiers. Un élément central de ce contexte repose sur des factures énergétiques, notamment d'électricité, élevées. Malgré des coûts relativement bas pour l'électricité au Québec, la somme à payer à la fin du mois n'est pas nécessairement abordable pour certains ménages. Certaines personnes participantes expliquent que leurs soucis financiers sont « **principalement avec Hydro-Québec** » (William) et que leurs factures énergétiques sont une grande préoccupation.

D'autre part, la réalisation soudaine d'un montant élevée à payer pour l'énergie peut compromettre la stabilité financière d'un ménage. Par exemple, une participante a découvert qu'elle avait accumulé des factures impayées à une ancienne adresse qu'elle avait quittée depuis plusieurs années. Elle s'est ainsi retrouvée soudainement avec une dette importante qu'elle ne pouvait pas rembourser, se plaçant en situation de risque de débranchement par le fournisseur d'énergie. Un autre participant a expliqué que ses problèmes de consommation l'avaient amené à négliger ses paiements d'électricité. Ce n'est qu'au moment où il a cessé de consommer qu'il a pris conscience de l'ampleur de sa dette auprès d'Hydro-Québec :

J'ai consommé pendant 16 ans. C'est ça, quand je consommais je me suis ramassé avec des dettes, mais quand je consommais je ne m'occupais pas de ça [paiements d'Hydro-Québec, entre autres]. C'est quand j'ai arrêté de consommer que j'ai vu ça [l'accumulation des dettes]. (Martin)



La perte d'un emploi ou l'impossibilité soudaine de travailler (par exemple en raison de problèmes de santé) entraîne des difficultés financières importantes, particulièrement pour les personnes vivant seules et ne pouvant compter sur un deuxième revenu. Les ruptures conjugales peuvent aussi fragiliser la situation économique, surtout lorsque le ou la partenaire contribuait aux dépenses ou gérait le budget du ménage. C'était le cas pour Jonathan, qui explique :

Quand j'étais marié, c'est ma femme qui s'occupait de faire le budget. Je lui donnais mon salaire, puis elle s'arrangeait avec le reste. Elle s'arrangeait à faire les paiements et ces choses-là. Donc moi, quand je me suis retrouvé seul [...] je ne savais pas faire un budget. (Jonathan)

Dans ces contextes, les personnes participantes rapportent qu'elles doivent d'abord couvrir les besoins essentiels, comme le logement, la nourriture ou les besoins des enfants, avant de pouvoir s'acquitter de leurs paiements d'électricité.

C'est tout le temps [ma facture d'Hydro-Québec] qui va écopier et s'ils me coupent [l'électricité], comme j'ai dit à la madame [d'Hydro-Québec] : « vous me couperez ! Qu'est-ce que vous voulez que je vous dise ? » (Emma)

Cumul de difficultés. Ce contexte renvoie à une accumulation de difficultés vécues dans le temps, au sein desquelles la précarité énergétique s'inscrit comme une dimension parmi d'autres de la vulnérabilité. Elle ne constitue pas une situation isolée, mais s'imbrique dans un ensemble de problèmes socioéconomiques qui se renforcent mutuellement. Les personnes participantes ont évoqué des trajectoires marquées par la pauvreté, la perte ou l'instabilité du logement, la précarité d'emploi, les difficultés financières, des ruptures conjugales et divers événements de vie tels que des problèmes de santé et de consommation, et des expériences traumatisantes.

Noémie, âgée de 62 ans, explique qu'elle a grandi dans une famille nombreuse à revenu modeste. Au cours de sa vie, elle a rencontré plusieurs ennuis. Elle a fait des études pour devenir infirmière, mais a eu de la difficulté à accéder au marché de l'emploi, cumulant plusieurs petits boulots au fil du temps. En plus d'avoir vécu deux incendies, Noémie a souvent déménagé en raison des mauvaises conditions de logement et des factures d'électricité beaucoup trop élevées. En 2022, des problèmes de santé entraînent une retraite prématurée. Depuis, Noémie est isolée chez elle et limite ses dépenses, ses transports et sa consommation d'énergie.

Tu sais, j'ai beaucoup de bagages, même si j'ai 62 ans, j'ai vécu beaucoup de choses à travers mes parents, à travers ma famille... puis déjà les pauvres on vit plus d'affaires que des riches, souvent. [...] J'ai dû arrêter de travailler et c'est ça qui a bouleversé ma vie parce que ce n'était pas prévu, ce n'était pas planifié. [...] Ça n'a jamais adonné dans ma vie que je sois restée à une place où il n'y avait pas de problèmes. [...] C'était froid, malgré que j'avais des grosses factures [d'électricité], j'avais froid. (Noémie)

Dans ces contextes déjà instables, la précarité énergétique vient renforcer et prolonger les difficultés existantes dans le parcours des personnes participantes, des parcours desquels il est difficile de s'échapper.

Le Tableau 2, en illustrant le parcours de trois personnes participantes, met en évidence les trois contextes menant à la précarité énergétique qui ont émergés de l'analyse.



Tableau 2.

Illustration des trois contextes entourant la précarité énergétique

Mya, participante vivant dans un logement inadéquat

La précarité énergétique s'est introduite dans la vie de Mya lorsqu'elle vivait dans un logement inadéquat. Mya est locataire d'un logement social qui est en mauvaise condition. En plus d'un manque d'isolation, l'air était sec et le système de chauffage ne fonctionnait pas bien. Cette situation créait une mauvaise qualité de l'air et augmentait les factures d'électricité. Mya a souvent préféré quitter son logement pour aller dormir ailleurs, mais ce n'était pas une option durable :

« [...] l'hiver c'est long et je n'avais pas d'endroit où aller, quand j'ai téléphoné aux gens que je connaissais, j'étais en crise, mais les gens ne pouvaient pas me garder longtemps, alors ils me gardaient 2 nuits, 3 nuits, . Après, bye bye ! Je revenais [dans mon logement]. »

Elle a une relation difficile avec les administrateurs du logement. Mya attribue ses problèmes de santé physique et mentale aux conditions inadéquates de son logement.

Emma, participante vivant des soucis financiers

Emma vivait dans un logement encore en construction dans les Laurentides où elle n'avait reçu aucune facture d'électricité. Ce n'est que beaucoup plus tard qu'elle reçoit une facture de \$5000 d'Hydro-Québec pour les montants non payés dans son ancien logement. À ce moment, Emma terminait un retour aux études et débutait sa carrière. Elle n'avait donc pas les économies pour régler la somme demandée. Elle tenta de négocier une entente avec Hydro-Québec, mais la somme des paiements demandés restait toujours difficile à atteindre. Elle raconte :

« Et eux [Hydro-Québec], ils ne me demandaient pas loin de 1000\$ pour me rebrancher [...] Je n'avais pas 300\$ la semaine dernière, penses-tu que j'ai 900\$ cette semaine? »

Pour faute de paiement, Emma se fait donc débrancher, ce qui l'a poussée à prendre un micro-prêt afin de rétablir son accès aux services d'Hydro-Québec.

William, participant vivant un cumul de difficultés

Sous le poids de conflits interpersonnels au travail, William a vu sa santé mentale se détériorer, jusqu'à perdre son emploi. Cet événement marque le début d'un enchaînement de difficultés : en raison de son état de santé, trouver et garder un emploi s'avérait difficile. William n'a pas d'internet ou de téléphone et une dispute a rompu sa relation avec son fils. Il n'avait donc personne vers qui se tourner pour trouver du soutien, empirant son état. William explique :

« Durant cette période-là j'ai vécu une dépression majeure. Ce qui fait que je ne participais pu a rien, je me sentais isolé socialement. »

Vivant de l'aide sociale dans un logement mal isolé, William rencontre des défis financiers et accumule des factures d'Hydro-Québec jusqu'à recevoir un avertissement de débranchement.

L'impact de la précarité énergétique

Les récits des personnes participantes ont démontré que la précarité énergétique a un impact sur la santé physique, la santé mentale et la réponse aux besoins essentiels.

Impacts sur la santé et le bien-être. Lors des entretiens, plusieurs personnes participantes ont décrit les difficultés rencontrées pour maintenir un confort thermique adéquat tout au long de l'année:

« Les planchers sont froid l'hiver. Tu ne peux pas marcher pieds nus ou même avec des bas l'hiver il fait froid, mais l'été il fait chaud en tabourette en dedans » (Emma).

Plusieurs autres ont rapporté geler ou grelotter dans leurs logements :

« [...] je gelais, je gelais dans le salon, là [...] puis c'était très difficile à chauffer, puis ça coûtait cher aussi d'électricité juste pour un appartement » (Chloé).

Certaines personnes notent aussi un impact du froid sur leur niveau de productivité, un effet important pour celles qui travaillent de la maison :

« [...] mais j'ai l'impression que quand je fais du télétravail, j'ai plus froid que si j'allais au bureau » (Sara).

L'été entraîne aussi son lot d'inconforts thermiques. Certaines personnes ont mentionné une forte humidité dans leur logement, provoquant un malaise constant. L'impossibilité de rafraîchir adéquatement le logement accentue ces extrêmes thermiques, rendant la vie quotidienne particulièrement pénible durant la saison chaude. Certaines personnes disent même être plus affectées par l'inconfort thermique en été qu'en hiver :

« Le froid [ne m'affecte pas] parce que je me tiens cloîtré dans ma pièce double, dans les espaces chauds, et je fais mes affaires assez rapidement. Mais sinon la chaleur l'été ça, ça peut m'accabler davantage » (William).

Les inconforts thermiques peuvent aussi causer des problèmes plus importants. Quelques personnes participantes ont déclaré souffrir de manque de sommeil et de fatigue en raison des températures dans leur logement. Ces conditions de chaud ou froid extrême peuvent également exacerber des problèmes de santé déjà existants, tels que l'asthme et autres problèmes respiratoires, les rendant encore plus dérangeants. Certaines personnes ont rapporté avoir de nouveaux problèmes de santé, qu'ils attribuent à leur logement.

« La seule chose que je sais c'est que je suis plus malade depuis que je reste ici. Je fais des rhinites, des sinusites [...]. C'est comme chronique... » (Noémie).

Certaines personnes finissent par s'habituer à cet inconfort ou du moins à le normaliser. Elles disent « être correctes » parce qu'elles ont développé des stratégies pour composer avec le froid et/ou la chaleur. Mais cette adaptation a ses limites : les enfants et la visite peuvent ressentir plus fortement ces écarts de température

« C'est sûr que moi je suis plus habituée au froid. Mes enfants, des fois ça les affecte aussi, ils ont besoin d'avoir un peu plus de chauffage et ils me le font bien dire » (Julie).

Les participantes et participants ont souligné vivre beaucoup de stress et d'anxiété en raison de la précarité énergétique. Quelques personnes ont affirmé se sentir en colère et vivre de la frustration par rapport à leur situation et envers les montants qu'ils ont à payer pour l'électricité.

« J'en ai payé des beaux comptes à Hydro, ils devraient peut-être me donner un remboursement » (Chloé).

Ne pas savoir comment joindre les deux bouts et vivre de l'inconfort continu dans leur logement créent des conditions de vie stressantes. Plusieurs ont éprouvé de l'embarras et de la honte envers leur situation, et ont dit vivre de l'isolement social, ne partageant pas leurs difficultés avec leurs proches.

C'est honteux que tu te [fasses couper]. J'étais nerveuse. Je ne peux pas le dire à personne parce que c'est honteux de se faire couper hydro. (Emma)

Chez deux participantes, l'expérience de la précarité énergétique s'est avérée tellement insupportable qu'elles ont partagé avoir eu des pensées suicidaires. Comme l'une d'elle explique :

« [...] je voulais aussi à un moment donné mourir. Je voulais mourir parce que l'hiver c'est long et je n'avais pas d'endroit où aller » (Mya).

Impact sur la réponse aux besoins. Comme nous le verrons dans la prochaine section, diverses stratégies sont déployées pour faire face à la précarité énergétique. Toutefois, ces stratégies ne sont pas sans coût : elles se répercutent sur la satisfaction d'autres besoins. Des participantes et participants ont ainsi partagé s'être restreint dans leurs besoins quotidiens, tels que les déplacements, la nourriture, les vêtements, et les médicaments.

Sara quant à elle se prive de nouvelles lunettes et de soins dentaires :

Ce qui écope c'est comme les lunettes [...] au fond j'ai besoin de lunettes pour voir mais c'est une chose que je finis par couper parce que je n'ai pas les moyens par rapport aux autres factures à payer. C'est la même chose pour le dentiste.
(Sara)

Certaines personnes participantes disaient connaître des ressources qui pourraient les aider, mais le recours à ces ressources n'était pas sans conséquence sur leur sentiment de dignité. Par honte, gêne ou fierté, plusieurs limitaient volontairement leur accès à l'aide disponible ou percevaient leur situation comme moins grave que celle d'autres personnes et pensaient ne pas « mériter » le soutien offert :

« Je me sentais comme une quêteuse [...] ça m'a pris beaucoup pour accepter, puis aller chercher l'aide, aller chercher du dépannage alimentaire. Il faut que tu fasses preuve d'humilité » (Chloé).

« Qu'est-ce que je couperais ? C'est toujours le jeu que j'ai en ce moment. C'est la nourriture. Ouais, la nourriture, les médicaments. Même encore ça, les médicaments, je jouerais là-dedans, malheureusement » (Noémie)

Stratégies d'adaptation pour faire face à la précarité énergétique

Face à la précarité énergétique, les personnes ne sont pas passives; elles posent des actions diverses pour y faire face. Quatre catégories de stratégies d'adaptation se sont révélées lors des entretiens : **1)** les stratégies de nature financière et de budgétisation; **2)** les stratégies en lien avec le logement pour diminuer la consommation

d'énergie; **3)** les stratégies de gestion de l'inconfort thermique; et **4)** avoir recours aux services offerts par les ACEF. Ces stratégies, résumées au Tableau 3, visent à diminuer les préoccupations liées aux factures d'électricité et de chauffage ainsi qu'à réduire les divers inconforts causés par la précarité énergétique.

Tableau 3.

Stratégies d'adaptation déployées par les participantes et participants

<p>Stratégies financières et de budgétisation</p> <ul style="list-style-type: none">■ Budgétisation serrée■ Emprunter de l'argent■ Entente de paiement avec Hydro-Québec et participation à leurs programmes■ Trouver des sources de revenus supplémentaires 	<p>Stratégies de gestion de l'inconfort thermique</p> <ul style="list-style-type: none">■ Passer du temps ailleurs que dans son logement■ Porter plusieurs couches de vêtements l'hiver■ Prendre des douches chaudes pour se réchauffer l'hiver et froides pour se rafraîchir l'été■ Utilisation d'équipements tel que des chauffettes l'hiver et des climatiseurs, ventilateurs et/ou déshumidificateurs l'été■ Consommer des breuvages froids l'été
<p>Stratégies en lien avec le logement pour diminuer la consommation d'énergie</p> <ul style="list-style-type: none">■ Amélioration de l'efficacité énergétique■ Location stratégique■ Déménager■ Négociation avec son propriétaire■ Condamner des pièces en hiver■ Limiter l'utilisation des appareils électroniques et ménagers	<p>Avoir recours à l'ACEF</p> <ul style="list-style-type: none">■ Éducation, ateliers et budgétisation■ Défense des droits et accompagnement, notamment pour rentrer en contact avec les fournisseurs d'énergie et pour établir des ententes de paiements■ Soutien financier et matériel■ Référencement vers d'autres ressources■ Soutien émotionnel 

Stratégies financières et budgétisation. Dans la gestion du paiement des factures, certaines personnes planifient soigneusement leurs dépenses afin de s'assurer que, le jour venu, il y ait suffisamment d'argent dans leur compte. Parfois, malgré cette planification, les revenus demeurent insuffisants. Certaines personnes participantes ont expliqué avoir cherché alors d'autres sources d'argent, par exemple en puisant dans leurs économies, en effectuant des heures supplémentaires ou en partageant leur logement pour générer un revenu d'appoint :

« Il y a une autre stratégie, c'est de sous-louer ton espace [...] mais ça, c'est juste [pour] aller chercher un revenu d'appoint pour mettre un baume sur la facture [d'Hydro-Québec] » (Lucas).

D'autres n'arrivent tout simplement pas à équilibrer leur budget et adoptent des stratégies qui, à long terme, peuvent mener vers un risque de débranchement. Par exemple, une participante expliquait qu'elle ne payait pas ses factures d'électricité pendant les mois d'hiver, sachant qu'Hydro-Québec ne peut pas débrancher un ménage entre le 1er décembre et le 31 mars. Cependant, une fois cette période terminée, le débranchement peut survenir et les personnes doivent parfois s'endetter pour rétablir le service :

« Fait que j'ai fait un microprêt sur Internet [...] j'étais obligé de faire ça pour qu'ils me rebranchent Hydro » (Emma).

Il importe de souligner que le coût de l'électricité devient pour plusieurs un souci quotidien à gérer, qui occupe l'esprit, demande du temps et génère du stress.

Stratégies en lien avec le logement et pour diminuer la consommation d'énergie. Les personnes participantes ont partagé employer différentes stratégies afin d'améliorer l'efficacité énergétique de leur logement. Certains ont fait appel à Éconologis, un service gratuit du gouvernement québécois offrant aux ménages à revenus modestes des conseils et des interventions mineures afin d'améliorer le confort et l'efficacité énergétique du logement. D'autres ont mis en place des mesures telles qu'installer des coupe-froid sur leurs portes et fenêtres ou encore isoler leurs fenêtres avec du plastique ou d'autres matériaux :

« Ça va arriver, en plein été, que j'ai des rideaux opaques pour couper [la chaleur]. Autant l'hiver, je peux les fermer la nuit pour essayer qu'il y ait un peu moins de perte de chaleur de nuit » (Lara).

Certaines personnes ont choisi leur logement de manière stratégique, en s'assurant que les coûts d'énergie seraient inclus dans le prix du loyer :

« Pendant longtemps, j'avais des logements avec l'hydro inclus dans le prix. Comme ça, tu sais combien ça coûte » (Patrick).

De même, plusieurs personnes se sont senties obligées de déménager afin de trouver un meilleur logement et des factures énergétiques moins élevées. Pour les participantes et participants qui sont restés dans leur logement, certains sont parvenus à négocier avec leur propriétaire pour obtenir soit une réduction de leur loyer en échange pour un service quelconque, ou une amélioration au sein de leur logement :

« J'avais négocié avec le propriétaire pour qu'il prenne soit des actions pour renforcer l'isolation de la porte ou encore de diminuer le loyer » (Lucas).

« Je ferme le chauffage partout sauf dans la pièce que j'occupe. [...] J'ai mon lit d'un côté pis j'ai mon bureau de travail avec mes bibliothèques de l'autre. Et ça, c'est chauffé mais la cuisine je ne la chauffe pas, l'entrée je ne la chauffe pas, la salle de bain je ne la chauffe pas. [...] Aussi je prends mes douches au [centre communautaire]. Donc j'économise de l'eau chaude de ce côté-là. Donc l'hiver je me restreint à ce genre d'inconfort-là. » (William)

Une des stratégies fréquemment discutées est de restreindre la consommation d'énergie afin de diminuer les factures. Par exemple, les participantes et participants rapportent ne chauffer que certaines pièces, chauffer le logement que pour des courtes périodes, réduire l'utilisation des appareils électroménagers ou prendre des douches ailleurs que dans le logement pour limiter la consommation d'eau chaude.

Stratégies de gestion de l'inconfort thermique.

La mise en œuvre de stratégies visant à réduire la consommation d'énergie n'est pas sans conséquences, et entraîne souvent une forme d'inconfort thermique. Pour composer avec cette situation, les participantes et participants ont partagé diverses stratégies employées selon les saisons. Pour se réchauffer l'hiver, certaines personnes déclarent porter plusieurs couches de vêtements lorsqu'elles sont dans leur logement :

« Il y a des fois il faisait tellement froid dehors, il faisait peut-être -40, j'étais quasiment habillé en skidoo en dessous de ma couverture et j'avais frette » (Patrick).

D'autres méthodes utilisées pour se réchauffer sont l'utilisation de couvertures, de chaufferettes, de foyer électrique ou au propane, prendre des bains chauds, ou encore d'aller se réchauffer dans sa voiture :

« Moi j'allais dans ma voiture me réchauffer, charger mon téléphone » (Emma).

Plusieurs personnes participantes emploient de multiples stratégies à la fois malgré le temps et l'effort que cela implique :

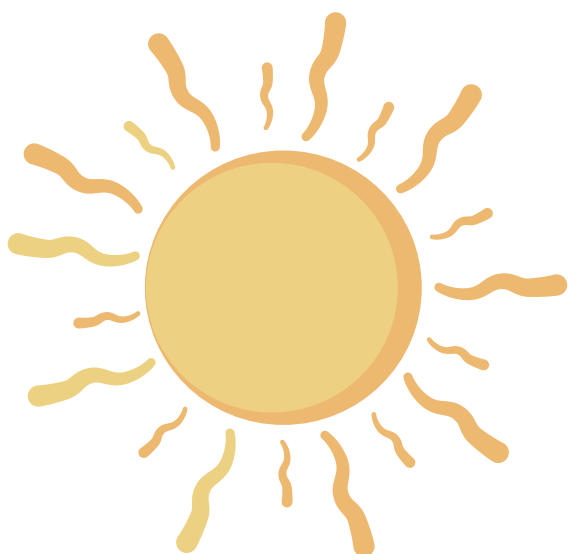
Je mets plusieurs épaisseurs. Quand je suis vraiment trop gelée, je vais prendre un bain chaud et puis je m'emmitoufle. Et parfois je vais mettre mes vêtements dans la sècheuse quelques minutes, puis je les remets [...] mais c'est désagréable. Ce n'est vraiment pas le fun. (Annie)

Pour rester au frais l'été, les personnes participantes ont expliqué prendre des bains froids, boire des breuvages glacés afin de se rafraîchir, utiliser des déshumidificateurs, des climatiseurs et des ventilateurs, ouvrir les fenêtres et fermer les rideaux pour réduire la chaleur qui entre dans le logement.

« C'est de trouver le bon moment pour ouvrir les fenêtres, pour que l'air frais rentre dans le logement. Puis c'est d'essayer de fermer les rideaux le plus possible pour ne pas que la chaleur entre » (Sara).

Peu importe la saison, lorsque les températures dans le logement deviennent insupportables, certaines personnes rapportaient passer du temps ailleurs que dans leur logement, par exemple au centre commercial, à la bibliothèque ou chez des proches :

« Quand il y a eu des canicules, on a trouvé d'autres solutions. On est allé dans les magasins, je suis allée chez mes parents, là où est-ce qu'il faisait moins chaud que dans mon logement » (Sara).



Avoir recours à l'ACEF. Le recrutement des participantes et participants s'est effectué par l'intermédiaire des ACEF, ce qui a permis d'observer de près comment l'action de ces organismes interagit avec les difficultés vécues par les personnes rencontrées. Les ACEF interviennent dans des contextes complexes où les problèmes financiers se combinent à d'autres enjeux, tels que le droit au logement, les besoins matériels et les dettes envers Hydro-Québec. Avoir recours à l'ACEF constitue une stratégie qui s'est révélée bénéfique pour l'ensemble des personnes participantes. En effet, l'action des ACEF ne se limite pas à un seul aspect puisqu'elles offrent plusieurs services variés selon la nature des difficultés rencontrées. Les ACEF peuvent jouer un rôle de défense des droits et d'intermédiaire auprès d'institutions perçues comme intimidantes. Grâce à leur accompagnement, plusieurs personnes ont pu obtenir des ententes de paiement avec Hydro-Québec ou recevoir un appui dans leurs démarches auprès de leur propriétaire. Lorsque nécessaire, les ACEF offrent également un soutien à l'aide budgétaire, de l'information financière, l'accès à des ordinateurs ou à des ressources matérielles ponctuelles. Pour certaines personnes, cet appui a permis de stabiliser temporairement leur situation financière.

Les participantes et participants ont aussi souligné l'importance du soutien humain offert par les intervenantes et intervenants des ACEF, qui les ont accueillis sans jugement et les ont aidés à traverser une période difficile.

« On ne rentre pas là nécessairement en étant joyeux. Et puis [l'intervenante] était tellement gentille, tellement compréhensive » (Chloé).

Enfin, les ACEF jouent souvent un rôle de passerelle vers d'autres ressources:

« Avec l'ACEF, j'ai eu [accès à] des organismes qui aidaient dans l'alimentation, des épiceries, puis d'autres organismes aussi qui pouvait donner des ateliers pour nous aider justement à faire ce qu'on a à faire » (Martin).

Certains y ont développé leur réseau social, acquis de nouvelles compétences et sont aujourd'hui des membres engagés dans leur communauté.

Même si elles ne peuvent pas résoudre l'ensemble des problèmes auxquels font face les personnes participantes (par exemple, la hausse des loyers ou la négligence de certains propriétaires), les ACEF donnent toutefois accès à un ensemble de ressources et de stratégies qui permettent d'atténuer ou de résoudre certaines difficultés, d'orienter les personnes vers des stratégies plus efficaces et durables plutôt que vers des solutions temporaires ou néfastes, et parfois même de saisir de nouvelles occasions pour améliorer leurs conditions de vie.

« J'ai des amis aujourd'hui, je suis impliqué avec l'ACEF, je suis impliqué dans un comité de logement. Je connais plus mes droits aussi » (Martin)

CONCLUSION

L'objectif de cette étude était de comprendre l'expérience vécue de la précarité énergétique, des contraintes qu'elle impose dans le quotidien, et les actions et stratégies déployées pour y faire face. Ce rapport fait un sommaire des différents contextes desquels la précarité énergétique émerge. Les résultats situent la précarité énergétique comme un élément, souvent parmi d'autres, dans des parcours de vie complexes, et démontrent les impacts concrets de la précarité énergétique dans la vie quotidienne et le bien-être des personnes qui la vivent. La précarité énergétique atteint la capacité des gens à vivre dans leur logement confortablement et avec dignité. Afin de s'adapter à cette situation, les personnes utilisent de multiples stratégies, souvent plusieurs en même temps.

Les témoignages des personnes participantes à l'étude ont démontré que la précarité énergétique ne se présente pas de la même façon, et dans la même ampleur, dans le parcours de chaque personne; elle émerge des contextes caractérisés par les logements inadéquats, des difficultés financières et/ou des cumuls de difficultés. Les expériences de la précarité énergétique sont variées, mais toutes démontrent le fardeau qu'elle représente. Mieux comprendre l'expérience de la précarité énergétique dans le contexte québécois, où les bas coût d'électricité peuvent camoufler l'ampleur de la problématique, est essentiel afin d'identifier comment la précarité énergétique s'insère dans la vie des ménages et d'élaborer des pistes d'actions prometteuses.



REMERCIEMENTS

Cette étude est financée par le Fonds de recherche du Québec (FRQ) - Société et Culture dans le cadre du programme Actions concertées Programme de recherche sur la pauvreté et l'exclusion sociale (Phase 5), en collaboration avec le ministère de l'Éducation du Québec, le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, le ministère de la Santé et des Services sociaux, incluant le Secrétariat aux aînés, le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, et le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation. Cette étude a aussi reçu du financement du programme I+P de l'Université McGill et du programme des Chaires de Recherche du Canada (CIHR 950-231678). Nous tenons à remercier Maria Gheorghiu et Camilla Jones Martinez pour leur aide dans la transcription et la reconstruction des entretiens,

ainsi que les professeurs Sébastien Breau (Université McGill) et Runa R. Das (Université Royal Roads) pour leur contribution au projet PRISE. Merci aux intervenantes des ACEF qui ont rendu possible cette étude par leur soutien dans le recrutement. À Émilie Laurin-Dansereau, merci pour tes contributions tout au long de ce projet, de la conceptualisation à la révision du rapport. Finalement, nous dédions ce rapport à toutes les personnes qui ont partagé leurs histoires avec nous. Merci pour votre temps et pour votre sincérité.



