

ITINÉRANCE CACHÉE



Advocacy Centre
for Tenants Ontario

Tenant Duty
Counsel Program

Aperçu

Qu'est-ce que l'itinérance cachée?

L'itinérance cachée est une forme informelle et instable d'hébergement temporaire dans laquelle des personnes séjournent chez des amis, des membres de leur famille, des voisins, des membres d'une communauté religieuse ou des inconnus, ou encore dans des hôtels ou des motels, afin d'éviter de se retrouver sans abri. L'itinérance cachée est considérée comme une forme d'itinérance cachée qui n'est pas prise en compte dans les statistiques habituelles sur l'itinérance, lesquelles sont établies à partir de programmes destinés aux personnes sans abri, tels que les refuges ([Homeless Hub, 2019](#)).

Selon l'Enquête canadienne sur le logement de 2022, 11,2 % des ménages ont déclaré avoir vécu une situation d'itinérance cachée à un moment donné ([Stat Can, 2025](#)) et l'on estime que plus de 50 000 personnes pratiquent l'itinérance cachée ou vivent dans des conditions de logement précaires chaque nuit ([Homeless Hub, 2019](#)).

Dans le cadre de notre recherche ([ACTO, 2025](#)), certaines personnes interrogées ayant une expérience vécue ont indiqué que, si elles ne parvenaient pas à obtenir un logement locatif ou si elles n'avaient pas les moyens de payer une chambre d'hôtel ou de motel, elles avaient recours à l'itinérance cachée afin d'éviter le système des refuges.

De plus, une personne interrogée ayant une expérience vécue, atteinte d'une maladie chronique rare, a indiqué avoir dû abandonner son logement locatif dans sa ville natale rurale, plus abordable, pour recourir à l'itinérance cachée dans une grande ville inabordable, afin de pouvoir rester à proximité de ses spécialistes médicaux.

“

Vous savez, j'ai essayé de faire du couchsurfing un peu partout dans la région du Grand Toronto pendant environ quatre à cinq ans, en tentant désespérément de rester dans le secteur. Parce que c'est là que se trouvaient tous mes spécialistes

- LE02

50,000+

des gens cachés en itinérance

11.2%

des ménages ont déclaré être en situation de sans-abrisme caché

l'Enquête canadienne sur le logement de 2022

Les formes d'itinérance cachée

Les formes courantes d'itinérance cachée comprennent :

- **Séjourner chez la famille ou des amis:** Il s'agit d'une forme courante de refuge initial, où les personnes concernées séjournent chez des membres de leur famille ou des amis. Bien que cette option puisse offrir un soutien émotionnel et un sentiment d'appartenance, l'arrangement est généralement temporaire et peut rapidement devenir tendu. Par exemple, dans un logement collectif partagé, si la famille de la personne concernée est trop nombreuse pour y rester longtemps, elle est contrainte de trouver un autre endroit pour faire de l'itinérance cachée.
- **Séjourner chez des connaissances ou des inconnus:** Dans ce cas, les personnes concernées prennent le risque de séjourner chez des personnes qu'elles connaissent peu, ce qui augmente leur vulnérabilité. Il s'agit souvent de l'option alternative pour les personnes concernées lorsque leur réseau social immédiat n'est pas à proximité ou n'a pas la capacité d'accueillir la personne ou sa famille. L'itinérance cachée chez des inconnus représente une forme de logement très précaire et peut exposer les personnes concernées à des risques accrus d'abus et d'exploitation.
- **Échanger du travail ou des relations sexuelles contre un logement :** Dans ce cas, les personnes concernées se retrouvent dans des situations d'exploitation où elles échangent des services (comme cuisiner, nettoyer ou avoir des relations sexuelles) contre un logement. L'attente de ces échanges de services peut être implicite ou explicite, ce qui brouille les questions de consentement et de coercition.
- **Rester dans des relations abusives pour bénéficier d'un logement :** Le besoin pressant de disposer d'un logement peut pousser les personnes concernées, surtout lorsqu'elles ont des enfants, à rester dans des environnements violents ou à y revenir. Cela entraîne souvent des traumatismes et des abus supplémentaires.

Ces situations précaires d'itinérance cachée révèlent le manque criant de logements sûrs et abordables pour les victimes de violence, les contraignant fréquemment à faire des choix difficiles et dangereux pour ne pas se retrouver à la rue.

Attention

L'itinérance cachée chez des inconnus constitue une solution de logement très précaire et peut exposer les victimes à de nouveaux abus et à l'exploitation.

Les conséquences de l'itinérance cachée sur les survivantes de VFG

Pour de nombreuses personnes cherchant à échapper à la violence, l'itinérance cachée est souvent l'option de logement la plus abordable et parfois la seule disponible. Cependant, cette forme d'instabilité résidentielle a des conséquences profondément néfastes pour les personnes victimes de violence fondée sur le genre. Elle expose les personnes concernées à des risques accrus d'abus sexuels et physiques, d'exploitation et de retraumatisation.

Les personnes victimes ont raconté leur effroi lorsqu'après avoir quitté une situation abusive pour se protéger, elles ont subi de nouvelles violences de la part d'amis ou de membres de leur famille pendant leur itinérance cachée. De même, certains jeunes ayant fui des violences familiales anciennes se sont retrouvés dans des situations d'itinérance cachée dangereuses, où ils ont été victimes de violences sexuelles. Notre enquête auprès de participants ayant une expérience vécue ([ACTO, 2025](#)) a révélé que **15% des répondants avaient été victimes de VFG pendant qu'ils pratiquaient de l'itinérance cachée.**

En raison du caractère temporaire et incertain de l'itinérance cachée, la plupart des personnes concernées ont décrit cette forme de logement comme inconfortable et dangereuse. Par exemple, notre recherche ([ACTO, 2025](#)) a montré que des personnes interrogées ayant des enfants avaient fui leur domicile, pour se retrouver dans des logements multifamiliaux partagés où la taille de leur famille ne pouvait pas être facilement accueillie.

Les personnes concernées avaient été contraintes de partager un lit avec leurs enfants dans les chambres d'appoint exiguës de leurs proches ou avaient dormi sur les canapés ou les sols d'inconnus.

Les personnes interrogées ayant une expérience vécue ont aussi raconté vivre dans **une anxiété permanente, redoutant de dépasser leur temps d'accueil et d'être sommées de quitter leur logement temporaire à tout instant.** Lorsque les personnes concernées devaient pratiquer l'itinérance cachée dans des logements sociaux locatifs, elles craignaient également de compromettre leur accès à ce logement, car la plupart des gestionnaires de logements sociaux appliquent des règles d'occupation limitant la durée de séjour des invités non autorisés sans permission.

Dans certains cas, les personnes concernées alternaient entre l'itinérance cachée, les séjours à l'hôtel ou au motel et des situations **d'itinérance absolue** afin de s'assurer que leurs amis ou leurs proches ne soient pas menacés d'expulsion ou frustrés par leur présence prolongée ([ACTO, 2025](#)).



D'itinérance absolue

Le sans-abrisme absolu désigne les situations dans lesquelles des personnes n'ont pas de logement, vivent dans la rue ou occupent des lieux impropres à l'habitation humaine. ([Gaetz et al., 2012](#)).

Dans les communautés du Nord, rurales et autochtones, l'itinérance cachée a été identifiée comme la forme d'itinérance la plus fréquente ([Forchuk et al., 2025](#)). L'itinérance dans ces contextes découle des effets du traumatisme intergénérationnel ainsi que du racisme systémique et de la discrimination ([Patrick, 2014](#)). Ces inégalités structurelles ont touché de manière disproportionnée les communautés autochtones, entraînant des pénuries chroniques de refuges et de logements de transition, ainsi que des conditions de logement constamment insuffisantes, ce qui a augmenté le risque d'itinérance.

De plus, la fréquence de l'itinérance cachée chez les peuples autochtones peut s'expliquer en partie par le [contexte rural](#), où les dynamiques sociales des petites communautés incitent les membres (famille, amis, voisins, connaissances) à accueillir plus facilement ceux qui sont dans le besoin ([Kauppi et al., 2017](#)).



Ruralité

La ruralité désigne les caractéristiques propres aux zones rurales, qui ne se limitent pas à la faible densité de population ou à l'éloignement des villes ([Kauppi et al., 2017](#)).

Il s'agit d'une mosaïque de valeurs et de culture tissée à partir des croyances, des valeurs, des habitudes et des relations communes à l'ensemble de la province ([Saskatchewan Economic Development Alliance, 2025](#)).

Dans les communautés autochtones, où les foyers multigénérationnels et les familles élargies sont très fréquents ([Congress of Aboriginal Peoples, 2022](#)), l'itinérance cachée est devenue si courante que les personnes interrogées ayant une expérience vécue l'évoquaient comme une option de logement permanente ([ACTO, 2025](#)).

Les prestataires de services issus des communautés autochtones ont souligné que la combinaison de vastes étendues agricoles et de zones peu peuplées, caractéristiques des milieux ruraux, crée un environnement où il est relativement facile de rester en itinérance cachée ([Forchuk et al., 2025](#)). En outre, les prestataires de services ont expliqué qu'aucun logement n'avait été construit dans leurs communautés depuis plusieurs décennies, ce qui a conduit de nombreux résidents à vivre dans des logements vétustes et fortement surpeuplés afin d'éviter une situation d'itinérance absolue ([ACTO, 2025](#)).

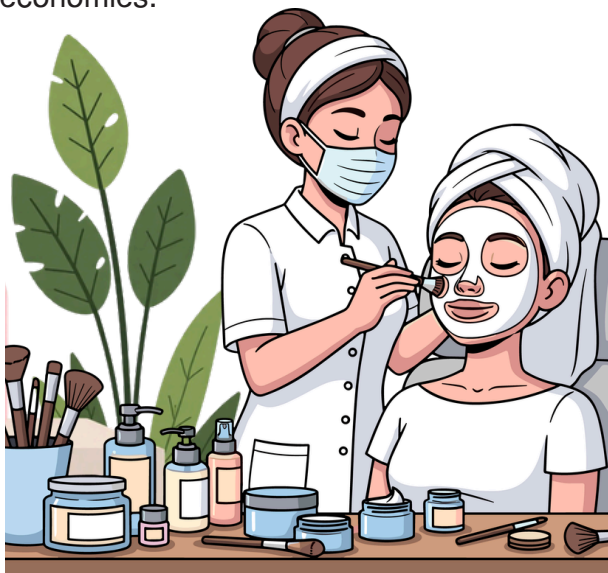
Un prestataire de services dirigé par des Autochtones a souligné que le surpeuplement généralisé créait un terrain propice à la violence et empêchait de reloger les personnes victimes de violence, puisque les seules alternatives de logement disponibles étaient également des foyers surpeuplés et partagés. Un prestataire de services du Nord a ajouté que, dans le contexte de la crise des femmes et filles autochtones disparues et assassinées, le manque de volonté politique ou d'actions pour résoudre la crise du logement dans le Nord constitue « un désordre inacceptable » ([ACTO, 2025](#)).

L'histoire d'Elena commence...

Entre les portes

Mes mains sont restées fermes, même quand ma vie vacillait. Le jour, je travaillais comme esthéticienne, pour aider les femmes à se sentir belles et sûres d'elles, en gagnant des pourboires à chaque rendez-vous et en mettant de côté chaque dollar supplémentaire.

Mon rêve était modeste, mais tenace : un revenu stable, un appartement indépendant avec une porte qui se verrouille, et, à terme, la résidence permanente au Canada. Je suis arrivée au Canada avec l'espoir glissé dans ma valise, persuadée que la stabilité se construit pas à pas, à l'image des économies.



Je vivais avec mon petit ami pendant un an dans une harmonie paisible, jusqu'au week-end où il est rentré chez nous ivre après une sortie entre amis. Nous nous sommes disputés, et soudain je me suis retrouvée au sol, étourdie et perdue, sous l'effet de son emprise.

Soudain, mon petit ami, en qui je voyais un refuge, a brisé cette confiance. Choquée et désemparée, mais craignant qu'un nouvel épisode violent ne se reproduise, j'ai commencé à préparer ma fuite en silence, m'appuyant sur le courage discret d'un ami proche, John.



Continuer l'histoire d'Elena...

John m'a offert ce qu'il pouvait : une petite place temporaire dans son appartement d'une chambre. Ce n'était pas l'idéal. Je me sentais mal à l'aise à faire de l'itinérance cachée chez un ami, mais mes deux amies habitaient loin de la ville, ce qui aurait impliqué près de deux heures de trajet chaque jour pour aller travailler. C'était ça ou rester avec mon petit ami violent et j'ai donc pris la décision difficile de rester temporairement chez John. Je suis partie en silence, sans laisser de trace.



Pendant presque deux mois, tout se passait bien avec John, sans aucun incident. Je dormais sur le canapé-lit. Je restais discrète, faisais des heures supplémentaires pour gagner davantage et comptais les jours avant de retrouver mon indépendance.

Puis le frère de John, Jeremy, est arrivé à l'improviste, récemment au chômage à cause d'un ralentissement dans son secteur, et avait besoin d'un endroit où loger jusqu'à ce qu'il retrouve du travail. L'appartement d'une chambre est devenu plus étroit, l'air plus étouffant.



L'histoire d'Elena est complète.

Lorsque John travaillait tard et que j'étais seule à la maison, Jeremy me faisait des avances : des commentaires déplacés, des regards insistants, une présence qui transformait chaque retour à la maison en pure peur. Quand j'essayais de me défendre, il semait parfois la peur en disant : « Rappelle-toi, je suis de la famille. »



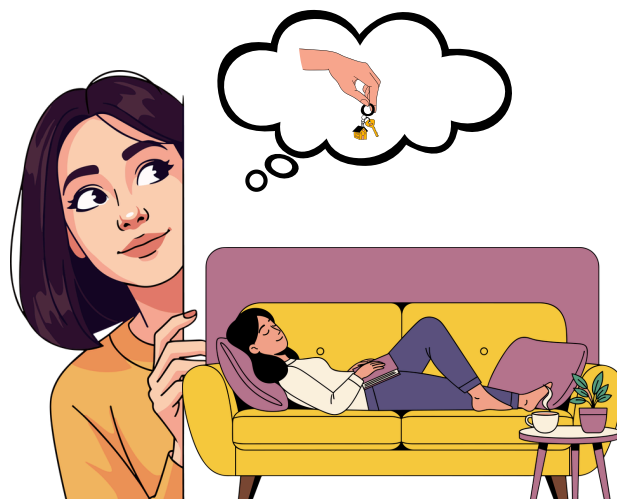
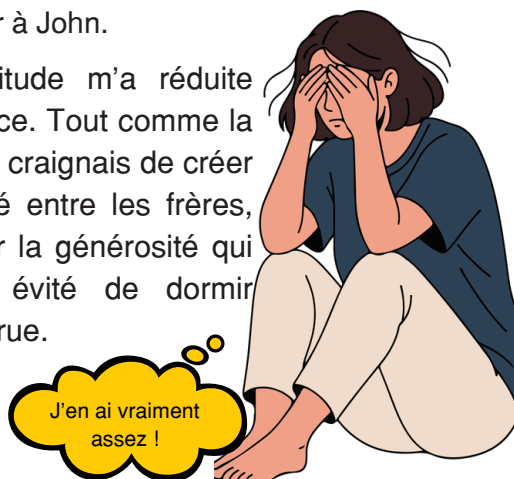
J'étais submergée par le chagrin et la honte. Je venais à peine d'échapper à la violence de mon petit ami et, en si peu de temps, j'étais confrontée à une nouvelle réalité : les avances sexuelles non désirées du frère de mon ami.



Je continuais d'aller travailler, tout en cherchant désespérément un logement abordable et indépendant, un endroit qui m'appartiendrait, calme, sûr et rien qu'à moi.

Je n'en ai pas parlé à John. Je ne pouvais pas en parler à John.

La gratitude m'a réduite au silence. Tout comme la peur. Je craignais de créer un fossé entre les frères, de ternir la générosité qui m'avait évité de dormir dans la rue.





Les conséquences psychologiques de l'itinérance cachée illustrées par l'histoire d'Elena

- **Anxiété constante** : Elena ne s'est jamais sentie détendue. Partager un logement avec autrui, surtout lorsque les rapports de pouvoir étaient inégaux et que la situation pouvait provoquer un conflit familial, la maintenait dans un état d'anxiété permanent. Elena redoutait ses retours à la maison et est devenue hypervigilante. Cela reflète les effets psychologiques d'un traumatisme prolongé et empêche la récupération émotionnelle après la fin d'une relation abusive.

Hypervigilance

L'hypervigilance est un état de vigilance accrue dans lequel une personne se place pour se protéger contre des situations dangereuses ou menaçantes.

(Dalglish et al., 2001).

- **Retraumatisation après avoir échappé à la violence** : Elena est sortie d'une relation de violence intime en espérant enfin du soulagement et une vie stable. Mais au lieu de cela, le harcèlement de Jeremy reproduisait les atteintes précédentes à sa sécurité et à l'intégrité de son corps. Cette nouvelle exposition peut accentuer le traumatisme, renforçant la conviction que la violence est inévitable et qu'aucun espace partagé n'est vraiment sûr.
- **Silence motivé par la gratitude et la culpabilité** : dans la plupart des cas, l'itinérance cachée donne naissance à un sentiment de dette émotionnelle. Elena avait l'impression de « devoir » à John de ne formuler aucune plainte en échange du logement, ce qui l'a réduite au silence. La gratitude est devenue un piège psychologique, amenant Elena à privilégier la relation familiale entre John et Jeremy plutôt que sa propre sécurité, un phénomène courant chez les survivantes dépendant d'un hébergement non officiel.
- **Impuissance et perte de contrôle** : privée de contrôle sur les personnes présentes dans le logement et sur les conditions de son séjour, Elena a perdu son sentiment d'autonomie. Ce manque de contrôle renforce le sentiment d'impuissance et de dépendance, pouvant porter atteinte à la dignité personnelle.
- **Épuisement émotionnel** : à force de concilier de longues heures de travail, les pressions financières et la peur constante, Elena s'est retrouvée épuisée émotionnellement. Ses ressources financières limitées ont également retardé la possibilité d'envisager un avenir sûr et stable.



Les conséquences psychologiques de l'itinérance cachée illustrées par l'histoire d'Elena continuer...

- **Isolement et honte intériorisée** : Elena portait ce fardeau seule. La peur des conflits et du jugement l'a isolée, renforçant la honte et l'auto-reproche. En tant que survivante, Elena a pu douter de ses réactions et se demander si elle méritait vraiment de se sentir en sécurité, s'attribuant la responsabilité des préjudices qu'elle avait subis.
- **Violation des limites** : Jeremy a exploité son lien familial pour ignorer la sécurité et le consentement d'Elena, franchissant impunément ses limites physiques et émotionnelles.
- **Affaiblissement de l'espoir et diminution des attentes en matière de sécurité** : peut-être de manière la plus préjudiciable, l'itinérance cachée a modifié la perception qu'Elena se faisait de ce à quoi ressemble la sécurité. Avec le temps, cela peut réduire les attentes en matière de protection et de soutien, rendant les survivants plus enclins à subir des situations préjudiciables, faute de meilleures alternatives ou après avoir connu des expériences plus graves.



Résumé de la vignette

L'histoire d'Elena illustre comment l'itinérance cachée, souvent perçue comme une alternative sûre, peut rapidement devenir une source de retraumatisation pour les survivantes.

Dans cette histoire, l'itinérance cachée a prolongé le traumatisme d'Elena, réduit sa capacité à dénoncer les comportements inappropriés et l'a contrainte à échanger sa sécurité contre sa survie, au prix d'un lourd fardeau psychologique.

Cela signifiait être confrontée à un choix impossible : l'itinérance ou le risque de subir des violences de la part d'un agresseur.

Recommandations stratégiques

1

Élargir la définition de l'itinérance :

l'absence de données essentielles sur l'itinérance cachée (y compris le fait de dormir sur un lit d'appoint) exclut les femmes, les jeunes, les personnes autochtones et les personnes de genres divers, qui sont les plus vulnérables à cette forme d'itinérance, de l'accès aux services de logement.

Le gouvernement fédéral doit élargir sa définition de l'itinérance afin de répondre efficacement à leurs besoins et de développer l'offre de logements abordables et sécuritaires.

2

Augmenter le financement des initiatives autochtones visant à répondre à la crise du logement, notamment en développant l'offre de logements et les services de soutien destinés aux communautés autochtones :

Tla province doit attribuer un financement pluriannuel aux communautés et organisations autochtones pour développer des logements et des services de soutien adaptés à leur culture.

Investir dans les logements et services gérés par des Autochtones répond directement à l'Enquête nationale sur les femmes et filles autochtones disparues et assassinées et aux obligations légales énoncées dans les appels à la justice ([National Inquiry into Missing and Murdered Indigenous Women and Girls, 2019](#)).

3

Augmenter l'offre de logements de transition, y compris dans les régions rurales et dans le Nord :

les refuges et logements de transition répondent à des besoins cruciaux de relogement pour les survivants. Dans le cadre de notre recherche, les personnes interrogées ayant vécu une expérience ([ACTO, 2025](#)) ont relaté à de nombreuses reprises le manque de places en refuge pour répondre à la demande.





De plus, les logements de transition étaient très bénéfiques pour les survivants, car ils offraient une voie de sortie des refuges, en fournissant des services spécialisés et un accompagnement communautaire vers un logement autonome (ACTO, 2025). Malgré leur importance, les logements de transition reçoivent un financement gouvernemental très limité. La pénurie de logements de transition est particulièrement marquée dans les régions rurales et du Nord.

Augmenter l'offre de logements de transition et assurer un financement stable et prévisible permettra aux survivantes d'accéder à des soutiens appropriés et de passer plus rapidement à un logement stable. Cela permettra en outre de réduire la pression sur le système de refuges, où les résidents sont de plus en plus contraints de rester longtemps en raison de la crise du logement abordable.

4

Rétablir le contrôle des loyers :

les survivants s'exposent au risque d'itinérance, car ils ne peuvent pas assumer les coûts actuels du logement (Kauppi et al., 2017). Les personnes interrogées ayant vécu une expérience, y compris des survivants vivant dans le Nord rural de l'Ontario, ont identifié l'abordabilité du logement comme le principal obstacle pour quitter des situations de violence et obtenir un nouveau logement locatif.

L'absence de contrôle des loyers pour les logements construits après 2018 alimente directement la hausse des loyers et décourage les locataires de chercher un nouveau logement. Le gouvernement provincial doit rétablir le contrôle complet des loyers afin de permettre aux survivants de quitter en toute sécurité des situations de violence et d'accéder rapidement à des logements sûrs et abordables.

Pour en savoir plus sur l'itinérance cachée et les obstacles supplémentaires rencontrés par les survivants de violences fondées sur le genre, se reporter au rapport de recherche de l'ACTO : « [The Journey to Housing Stability for Survivors of Gender-Based Violence](#) », juin 2025

Liste de références

Advocacy Centre for Tenants Ontario. (2025, June). The Journey to Housing Stability for Survivors of Gender-Based Violence. <https://www.acto.ca/production/wp-content/uploads/2025/06/ACTO-Your-Way-Forward-Report-1.pdf>

Advocacy Centre for Tenants Ontario. (2025, September). Transitional Housing. <https://www.acto.ca/production/wp-content/uploads/2025/09/Transitional-Housing-Issue-Brief.pdf>

Congress of Aboriginal Peoples (CAP, 2022 August). Off-Reserve Indigenous Housing: Issues, Programs and Policy Priorities. https://abo-peoples.org/wp-content/uploads/2022/08/Off-reserve-Indigenous-Housing_-_Issues-Programs-and-Policy-Priorities-1.pdf#:~:text=For%20Indigenous%20people%2C%20couch%20surfing%20or%20staying,of%20time.%20While%20staying%20with%20family%20or.

Dagleish T, Moradi AR, Taghavi MR, Neshat-Doost HT, Yule W. (2001) An Experimental Investigation of Hypervigilance for Threat in Children and Adolescents With Post-Traumatic Stress Disorder. https://www.researchgate.net/profile/Mohammad-Taghavi/publication/299222302_An_experimental_investigation_of_hypervigilance_for_threat_in_children_and_adolescents_with_post-traumatic_stress_disorder/links/56f9269708ae38d710a2f93b/An-experimental-investigation-of-hypervigilance-for-threat-in-children-and-adolescents-with-post-traumatic-stress-disorder.pdf

Forchuk C., Husni S., Scott L., Booth R., (2025, February). Pathways of Displacement: A Pan-Canadian Perspective on the Nature and Dynamics of Rural and Remote Homelessness. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0743016724003462?dgcid=rss_sd_all&#section-cited-by

Gaetz, S.; Barr, C.; Friesen, A.; Harris, B.; Hill, C.; Kovacs-Burns, K.; Pauly, B.; Pearce, B.; Turner, A.; Marsolais, A. (2012) Canadian Definition of Homelessness. Toronto: Canadian Observatory on Homelessness Press. <https://www.homelesshub.ca/sites/default/files/COHhomelessdefinition.pdf>



Homeless Hub (2019, January). Hidden Homeless

<https://homelesshub.ca/collection/population-groups/hidden-homeless/>

Kauppi, C., O'Grady, B., Schiff, R., Martin, F. and Ontario Municipal Social Services Association (2017). Homelessness and Hidden Homelessness in Rural and Northern Ontario. Guelph, ON: Rural Ontario Institute.

<https://www.ruralontarioinstitute.ca/uploads/userfiles/files/Hidden%20Homelessness%20in%20Rural%20and%20Northern%20Ontario.pdf>

National Inquiry into Missing and Murdered Indigenous Women and Girls (2019). Reclaiming Power and Place: The Final Report Of The National Inquiry into Missing and Murdered Indigenous Women and Girls. Vol 1a. https://www.mmiwg-ffada.ca/wp-content/uploads/2019/06/Final_Report_Vol_1a-1.pdf

Patrick, Caryl. (2014). Aboriginal Homelessness in Canada: A Literature Review. Toronto: Canadian Homelessness Research Network Press.

<https://www.homelesshub.ca/sites/default/files/attachments/AboriginalLiteratureReview.pdf>

Saskatchewan Economic Development Alliance (2025). Rethinking Rurality is About Culture, Not Just Place. <https://seda.ca/2025/09/08/rethinking-rural-why-rurality-is-about-culture-not-just-place/#:~:text=By%20George%20Barnhart,maintaining%20the%20region's%20recreation%20center.>

Statistics Canada. (2025, February). Exiting Homelessness: Results from the 2022 Canadian Housing Survey. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250212/dq250212b-eng.htm>

