



LE MARGINO

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

PRINTEMPS

2025

**SOYONS RESPONSABLES
AYONS LE MATÉRIEL APPROPRIÉ!**

KIT CRACK



KIT SNIF



KIT NALOXONE



KIT CRYSTAL



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

Poème de l'espoir en la vie	4
L'amour sentimental et comment s'aimer soi-même	5
Un amour à sens unique	6-7
Article politique	8-9
Où je vais ??.....	10
L'hiver et l'itinérance	11
Les chroniques de Sylvie	12
La suite de mon calvaire	13
Recette	14
Les aventures de Bob le travailleur : La paye!	15
Salut la gang!	16
Pas facile, mais on peut réussir	17
Un jour, le feu fait fondre la chandelle	18-19
Les ateliers de l'Oasis en dessin	20
Sous le pont	21
La rencontre	22
La foi	23
C'est correct de ne pas aller bien	24
Bell pour la cause	25-26
Challenge : 30 jours pour améliorer sans confiance en soi	27
Mon journal de gratitude	28
Affirmations positives	29
Coloriage.....	30

Poème de l'espoir en la Vie



La vie est tellement belle !
C'est pour elle que je me lève
chaque jour avec le sourire ...

La vie peut aussi être difficile
par moment, c'est pour ça, que
je dois être fort pour
l'affronter ...

Parfois, la vie est si laide, que
je préférerais mourir, plutôt
que d'avoir à y faire face,
encore une fois !

Quand d'autres fois, la vie est
cruelle... mais que voulez-vous ?
La vie est belle !



A I L





L'amour sentimental
et comment s'aimer
soi-même



Pour moi l'amour c'est important d'être
ensemble
Et qu'il y est 50% de ressemblance



Sans se chicaner et rouspéter
Mais plutôt à se respecter



Un amour libre et mutuel
Sans qu'il soit usuel

Ne pas acheter l'autre, ni le forcer à aimer
Respecter ses choix sans le compresser



Je souhaite que l'autre soit en amour avec
soi-même
Pour aimer l'autre tel qu'il est, sans dilemme

Roger L.

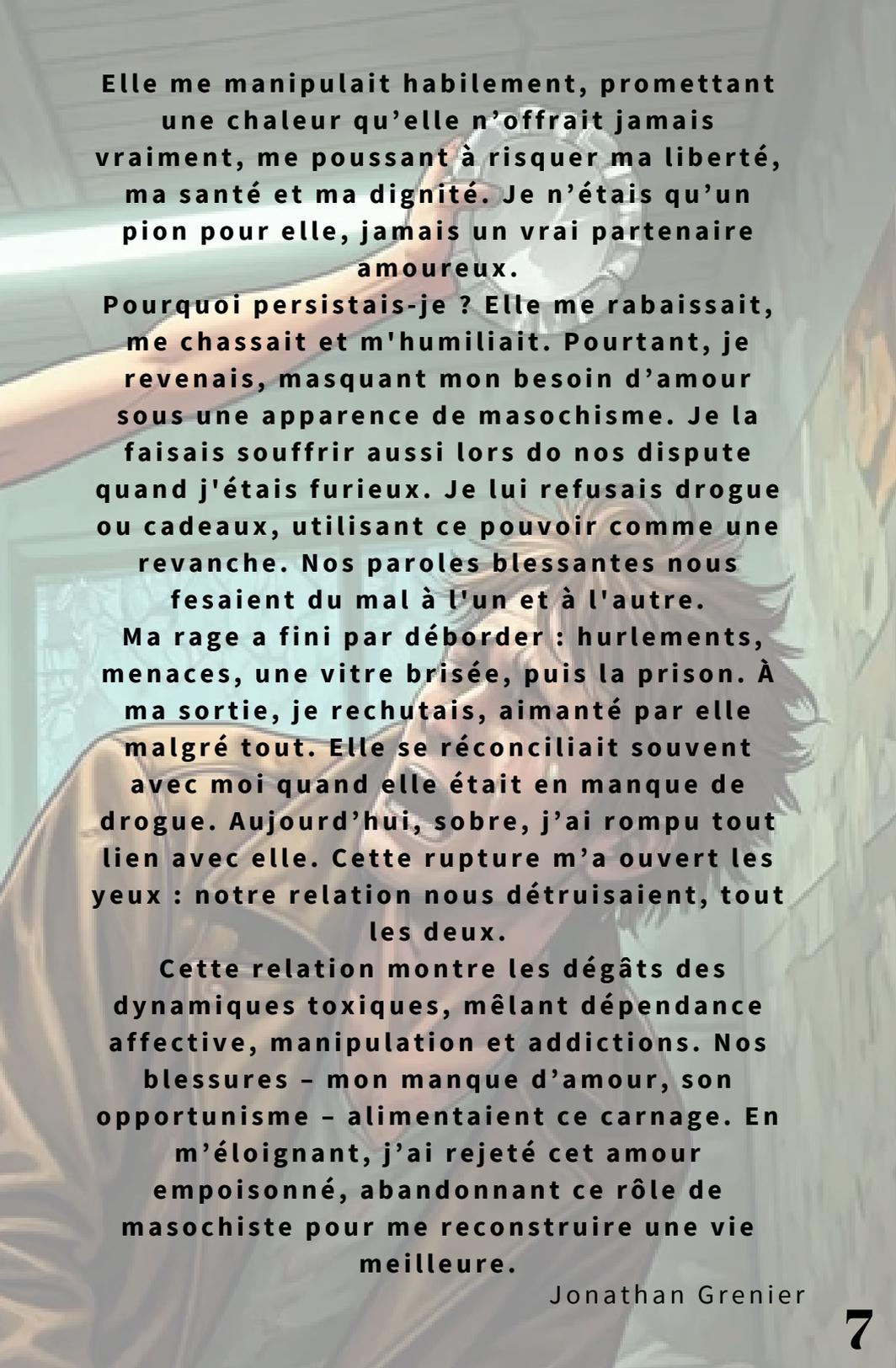


Un amour à sens unique

Pendant plusieurs années, j'ai vécu une relation destructrice avec une femme que je nommerai Triple A. Ce lien, intense et malsain, reposait sur la drogue, la manipulation émotionnelle et la violence verbale, nous enfermant dans une spirale toxique qui nous consumait tous les deux. Désormais sobre et libéré, je sais ce qui me retenait à elle et ce qui la poussait à entretenir ce lien.

Tout commençait par des nuits de crack, une euphorie éphémère qui nous unissait. Mais quand la drogue ou l'argent venait à manquer, l'ambiance basculait. Triple A, tendre tant que je la couvrais de cadeaux – souvent en volant dans des voitures –, devenait agressive si je n'avais rien. Elle m'insultait, me frappait parfois et me chassait de chez elle et moi je partais, meurtri, non sans lui dire des mots cinglants tout en plongeant dans la dépression. Quelques jours plus tard, une fausse réconciliation relançait le cycle.

J'étais prisonnier d'une dépendance affective. J'aimais Triple A, accro à ses rares gestes d'affection qui me tenaient en laisse comme un bon petit chien. Elle me manipulait habilement, promettant une chaleur qu'elle n'offrait jamais vraiment, me poussant à risquer ma liberté, ma santé et ma dignité. Je n'étais qu'un pion pour elle, jamais un vrai partenaire amoureux.



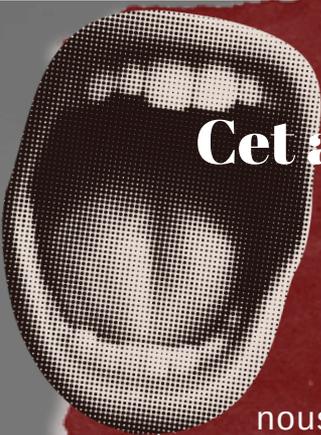
Elle me manipulait habilement, promettant une chaleur qu'elle n'offrait jamais vraiment, me poussant à risquer ma liberté, ma santé et ma dignité. Je n'étais qu'un pion pour elle, jamais un vrai partenaire amoureux.

Pourquoi persistais-je ? Elle me rabaissait, me chassait et m'humiliait. Pourtant, je revenais, masquant mon besoin d'amour sous une apparence de masochisme. Je la faisais souffrir aussi lors de nos disputes quand j'étais furieux. Je lui refusais drogue ou cadeaux, utilisant ce pouvoir comme une revanche. Nos paroles blessantes nous faisaient du mal à l'un et à l'autre.

Ma rage a fini par déborder : hurlements, menaces, une vitre brisée, puis la prison. À ma sortie, je rechutais, aimanté par elle malgré tout. Elle se réconciliait souvent avec moi quand elle était en manque de drogue. Aujourd'hui, sobre, j'ai rompu tout lien avec elle. Cette rupture m'a ouvert les yeux : notre relation nous détruisaient, tous les deux.

Cette relation montre les dégâts des dynamiques toxiques, mêlant dépendance affective, manipulation et addictions. Nos blessures – mon manque d'amour, son opportunisme – alimentaient ce carnage. En m'éloignant, j'ai rejeté cet amour empoisonné, abandonnant ce rôle de masochiste pour me reconstruire une vie meilleure.

Attention ce texte peut contenir des sujets sensibles :
agression physique et sexuelle, dénonciation



Cet article est politique

Cet article est politique
une façon dénonciation
d'action d'opposition
nous pactisons voulons écoutons
pas des moutons
protection vision
une familiarité rassurante et inquiétante
la paix je voulais privilégiais
je fus rejetée humiliée volée violée
a perpétuité
non pas donné de résultats escompté
c'est terminé
système de justice triste
protéger de la réalité sans oublier
cette fragilité que j'ai refoulée en cette
soirée
j'ai décidé de ne pas partager mon
passé
me protéger ça va sécher
mon caractère bouillonnant facilement
vole console
elle est fidèle



ais privilégiés
humiliée volée vio

de rés

ice tr
réalit
que j

e pas

va
00

e
gra
ce
an se

do
enfa
pide



tendre reprendre
ses nuits où j'ai grandi dans ma vie
aujourd'hui dans ce lit
l'instant de maman ses grands yeux
d'un bleu
mes parents tout doucement zan zan
je ne suis plus une enfant j'ai 39ans
pratiquement rapidement quand
j'entends les méchants je me sens
par accident apparemment
que j'ai du sang
je me fâchais et mes joues
s'enflammaient, j'ai cherché mes
traits
j'écoutais
respire sans vomir je suis persuadée
de rester opposé
je cherche à cacher ma timidité je
m'étais empressée
de demander m'ont recommandé de
laisser quitter en cette année

SBC



Ou je vais??

Informé vous, Oasis Intervention mobile.



Je
n
le
t
er
vé
han
t
G
é
h
ia
l

S.V.P
Ne
s
u
g
e
pas
une
p
er
son
ne
sans
la
connaître



Besoin de matériel, infirmière, Ressource d'hébergement
j'ai faim et vous me dirigez

L'hiver et l'itinérance

SALUT LA GANG, COMME LA PLUPART D'ENTRE NOUS, ON CONNAIT OU ON A CONNU L'ITINÉRANCE. SUIS-JE LA SEULE À VOIR QUI N'A PAS GRAND-CHOSE DE BIEN POUR LES ITINÉRANTS À PAR LE REFUGE? ON A VRAIMENT AUCUNE PLACE OU ALLER POUR SE RÉCHAUFFER OU DORMIR. SI ON VA A QUELQUE PART, ON EST CHASSÉ VITE FAIT, ON EST POGNÉ DEHORS A GELER. MAIS EN HIVER, ON LAISSE MÊME PAS UN CHIEN DEHORS, POURQUOI UN ITINÉRANT ? ON RESSENT LE FROID ET LA DOULEUR, C'EST PAS HUMAIN POUR UNE SOCIÉTÉ DE NOUS LAISSER DEHORS. ET SI ON N'A PAS DE CONTRAINTE PERMANENTE OU TEMPORAIRE, NOTRE PETIT CHÈQUE D'AIDE SOCIALE NOUS PERMET PAS DE SE TROUVER UN APPARTEMENT AVEC LE COUT DES LOGEMENTS EN 2025. ALORS, COMMENT ON PEUT FAIRE POUR SE SORTIR DE LA RUE TOUTE SEULE ? ÇA FAIT PLUS D'UN AN QUE J'ESSAIE ET SANS RÉSULTAT. OU EST NOTRE SOLUTION? ON EST CONDAMNÉ A RESTER DANS LA RUE.

ANONYME



Les chroniques de Sylvie

On est toute une gang de filles, ma meilleure amie avait un chum violent. On était dans un motel avec mes amies. Je vois ma meilleure amie et je la vois pleurer. Je lui demande ce qu'il se passe.

Elle me dit qu'elle se fait frapper par son chum. Je lui dis de venir à l'hôtel avec mes amies parce qu'on avait du fun. Elle est venue, et on a vraiment eu du fun. A 00h00, on a mis de la musique et on a fait une puff. D'un coup, ça cogne à la porte. Je lui dis de se cacher dans la salle de bain parce que c'était sûrement son chum. J'ouvre la porte, je mets un pied pour la bloquer et l'empêcher de rentrer. C'est lui, il enfonce la porte. Il a un couteau. Il me blesse à côté de l'œil. Je saigne. Il dit qu'il sait qu'elle est là. Il enfonce la porte de la salle de bain. Mon amie pleure et il la pogne.

SB



LA SUITE DE MON CALVAIRE

Depuis que je ne suis plus au café de rue, ça va mieux pour moi. Le 14 janvier 2025, ça va faire 11 mois d'itinérance. Je prie beaucoup et je prends moins de drogue depuis les fêtes. Ça me fait du bien ma prière de sérénité. Ça fonctionne beaucoup. Un jour à la fois, j'y crois. Je connais les AA, ça fait 40 ans déjà. Moi Roger négatif, c'est fini. Depuis 2025, je tâche prise, je suis plus positif avec Roger positif. Je bouge plus qu'avant depuis que je ne suis plus au Refuge de Laval. Ça me fait du bien. Amen. Je veux vivre une meilleure vie maintenant. Merci à l'Oasis de m'aider. Amen l'Oasis.

Roger L.

ESPOIR

ESPOIR

ET SI ON VOUS PROPOSAIT UNE RECETTE AVEC 3 INGRÉDIENTS DE NOTRE DÉPANNAGE

RIZ FRIT AUX HARICOTS ET THON

INGRÉDIENTS

3 Articles du dépannage:

- Riz
- Boîte de haricots (noirs ou rouges)
- Assaisonnement en poudre

À rajouter:

- Bouillon de bœuf
- Canne de thon
- Oignon
- Huile, beurre ou margarine



DIRECTIONS

- Faire sauter dans la poêle l'oignon avec de la matière grasse (beurre, margarine, ou huile)
- En même temps, cuire le riz. Pour cela porter l'eau à ébullition dans une casserole puis rajouter le riz. Baisser le feu à moyen.
- Dans la poêle, rajouter de la matière grasse au besoin, puis assembler les oignons, le riz cuit, les haricots et le thon, Faire cuire à feu moyen doux.
- Ajouter 2 cuillères de bouillon de bœuf et un peu d'assaisonnement en poudre au goût.
- Laisser frire légèrement ou au moins réchauffer le tout puis



1 tasse d'eau
pour
1 tasse de riz

DÉGUSTER!

Alors que Bob arrivait tout juste à joindre les deux bouts... L'hiver arrivait assez vite , en ce temps....

Hey Bob !
Salut Mec !

Ha ? C'est toi Jimmy !
Je t'ai pas vu arriver !
Ça va bien toi ?

Houlah !?
Tout doux !

Ouais ! Ça peut
toujours aller mieux...

Je viens d'avoir
ma paye et je
vais acheter de
la bouffe pour
mes Lunchs ...

Hey Bob ! Tu as ta
paye ? Ça te tentes tu
qu'on appelle
Mr. Le Dealeur ? Il fait
des bons morceaux !

Écoutes Jimmy ...
Je n'ai pas les
moyens de payer
la conso et aussi, je
dois aller travailler
demain matin !

Désolé Mec !
C'est "NON" !
Et aussi ça fait
maintenant 3
semaines sobre

à suivre ?

Les Aventures de Bob le Travailleur :

La Paye !

Alors que Bob arrivait tout juste à joindre les deux bouts... L'hiver arrivait assez vite , en ce temps....



Hey Bob !
Salut Mec !



Ha ? C'est toi Jimmy !
Je t'ai pas vu arriver !
Ça va bien toi ?

Houlah ! ?
Tout doux !



Ouais ! Ça peut
toujours aller mieux...

Je viens d'avoir
ma paye et je
vais acheter de
la bouffe pour
mes Lunchs ...



Hey Bob ! Tu as ta
paye ? Ça te tentes tu
qu'on appelle
Mr. Le Dealeur ? Il fait
des bons morceaux !



Écoutes Jimmy ...
Je n'ai pas les
moyens de payer
la conso et aussi, je
dois aller travailler
demain matin !

Désolé Mec !
C'est "NON" !
Et aussi ça fait
maintenant 3
semaines sobre

à suivre ?

Salut la gang!

C'est Natasha, ça fait longtemps, bin longtemps que j'ai pas écrit dans le Margino. Je veux juste dire que cette année, Noel était pas comme d'habitude. Papa partie et mon beau frère aussi alors cette année BOF. En plus, j'ai été souper chez ma sœur et 2 jours après, je suis tombé malade. Une grosse grosse grippe. On est rendu fin janvier et je commence a bien me sentir et je voudrais dire à ma coloc un gros merci pour les 4 mois que j'ai passé chez elle. J'ai eu du fun et j'ai beaucoup moins consommé.

Natasha

PAS FACILE, MAIS ON PEUT RÉUSSIR

J'ai failli perdre mon logement à cause des machines à Poker. J'ai réussi à payer ma dette de logement.

Bon ben, un jour j'ai décidé d'arrêter de jouer aux machines. Ouf c'est vraiment quelque chose de pas facile à faire. Je suis allé au CRD. J'ai juste retenue un truc. Je vous le dis plus tard.

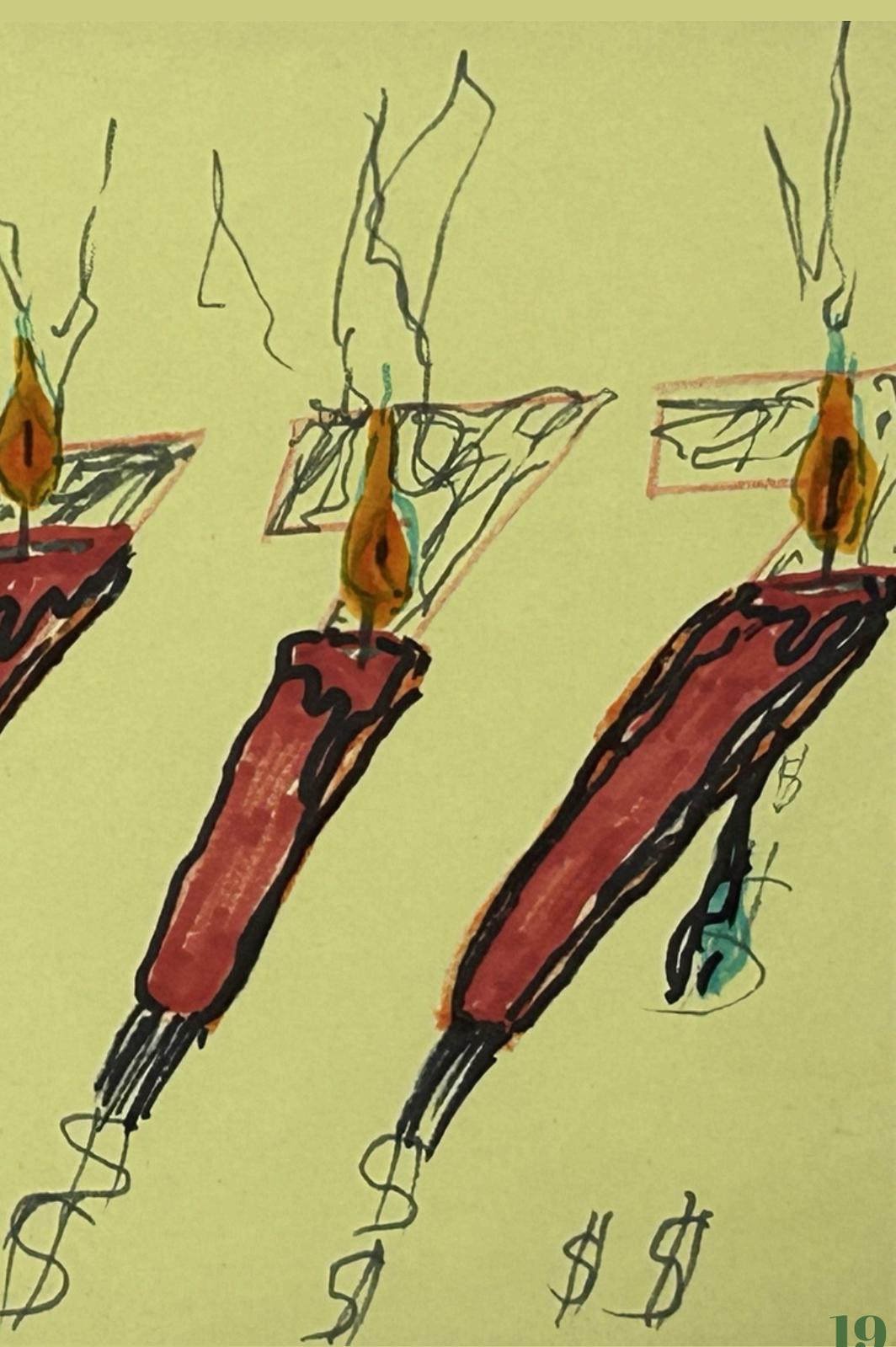
Un jour, c'est le temps des fêtes. Je donne 100\$ à chacun de mes enfants (3) ça fait cher. Quand on joue, plus rien ne compte, même pas manger, avoir des produits pour se laver, n'y faire son ménage.

On se conte des menteries, on se convainc qu'on a besoin de rien, chaque dollar compte pour jouer.

Aujourd'hui, ça va faire bientôt 1 an que je ne joue pas. J'ai deux p'tite chute (30\$) + (80\$). Mon truc, appeler la caisse et sortir juste 20\$ par 24 heures.

Un jour le feu fait fondre
la chandelle





ALLO LA GANG

OASIS ATELIER COMMUNAUTAIRE



Jean-Philippe Trumb

Sous le pont

SOUS LE PONT, IL Y A DES ITINÉRANTS CONSOMMATEURS.
POUR SURVIVRE À NOTRE DÉPENDANCE QUELCONQUE, IL
QUÊTE, VOLE, SE SOUTIRE LE PEU QU'ILS ONT, TOUT CE QUI
SE TROUVE À SES COTÉ JUSQU'À MÊME VENDRE SON CORPS.
CERTAIN S'ENDETTE.

PARFOIS, CERTAIN MENTE, DIS DES SALOPERIES POUR
RABAISSE L'AUTRE PAR JALOUSIE.

ON EST PAS BIEN, ON MEURT PTIT PEU À PTIT PEU.
J'AI BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT PLUS INTENSE POUR MES
DÉMARCHES, D'UN TOIT, DE FAIRE QUELQUE CHOSE DE BIEN,
"M'OCCUPER". CAR JE SUIS BRISÉ MENTALEMENT ET
PHYSIQUEMENT, ON ME RABAISSE TELLEMENT QUE JE
RÉAGIS VIOLEMENT AU POINT QU'ON M'A PÊTÉ LA GUEULE...
À L'AIDE.

43

KODAK PORTRA 400



KODAK PORTRA 400

43

KODAK PORTRA 400



LA RENCONTRE

Il s'agit d'une personne que j'ai eu la chance de rencontrer en 2017. C'était ma première année ou j'ai dû faire face à l'itinérance.

L'histoire s'est déroulé au centre ville de Montréal plus précisément à Old Brewery Mission. La première personne que j'ai parlé et qui est devenu mon ami s'appelait

Rodrigue. Je parle de lui au passé car il est décédé d'une overdose cette année-là. Je ne m'étais pas douté de son problème de drogue et surtout de la souffrance qu'il pouvait vivre. Comme on dit ce n'est pas écrit dans le visage la souffrance que quelqu'un peu vivre.

Pour ma pars, je m'en souviendrai toute ma vie et ma fait prendre conscience que il faut vraiment vérifié et surtout diminué ma consommation. Les problèmes finissent toujours pars ce régler.

Je tiens à te saluer et te remercier mon ami.

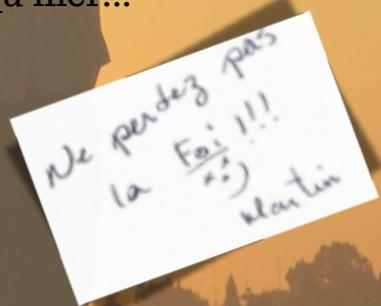
La foi

Bonjour la gang..

J'ai envie de vous partager un brin de ma vie aujourd'hui. Depuis 4 ½ j'ai pris la décision de recommencer à consommer suite à toute sorte d'accumulation d'événements négatifs. Suite à cette "belle" décision s'en est suivi un tas de problème... (« Perte de logement, perte d'emplois, plus de contact avec ma famille... »)

J'pense que l'on se reconnaît tous là dedans...
"LoLL" C'est innévitable !!! On le sait, mais on le fait quand même... La maladie est très forte...

Mais là où je veux en venir, c'est que malgré la souffrance, le découragement, l'abandon... Et bien, j'ai toujours eu la "FOI" que demain sera meilleur qu'hier...



Ne perdez pas
la Foi !!!
:)
Martin

C'est correct de ne pas aller bien

La santé mentale ne devrait jamais être un sujet tabou.

Tout comme on consulte un médecin pour un problème physique, il est normal et courageux de demander de l'aide pour sa santé mentale.

Il est temps de briser les préjugés et de mettre fin à la stigmatisation. Parler de ce qu'on vit, chercher du soutien, consulter un professionnel : ce ne sont pas des signes de faiblesse, mais des gestes de force et de bienveillance envers soi-même.

Personne ne devrait avoir honte de prendre soin de sa santé mentale.

Ensemble, normalisons les conversations et créons un espace où chacun peut se sentir écouté, compris et soutenu. ❤️

L'Oasis

Bell pour la cause

2025
MERCI
BRAND
MATIN PRO
TURE NOUVE
LES MON
MUTEL
LA RATION
JUSTE AUR
PARENTS
MERCI
PAUL MADRID

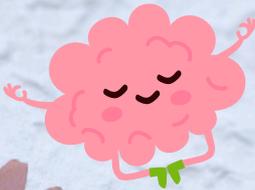
MERCI LA VIE!
TUNNEL
A LA SUITE
D'UNE ALERTE
J'AI SAUVÉ
DE LA MORT
D'UNE
MORT

2024
PLEIN DE GAI
TITRE DE RESISTANCE
MATIN, D'ETRE EN VIE
ET DE FAIRE
LA VOLONTÉ DE DIEU
TEL QUE JE LE CONNUS
J'AI ATE UNE SUITE D'
D'UNE ROMAN DE
SCIENCE-FICTION
D'UN TRAVAIL D'ARTISTE
PIRE A VOIR VOUS

2024 Mes' des chose
qu'il peut arriver dans
la vie Je pense à mes
Mère Mais 2025 Je souhaite
que tous le monde se fait chose
puer et avoir tout de bien

Lutter contre la stigmatisation entourant la santé mentale

Moi en 2024, J'ai décidé
d'arrêter de jouer aux
MACHINE à POKER, ça va faire
bientôt 1an en mars 2025
en 2025 Je vais suivre
un Cours de Moto.



Briser les tabous

2024
Je Sois RECONNAISSANT POUR
ma Famille en ligne ILS MONT PAFMS
Depasse Au Travers de l'année.
Je me salue pour 2025
de TROUVE UN TRAVAIL OU UNE

Je suis reconnaissant 2024
de m'etre sortie de la bouillie
et de m'en sortie dans 2025
l'espoir de réussir au mieux
de mes souhaits et garder la Santé

Sensibiliser

2024 2025 -
Merci pour m'avoir sauvé
la vie, sans préjugés
et ~~pour~~ la compréhension
avec Mickey

Favoriser l'accès aux soins



AIMER MA VIE COMME

2024 Comprendre mieux les enjeux de pandémie planétaire
2025 Réaliser mes objectifs personnels P.O.

AVOIR UNE COPINE SAINTE & AMOUR DONNE DES AILLES
Avec Désormais

2024 - J'ai eu Besoin de Soasis pour mes rendez-vous
2025 - Être PLUS HEUREUSE & dans Mes choix.

AVOIR UN BON SUPPORT MORAL MON

A TOUS CES INTERVENANTS
AVOIR UN LOGEMENT CASIS
ÊTRE BIEN A MAIS
AGÉS 67 ANS.

J'aimerais que ma nouvelle Compagnie, Fonctionne Bien!



Challenge

30 jours pour améliorer sa confiance en soi

1. Exprimer sa gratitude	2. Se féliciter pour ses choix positifs	3. Va marcher dehors et concentre toi sur les sons	4. Prendre soin de son apparence	5. Pratiquer l'auto-compassion Ex : Si tu dis que tu es nul, dis toi plutôt que tu fais de ton mieux
6. Faire du sport ou de l'exercice	7. Expérimenter une nouvelle activité	8. Pratiquer la respiration profonde	9. Tenir un journal des réussites	10. Se faire un compliment à soi-même
11. Passer une bonne nuit de sommeil	12. Se cuisiner un plat sain	13. Passer une journée sans râler	14. Faire une ballade à tout les jours. Si possible, dans un parc.	15. Écrire une jolie lettre à une personne qu'on apprécie
16. Lire quelques pages tous les jours	17. Pratiquer la photographie	18. S'aérer en fin de journée	19. Regarder une série qui te fait rire	20. Écouter de la musique
21. Essayer de sourire au maximum	22. Faire un câlin à quelqu'un	23. Se rappeler un souvenir agréable	24. Chanter sa chanson préférée	25. Se lever et danser
26. Mettre sa tenue préférée	27. Passer une matinée sans réseaux sociaux	28. Faire une sieste	29. Pratiquer une activité artistique	30. Méditer quelques minutes

Mon journal

DE GRATITUDE

Date

3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) aujourd'hui

- _____
- _____
- _____

Ce dont je suis fier(e) aujourd'hui

Ce que j'ai aimé aujourd'hui

Affirmations positives

Mes intentions pour demain

AFFIRMATIONS POSITIVES



2025

JE PROGRESSE À MON RYTHME

JE SUIS CAPABLE DE TOUT

JE M'ÉPANOUIS PLEINEMENT

JE FAIS UNE DIFFÉRENCE

CHAQUE JOUR COMPTE

J'AVANCE AVEC CONFIANCE

* JE M'AIME

COLORIAGE

PRINTEMPS





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	



 **A S I S**

UNITÉ MOBILE D'INTERVENTION

27, boulevard Lévesque E.
Laval (QC) H7G1B3

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

info@oasisunitemobile.com
oasisunitemobile.com

