



LE MARGINO

UN JOURNAL PAR ET POUR LES GENS
CONCERNÉ.ES PAR LA CONSOMMATION

HIVER

2025

**SOYONS RESPONSABLES
AYONS LE MATÉRIEL APPROPRIÉ!**

KIT CRACK



KIT SNIF



KIT CRYSTAL



KIT NALOXONE



KIT FIX



KIT TESTING



POUR PARTICIPER



UN JOURNAL OÙ ILS/ELLES SONT LIBRES DE S'EXPRIMER,
DANS LE RESPECT ET LE NON-JUGEMENT.

LES SUJETS DE LA CONSOMMATION, LA PRÉCARITÉ, L'ITINÉRANCE, LA SEXUALITÉ, OU LA SANTÉ MENTALE T'INTERESSENT? TU AIMERAI PARTICIPER À LA CONCEPTION DE CE JOURNAL EN ÉCRIVANT UN TÉMOIGNAGE, UN ARTICLE OU TU AS D'AUTRES IDÉES?

CONTACTE-NOUS :



450-967-0410



INTERVENANT@OASISUNITEMOBILE.COM



@OASISUNITEMOBILE

TABLES DES MATIÈRES

Ma vie de toxicomane à ce jour	3-4
PASSER ET PRESENT MAINTENANT.....	5
Mon frère.....	6
Mon cheminement depuis les derniers mois.....	7-8
Adieu, ça va aller mieux pour nous deux forever	9
Les chroniques de Sylvie : Hiver 91	10
BD : Le nouveau travail de Bob.....	11
C'est la vie	12
Dessin : La nouvelle année.....	13
Les conseils de Marie.....	14
Lettre à la drogue.....	15-16
Noël Oasitien 2024	17-19
Le fameux potage de Noël.....	20
Les enjeux de l'hiver.....	21-22
Calendrier 2025.....	23
Notes.....	24
Coloriage.....	25

MA VIE DE TOXICOMANE À CE JOUR...



Salut la gang! C'est rare que je parle de moi et de ce que je n'aime moins de ma personne, mais c'est une réalité pour plusieurs d'entres nous...

BON! Ceci étant dit, j'ai consommé tellement, que c'est normal que je finisse par admettre que c'est un problème, que je ne peux plus me le cacher. Je ne vous dirai pas que c'est positif! Je peux simplement admettre qu'une substance m'a sauvé tant qu'une autre m'a plutôt rapproché de la mort. Alors j'ai switché de substance ce qui a ouvert une autre porte de sortie ! Sortir d'une situation d'une mort certaine, pour avoir une vie d'enfer! C'était le prix à payer...

J'ai choisi la vie, alors que tout autour de moi était faux, alors que je croyais vivre un certain bonheur, qui était en plus d'être faux. Ce bonheur, qui m'a fait si mal, une fois que j'ai réalisé que toute ma vie n'était qu'une trahison! & Mon monde s'écroula, sous mes yeux, cela prenait soudainement tout son sens.

Plus je voyais cette réalité et avec tout le temps passé. j'y vis plus clair! Ça m'a fait tellement mal. que même la meilleure des drogues, ne faisait que me faire souffrir d'avantage. Quel gâchis.

Par contre, je crois avoir toujours eu une mauvaise réputation et beaucoup de difficulté pour progresser dans le marché du travail. Je me disais quand j'avais un travail, tout va bien et je vais persévérer! Peu importe ce que le monde pouvait dire ou penser, je les laissais dire...

Il est temps de prendre ma vie en main maintenant. Je ne peux plus me mettre de côté et me dire que tout va bien! Que les autres gens disent ce qu'ils veulent de moi maintenant a un impact tellement négatif sur mes efforts a retourner travailler! J'ai eu des problèmes à cause de ma conso! Cette fois, il faut comprendre que j'ai eus des menaces de mort trop souvent!

Aujourd'hui je l'affirme! Je ne peux plus me sauver! Je dois apprendre à vivre avec les leçons du passé et me relever une fois de plus! C'est terminer le temps où je laissais ma place, juste pour laisser passer les jaloux! Tant pis pour vous les jaloux, moi quand vous me reverrez je ne tournerai plus les talons! Je vais me battre pour les personnes qui le méritent! Restez bien tranquilles jusqu'à ce jour-là!

Peace tlm et @++

AIL



PASSER ET PRESENT MAINTENANT

21/11/2024

J'ai 56 ans, Roger.

Je suis fier de moi, j'ai fais mon deuil de 7 mois de ma mère qui est morte, ça fait 3 ans. J'ai faite mon deuil au Refuge de Laval. Ça fait déjà 9 mois comme itinérant. J'ai perdu mon logement depuis le 14 février 2024. Je suis arrivé à passé au travers de mon deuil de ma cher amour maman. Mon père, ça fait déjà 42 ans qu'il est mort. J'avais 12 ans et orphelin depuis plus de père. Je vais en thérapie pour 6 mois à cause de Roger négatif. Maintenant positif depuis 2 mois. Je suis prêt à le faire pour moi et ma mère. Merci à vous tous à l'Oasis.

- Roger Laberge -

Renaître

Espoir

Amour

57

Mon frère



Je me souviens de toi comme si c'était hier que tu étais encore là auprès de moi tu es parti mon monde c'est écrouler autour de moi mon cœur brisé en mille morceaux depuis ce jour fatidique où tu as décidé de t'enlever la vie. Les années passées mes douleurs restent tu me manques tellement mais je sais que tu veilles sur moi de là-haut. Tout ça à cause de la drogue, quand vient le temps de ton anniversaire de décès le 21 novembre à chaque année je rechute dans le crack mais cette année pour te rendre fière ta sœur va aller s'aider en désintoxication et thérapie pour ne pas vivre la même chose, pour évoluer et aussi passer aux travers du deuil et des difficultés par rapport à ton décès et autres choses aussi je t'aime mon grand frère repose en paix je t'aime et je t'oublierais jamais de ta sœur qui t'aime.

Johanne



MON CHEMINEMENT DEPUIS LES DERNIERS MOIS

Allo a tous,

Je me rappelle avoir déjà écrit le texte Im fixing myself il y a des mois et des mois. J'allais plus ou moins bien mentalement et ce depuis des mois. Je me suis retrouver en réapprenant à m'aimer, à me respecter, en pensant à moi et tranquillement la paix avec les gens c'est installé.

Mais quel beau feeling! Je suis plus calme envers mes problèmes, sans paniquer, j'ai toute ma tête. C'est sure, mon anxiété a diminué. J'essais d'être moins dans ma tête et plus dans la réalité. Je te le dit, ça marche.

Rancune, colère, vengeance etc., tout ça je l'ai mis de côté. C'était en train de me tuer à petit feu sérieux. Je me suis rendu compte que la consommation me servait à faire le contraire du bien et du mal.

MON CHEMINEMENT DEPUIS LES DERNIERS MOIS (SUITE).

Le bien m'appelle et je m'en sers à tous les jours. J'ai même réussi à pardonner alors que j'étais sûr que c'était (pour moi impossible) il y a pas si longtemps. En plus, tu sais im fixing myself. Je suis en train de l'atteindre wow moi Luigi? C'était impossible je te jure, j'y croyais à peu près pas. Crois moi tout le monde peut y arriver. Je suis une preuve avec tout mon vécu de merde, parents, mauvaises fréquentations toxiques, etc. Je vis un changement malade et tu sais, je sais maintenant qu'on peut tous y arriver. Pourquoi? On a plus de bonté en nous. Ça peut sembler long, mais je te jure on peut tous y arriver juré.

Luiji

PS : Éloigne toi des gens sans but qui t'entraîne avec eux.
Fais moi confiance, je l'ai vécu je le sais. Salut

ADIEU, ÇA VA ALLER MIEUX POUR NOUS DEUX FOREVER

ÉCOEURÉE VÉRITÉ NEZ
SIMILARITÉ

TU VIENS C PAS LA FIN MALIN
GABAPENTIN

SYNCHRONICITÉ ENCORE UNE
ÉVENTUALITÉ

TEMPS VENT FLOTTANT

FAIS PAS CHIER QUAND CHU
GELÉE J'AI COMPTÉ

PAYER ESSOUFLÉE

JALOUSIE ACQUIS PRODUIT
POURRIS

SBC



Hiver 91

Dans un appartement à Chomedey où je vendais. Il y a beaucoup de va et vient et je profite d'un moment d'accalmie pour faire une puff tranquille sur le lit avec un ami.

Pas le temps de souffler la boucane qu'un énorme "POW" passe à côté de mes oreilles.

Moi étendu par terre, les mains sur la tête, sur de mettre fais tiré dessus pour finalement comprendre que c'est le tyre du bicycle qui a explosé à cause de la chaleur du calorifère.

Le nouveau travail de Bob

GRRR ! C'est trop d'ûr !

Alors que Bob était à son travail ...

Bob n'arrivait pas à tenir le rythme ...

Mmmm ...

C'est tellement vite !
Je dois devenir plus rapide ! Je fais mon mieux et c'est encore trop lent !

Je n'ai plus le choix ...
Je dois me calmer un peu pour anticipé !

À anticiper ...
ANTICIPER LE NIVEAU MAXIMUM !

Viite ! Encore plus vite ! GO !

Si je n'y arrive pas , ce sera parce que ce n'est pas fait pour moi ! ALLEZ !
Je dois encore tenir le rythme pour le reste de la semaine ! On est le mardi !

C'est de cette manière , que Bob réussit à garder ce travail durant le temps nécessaire pour payer ses dettes . Alors ! Courage Bob !

C'EST LA VIE

**On est là pour plaire
On est là pour satisfaire**

**Mais sommes-nous heureuses
Mais sommes-nous bien heureuses**

**Des fois, on est en panne
Mais qui nous dépanne**

**Des fois on se sent seule
Comme sur le bord du seuil**

**Mais on avance
Avec de la confiance**

**On se retrouve sur un chemin
Parfois sans fin**

**Parfois il y a de la peur
Et souvent des malheurs**

**Ou on continue
Et on arrive au but**

**C'est la vie
C'est comme ça mon ami**

Sylvie B.



La Nouvelle Année



j'ai enfin réussi à faire garde mon

Bling - Bling * chien *



j'ai enfin ma place en maison
Thérapi



Le chemin à été long et Pénible
3 foute mois d'attente

Bonne et heureuse Année
Véro et Bling



Les conseils de Marie

WARNING !

Il faut faire attention aux préjugés envers les autres parce que ça fait se refermer les gens sur eux-mêmes. C'est comme l'intimidation, ça détruit des vies.

Il faut plutôt s'adresser aux personnes aidantes, par exemple les pairs aidants ou les personnes curieuses, intéresser aux autres parce qu'ils comprennent la réalité, la vivant eux-mêmes ou y étant exposé.

Détruisons les préjugés en choquant respectueusement les personnes qui ont des préjugés!

Marie



LETTRE À LA DROGUE



J'ai eu beaucoup de plaisir avec toi, lorsque nous allions dans l'arrêt d'autobus, sur le bord de la grève, les bancs de parc, sous les estrades, dans des entrées d'immeubles et dans un crack house miteux. Ses moments de plaisir et d'enfer vont rester marqués dans ma mémoire et mon corps défiguré. Depuis quelques temps, même quelques années, au lieu de m'apporter de la joie, tu mettais un voile pour cacher mes tristesses, mes malaises, mes douleurs, mes colères et mes mauvaises fréquentations violentes et abusives. En fait au lieu de plaisir éphémère, tu m'apportais une déchéance dans mes relations familiales et une perte d'autonomie physique et financière pour faire les choses que j'aime, capacités intellectuelle, bon jugement, amitiés, mes valeurs, mes repères, ma beauté, ma crédibilité, ma réputation, je n'étais plus capable d'aimer, de découvrir et d'apprécier.

LETTRE À LA DROGUE (SUITE)

Ayant perdu mon intégrité et ma santé, mon honnêteté,
ma stabilité, destructeur au point de ne plus me
reconnaître. À cause de toi j'étais en train de tout perdre.

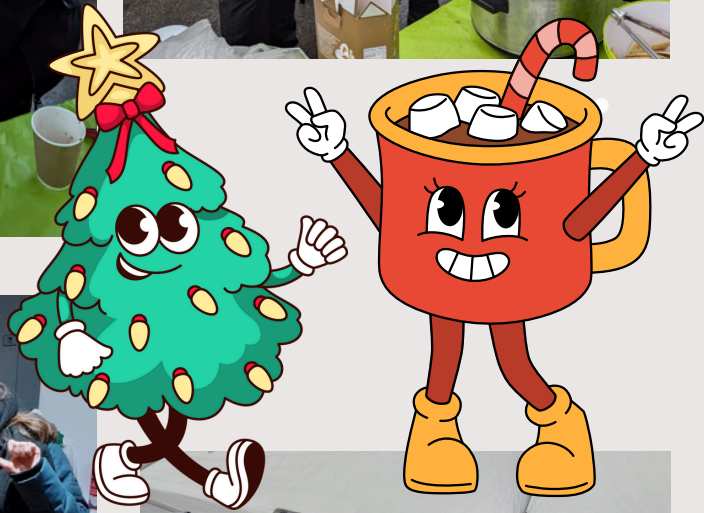
Me mettant dans des situations insupportables,
dangereuses et inacceptable Donc, sors de ma vie au
plus vite. Adieu crack! Enfin la maturité pour te faire
face, tel un cancer sournois et avec toute mon cœur,
corps et âme pour te quitter à tout jamais. Tu es comme
un amoureux jaloux avec tes tentacules venimeuses,
devenus très néfastes pour moi. Tu m'as fait perdre la
raison d'une façon mesquine, je dois te quitter, je ne
veux plus de toi à mes côtés, car je suis passé à côté de
tant de belles choses et tu écourte la qualité et ma vie.

Certes, il me faudra du temps, de la persévérance, du
courage et de la ténacité pour te fuir. J'y arriverais avec
l'aide de mes intervenantes, les organismes et mes
alliés.

SBC

Noël Oasitien 2024









Le fameux potage de Noël



PORTIONS: 2-4

TEMPS DE PRÉPARATION:
15 MIN

TEMPS DE CUISSON: 45 MIN

Ingrédients

- 1 courge butternut, coupée en deux dans le sens de la longueur
- 1 patate douce
- 4 carottes coupées en rondelles
- 1 oignon moyen
- 3 cas d'huile végétale
- 1 litre de bouillon de poulet
- 1 canne de lait de coco
- Sel et poivre au gout

Préparation

1. Pelez la **courge**, coupez-la en deux, retirez les pépins puis tranchez-la en cubes.
2. Peler les **carottes**, la **patate douce** et l'**oignon**. Couper les carottes en rondelles, la patate douce en cubes, et hacher l'oignon grossièrement.
3. Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Faire revenir les légumes dans l'**huile** pendant 2 minutes.
4. Ajouter le **bouillon**, porter à ébullition puis réduire le feu à moyen-faible afin de laisser mijoter pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits (très tendres).
5. Ajouter le **lait de coco**. Au mélangeur électrique (ou pied mélangeur), réduire en purée. Au besoin, ajouter du bouillon, de l'eau ou du lait pour obtenir la consistance désirée.
6. Retirez la peau des courges cuites et placez la chair dans un blender avec les autres légumes rôtis. Ajoutez un peu de bouillon de poulet. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
7. Bon appétit



Les enjeux de l'hiver



L'hiver représente une période particulièrement difficile pour les personnes en situation d'itinérance, tant sur le plan physique que mental.

D'un point de vue physique, le froid peut entraîner des engelures, des gerçures ou des maladies graves liées à l'hypothermie.



Pour prévenir ces risques, il est essentiel de protéger la peau, en particulier les mains, les pieds et le visage, en les couvrant avec des vêtements chauds.

Pour soigner les gerçures, il est recommandé d'hydrater la peau avec des crèmes et de consulter un professionnel si la situation s'aggrave.



Quand tu viens à l'Oasis, n'hésite pas à demander à un.e intervenant.e si nous avons des produits d'hygiène pour prendre soin de toi.

* Crème

* Baume à lèvres

* Brosse à dents

* Échantillon de gel douche

* Des chauffe-mains et pieds

* Tuques et mitaines

* Chaussettes

Les enjeux de l'hiver

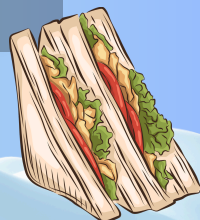


Sur le plan mental, le manque de sécurité et l'isolement peuvent mener à un épuisement psychologique. Répondre aux besoins de base, comme bien dormir, se nourrir correctement et s'hydrater, est primordial pour maintenir un équilibre mental.

N'hésite pas à parler de ta santé mentale à un.e intervenant.e de l'Oasis.

Les services de l'Oasis peuvent te soutenir avec :

- Un bon café ou un bon verre d'eau
- Un sandwich et des collations
- Un sofa pour faire une sieste



CALENDRIER 2025

JANVIER

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARS

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AVRIL

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUIN

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JUILLET

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AOUT

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

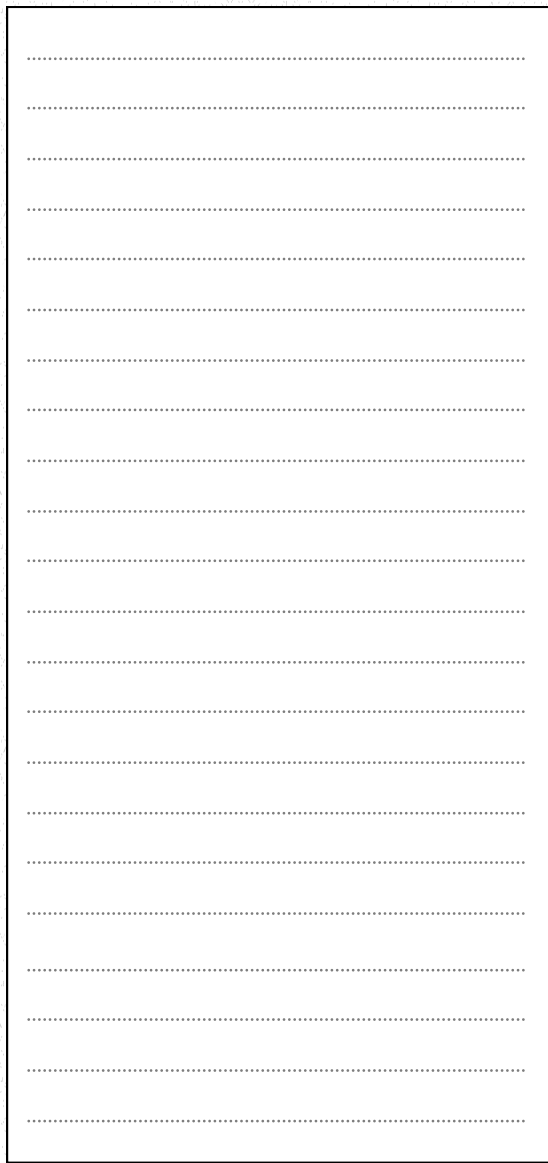
NOVEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

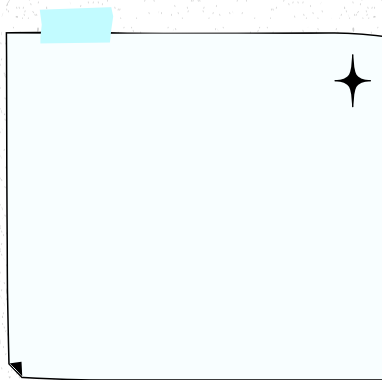
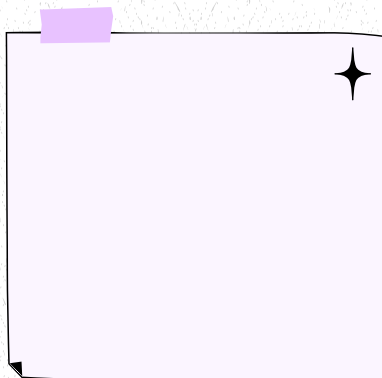
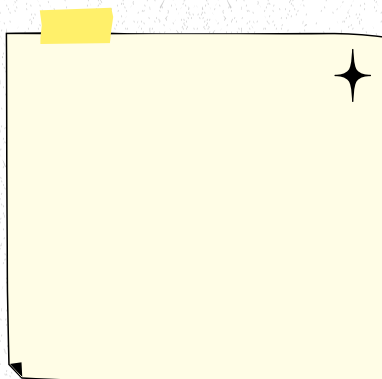
DECEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOTES :

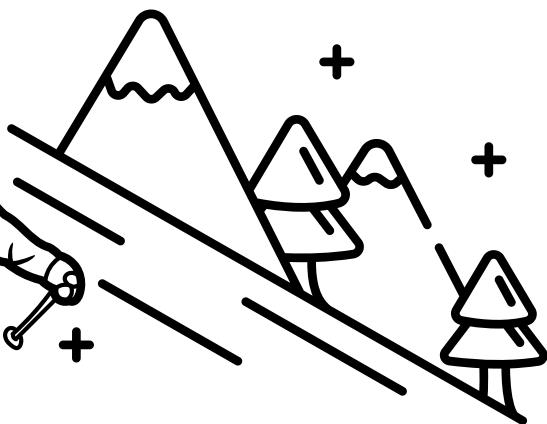
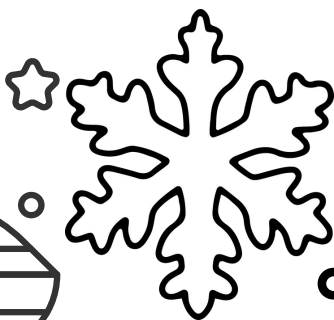
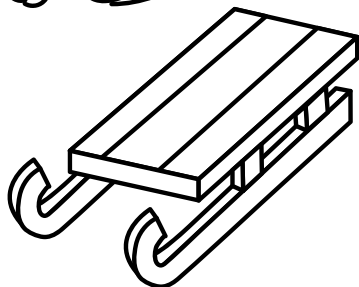
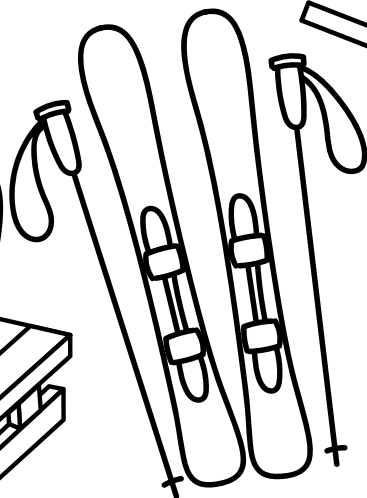
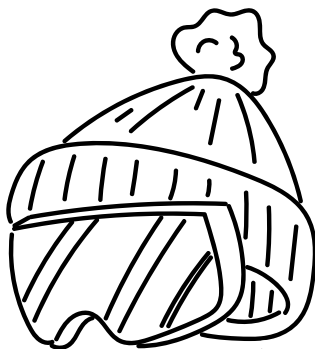


A large vertical rectangular area with a black border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



COLORIAGE

HIVER





OÙ SE PROCURER DU MATÉRIEL DE CONSOMMATION À LAVAL?

MILIEUX COMMUNAUTAIRES

OASIS (projet DiXtribution)	450 967.0410
TRIL (projet DOPE)	514 267.7746
SPHÈRE santé sexuelle globale	450 669.3099

CISSSL

CRDL (personne en suivi seulement)	450 975.4054
CLSC (matériel d'injection seulement)	
Ouest-de-l'Île	450 627.2530
Sainte-Rose	450 622.5110
Mille-Îles	450 661.2572
Marigot	450 668.1803

PHARMACIES (matériel d'injection seulement)

PJC Laval-Ouest	450 962.7455
PHARMAPRIX Vimont	450 663.3197
UNIPRIX Laval-Des-Rapides	450 662.7770
UNIPRIX Chomedey	450 682.7711
PJC Pont-Viau	450 663.9160
PHARMAPRIX Auteuil	450 975.9878
ET PLUSIEURS AUTRES	



UNITÉ MOBILE D'INTERVENTION

27, boulevard Lévesque E. Laval
(QC) H7G1B3

Téléphone : 450-967-0410
Télécopie : 450-967-5631

intervenant@oasisunitemobile.com
oasisunitemobile.com

