



NouveauxDébuts.ca

Votre ressource en ligne des Centres d'amitié

Guide sommaire à l'intention des étudiants des Premières nations, de niveau postsecondaire, qui s'installent en ville

Ce service offert par :

Association nationale des centres d'amitié

Sans Frais: 877-563-4844

Télécopieur: 613-594-3428

Pour plus d'informations s'il vous visitez-nous au :

www.NouveauxDebuts.ca

newjourneys@nafca.ca

© 2015 NAFC

Guide sommaire à l'intention des étudiants des Premières nations, de niveau postsecondaire, qui s'installent en ville

Félicitations pour votre acceptation au collège ou à l'université ! Prendre la décision de poursuivre des études postsecondaires constitue une grande étape vers de nouveaux succès. Les mois et les années à venir seront gratifiants mais, comme tous les étudiants qui doivent quitter leur communauté pour aller à l'école, il est possible que vous rencontriez de nouveaux défis. Planifier adéquatement et savoir où aller chercher de l'aide constituent la clé pour surmonter ces défis et rester concentré sur vos études. Ce guide vous offre des conseils pour que la transition vers votre vie académique en ville soit un succès, et vous offre des liens pour de plus amples informations qui pourraient vous être utiles. Vous trouverez aussi sur ce site Web, des coordonnées importantes pour des programmes et services locaux, dans un des répertoires des communautés autochtones.

Planifier votre déménagement

Maintenant que vous avez été accepté à l'école, il est temps de commencer à planifier votre déménagement en ville. Bien qu'il y ait de nombreuses choses à prendre en considération, les deux éléments les plus importants de votre plan sont de financer votre éducation et de vous trouver un endroit adéquat et abordable pour vivre.

Financer votre éducation

Votre éducation postsecondaire constitue un des investissements les plus importants que vous ferez dans votre vie personnelle et familiale. Tout comme un investissement, le financement de votre éducation requiert de la planification et des sacrifices.

Heureusement, il existe plusieurs options pour vous aider :

Le Programme (EP) d'enseignement postsecondaire: Si vous êtes enregistré selon la Loi sur les Indiens et êtes inscrit à un certificat, un diplôme, ou à un programme menant à un grade dans une institution postsecondaire éligible, vous pourriez avoir droit à une subvention du Programme d'enseignement postsecondaire (Programme EP) qui est chapeauté par Affaires autochtones et développement du Nord Canada (AADNC). Les coûts couverts par le Programme EP peuvent inclure les frais de scolarité, les livres, les frais de subsistance, et les coûts de transport entre la ville et votre communauté. Pour de plus amples informations sur la façon de faire une demande de financement au Programme EP, contactez le bureau de votre bande ou le département d'éducation de votre communauté.

Pour de plus amples information sur le Programme EP, allez à:

<http://www.aadnc-aandc.gc.ca/fra/1100100033679/1100100033680>

Conseil : le financement par le biais du Programme EP n'est pas garanti car les fonds sont souvent limités. Faites application aussitôt que possible après avoir reçu votre lettre d'acceptation de l'école.

Prêts étudiants: Le Gouvernement du Canada travaille en partenariat avec la plupart des provinces et territoires pour offrir de l'aide financière aux étudiants qui sont dans l'incapacité de financer leur éducation par leurs propres moyens. Le Québec, les Territoires du Nord- Ouest et le Nunavut ont leurs propres programmes d'aide financière aux étudiants. L'aide financière est souvent basée sur le revenu familial et peut être offerte sous forme de prêt, de subvention, ou une combinaison des deux. Si vous êtes un étudiant avec une invalidité permanente et avez besoin d'équipement spécial, vous pourriez être éligible pour de l'aide additionnelle.

Pour faire une demande d'aide aux étudiants gouvernementale, contactez le département d'éducation de votre communauté ou l'institution d'éducation que vous fréquenteriez.

Pour de plus amples informations sur les programmes gouvernementaux d'aide financière aux étudiants, visitez: <http://www.canlearn.ca/fra/index.shtml>

Conseil: lorsque vous faites une demande d'aide aux étudiants, assurez-vous que votre demande soit soumise tôt et qu'elle soit complétée correctement afin d'éviter tout délai.

Conseil: rappelez-vous qu'il est possible qu'une partie de l'aide financière que vous recevrez par le biais de ce programme soit sous forme de prêt, et que vous aurez à rembourser ce prêt une fois que vous aurez complété vos études. Cela ne devrait pas vous décourager de faire la demande, mais cela devrait plutôt vous rendre conscient du montant que vous empruntez. Soyez prudent en demandant seulement le montant dont vous avez besoin pour répondre à vos besoins immédiats.

Bourses d'études: Afin d'aider les étudiants qui le méritent à rencontrer leurs objectifs, plusieurs organisations, institutions et commerces, ont des fonds pour des bourses étudiantes. Certaines de ces bourses sont décernées selon le mérite académique, d'autres sont basées sur les besoins financiers. Dans les dernières années, plusieurs fonds pour des bourses ont été établis spécifiquement pour aider les étudiants autochtones. Pour de plus amples informations sur les opportunités de bourses étudiantes, contactez le département d'éducation de votre communauté ou l'institution d'éducation que vous fréquenteriez.

Vous pouvez trouver de l'information utile à l'égard des bourses d'études en ligne à :
<http://www.ammsa.com/community-%C2%AD%E2%80%90access/scholarships/>
<http://indspire.ca/>

Conseil : le montant total de bourse d'études ne sera probablement pas suffisant pour couvrir tous les coûts reliés à votre éducation ; c'est donc une bonne idée d'explorer plusieurs sources de financement.

Stratégie de formation pour les compétences et l'emploi destinée aux autochtones (SFCEA): La SFCEA est une stratégie nationale financée par Ressources humaines et développement des compétences Canada, habituellement livrée par les organisations autochtones locales qui le font en tant que détenteurs de la SFCEA. Étant donné que chaque détenteur de la SFCEA développe son propre plan de livraison de programmes, les opportunités pour les étudiants varient mais peuvent inclure :

- subventions salariales ciblées
- financement pour des programmes de formation tels que les métiers
- financement limité pour des programmes d'éducation
- emplois étudiants
- garde d'enfants

Pour trouver un détenteur de la SFCEA près de chez vous, allez à :

<http://www.edsc.gc.ca/fra/emplois/autochtones/sfcea/index.shtml>

Conseil : le programme de la SFCEA n'a pas été conçu pour offrir du financement pour des programmes d'éducation pluriannuels, mais certains détenteurs de la SFCEA offrent une aide financière pour une année (souvent la dernière année) dans le cadre de programmes pluriannuels.

Marges de crédit pour étudiants: Plusieurs banques à travers le Canada offrent des opportunités aux étudiants qui font une demande de marge de crédit pour financer leur éducation. Une marge de crédit est un prêt fourni par la banque, mais contrairement aux prêts bancaires réguliers, vous n'avez pas à rembourser avant que vous ayez terminé vos études.

Pour de plus amples informations sur les marges de crédits pour étudiants, visitez:

<http://www.tdcanadatrust.com/francais/produits-et-services/emprunt/prets-et-lignes-de-credit/etudiant-index.jsp>

<https://www.cibc.com/ca/loans/edu-line-of-credit-fr.html>

<http://www.rbcbanqueroyale.com/prets-personnels/marge-de-credit-pour-etudiant.html>

<https://www.bnc.ca/fr/particuliers/financement/prets-personnels-marges-de-credit/fonds-de-roulement-etudiant.html>

<https://www.bmo.com/home/personal/banking/loans-loc/loc/student-line-of-credit>

Conseil: rappelez-vous que vous aurez à rembourser ces prêts. Il est important de songer à n'emprunter que ce dont vous avez besoin pour couvrir vos besoins de base.

Emploi: Plusieurs étudiants trouvent difficile de remplir toutes leurs obligations financières alors qu'ils sont à l'école, peu importe le type de financement dont ils bénéficient. Certains étudiants décident qu'ils ne veulent pas du fardeau que représentera le remboursement des prêts étudiants dans les années à venir, et décident donc de travailler pendant l'année scolaire ou pendant l'été afin de compenser les coûts associés à leur éducation, ou encore pour payer ceux-ci en entier. Le fait de travailler pendant l'année scolaire et/ou pendant l'été vous donne une expérience de travail appréciable pour l'avenir. Contactez le bureau de votre bande, ou un organisme communautaire si vous êtes intéressé à obtenir un emploi d'été, car plusieurs communautés ont des programmes d'emplois d'été étudiants. Plusieurs ressources peuvent vous aider si vous choisissez de travailler alors que vous êtes aux études :

- La plupart des collèges et universités ont des centres d'emploi.
- Certains détenteurs de la SFCEA peuvent vous aider à vous trouver un emploi.
- Les Centres d'amitié sont un bon endroit pour du réseautage et pour en apprendre davantage sur les opportunités d'emploi au sein de la communauté autochtone urbaine ou au sein de votre collège ou université.
- Service Canada a une banque d'emplois en ligne incluant des opportunités d'emplois étudiants. Pour de plus amples informations, allez à : <http://www.guichetemplois.gc.ca>

Conseil: épargner un peu d'argent pendant l'été ou travailler ne serait-ce qu'une seule journée par semaine pendant l'année scolaire peut vous éviter de rencontrer des difficultés financières dans l'avenir.

Logement

Trouver un « second chez soi » sera sans doute la tâche qui prendra le plus de votre temps lorsque vous vous installerez en ville. Trouver un logement adéquat et abordable peut être un défi, mais si vous commencez vos recherches tôt et faites bien le tour, vous ne devriez pas avoir de problème à trouver un endroit qui corresponde à vos besoins et à votre budget.

Si vous n'êtes pas familier avec la ville dans laquelle vous emménagez, une bonne idée serait de contacter des membres de la famille ou des amis qui y vivent déjà et de les questionner sur les quartiers, sur le système de transport en commun etc. La plupart des collèges et universités ont des départements de logements qui peuvent vous aider dans votre recherche. Votre Centre d'amitié local pourrait aussi vous aider trouver quel quartier serait le plus approprié pour vous. Voici quelques options de logement à prendre en considération:

- Vivre sur le campus dans les résidences
- Être en pension chez des amis ou des membres de la famille
- Louer une chambre dans une maison privée
- Louer un appartement ou une maison avec des amis

Préparer vos effets personnels pour le déménagement

Alors que le jour du déménagement approchera, vous vous demanderez probablement quoi apporter et quoi laisser derrière. Quoi apporter, et en quelle quantité ? Cela dépend de certains facteurs :

- Le type de logement que vous avez choisi. Par exemple, si vous emménagez dans un appartement, vous voudrez probablement apporter des ustensiles, une batterie de cuisine et des meubles, alors que si vous louez une chambre dans une maison privée ou si vous allez vivre avec des membres de votre famille, vous pourriez songer à n'apporter que de la literie ainsi que vos effets personnels.
- La taille de votre « second chez soi »
- La façon dont vous voyagerez vers la ville. Si vous devez prendre l'avion ou l'autobus, vous aurez à payer des coûts additionnels si vos bagages sont trop lourds. Il pourrait s'avérer moins cher d'acheter certains items une fois que vous serez sur place.

Conseil: si vous planifiez d'apporter des objets de cérémonie et que vous voyagez par avion, pensez à les mettre dans votre bagage à mains afin de vous assurer qu'ils restent intacts. Rappelez-vous cependant, que l'espace pour le bagage à main est limité, et que vous ne pouvez pas apporter de boîtes d'allumettes ni d'objets pointus avec vous à bord.

En plus de vos effets personnels, rappelez-vous d'apporter votre identification et autres documents importants, incluant:

- Certificat de statut Indien
- Certificat de naissance
- Carte d'assurance sociale
- Carte d'assurance maladie provinciale
- Carte bancaire et informations bancaires
- Toute documentation ayant trait au financement, incluant le financement du Programme EP ou votre prêt étudiant
- Votre lettre d'acceptation et toute documentation relative à votre admission au collège ou à l'université
- Liste de médicaments d'ordonnance que vous prenez. Il est aussi recommandé de faire remplir vos prescriptions avec de quitter la maison afin de vous assurer que vous ne manquerez pas de médicaments avant d'avoir la chance de voir un médecin en ville

Conseil: si vous avez des enfants qui emménageront avec vous, consultez notre Guide sommaire à l'intention des familles des Premières nations qui s'installent en ville pour de plus amples informations sur les choses que vous devriez apporter.

Vous devriez aussi apporter une liste de personnes que vous pourriez avoir à contacter pendant que vous serez parti. Cette liste pourrait inclure les coordonnées de :

- Membres de la famille et amis dans votre communauté
- Membres de la famille et amis dans votre nouvelle ville
- Bureau de votre bande et département d'éducation
- Bureau de prêts étudiants ou autre prêteur
- Médecin de famille ou poste de soins infirmiers
- Propriétaire de votre logement
- Centre d'amitié local ou autres organisations autochtones
- Aînés ou autres personnes dont vous pourriez avoir besoin pour des conseils spirituels ou culturels

La vie en ville

La vie en ville est probablement très différente de la vie dans votre communauté où vous connaissez probablement tout le monde et avez des amis et de la famille pour vous aider. À la maison, vous avez votre propre routine, et avez aussi vos endroits préférés à visiter

ainsi que des gens que vous aimez fréquenter. Vous avez peut-être même un style de vie traditionnel et passez peut-être du temps sur les terres pour les récoltes ou du temps dans les cérémonies.

Vous installer en ville signifie pour vous que les choses sont sur le point de changer. Soudainement, il se peut que vous vous trouviez dans un endroit qui ne vous est pas familier, dans un environnement où tout bouge rapidement, avec des gens qui ne partagent pas les mêmes valeurs que vous ni les mêmes croyances. Cela peut être accablant surtout si vous n'êtes pas familier avec votre environnement ou si vous n'y connaissez personne. Soyez assuré par contre, que ces sentiments sont habituellement temporaires et qu'avec le temps, vous vous adapterez.

Soyez patient avec vous-même et rappelez-vous que le changement est quelque chose qui prend du temps. Vivre dans un nouvel environnement ne signifie pas que vous perdrez les valeurs et les croyances avec lesquelles vous avez été élevé. Cela signifie seulement que vous appliquerez ces valeurs et ces croyances à de nouvelles situations. Pensez de façon positive à toutes les opportunités et expériences qui vous attendent car elles font partie de ce qui façonnera votre avenir.

Développer une structure de soutien

Une fois que vous serez établi, la prochaine étape qui vous attend sera de développer une structure de soutien. Une solide structure de soutien sera une facette importante de votre vie en ville et vous aidera à obtenir du succès dans vos études et dans votre vie personnelle. Voici quelques options pour vous aider à développer votre structure de soutien:

- Restez en contact avec votre famille et vos amis, en écrivant des lettres, des courriels, en utilisant les réseaux sociaux, et Skype. Rappelez-vous qu'ils vous aiment, que vous leur manquez et qu'ils sont là pour vous soutenir.

- Entrez en contact avec votre famille et vos amis qui vivent déjà dans la ville où vous vous installez. Il s'agit là d'une belle occasion de renouer avec les gens que vous ne voyez pas souvent. Le fait de passer du temps avec votre famille et vos amis qui vivent en ville peut vous aider à rester connecté avec votre communauté.
- Contactez le Centre d'amitié local ou d'autres organisations autochtones en ville. Ce sont de bons endroits pour connaître d'autres Autochtones en ville et plusieurs de ces Centres ou organisations offrent des programmes qui peuvent répondre à vos besoins culturels et spirituels, en plus d'offrir des programmes et services pouvant vous aider alors que vous serez en ville.
- Impliquez-vous auprès des clubs universitaires ou collégiaux, ou encore auprès des associations sur le campus. Certaines universités et certains collèges ont des associations étudiantes autochtones.
- Joignez-vous à un groupe d'étude. C'est une bonne façon de rencontrer de nouvelles personnes qui partagent les mêmes intérêts que vous.
- Cherchez d'autres organisations et groupes hors campus qui partagent les mêmes intérêts que vous. Par exemple, si vous aimez jouer au hockey, vous pourriez trouver une ligue dans laquelle vous pourriez jouer.

Conseil : les Centres d'amitié aident les nouveaux arrivants en ville depuis des décennies. Beaucoup de Centres offrent des programmes de loisirs et des programmes culturels (incluant un accès aux aînés et des occasions de participer à des cérémonies). Ils offrent aussi des programmes de soutien social, incluant des programmes pour les jeunes. Ils constituent un endroit sécuritaire où rencontrer d'autres Autochtones et sont souvent une plaque tournante au sein de la communauté autochtone.

Gérer votre argent

Si vous êtes jeune et n'avez jamais vécu seul auparavant, un des plus grands défis auquel vous ferez face est la gestion de votre argent. La meilleure façon de le faire est d'établir un budget et de le respecter. Votre collègue ou votre université a peut-être de l'information ou des outils pouvant vous aider à développer votre budget, mais il existe aussi plusieurs outils en ligne:

<http://www.fcac-acfc.gc.ca/Fra/consommateurs/Pages/home-accueil.aspx>

<http://www.tdcanadatrust.com/francais/produits-et-services/operations-bancaires/vie-etudiante/stbud.jsp>

<https://www.cibc.com/ca/education/student-budget-calculator-fr.html>

Vivre avec un budget à respecter requiert de la pratique, de la discipline et de la créativité. Voici quelques conseils pour vous aider à respecter votre budget:

- Songez à marcher pour vous rendre à l'école, à utiliser une bicyclette ou à prendre l'autobus.
- Si vous avez une voiture, songez à faire du covoiturage avec d'autres étudiants afin de faire des économies sur les coûts de la gazoline et des stationnements.

- Établissez une liste d'achats et achetez seulement ce qui figure sur la liste.
- Vérifiez les soldes et achetez en plus grande quantité lorsque vous en trouvez, mais, rappelez-vous de ne pas acheter un item seulement parce qu'il est en solde. S'il s'agit d'un item que vous n'utilisez habituellement pas, vous ne ferez pas d'économies.
- Utilisez les coupons rabais et magasinez à des endroits qui offrent des rabais aux étudiants.
- Apportez des lunchs et des collations.
- Si vous planifiez d'aller souper au restaurant avec des amis, songez à manger un léger repas à la maison avant d'aller au restaurant ; de cette façon, vous pourrez prendre un repas moins dispendieux une fois au restaurant.
- Soyez à l'affût des programmes et des activités gratuites ainsi que celles où l'on offre des rabais aux étudiants. Par exemple, certains jours, les musées et les galeries d'art peuvent offrir une entrée libre aux étudiants. Trouvez sur le campus, des activités gratuites comme des spectacles. Aussi, les Centres d'amitié offrent souvent des activités gratuites pour les étudiants, ou du moins, des activités à rabais.
- Payez en argent comptant. Évitez d'utiliser la carte de débit car il devient trop difficile de savoir combien vous avez effectivement dépensé. Parfois, les frais d'utilisation de la carte de débit peuvent s'accumuler rapidement.
- Évitez d'utiliser la carte de crédit. Les compagnies de cartes de crédit ciblent les étudiants des collèges et universités et font des offres spéciales. Les taux d'intérêt sur ces cartes de crédit sont très élevés et il peut vous prendre des années avant d'être capable de les rembourser. Si vous avez une carte de crédit, utilisez-la seulement pour des urgences, et tentez d'en payer le solde entier à chaque mois.
- Songez à travailler à temps partiel alors que vous fréquentez l'école. Le fait de travailler aussi peu qu'une journée par semaine peut diminuer significativement vos risques de rencontrer des problèmes financiers dans l'avenir.
- Le fait d'avoir de l'argent ne signifie pas que vous devez le dépenser. Essayez d'épargner un peu d'argent sur votre budget à chaque mois. Vous ne savez jamais quand vous pourriez avoir besoin d'un peu d'argent extra pour une urgence, une activité ou un événement spécial.

En dépit de vos meilleurs efforts, il se peut que, lors de certains mois, vous dépassiez un peu votre budget et ayez besoin d'un peu d'aide pour joindre les deux bouts. Cela fait partie de votre apprentissage et vous pouvez tirer de précieuses leçons de vos erreurs. Dans l'éventualité où il vous manque un peu d'argent pour boucler votre budget, quelques options s'offrent à vous:

- Si vos réserves de nourriture sont basses, vous pouvez vous rendre à votre banque alimentaire locale. Certains campus universitaires offrent de l'aide alimentaire d'urgence, ainsi que certaines organisations autochtones. Si vous cherchez une banque alimentaire, consultez le répertoire des programmes et services sur ce site Web. aussi contacter votre Centre d'amitié local pour des renseignements sur les banques alimentaires locales.

- Plusieurs collèges et universités ont des bourses d'urgence, disponibles aux étudiants qui rencontrent des difficultés financières. Ces bourses sont généralement conçues pour offrir de l'aide une seule fois, ce qui fait que vous devriez les utiliser en dernier recours seulement.

La sécurité en ville

Vivre dans une petite communauté ou une communauté isolée comporte ses avantages. Entretenir des liens étroits avec d'autres membres de la communauté et être familier avec votre environnement vous donne un sentiment de sécurité.

Certaines personnes pensent qu'elles se sentiront moins en sécurité en ville qu'elles ne l'étaient dans leur communauté. Soyez assuré par contre, que les villes peuvent être des endroits où l'on peut vivre en sécurité. Si vous avez des inquiétudes, vous pourriez trouver les conseils suivants utiles :

- Utilisez un système de surveillance mutuelle le soir.
- Si vous sortez seul le soir, restez dans des zones bien éclairées. Évitez les rues secondaires.
- Assurez-vous de connaître les environs et planifiez votre trajet à l'avance afin d'éviter de vous perdre.
- Sachez qui sont vos amis. Rappelez-vous qu'il y a une différence entre un ami et une connaissance.
- Ne laissez jamais de verres ou consommations sans surveillance lors d'une fête ou dans un bar.
- Dites à quelqu'un que vous connaissez où vous allez, avec qui, et quand vous planifiez de rentrer, surtout si vous vous absentez jusqu'au lendemain.
- Ayez avec vous des numéros de téléphone d'urgence.
- Sachez où aller pour de l'aide.
- N'attendez pas d'être à votre auto ou d'arriver à la maison pour fouiller dans vos poches ou dans votre sac pour trouver vos clés. Ayez-les en mains au préalable.
- Gardez vos portes barrées.

Être un étudiant qui réussit

La transition de l'école secondaire au 10onsumm ou à l'université peut 10onsummat un défi. Il n'y a désormais plus personne pour vous rappeler de faire vos devoirs. Vous êtes soudainement en charge de tout : que ce soit de gérer votre argent, de vous lever à temps pour l'école, et tout le reste. Être un étudiant postsecondaire qui réussit requiert beaucoup plus d'efforts que d'être un étudiant du secondaire qui réussit, mais il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour vous aider à arriver à de bons résultats:

- Établissez-vous des buts clairs et respectez-les.
- Faites de l'école votre priorité, mais rappelez-vous qu'il est important de profiter de la vie aussi.
- Ayez confiance. Vous avez travaillé durement pour vous 10onsum jusqu'au 10onsumm ou à l'université et vous méritez d'être là.

- Assistez à vos cours et participez-y.
- Connaissez vos professeurs et vos aide-enseignants. Soyez au courant de leurs heures de bureau et n'ayez pas peur de leur demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Gérez votre temps et soyez responsable. Suivez votre horaire et les dates importantes ainsi que les jours d'examens en utilisant un agenda.
- Joignez-vous à un groupe d'étude, ou s'il n'en existe aucun, créez-en un.
- Devenez familier avec les programmes et services sur le campus et hors de celui-ci.
- Prenez soin de vous. Assurez-vous de suffisamment manger, de dormir et de faire de l'exercice. Rappelez-vous de prendre vos soins régulièrement si vous avez à en prendre, et de consulter un fournisseur de soins de santé si vous ne vous sentez pas bien. Rappelez-vous que la santé est bien plus que physique. Vous devez prendre soin de votre bien-être psychologique, émotionnel, et social.
- Impliquez-vous dans des activités sur le campus et des activités communautaires. Cela vous aidera à acquérir de précieuses expériences et fera en sorte que vous élargirez votre réseau social.
- Apprenez à reconnaître le stress et à le gérer. Prenez du temps pour vous-même lorsque vous en avez besoin.
- Prenez des décisions éclairées et responsables en ce qui a trait à la consommation d'alcool et les comportements sexuels. Rappelez-vous de toujours vous respecter et de respecter les autres.

Dernières réflexions

Ce guide offre seulement une partie des informations dont vous avez besoin pour que votre transition vers la vie étudiante en ville soit réussie. Il est possible d'obtenir les réponses aux questions que nous n'avons pas abordées dans ce guide, en contactant votre collègue, votre université, ou votre Centre d'amitié local. Bonne chance dans vos études et dans votre vie en ville.