



LE MARGINO

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

PRINTEMPS

2026

**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



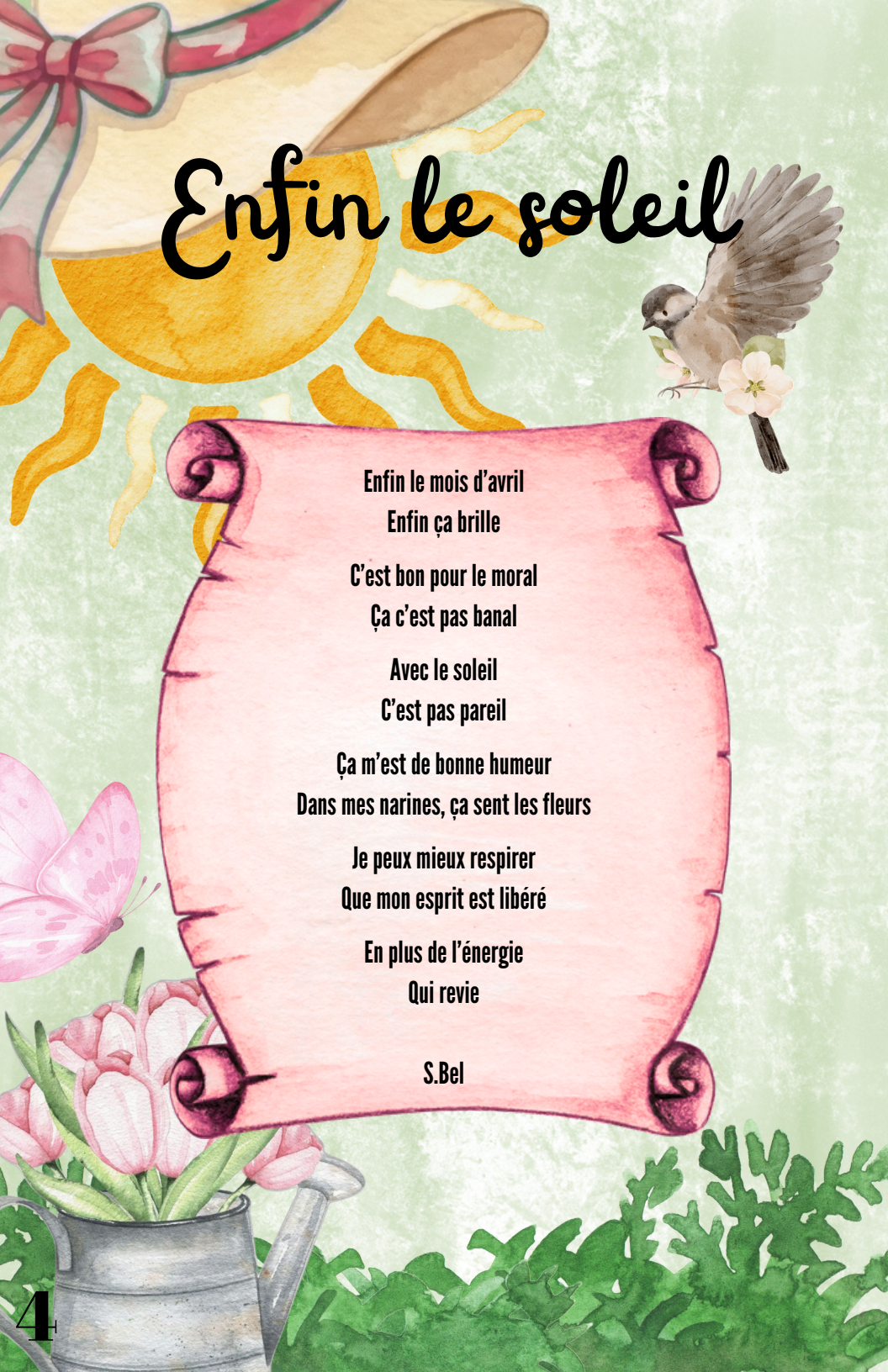
INTERVENANT@OASISUNITEMOBILE.COM



@OASISUNITEMOBILE

TABLES DES MATIÈRES

Enfin le soleil	4
La grace et la santé	5
Mon amour d'un instant	6
Où est le chemin	7
Salut la gang !	8
Petit questionnaire	9
Une partie de mon histoire	10
En AM	11-12
Où suis-je ?	13-14
Une combattante	15
Le vagabond	16
L'équilibre des substances : vers une vie plus sereine ..	17
Dessin	18
Le changement	19
Un peu d'humour : Partie 2	20-23
BD	24
Planificateur de semaine	25
Coloriage	26



Enfin le soleil

Enfin le mois d'avril
Enfin ça brille
C'est bon pour le moral
Ça c'est pas banal
Avec le soleil
C'est pas pareil
Ça m'est de bonne humeur
Dans mes narines, ça sent les fleurs
Je peux mieux respirer
Que mon esprit est libéré
En plus de l'énergie
Qui revie

S.Bel

La grâce et la santé

Dernièrement, on me dis souvent que je devrais prendre plus soin de ma santé On m'a dit de diminuer la caféine ce qui n'est pas fou. J'essaye de boire d'autres boissons chaudes... Parce que ça me déshydrate et me rend anxieuse Et au niveau de la digestion, je ne vous le fait pas dire! Reflux gastrique, diarrhée, fuite urinaire... Pas ben le fun. LOL

Alors voici quelques trucs qui m'ont aider et qui pourrait peut-être vous aider quand vous vivez de l'anxiété.

- Respirer tranquillement
- Prendre une marche
- Faire une sortie avec des amis.es

Pour moi prendre moins de cafés m'a aidé. Comme avec n'importe qu'elle autre substance, allez-y à votre rythme sans vous mettre de pression. Vous êtes maître de votre destin.

Amicalement

Cathou

xxx



Mon amour d'un instant

MON COEUR S'APaise QUAND TON AME CHERCHE LE MIEN
TON SOURIR ÉCLAIRE MES JOURNÉES GRISE

TON COEUR FAIT RAYONNER MA VIE
ME FAIT COMPRENDRE LA DOULEUR QUE JE VIS

EN CETTE ST-VALENTIN, JE VEUX TE MURMURER
QUE CHAQUE INSTANT PRÈS DE TOI
ME DONNE ENVIE D'ILLUMINER

JE TE CHOISI AUJOURD'HUI, DEMAIN ET PLUS TARD
CAR TU ES MON PRÉSENT, MON AVENIR

D'ACCEPTER MES DÉTOURS ET MES TROUBLES
M'ACCEPTER COMME JE SUIS

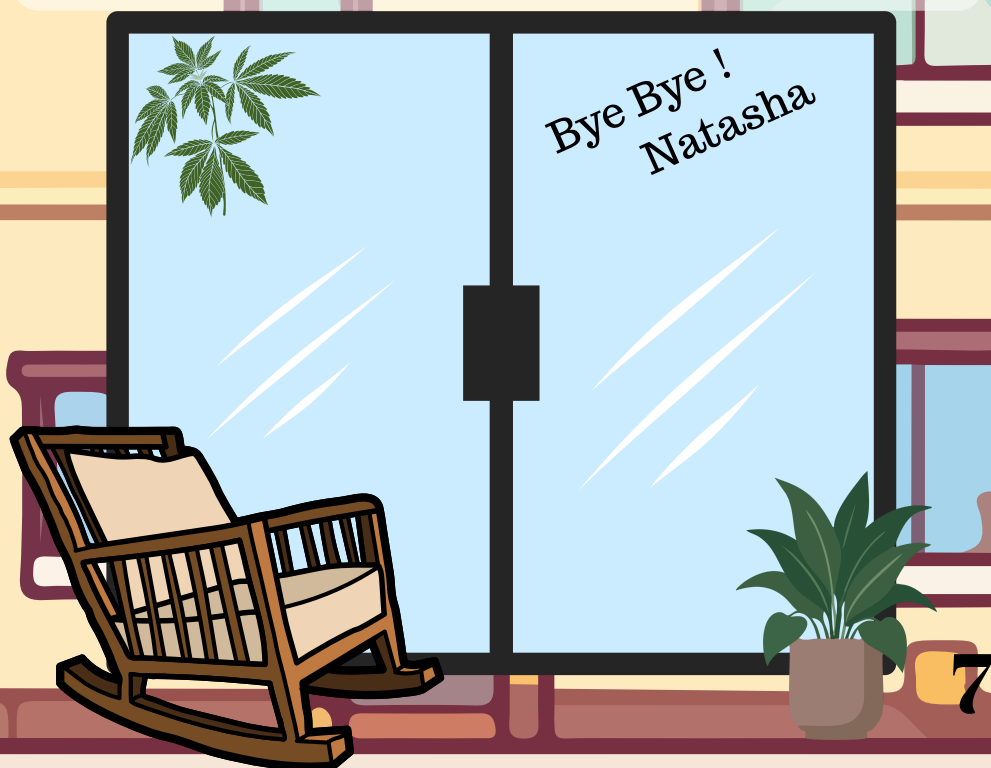
POUR CETTE ST-VALENTIN, JE VEUX TE PROMETTRE
DE GARDER TON COEUR CONTRE LE MIENS

SG

Salut la gang !

Salut la gang, c'est Natasha! Je vais commencer par vous souhaiter à tous et à toutes une bonne année 2026, de la santé et du bonheur parce qu'on a le droit nous aussi d'être heureux.

En plus, mon année a commencé drolement. Je me suis aperçu et j'ai réalisé que j'ai beaucoup moins besoin de freebase dans ma vie. Mais il y a une chose que je sais, c'est que dire jamais, ça ce dit pas, mais moi je le sais que je vais arreter la freebase et que je vais garder mon pot. Je vieillir et je vais etre sur mon balcon avec ma chaise bercante en train de me balancer et je vais avoir mon joint dans la bouche comme à l'habitude. Y me manque juste la chaise bercante.



Où est le chemin

Aller de l'avant à l'arrière
Regarde sur quel chemin tu es
Et si ça coule sur tes joues
Alors nomme ce qui te manque
À la fin, ce n'est jamais la même chose
Aide moi à trouver, aide moi
Si tu construis des fausses illusions
Tu sauras lesquelles abandonner
Et qu'arrive t-il après
Un moment rééé de conséquences
À ce que tu m'as fait, aide moi à trouver
Tu te retrouves sur une nouvelle direction
Alors que les rayons du soleil tombent
Les étoiles viendront te bénir
Pour te dire que tu n'es pas le seul
On ne peut pas s'accrocher
À ce qui est mort et partie
Tu te construis des illusions
Tu sauras lesquelles laisser partir
Ainsi la cendre s'envollera
Alors aide moi à voir, juste voir



Petit questionnaire



Est-ce que la drogue
crée des conflits dans
votre couple ?

Si j'ai un conseil à
vous donner quand
il y a un conflit, c'est
de s'éloigner. C'est
aidant.

Est-ce que l'amour vous
empêche d'aller au
travail ?

Ayez confiance en
vous et il faut que
votre conjoint.e est
confiance en vous.

*Moi, l'amour m'a donné l'ardeur, la chance et la
persévérance de cheminer. Prenez la chance
d'être aimé.*

S.G



UNE PARTIE DE MON HISTOIRE

Tout le monde buvait dans ma famille. Je passais mes vacances sur la ferme de mon oncle vers l'âge de 12-13 ans et c'est là que j'ai commencé à boire de la bière.

J'étais horticulteur avant et pendant mon mois de vacances. J'allais aider sur la ferme. Je sortais le soir dans les clubs et c'est là que ma dépendance à la boisson a commencé.

Je devais avoir 18 ans, j'étais fiancé à l'époque et elle voulait que j'aille au AA, mais je ne voulais pas, alors elle m'a laissé. Je m'en souviendrais toujours. Son cousin lui, il prenait de la coke, c'est là qu'on m'a initié.

J'ai consommé toute sorte de substances dans ma vie et fais plusieurs thérapies. Certaines ont été encouragées par mes proches et d'autres c'était moi qui en faisais le choix.

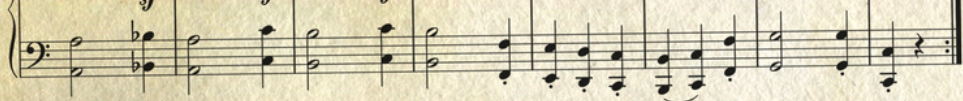
Les thérapies et les meetings m'ont sauvé la vie. J'ai choisi de lâcher prise et d'aller en thérapie parce que je manquais d'argent, je perdais mes jobs, c'était trop pour moi. J'avais besoin de répit.

Aujourd'hui, j'ai 66 ans, je consomme encore, mais de façon modérée. Mon corps ne peut plus en prendre comme avant.

Mais ça va bien, je suis positif et je sais où aller chercher de l'aide. Maintenant mon prochain objectif, c'est d'avoir un logement seul.

Gilbert





En Am

Couplet

Eh buddy
Veux tu ben m'dire ou chu rendu
Les oiseaux ne chante plus
Mes accord on disparu

Couplet

Eh calvers j'entends juste l'air de ma misère
Les violons de mon enfer
Y fait froid c'meme pas encore l'hiver

Refrain

Chaque jour que Dieu donne
J'entend son ame qui me résonne
Tu té g'ler tu té saouler
S'pas ça qu'j'avais prévue pour toé

Couplet

Toé l'espoir
Té tu là juste pour m'faire accroire
Que quand j'me'garde dans mon miroir
Y a qu'ekchose que j'peux pas voir

Couplet

Toé l'amour
Cré moé j'tai pas oublié
Tu m'joue des tours, tu joue avec moé
Mais p'tetre ben q'j'ai simplement mal aimé

Refrain

La vie est injuste
Je l'sé pas juste pas juste pour moé
Faut j'me lève faut j'me relève
Faut j'recommence osti men j'tanné



Bridge

Si y'a un temps pour les guerres et un temps pour la paix
Si y'a un temps pour partir et un temps pour revenir
Y'a t'il sur cette terre
Un peu de douceur contre nos peurs

Bridge 2

Si y'a un temps pour hair et un temps pour aimer
Un temps pour détruire ou un temps pour pardonner
Voudrais-tu mon ami
M'aider un jour à m'envoler

Couplet fin

Eh buddy
Je l'sé ben trop ou chu rendu
Les oiseaux ne chante plus
Mes accord ont disparue

Fin

**PS : Si toi aussi tu écris des chansons,
j'aimerais bien te lire dans le prochain
Margino**

Où suis-je ?

À l'Aviron dans le fond
Nous cuisinons environ
Ronflons ça se voit dans le front
Avec du savon le savons-nous
Admirons pas les étrons
Je suis pu en prison
Mon gateau cupcake de un an

À l'Oasis j'existe persiste
Je ne désiste ma liste
Que me trahisse cohabite
Milice réglisse réagissent
Batisse une équipe
Pourrisse investissent
Atelier sobriété c pas l'été

Je suis un millier de vents qui soufflent
Je suis le scintillement du diamant sur la neige
Je suis la lumière du soleil
Je suis l'oiseau au vol rapide

Au CILL coup de fil
Pas de cours de tai-chi pour aujourd'hui
Outils dans ma ville
Pile dans le mile
Brille les filles des billes

Dans l'autobus mes muscles
Ma passe Marie-France

Marcher me donne des idées
Je veux arreter de fumer

Au NA ça va
Un pas à la fois
Mon porte-clef je l'ai mérité

Ma gastroscopie subie
Ça suffit la survie
Je me dis merci
Sans drogue c'est un buzz

Fière aucune bière à ma manière
Lève-tot c'est nouveau
Je suis au chaud
C'est trop beau
Volet transition



Qui suis-je?

Je suis une femme de 40 ans

Je suis alcoolique multi-toxicomane

Je suis abstinante depuis 4 mois

Je suis dans un hébergement

Je pèse 140 lbs

Je suis catholique pratiquante

Je suis végétarienne

Je suis célibataire

Je suis optimiste, persévérante et lumineuse

Je suis propre et empathique

J'ai des problème de justice que je règle avec responsabilité

J'ai des diagnostics de santé mentale

J'ai de moins en moins de problèmes de santé

Je suis sur l'aide sociale

Je veux retourner aux études

Je veux aider les autres collectif

Je suis mature et autonome

Je veux MON propre logement

Je suis blanche tattooée

J'ai les cheveux châtains

J'ai les yeux noisettes

J'aime lire

J'aime l'horticulture

J'aime les arts

Fleur du printemps, brise d'été, feuilles d'automne et neige de l'hiver live

SBC



Attention ce texte peut contenir des sujets sensibles :
incarcération et démarche de sobriété

J'étais incarcérée et cette idée m'est venu
alors que j'étais sobre. Ça faisait 1 an que je
n'avais pas été sobre. Je voulais réfléchir à
ce que je pourrais faire à ma sortie pour le
rester (sobre) et cette idée m'est venue.

Quebec  Mémorandum

UNE COMBATTANTE!

☐ URGENT ☐ Réponse requise pour le _____

Instructions : Détacher et conserver la partie jaune.
Expédier la blanche et la rose à votre correspondant qui vous répondra sur la partie rose.

Expéditeur	Prisonnière heeler	Service	3 G-H
Destinataire :	Oasis	Date	9 mars 2026
		Objet	GRAND DÉFI

Message :

Nous pouvons nous rétablir

les 12 Étapes

UN JOUR À LA FOIS

LE PARRAIN

Thérapie
21 jours
3 mois
6 mois

CRDL

Réponse :

Des outils de rétablissement

CLSC

ESPOIR FOI
force
Détermination
AMÉ

CA

www.cocainomanes-anonymes.org

57584

Date

Tout a été collé à la pâte à dent.
Il faut parfois user de son imagination.

LE VAGABOND

J'AI DÉJÀ DIT DE MOI-MÊME, QUE J'ÉTAIS UN VAGABOND. LE VIEL HOMME À QUI J'AI DIT ÇA, M'A DIT DE NE JAMAIS DIRE ÇA DE MOI. À VRAI DIRE, JE DISAIS CES CHOSES, PARCE QUE JE NE SAVAIS PAS COMMENT ME DÉCRIRE À L'ÉPOQUE...

CELA FAIT PLUS DE 20 ANS, QUE J'AI DIT TOUT ÇA, MAIS APRÈS AVOIR PASSÉ PLUS D'UN AN SANS DOMICILE FIXE, JE NE SAURAI VOUS DIRE À QUEL POINT, JE ME CONSIDÈRE PLUS DÉSORMAIS... CELA VAUT LA PEINE DE MENTIONNER QUE, PARFOIS J'AIME VAGABONDER ET ME PROMENER SANS OBJECTIF PRÉCIS. CECI ÉTANT DIT, JE N'AI JAMAIS EU DE VOITURE NON PLUS.

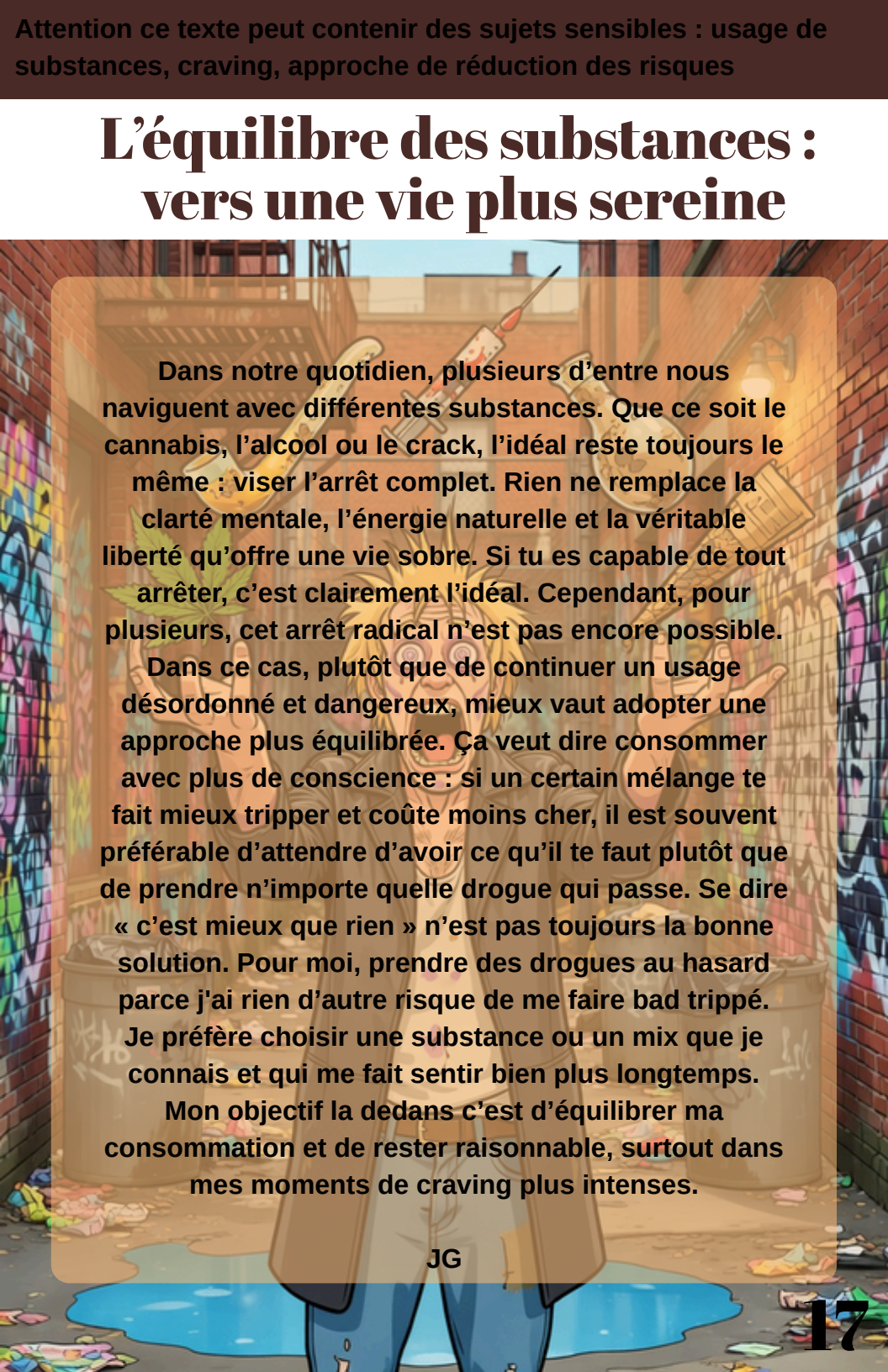
LE PLUS DIFFICILE ÉTANT SANS DOMICILE FIXE EST D'ESSAYER DE CRÉER DES LIENS SOCIAUX. AYANT CONSCIENCE, QUE JE NE RESTE PAS DANS LES LIEUX POUR M'Y ÉTABLIR, C'EST TRÈS DÉROUTANT. CE QUE JE VEUX DIRE, C'EST QUE JE NE SAIS JAMAIS COMBIEN DE TEMPS JE VAIS RESTER OU REPARTIR. ÇA ME FAIT SOUVENT DE LA PEINE, QUAND JE ME SOUVIENS DU TEMPS OU J'AVAIS MON APPARTEMENT ET JE ME DIT QUE PEUT-ÊTRE, UN JOUR J'EN AURAI UN À NOUVEAU...

SI JE PEUX VOUS DIRE UNE CHOSE, PROFITEZ-BIEN DE CHAQUE JOUR COMME ÉTANT UNE BÉNÉDICTION ET SURTOUT, AMUSEZ-VOUS BIEN ! CAR LE TEMPS N'ATTEND PAS ET CHAQUE JOUR ONT LEUR DATE !

AIL



L'équilibre des substances : vers une vie plus sereine



Dans notre quotidien, plusieurs d'entre nous naviguent avec différentes substances. Que ce soit le cannabis, l'alcool ou le crack, l'idéal reste toujours le même : viser l'arrêt complet. Rien ne remplace la clarté mentale, l'énergie naturelle et la véritable liberté qu'offre une vie sobre. Si tu es capable de tout arrêter, c'est clairement l'idéal. Cependant, pour plusieurs, cet arrêt radical n'est pas encore possible.

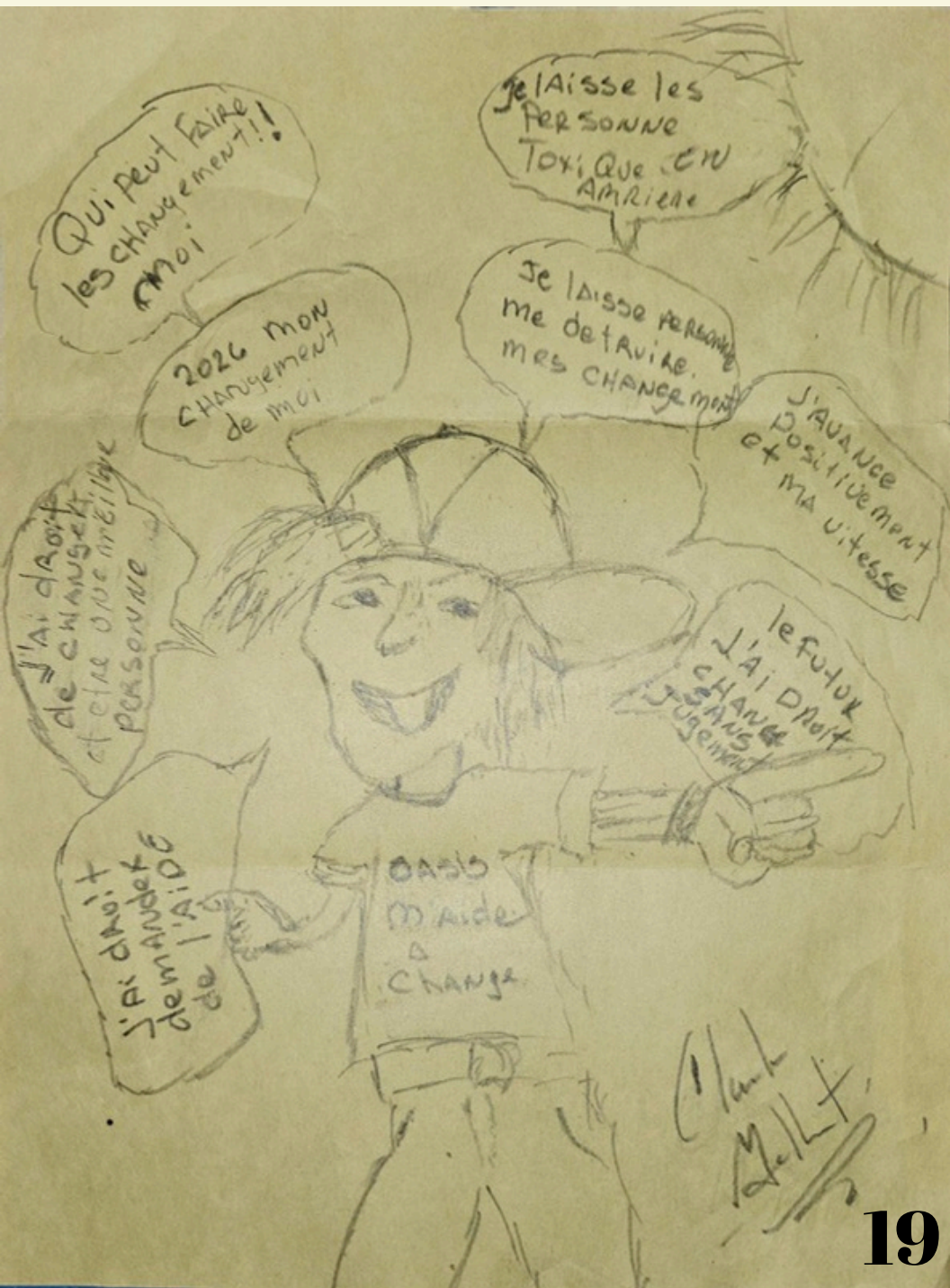
Dans ce cas, plutôt que de continuer un usage désordonné et dangereux, mieux vaut adopter une approche plus équilibrée. Ça veut dire consommer avec plus de conscience : si un certain mélange te fait mieux tripper et coûte moins cher, il est souvent préférable d'attendre d'avoir ce qu'il te faut plutôt que de prendre n'importe quelle drogue qui passe. Se dire « c'est mieux que rien » n'est pas toujours la bonne solution. Pour moi, prendre des drogues au hasard parce j'ai rien d'autre risque de me faire bad trippé. Je préfère choisir une substance ou un mix que je connais et qui me fait sentir bien plus longtemps.

Mon objectif là dedans c'est d'équilibrer ma consommation et de rester raisonnable, surtout dans mes moments de craving plus intenses.

Tant qu'à tripper, amuse toi avec tes
enfants. C'est le meilleur trip que j'ai vécu.



Le changement



Un peu d'humour

Partie 2

J'ai changé le mot de passe de Netflix après une rupture et j'ai immédiatement reçu ce texto de son père.



Marc



Salut mon gars ! Puisque toi et ma fille avez rompu, est-ce que je suis aussi coupé de Netflix ? En ce qui me concerne je suis une victime innocente.



Jeu de mots



Parfois on gagne, parfois on
père c'est la vie. 😞
Et ensuite on mère. 🙄🙄

Hein ?



C'est pourquoi on tante
toujours. Et on soeur les
ceintures. 😊
On neveu pas mourir. 😊



Papa



Papa j'ai besoin de ton aide. Mon pneu est crevé

Appelle ton mari

Je l'ai fait, il dit qu'il est très occupé

Ok, tu en as un de secours j'espère

Lui aussi il dit qu'il est occupé

**Ma fille voulait la
chambre de la
Reine des Neiges**



**Je lui ai coupé
l'électricité et j'ai
ouvert la fenetre de sa
chambre**



Signé J'aime l'humour!

Comme dans toute histoire, il y a un début ... Voici cette histoire ...

BUS 1

Ha Yioh ! Pas une autre semaine d'école ! J'étais presque rendu au dernier niveau !

Moi, je suis bien contente de te voir et je commençais à m'ennuyer toute seule !

Bien, si tu veux, tu peux venir chez-moi vendredi après l'école.

Je suis contente et j'ai hâte de te battre au jeu !

J'vais devoir passé à l'Oasis, chercher des condoms ...

Oui ? Je pourrais essayer le nouveau jeu ! Je suis très bonne à ça !

Euh... Okay !

FIN

Planificateur de semaine

SEMAINE DU _____

LUNDI

—

VENDREDI

—

MARDI

—

SAMEDI

—

MERCREDI

—

DIMANCHE

—

JEUDI

—

NOTES

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

intervenant@oasisunitemobile.com
oasisunitemobile.com

