



NouveauxDébuts.ca

Votre ressource en ligne des Centres d'amitié

Guide sommaire à l'intention des familles des Premières nations 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

À propos de ce guide

Vous et votre famille avez choisi de faire comme beaucoup d'autres familles qui quittent leur communauté natale et s'installent en ville à la recherche d'une vie meilleure. Avec un peu de chance, votre transition vers la ville se fera en douceur, mais certains obstacles pourraient survenir. En arrivant en ville, il est possible que vous vous retrouviez soudainement dans un environnement qui ne vous est pas familier, où tout bouge rapidement, avec des gens ayant des valeurs et des croyances différentes des vôtres. Vous pourriez vous sentir dépassé, surtout si vous n'êtes pas familier avec les lieux ou ne connaissez personne. Soyez assuré par contre, que ces sentiments sont habituellement temporaires et qu'avec le temps, vous vous adapterez.

Ce guide a été conçu pour vous aider à naviguer dans votre nouvel environnement et pour être utilisé conjointement avec les répertoires de services se trouvant sur ce site web. Ces répertoires fournissent les coordonnées de plusieurs programmes et services pouvant vous aider à faciliter votre transition vers la vie en ville.

La préparation pour le départ

Il est important de commencer à planifier ce déménagement bien à l'avance ; plus vous serez préparé, plus la situation sera facile. Il est possible de régler plusieurs choses avant de quitter votre communauté pour aller vers la ville. Par exemple, vous pouvez explorer les différentes options en ce qui a trait à l'emploi, le logement, les soins de santé, et l'éducation pour vous-même ou pour les membres de votre famille. Quelques appels téléphoniques faits avant votre départ pourraient faire en sorte que les choses soient beaucoup plus faciles lorsque vous arriverez à destination.

Quoi apporter:

Ce que vous apportez avec vous lorsque vous déménagez dépend de votre situation et de vos ressources financières. Certains items importants à apporter sont :

- Documents d'identification, incluant cartes de statut, permis de conduire, certificats de naissance, cartes d'assurance-maladie provinciales, passeports, cartes d'assurance sociale
- Carnets de vaccination de vos enfants
- Dossiers scolaires, par exemple, les plus récents bulletins scolaires de vos enfants
- Informations financières telles que cartes bancaires, livrets de chèques, cartes de crédit, et portefeuille de placements
- Documents légaux
- Toute médication que vous ou vos enfants prenez
- Photographies de famille et souvenirs
- Bijoux et autres objets de valeur
- Objets personnels de vos enfants, comme des jouets

- Liste d'adresses et de numéros téléphones importants
- Meubles
- Vêtements

Finances:

Si vous n'avez pas de source de revenu déjà établie pour votre arrivée en ville, comme par exemple un emploi, faites une demande d'aide financière aussitôt que possible. Le processus de demande d'aide varie d'une province à l'autre. Vous pouvez trouver de l'information sur la façon de faire une demande d'aide financière sur le site web de votre municipalité. Lorsque vous faites une demande d'aide financière, il est possible que vous ayez à fournir certains documents tels que :

- Identification : votre certificat de naissance et votre carte de statut, ainsi que le certificat de naissance de vos enfants et leur carte de statut
- Informations bancaires incluant le solde de vos comptes
- Preuve d'actifs
- Documents concernant la garde d'enfants incluant tout document concernant une ordonnance pour le soutien d'un enfant
- Ententes de séparation incluant toute ordonnance de pension alimentaire
- Preuve de résidence
- Preuve que vos enfants sont inscrits à l'école

Faites votre demande le plus tôt possible même si vous n'avez pas toute la documentation requise, car l'agent chargé du traitement de votre cas pourrait vous aider à obtenir l'information manquante. En plus de vous donner accès à l'aide financière, l'agent chargé du traitement de votre cas pourrait aussi vous aider en ce qui a trait à :

- l'obtention de fonds additionnels si vous, votre conjoint(e) ou vos enfants ont des besoins alimentaires spéciaux
- l'obtention de documents d'identification ou autres documents légaux
- l'obtention de fonds pour couvrir les frais de déménagement et d'entreposage
- l'obtention d'ameublement de base tel que lits, commodes et lits de bébé
- Le transport pour que vous puissiez vous rendre à des rendez-vous importants ou pour vous aider dans votre recherche d'emploi

Trouver un logement:

Chercher un nouveau logement dans une ville qui ne vous est pas familière peut être accablant. Voici quelques conseils qui pourront vous aider à trouver un logis pour vous et votre famille :

- Faites la demande pour un logement subventionné aussitôt que possible. Les listes d'attente peuvent être longues mais certaines villes ont des programmes de logement autochtones.

- Si vous n'êtes pas certain du quartier qui serait le plus approprié, demandez aux gens autour de vous. La famille, les amis, les agents de ressource, ou votre Centre d'amitié local, peuvent être en mesure de vous aider.
- Tentez de trouver un logement près d'une école, près d'un centre communautaire et d'un centre commercial. Cela vous aidera à diminuer les coûts de transport et vous donnera des occasions de socialiser.

Emploi, formation et éducation:

Il existe plusieurs ressources disponibles pour vous aider si vous ou votre conjoint n'avez pas encore trouvé de travail, n'êtes pas inscrits à l'école, ou si le programme d'aide financière vous demande de chercher un emploi :

- L'agent chargé de votre cas d'aide financière peut être en mesure de vous aider à trouver un emploi.
- Les banques d'emplois locales (guichets emplois).
- Les banques d'emplois en ligne, telles que « Job Bank » (www.guichetemplois.gc.ca)
- Votre Centre d'amitié local, où les membres du personnel peuvent connaître les opportunités d'emploi dans la communauté urbaine autochtone.
- L'organisation locale offrant la programmation de la Stratégie de formation pour les compétences et l'emploi destinée aux autochtones (SFCEA) pourrait être en mesure de vous aider avec les subventions salariales, la garde d'enfants, la rédaction de votre curriculum vitae, et le développement des compétences.
- Les agences de placement ont des listes d'emplois temporaires et permanents.
- Le répertoire de programmes et services offerts dans votre ville, se trouvant sur ce site web, dresse une liste de ressources d'emploi.

Si vous manquez d'expérience de travail ou si vous désirez changer de cheminement de carrière, vous pourriez songer à faire du bénévolat au sein d'une organisation locale telle qu'un Centre d'amitié ou un programme d'aide préscolaire. Le bénévolat est une bonne façon de développer ou de mettre en pratique des compétences liées au travail et de rencontrer de nouvelles personnes. Une autre façon de développer des compétences est par le biais de l'éducation et de la formation. Si vous songez à explorer des opportunités de formation ou désirez compléter votre formation, vous devriez prendre en considération les éléments suivants :

- L'agent chargé de votre cas (de votre demande d'aide financière) pourrait être en mesure de vous aider en ce qui concerne les coûts de la formation, tels que les fournitures et le transport.
- Si vous n'avez pas complété votre diplôme d'études secondaires et désirez le faire, contactez votre commission scolaire locale. Plusieurs commissions scolaires offrent des programmes d'éducation des adultes.
- Contactez l'organisation locale qui offre la programmation de la Stratégie de formation pour les compétences et l'emploi destinée aux autochtones (SFCEA). La SFCEA peut être en mesure de vous aider en ce qui a trait à la

garde d'enfants, pour ce qui est des coûts associés à la formation en apprentissage et à l'acquisition de nouvelles compétences.

- Contactez les collèges carrière locaux et les écoles de formation professionnelle. Certains des programmes offerts par ces institutions incluent la tenue de livres, l'organisation de bureau, la technologie informatique, et la coiffure.
- Plusieurs villes ont des collèges communautaires ou universités si ce que vous désirez est d'obtenir un grade universitaire ou un diplôme. Même s'il n'y a pas de collège et/ou d'université situés dans votre ville, vous pourriez être en mesure d'acquiescer en ligne, les crédits nécessaires à l'obtention de votre grade universitaire ou de votre diplôme. Pour de plus amples informations sur l'éducation postsecondaire, consultez le *Guide rapide à l'intention des étudiants postsecondaires autochtones qui s'installent en ville*, se trouvant sur ce site web.
- Pour de plus amples ressources en éducation et en formation, consultez le répertoire des programmes et services de votre ville, que vous trouverez sur ce site web.

Vos enfants et l'école:

Si vous avez des enfants d'âge scolaire, inscrivez-les à l'école aussitôt que possible. Fréquenter l'école les aidera à s'installer dans leur nouvelle routine et à se faire de nouveaux amis. La plupart des commissions scolaires demandent à ce que vos enfants fréquentent une école qui soit située dans la zone de la ville où vous vivez. Cependant, dans certaines circonstances, certaines commissions scolaires peuvent vous permettre d'inscrire vos enfants à une école se trouvant à l'extérieur de la zone où vous vivez. Par exemple, si vous vivez temporairement chez des amis ou chez d'autres membres de la famille, la commission scolaire peut vous permettre d'inscrire vos enfants dans la région de la ville où vous planifiez d'emménager. Aussi, si vos enfants ont des besoins spéciaux auxquels aucune école de la zone où vous vivez ne peut répondre, des arrangements peuvent être pris pour que vos enfants fréquentent une école dans une autre partie de la ville.

Garde d'enfants:

Si vous cherchez un emploi ou avez décidé de retourner à l'école, vous aurez besoin de trouver des services de garde d'enfants. Voici certains éléments à prendre en considération :

- Confiez la garde de vos enfants à des personnes de confiance : des amis, des membres de la famille, ou des voisins.
- Placez vos enfants dans un service de garde en milieu familial privé ou dans une garderie. Certaines villes offrent des garderies subventionnées mais il y a souvent une liste d'attente. Vous devriez faire la demande, et ce, même si en ce moment vous ne planifiez pas de travailler ni d'aller à l'école, parce que vos plans pourraient changer dans l'avenir.
- Inscrivez vos enfants aux programmes d'aide préscolaire aux Autochtones. Les programmes d'aide préscolaire offrent à vos enfants d'âge préscolaire

l'occasion d'apprendre et de socialiser dans un environnement culturellement approprié. Les programmes d'aide préscolaire sont souvent centrés sur la famille et sont branchés sur la communauté autochtone dans son ensemble ; toute votre famille peut donc bénéficier de cette implication.

- Plusieurs écoles offrent un service de garde avant et après la classe pour les enfants d'âge scolaire.

Votre santé:

Des visites régulières auprès d'un dispensateur de soins de premier recours sont essentielles au maintien de votre santé et de votre bien-être :

- Trouvez un médecin de famille. Cela peut être difficile dans certaines villes où une pénurie de médecins existe. Il se peut que le ministère de la santé de votre province, ou le Collège des médecins, soient en mesure de vous donner les coordonnées de médecins de votre région qui acceptent de prendre de nouveaux patients.
- Si vous, votre conjoint(e) ou vos enfants êtes malades, et que vous n'avez pas de médecin de famille, présentez-vous à un centre de soins d'urgence ou à une clinique sans rendez-vous. S'il s'agit d'une urgence, appelez le 911 ou dirigez-vous vers l'urgence de l'hôpital le plus près.
- Visitez un médecin ou un fournisseur de soins de santé régulièrement, surtout si vous, votre conjoint(e) ou vos enfants souffrez d'une maladie chronique, telle que le diabète.
- Appelez votre Centre d'amitié local ou une organisation de services autochtones si vous êtes à la recherche de méthodes de guérison traditionnelles ; ces organisations pourraient connaître des aînés et des guérisseurs traditionnels vivant dans votre région.
- Participez à la programmation locale ayant trait au bien-être. Plusieurs Centres d'amitié et organisations de services autochtones offrent de la programmation axée sur la santé et le bien-être.
- Rappelez-vous que la santé, c'est plus que le bien-être physique. Prenez le temps de vous attarder à votre bien-être émotionnel, spirituel et psychologique, et à celui de votre conjoint(e) et de vos enfants.

La culture en ville:

La vie dans une réserve ou dans une communauté Métis ou Inuit offre une forte base culturelle pour plusieurs Premières nations au sein desquelles le lien à la terre, la langue et la spiritualité font partie de la vie quotidienne. Vous appréhendez peut-être le fait qu'en quittant la communauté de votre réserve, vous perdrez ce lien. Il se pourrait que ce ne soit pas le cas. Plusieurs organisations de services autochtones, incluant les Centres d'amitié, offrent des programmes culturels pour vous aider vous, et votre famille à maintenir une identité autochtone. Certaines opportunités disponibles par le biais de ces programmes incluent :

- Soutien et enseignement des aînés
- Participation aux cérémonies telles que les sueries
- Festins communautaires

- Cercles et cours d'artisanat traditionnel
- Pow-wow et autres événements culturels

Dernières réflexions

Les semaines et mois à venir apporteront beaucoup de nouveaux défis à vous et à votre famille. Il est important d'être patient et de vous rappeler que le changement prend du temps. Beaucoup d'opportunités vous attendent. Avec de l'amour, du soutien, et une attitude positive, votre vie en ville sera une vie heureuse.