

Se préparer à un déménagement

La période précédant un déménagement peut susciter des sentiments contradictoires. Elle peut être passionnante, mais elle implique aussi beaucoup de logistique à mettre en place.

Cette section propose des idées qui peuvent aider une personne au cours de cette période, que ce soit pour gérer les paiements, mettre en place des routines, exercer certaines compétences ou trouver les soutiens adéquats.

THÈMES DE LA SECTION :

43 Comprendre les droits et les responsabilités

48 Gérer les paiements de logement

51 Renforcer la confiance dans les tâches quotidiennes

52 Mettre en place des systèmes de soutien à l'avance



Comprendre les droits et les responsabilités

Des informations et une communication claires peuvent inspirer la confiance, soutenir la prise de décision et contribuer à éviter les malentendus.

Nous vous proposons ici des conseils pour faciliter la compréhension des contrats de location et des droits et responsabilités des locataires.

Familiarisez-vous avec le contrat de logement



Découverte : On nous a mentionné qu'il était important que les gestionnaires immobiliers, les propriétaires et les locataires prennent le temps de se familiariser avec l'ensemble du contrat de location et s'assurent de bien comprendre celui-ci. Ce contrat est un document juridique essentiel et le fait de savoir ce qu'il contient permet à toutes les parties de comprendre les responsabilités et les rôles dès le départ.



Conseil : Communiquez avec un(e) défenseur(euse) du logement ou un service d'aide juridique pour vous aider à comprendre votre bail, vos droits en tant que locataire et les lois sur l'équité en matière de logement. Ces personnes peuvent également aider à résoudre des litiges ou à répondre à des préoccupations concernant l'accessibilité et la discrimination.



Application : Consultez nos conseils pour comprendre les contrats de location, qui expliquent de manière simple les éléments clés d'un contrat de location.

Comprendre les contrats de location

Les contrats de location peuvent être déroutants et intimidants parce qu'ils comprennent souvent un langage complexe, du jargon juridique et de petits détails qui varient en fonction de la province et du fournisseur de logements. Pour de nombreux(eus) locataires neurodivergent(e)s, cela peut créer des obstacles qui les empêchent de comprendre les attentes, de faire valoir leurs droits ou d'avoir confiance en leurs décisions.

L'utilisation d'explications claires en langage simple et le fait de prendre le temps de passer en revue les points clés peuvent grandement contribuer à instaurer la confiance, à réduire les malentendus et à favoriser des locations réussies.

Voici un exemple de la manière dont des détails courants dans la plupart des contrats de location peuvent être communiqués de façon claire et simple.



Ce que vous paierez et ce qui est inclus :

- Le loyer est généralement dû le 1er de chaque mois.
- Il peut vous être demandé de payer immédiatement le premier et le dernier mois de loyer avant d'emménager.
- Les propriétaires ne peuvent pas demander de caution supplémentaire pour des animaux domestiques ou des frais de nettoyage.
- Vous pouvez demander une attestation de paiement de loyer à tout moment.



Ce dont les propriétaires sont responsables :

- Maintenir le logement en bon état, par exemple en entretenant le système de chauffage, la plomberie et les détecteurs de fumée.
- S'assurer que les services importants tels que l'eau chaude et l'électricité fonctionnent.
- Prévenir au moins 24 heures à l'avance avant de pénétrer dans le domicile (sauf en cas d'urgence).



Ce dont vous êtes responsable :

- Payer le loyer au complet et à temps.
- Maintenir le logement propre et éviter les dommages.
- Informer le/la propriétaire en cas de panne ou de bris.
- Respecter certaines règles de base telles que les heures de silence ou les zones non-fumeurs.



Déménagement ou demande de départ :

- En général, vous devez informer le/la propriétaire à l'avance de votre intention de déménager.
- Les propriétaires ont besoin d'une raison légale pour vous demander de partir et doivent suivre une procédure formelle.
- Les propriétaires ne peuvent pas vous enfermer hors du logement ou vous couper les services publics.
- Vous avez le droit à une audience juridique si une expulsion est envisagée.

Avez-vous besoin d'aide ou avez-vous des questions ?

- Demandez à une autre personne de relire le bail pour s'assurer que tout est logique.
- Communiquez avec une clinique d'aide juridique ou une ligne d'assistance aux locataires pour obtenir des conseils gratuits.
- Visitez le site Web de la Commission de la location immobilière de votre province pour en savoir plus.

Encouragez une communication claire sur les ententes et les contrats de logement



Inclusion : Les contrats et les ententes contiennent souvent un grand nombre de termes juridiques. Faciliter la compréhension de ces documents en les proposant dans des formats accessibles, en les rédigeant dans un langage clair et en fournissant des guides visuels est bénéfique pour tous et toutes.



Conseil : Examinez les contrats de location avec un(e) accompagnateur(rice) ou un(e) coordonnateur(rice) de logement de confiance qui peut vous expliquer les termes clés et répondre à vos questions.



Conseil : Assurez-vous que le contrat de logement explique ce qui se passe si un(e) locataire rate un paiement ou met fin au bail de manière anticipée, car ces situations courantes peuvent entraîner des frais, des délais de préavis ou des démarches juridiques.



Application : Consultez nos [10 conseils pour communiquer en langage clair](#).

10 conseils pour communiquer en langage clair

1

Sachez qui lira ou utilisera le document

2

Séparez le contenu en petites sections avec des intertitres

3

Utilisez des mots courts et simples

4

Placez les informations les plus importantes en premier

5

N'insérez qu'une seule idée par phrase

6

N'utilisez pas différents mots pour décrire la même chose

7

Évitez les abréviations et les acronymes

8

Laissez des espaces entre les phrases et les paragraphes

9

Utilisez des images pour expliquer le contenu

10

Demandez aux personnes qui utiliseront les documents de les examiner

Gérer les paiements de logement

La gestion de l'argent peut être l'un des aspects les plus délicats de l'entretien d'un logement. C'est pourquoi il est utile de se préparer un peu avant d'emménager, afin de renforcer les compétences et habitudes pertinentes. Qu'il s'agisse de mettre en place des rappels, d'automatiser les paiements ou de discuter des répercussions des événements majeurs sur les budgets, ces stratégies renforcent la confiance et réduisent le stress.

Établissez un plan de paiement des loyers et des factures



Inclusion : Disposer d'un plan de paiement des factures avant d'assumer cette responsabilité peut préparer les gens à gérer les factures futures, à éviter les frais de retard et à assurer le fonctionnement continu des services essentiels tels que le chauffage et l'eau.



Conseil : Créez un guide visuel pour comprendre le montant, la date butoir et la méthode de chaque paiement. Par exemple, indiquez si la facture doit être payée en ligne, en personne ou par l'intermédiaire d'un prestataire de services.

- Utilisez des rappels de calendrier ou une liste de contrôle pour revoir régulièrement les paiements préprogrammés.
- Configurez des rappels de mettre à jour les adresses de facturation ou d'annuler les paiements programmés pour d'anciens services en cas de déménagement.
- Fixez des dates de fin pour les transferts d'argent préautorisés afin d'éviter les trop-perçus.

Discutez de la façon dont les événements majeurs peuvent affecter les budgets



Découverte : On nous a souligné que les événements majeurs qui peuvent survenir dans une vie, tels que le début d'un nouvel emploi, la reprise des études ou la modification des prestations, peuvent avoir une incidence sur les revenus et les coûts mensuels.



Conseil : Discutez de la manière dont les revenus, les factures et les autres mesures de soutien essentielles pourraient changer. Les exemples concrets peuvent faciliter la discussion et la rendre plus pertinente.



Application : Consultez nos amorces de discussion sur la création d'un fonds « au cas où » pour vous aider à réfléchir et à discuter de la création d'un petit fonds d'urgence.

Création d'un fonds « au cas où »

La vie est imprévisible. Parfois, des événements inattendus tels qu'un arrêt de travail, une facture d'électricité surprise ou un bris soudain à la maison peuvent être une source de stress, en particulier lorsque le budget est déjà assez serré.

C'est dans ces moments qu'un petit fonds « au cas où » peut s'avérer utile. Il n'est pas nécessaire d'économiser une somme énorme. Commencez par ce qui vous semble réalisable. Le simple fait de mettre de côté 10 \$ par semaine peut faire une réelle différence au fil du temps.

Nous comprenons qu'il n'est pas toujours facile d'épargner, en particulier en raison des obstacles financiers auxquels de nombreuses personnes sont confrontées. Il ne s'agit donc pas de faire les choses à la perfection, mais d'élaborer un plan simple et de prendre des mesures pour le mettre à exécution.

Suggestions pour amorcer une réflexion personnelle ou des conversations familiales

Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses. Ces conseils peuvent aider à planifier l'avenir d'une manière qui semble réalisable.

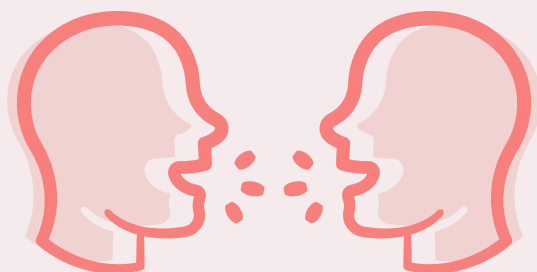
—> Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.

Qu'est-ce qui serait considéré comme un moment «au cas où» où nous pourrions utiliser le fonds?

Où conserver l'argent pour qu'il soit facile d'y accéder sans être tentant de le dépenser?

Serait-il utile de se rencontrer tous les mois ou tous les trimestres pour en parler?

Existe-t-il un moyen d'automatiser le versement, par exemple sous la forme d'un transfert récurrent?



Comment éviter de puiser dans le fonds pour d'autres raisons?

Quel montant pouvons-nous raisonnablement mettre de côté sur une base hebdomadaire ou mensuelle?

Est-ce que le versement s'effectuera chaque jour de paie ou de versement des prestations?

À quoi ce fonds pourrait-il ressembler pour moi ou pour ma famille?

Renforcer la confiance dans les tâches quotidiennes

Les tâches quotidiennes telles que la cuisine, la lessive et le ménage peuvent sembler plus faciles à gérer lorsqu'elles sont divisées en petites étapes. S'entraîner à l'avance permet de se sentir à l'aise et confiant(e), ce qui rend l'emménagement dans un nouveau logement plus facile et moins stressant. Voici des moyens pratiques de développer ces compétences et routines quotidiennes.

Exercez des compétences telles que la cuisine, le nettoyage ou la lessive avant le déménagement



Découverte : On nous a mentionné que le fait de se sentir à l'aise dans les tâches quotidiennes peut atténuer le stress lors des transitions de logement. Il peut s'agir de s'entraîner à planifier les repas, à dresser une liste d'épicerie ou à apprendre à utiliser un appareil électroménager.



Conseil : Décomposez les tâches en étapes et mettez-les en pratique dans l'espace de vie actuel.



Conseil : Essayez la technique Pomodoro pour diviser les tâches en périodes de travail et de repos. La technique implique de choisir une tâche et d'y travailler pendant une durée déterminée, par exemple 25 minutes, suivie d'une courte pause de 5 minutes. Vous pouvez utiliser un minuteur visuel ou chercher « minuteur Pomodoro » en ligne pour vous aider à garder le fil.

Discutez de la nature des activités quotidiennes dans le nouvel espace



Découverte : Nous avons appris qu'il peut être utile de discuter de ce qui pourrait être nouveau ou différent dans un nouvel environnement. Une telle discussion peut notamment porter sur des activités quotidiennes telles que la cuisine, la préparation ou la gestion des tâches ménagères.



Conseil : Si possible, visitez le nouvel espace et planifiez son aménagement pour faciliter les tâches quotidiennes. Pour la cuisine, par exemple, il faut réfléchir aux fournitures nécessaires et à l'endroit où les ranger pour faciliter le déroulement de la tâche.

Mettre en place des systèmes de soutien à l'avance

L'emménagement dans un nouveau logement implique souvent la mise en place ou l'adaptation des mesures de soutien. Nous vous proposons ici des moyens pratiques pour vous assurer que les bons services sont en place, qu'il s'agisse des soins de santé, du transport, de la préparation des repas ou de la vie quotidienne. Une bonne planification permet d'éviter les lacunes et de réduire le stress.

Dressez une liste des services de soutien qui doivent être réorientés vers le nouveau logement



Découverte : Nous avons appris que toutes les mesures de soutien ne sont pas automatiquement transférées dans le nouveau lieu d'habitation. Cela signifie que des lacunes dans les mesures de soutien peuvent se produire si ces dernières ne sont pas coordonnées à l'avance.



Conseil : Demandez aux prestataires de services actuels ce qu'il faut faire pour assurer une transition en douceur des services.



Application : Consultez notre liste à remplir, [Suivi de vos mesures de soutien pendant un déménagement](#), pour vous aider à vous organiser et à rester en contact avec vos mesures de soutien. Vous la trouverez à la page 32.

→ Continuez à la page suivante pour la suite.

Ajoutez des mesures de soutien pour répondre aux besoins du nouveau logement



Inclusion : Un nouveau domicile est souvent synonyme de nouvelles routines et de nouvelles mesures de soutien pour aider aux tâches quotidiennes. Cela peut être particulièrement vrai au cours des premiers mois de la transition.



Exemple : Nous avons passé beaucoup de temps avec des personnes autistes à parler des mesures de soutien requises lors de l'emménagement dans un nouveau logement pour s'assurer que les besoins de la vie quotidienne et du logement étaient comblés.



« Je ne peux plus utiliser les services de livraison de repas et je ne peux pas toujours trouver quelqu'un pour me conduire à l'épicerie. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir quelqu'un qui peut vous empêcher de passer entre les mailles du filet. »



Cette personne a également indiqué qu'un programme communautaire local axé sur l'autonomie lui avait appris à utiliser le réseau d'autobus, à organiser son domicile et à préparer des repas simples.



« Un(e) ami(e) à moi habite juste à côté et peut m'aider en cas de problèmes à régler, par exemple sous l'évier ou avec les meubles. »



Cette personne a expliqué que le fait d'avoir quelqu'un pour l'aider à effectuer les petites tâches ménagères lui a été très utile lorsqu'elle a emménagé seule pour la première fois.

Discutez avec les professionnel(le)s de la santé qui soutiennent les personnes à domicile



Inclusion : Certain(e)s professionnel(le)s de la santé et professionnel(le)s de soutien peuvent aider les personnes à aménager leur logement de manière à ce qu'il soit mieux adapté à leurs activités quotidiennes. Par exemple, les ergothérapeutes peuvent repérer les domaines dans lesquels des changements ou des outils pourraient améliorer de manière importante la vie quotidienne.



Conseil : Consultez notre carte de l'écosystème du logement (<https://nihouse.ca/fr/ecosystem/>) pour en savoir plus sur les différents rôles dans l'écosystème du logement et sur la manière dont ils peuvent soutenir les personnes neurodivergentes.



Conseil : Demandez aux prestataires de soins de santé ou aux services de santé locaux de vous aiguiller vers ces spécialistes.

Entrez en contact avec la communauté locale avant le déménagement



Découverte : On nous a mentionné que le sentiment d'appartenance à une communauté joue un rôle important dans le degré de satisfaction que les gens éprouvent à l'égard de leur logement. Le fait de pouvoir reconnaître des lieux et des visages familiers peut rendre le nouvel environnement plus confortable.



Conseil : Organisez des rencontres avec des prestataires de services locaux, visitez le quartier, ou assistez à des événements locaux.



Conseil : Cherchez quelqu'un qui pourra faire visiter le quartier aux gens et les guider vers des endroits tels que les cliniques médicales, les bibliothèques, les épiceries ou les centres de conditionnement physique.



Application : Consultez notre modèle de toile de relations pour réfléchir aux personnes et aux lieux qui font partie de la vie quotidienne et des expériences en matière de logement.

Toile de relations

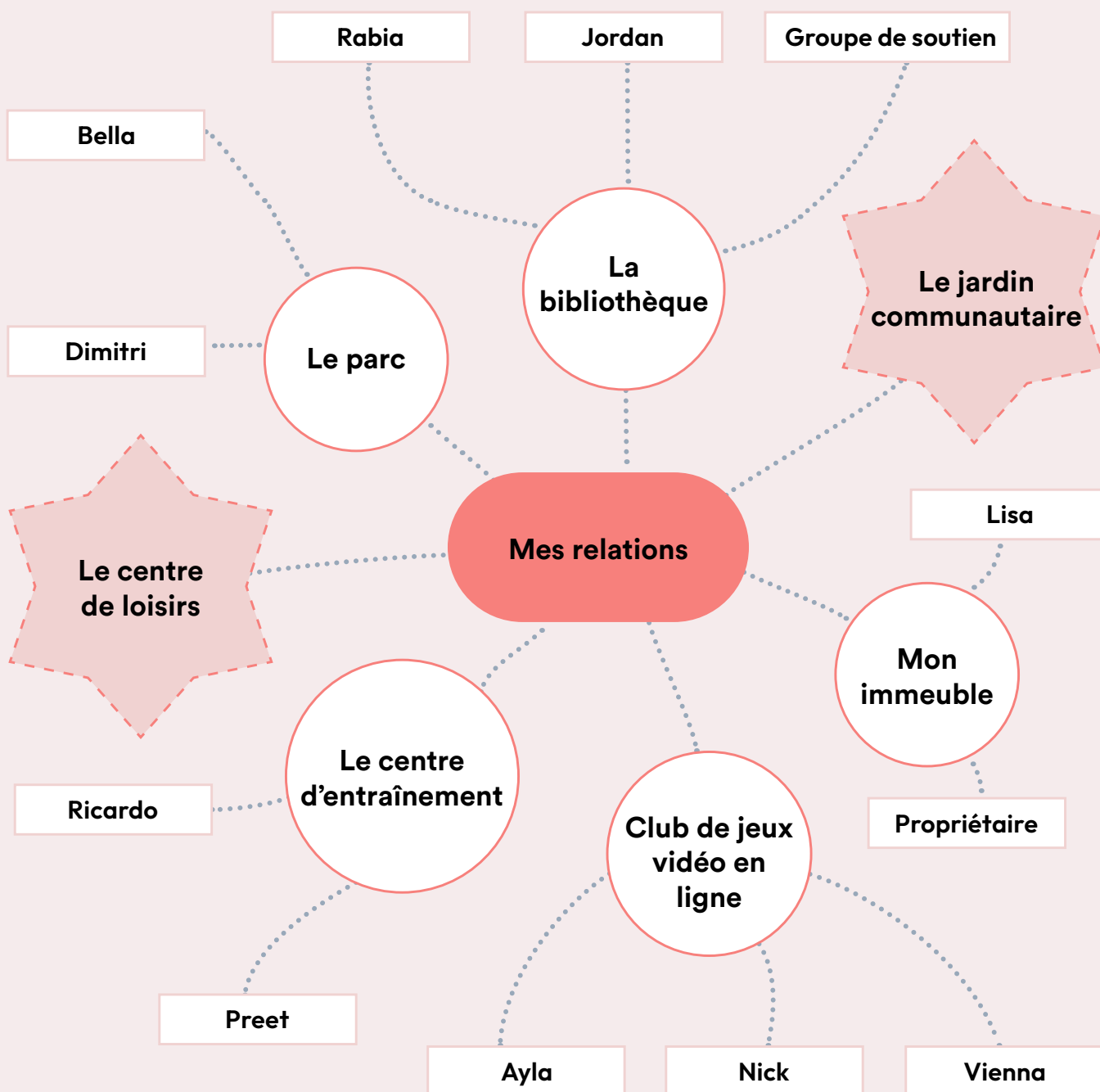
Réfléchir aux personnes et aux lieux qui vous permettent de vous sentir en lien avec votre communauté peut s'avérer utile dans votre logement actuel ou dans votre nouveau domicile. C'est pourquoi nous avons créé cet outil qui vous permet de cartographier et d'explorer vos relations actuelles, en plus de vous donner aussi la possibilité d'ajouter des relations futures.

Nous avons commencé par tracer des cercles qui représentent les lieux avec lesquels nous ressentions un lien. Ensuite, nous avons utilisé des lignes et des boîtes pour relier ces lieux aux personnes avec lesquelles nous y sommes en lien. Nous avons utilisé des étoiles pour représenter les lieux de notre communauté que nous n'avons pas encore explorés. Ce sont donc des occasions de nouer de nouvelles relations.

Nous avons inclus un exemple d'une toile de relations complétée, ainsi qu'un modèle vierge.

Vous n'avez pas à utiliser des cercles, des boîtes ou des étoiles pour créer votre propre toile de relations. Utilisez les symboles, les formes et les dessins de votre choix pour représenter les lieux et les personnes avec lesquels vous êtes en lien.

—> Continuez à la page suivante pour la suite de l'outil.



Version vierge

