

Manitoba   
ma nouvelle patrie

# Vivre au Manitoba

Guide de ressources  
à l'intention des  
femmes immigrantes



## Message de la ministre

Bienvenue au Manitoba!

Comme ministre manitobaine déléguée à la Situation de la femme, je suis heureuse de présenter cette première édition du *Guide de ressources à l'intention des femmes immigrantes*. Le Comité consultatif du guide de ressources à l'intention des femmes immigrantes a largement contribué à cette publication que nous dédions à toutes les immigrantes qui ont fait du Manitoba leur nouvelle patrie.

Vous avez fait preuve de courage et de ténacité en quittant votre pays d'origine pour venir vous établir au Manitoba. Nous savons que cette démarche a changé votre vie et nous voulons que ce guide vous soit utile. Nous espérons qu'il vous aidera à vous ajuster plus facilement à votre nouvelle vie.

Le Manitoba accueille depuis longtemps des nouveaux arrivants de partout dans le monde. L'immigration fait partie intégrante de la croissance et de la prospérité de notre province. Le Manitoba offre un mélange unique et stimulant de cultures diverses, et nous sommes heureux que vous vous joigniez à notre collectivité.

Ensemble, nous partagerons nos antécédents et nos expériences pour progresser vers l'avenir. Ensemble, nous ferons du Manitoba un endroit encore meilleur où vivre et élever sa famille.

Merci d'avoir choisi de vous établir au Manitoba.

**NANCY ALLAN**

Ministre du Travail et de l'Immigration

Ministre déléguée aux Affaires multiculturelles

Ministre déléguée à la Situation de la femme

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Les femmes au Canada</b> .....	6
<b>S'établir au Manitoba</b> .....	7
Le Programme d'INTRODUCTION .....	8
Suivre des cours d'anglais .....	8
Agences d'établissement .....	9
Apprendre à connaître votre communauté .....	9
Allez à la bibliothèque .....	11
<b>Travailler au Manitoba</b> .....	13
Exigences scolaires .....	13
Services d'emploi .....	14
Lois du travail .....	15
Travail indépendant .....	16
Aide à l'emploi et au revenu (AER) .....	16
Bénévolat .....	17
<b>La vie familiale au Manitoba</b> .....	18
Le rôle de parent et la vie familiale .....	19
Aide financière pour les parents .....	23
Loisirs .....	25
Religion et spiritualité .....	28
<b>Les enfants au Manitoba – soins, éducation et santé</b> .....	29
Garde d'enfants .....	29
Veiller à sa sécurité .....	35
Éducation .....	38
Santé .....	45

<b>Vivre au Manitoba</b> .....	50
Location privée.....	50
Logement social.....	54
Gestion des finances .....	55
<b>Les lois au Manitoba</b> .....	58
Droits et responsabilités.....	58
Violence familiale .....	59
Séparation et divorce .....	62
Police.....	69
<b>Santé des femmes</b> .....	71
Comment trouver un médecin de famille .....	73
Vos droits et responsabilités .....	74
Santé de la reproduction féminine.....	74
VIH et sida.....	76
Programme de soins à domicile .....	76
Incapacités.....	77
Santé mentale .....	78
<b>Les femmes âgées</b> .....	80
Violence faite aux aînés.....	81
Aide financière pour les femmes âgées .....	83
<b>Climat</b> .....	86
<b>Ressources au Manitoba</b> .....	90



## Introduction

Ce guide contient des renseignements destinés aux femmes qui ont immigré au Manitoba. Le contenu de cette ressource a été partiellement adapté du document Challenges for Newcomer Parents in Manitoba, Culture, Patrimoine et Citoyenneté Manitoba, 1998.

Vous trouverez une **section de ressources** à la fin du guide, contenant la liste des nombreux organismes qui peuvent vous aider. Si vous cherchez un organisme que vous n'arrivez pas à trouver, ou si vous avez des suggestions à faire pour les éditions futures du guide, communiquez avec la :

Division de la situation de la femme du Manitoba

401, avenue York, bureau 409

Winnipeg (Manitoba) R3C 0P8

Téléphone : 204 945-6281

Sans frais : 1 800 263-0234

Courriel : [mws@gov.mb.ca](mailto:mw@gov.mb.ca)

Site Web : [www.manitoba.ca/mw](http://www.manitoba.ca/mw)



## Les femmes au Canada

À travers le monde, le Canada jouit d'une bonne réputation sur le plan du traitement des femmes. Nous, les femmes, avons les mêmes droits que les hommes. Aujourd'hui, dans notre pays, les femmes profitent d'occasions auxquelles nos mères et nos grands-mères ne pouvaient que rêver.

Les femmes canadiennes travaillent souvent à l'extérieur du foyer, qu'elles aient des enfants ou non. Certaines d'entre elles choisissent de rester à la maison pour élever leurs enfants. D'autres travaillent à temps partiel. Nous sommes encouragées à faire nos propres choix en ce qui concerne notre famille et notre vie au travail.

Certaines femmes exercent le même métier que des hommes et ont droit au même salaire. Il arrive que des femmes canadiennes gagnent plus d'argent que leur mari et qu'elles soient le soutien économique principal de la famille. Beaucoup de femmes occupent des emplois qui ont longtemps été considérés comme des occupations masculines. À titre d'exemple, le nombre de Canadiennes dans des postes de gestion et de direction est en hausse au Canada.

Les femmes canadiennes jouent un rôle en politique – à l'échelle municipale, provinciale et nationale. Comme leaders élus, elles œuvrent pour le bien de tous. Dans le cadre de l'élection provinciale de 2007 au Manitoba, plus de femmes ont été élues à l'Assemblée législative du Manitoba que jamais auparavant.

Vous constaterez que de nombreuses occasions sont offertes aux femmes du Manitoba. Nous avons le droit de voter, de travailler, de recevoir une éducation et d'exprimer notre opinion sur les questions qui nous intéressent. Nous pouvons pratiquer notre propre religion sans crainte de persécution, et nous avons droit à un congé de maternité payé lorsque nous avons un enfant. Dans de nombreux ménages canadiens, les hommes et les femmes partagent les tâches ménagères et collaborent aux soins des enfants.

Avoir tous ces choix est peut-être nouveau pour vous. Avec le temps, vous comprendrez les droits dont vous jouissez au Canada et vous les apprécierez. Notre pays est une société démocratique et égalitaire.

## **S'établir au Manitoba**

Chaque personne qui vient s'établir au Canada vit une expérience différente. Au début, vous serez sans doute remplie d'enthousiasme, surtout si vous avez attendu longtemps avant de pouvoir émigrer. Vous vous sentirez peut-être en sécurité, soulagée, protégée, si vous êtes réfugiée ou que vous avez quitté une situation difficile dans votre pays. Par contre, si vous avez été forcée de quitter votre pays, il se peut que vous soyez malheureuse.

Les nouveaux arrivants doivent s'adapter au climat, à un nouveau style de vie, aux coutumes et à un nouveau logement. Vous devrez peut-être acquérir de nouvelles compétences, apprendre une nouvelle langue et trouver un nouveau genre de travail.

À mesure que vous apprendrez à connaître votre nouvel environnement, vous aurez sans doute des moments de tristesse, de dépression ou de colère. Il se peut que vous vous sentiez dépassée par les défis que vous devez relever et par la solitude que vous éprouvez d'avoir quitté votre foyer, vos amis et votre famille. Beaucoup d'aspects de la vie canadienne pourraient vous contrarier ou vous laisser perplexe. Il y aura des moments où vous ne saurez pas quoi faire. Tous ces sentiments sont normaux et beaucoup de nouveaux arrivants les éprouvent.

Graduellement, vous vous habituerez à votre nouvelle vie. Vous tisserez de nouveaux liens d'amitié et vous vous sentirez moins isolée. Vous commencerez aussi à jouer un rôle plus actif au sein de votre communauté. Pour certaines, ce processus sera rapide; pour d'autres, il faudra plusieurs années avant d'avoir le sentiment d'être intégrée. Une attitude positive vous aidera à composer avec tous les ajustements qui vous attendent.

Ce guide vous aidera à trouver les programmes et les services qui pourraient vous aider à vous établir et vous adapter à votre nouvelle vie.

## **Le Programme d'INTRODUCTION – Votre premier arrêt!**

Le gouvernement du Manitoba offre un programme à tous les nouveaux immigrants au Manitoba : le Programme d'INTRODUCTION. Ce programme vous permet de vous familiariser avec la vie et le travail au Manitoba. Si vous venez d'emménager, le PI est un point de départ tout indiqué.

Dans le cadre du Programme d'INTRODUCTION, vous obtiendrez des renseignements sur :

- ◆ les services à l'intention des immigrants – agences d'établissement et d'emploi;
- ◆ les services de transport publics de Winnipeg – plans et horaires d'autobus;
- ◆ les services bancaires et les magasins;
- ◆ la manière de trouver un médecin, un dentiste ou des services de santé;
- ◆ le travail au Manitoba – curriculum vitae, santé et sécurité au travail;
- ◆ les lois au Manitoba – lois concernant la famille, l'alcool au volant, les locateurs et les locataires, les conseils de sécurité, les services de police.

Pour en savoir plus :

### **Programme d'INTRODUCTION**

259, avenue Portage, 4<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba) R3B 2A9

Téléphone : 204 944-0133

Courriel : ep\_director@mts.net

### **Suivre des cours d'anglais**

Bien parler anglais vous permettra de mieux vous adapter à la vie au Manitoba. Beaucoup d'endroits offrent des cours d'anglais gratuits au Manitoba.

L'anglais et le français sont les deux langues officielles du Canada. La majorité des Manitobains utilisent l'anglais au travail ou à l'école. La plupart des emplois exigent une très bonne connaissance de l'anglais.

Avant de suivre des cours d'anglais, vous devez faire évaluer votre connaissance de cette langue. Cette évaluation peut durer jusqu'à trois heures. Vous ne devez pas étudier ni vous préparer pour cette évaluation. Il s'agit d'un simple contrôle de votre niveau d'anglais, qui permettra de vous placer dans le cours qui vous convient.

Le Programme d'INTRODUCTION vous dirigera vers un endroit qui fera une évaluation gratuite de votre niveau d'anglais. Après le test, on vous indiquera quel cours d'anglais correspond à votre niveau. Composez le 204 943-5387 à Winnipeg.

## **Agences d'établissement**

Les agences d'établissement aident les nouveaux arrivants à trouver les services dont ils ont besoin pour réussir à s'adapter au Manitoba. Ces organismes offrent des renseignements et des services d'orientation gratuits, et ils dirigent leurs clients vers d'autres services.

### **Travailleurs communautaires pour l'établissement des immigrants**

Plusieurs communautés de Winnipeg ont leurs propres équipes qui œuvrent dans le domaine de l'établissement des immigrants. Ces personnes accueillent les nouveaux arrivants dans la communauté, les orientent vers les services offerts dans leur quartier et les aident à s'établir dans un logement confortable. Elles présentent les immigrants les uns aux autres et organisent des activités communautaires leur permettant de rencontrer d'autres résidents.

**Vous trouverez une liste exhaustive des agences d'établissement du Manitoba dans la section des ressources à la fin de ce guide.**

## **Apprendre à connaître votre communauté**

À mesure que vous rencontrerez des membres de votre communauté, vous commencerez à avoir l'impression d'en faire réellement partie. Voici quelques conseils :

- ◆ Présentez-vous à vos voisins.
- ◆ Apprenez le nom des amis de vos enfants. Présentez-vous à leurs parents.

- ◆ Assistez aux événements publics et aux concerts gratuits.
- ◆ Lisez le journal, les journaux communautaires gratuits, écoutez la radio et regardez la télévision.
- ◆ Rendez-vous au centre communautaire le plus proche. Vous y trouverez des activités pour les adultes, les adolescents et les enfants. Vous pourrez y faire des rencontres, pratiquer votre anglais, être bénévole pour un événement spécial et vous divertir. Certains centres communautaires organisent des programmes pour les parents et leurs enfants. Les parents peuvent aller avec leurs enfants rencontrer d'autres familles.
- ◆ Toutes les écoles ont un conseil de parents. Les membres du conseil lèvent des fonds et organisent des activités pour l'école. Grâce à l'école, vous pouvez rencontrer d'autres familles de votre quartier.
- ◆ Même si vous n'avez pas d'enfants, vous serez toujours bien accueilli comme bénévole à l'école de votre quartier. Il s'agit d'un bon moyen de rencontrer les familles qui vivent aux alentours. Communiquez avec le secrétariat de l'école pour vous renseigner.
- ◆ Assistez aux réunions et aux événements organisés à l'école de votre enfant. Rencontrez le directeur, les enseignants, les conseillers scolaires et les autres parents.
- ◆ Joignez-vous à un organisme qui vous intéresse.
- ◆ Faites du bénévolat pour obtenir une expérience de travail canadienne, pratiquer votre anglais et rencontrer de nouveaux amis.
- ◆ Communiquez avec l'association ethnoculturelle de votre communauté. Vous pourrez y rencontrer des gens de votre pays d'origine et partager vos expériences avec eux.

**Pour plus de renseignements sur les organismes ethnoculturels du Manitoba, consultez le [www2.immigratemanitoba.com/browse/multiculturalism/index.fr.html](http://www2.immigratemanitoba.com/browse/multiculturalism/index.fr.html)**

## Allez à la bibliothèque

Une bibliothèque publique est un endroit d'où vous pouvez emprunter :

- ◆ des livres,
- ◆ des DVD,
- ◆ des CD,
- ◆ des magazines,

pour les apporter chez vous. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une carte de bibliothèque, que vous pouvez obtenir gratuitement.

Le personnel des bibliothèques est toujours prêt à répondre à tous les types de questions, et peut vous aider si vous voulez en savoir plus sur :

- ◆ la manière d'obtenir la citoyenneté canadienne;
- ◆ l'apprentissage de l'anglais;
- ◆ la manière de trouver un emploi;
- ◆ les études et l'éducation en général;
- ◆ la ville ou le village où vous habitez maintenant.

**Tous les programmes offerts dans les bibliothèques sont gratuits!** Amenez vos enfants à la bibliothèque pour participer à des programmes divertissants. Le personnel des bibliothèques lit des livres et chante des chansons qui peuvent vous aider, vous et vos enfants, à apprendre l'anglais. Vous pouvez utiliser gratuitement les ordinateurs des bibliothèques, afin d'utiliser votre courriel et de consulter Internet.

De nombreuses bibliothèques offrent des programmes pour les adultes. Par exemple :

- ◆ des groupes de conversation en anglais;
- ◆ des cours d'informatique;
- ◆ des séminaires sur la vie saine.

## Des livres et des magazines dans votre langue

De nombreuses bibliothèques offrent des livres et des magazines dans diverses langues. Certaines reçoivent des journaux du monde entier.

### Trouvez une bibliothèque publique près de chez vous

Il y a 20 bibliothèques publiques à Winnipeg. Pour trouver la bibliothèque la plus près de chez vous, appelez le 986-4650 ou visitez la page Web [wpl.winnipeg.ca/library/servicesenfrancais/servicesenfrancais.asp](http://wpl.winnipeg.ca/library/servicesenfrancais/servicesenfrancais.asp).

Si vous résidez à l'extérieur de Winnipeg :

appelez le **1 800 252-9998** pour trouver la bibliothèque la plus près de chez vous.



## Travailler au Manitoba

Les femmes canadiennes travaillent souvent à l'extérieur du foyer. Nous pouvons occuper les mêmes emplois que les hommes. La loi veille à ce que les femmes et les hommes occupant un même emploi reçoivent le même salaire.

Pour travailler au Canada, il faut avoir un numéro d'assurance sociale (NAS). La manière d'obtenir une carte d'assurance sociale dépend de votre statut d'immigration. Si vous êtes résidente permanente, vous pouvez faire une demande de carte d'assurance sociale dans un bureau de Service Canada. La première carte s'obtient sans frais.

Pour trouver le centre de **Service Canada** le plus près de chez vous, composez sans frais le 1 800 206-7218. Vous pouvez également consulter le site Web [www.servicecanada.gc.ca/fra/passerelles/pres\\_de\\_chez\\_vous/menu.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/fra/passerelles/pres_de_chez_vous/menu.shtml).

Si vous revendiquez le statut de réfugié ou que vous n'êtes pas résidente permanente, vous devrez d'abord faire une demande de permis de travail. Avec ce permis, vous pouvez obtenir un numéro d'assurance sociale temporaire. Pour de plus amples détails, adressez-vous à votre travailleur pour l'établissement des immigrants.

## Exigences scolaires

Au Manitoba, la plupart des emplois exigent au minimum un diplôme d'études secondaires. De nombreux emplois ne sont offerts qu'aux détenteurs d'un diplôme collégial ou universitaire.

Si vous n'avez pas terminé vos études secondaires, vous pouvez suivre des cours dans un Centre d'apprentissage pour adultes, afin d'obtenir un certificat d'équivalence d'études secondaires. Pour connaître le **Centre d'apprentissage pour adultes** le plus près de chez vous, composez le 204 945-8247 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 800 282-8069, poste 8247.

La plupart des programmes collégiaux ont une durée de dix mois à deux ans et mènent à l'obtention d'un certificat. La plupart des programmes universitaires prennent au moins quatre ans à compléter. Les collèges et universités ne sont pas gratuits. Cependant, vous pourriez obtenir une aide financière pour couvrir une partie de vos frais de scolarité. Pour de plus amples renseignements, consultez l'**Aide aux étudiants du Manitoba** au

[www.gov.mb.ca/educate/sfa/pages/sfaFrontDoor\\_fr.html](http://www.gov.mb.ca/educate/sfa/pages/sfaFrontDoor_fr.html); composez le 204 945-6321 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 800 204-1685.

## Services d'emploi

Certains programmes et services peuvent vous aider à trouver un emploi au Manitoba. Ils peuvent également vous offrir de l'aide pour rédiger votre curriculum vitae et vous préparer à une entrevue. Il existe plusieurs moyens de se trouver du travail :

- ◆ Allez voir une agence d'emploi. Les services d'emploi pour immigrants figurent dans les dernières pages de ce guide.
- ◆ Demandez à vos amis et à votre famille s'ils ont entendu parler de possibilités d'emploi.
- ◆ Consultez les journaux, surtout l'édition du samedi.
- ◆ Renseignez-vous auprès d'autres nouveaux arrivants sur la recherche d'emploi, les exigences langagières des différents emplois, la culture canadienne des milieux de travail et l'établissement d'une vie au Canada. Consultez le site de **Career Destinations** au [www.immigrantsandcareers.mb.ca](http://www.immigrantsandcareers.mb.ca).
- ◆ Les centres d'Emploi Manitoba offrent des programmes et des services qui aident les gens à trouver des emplois au Manitoba. Vous pouvez également y obtenir de l'aide pour rédiger un curriculum vitae ou vous préparer à une entrevue. Beaucoup de centres offrent aussi une formation pour améliorer vos compétences professionnelles. Renseignez-vous sur les **centres d'Emploi Manitoba** au [www.gov.mb.ca/employment/jobs\\_careers.fr.html](http://www.gov.mb.ca/employment/jobs_careers.fr.html); composez le 204 945-0575 à Winnipeg, ou le numéro sans frais 1 866 332-5077.
- ◆ Vous pouvez également consulter d'autres sites Web reliés à l'emploi, par exemple [mb.workinphonet.ca/french/](http://mb.workinphonet.ca/french/); [www.mbjobs.ca](http://www.mbjobs.ca); [www.workopolis.com/emploi.aspx?action=Transfer&View=Content/Common/WorkLoginView&theme=work&lang=FR](http://www.workopolis.com/emploi.aspx?action=Transfer&View=Content/Common/WorkLoginView&theme=work&lang=FR)

**Veillez consulter la liste des services d'emploi pour les nouveaux arrivants dans la section des ressources.**

## Lois du travail

Les travailleurs manitobains sont protégés en vertu de la loi. Les lois du travail couvrent le salaire minimum, le temps supplémentaire, les vacances, les jours fériés, les mises à pied, ainsi que les congés de maternité et familiaux. La **Division des normes d'emploi** de Travail et Immigration Manitoba veille au respect de ces lois et mène des enquêtes en cas de plaintes d'infraction à la loi.

À titre d'exemple, après avoir travaillé au Manitoba pendant un certain temps, vous pouvez avoir un congé de maternité payé, c'est-à-dire être payée pour un congé suivant la naissance d'un bébé. Les hommes peuvent aussi recevoir un congé payé pour s'occuper d'un bébé. C'est ce qu'on appelle un congé parental.

Le gouvernement du Manitoba considère certains jours comme des congés fériés, c'est-à-dire des congés auxquels tout le monde a droit. Durant ces congés, certaines personnes n'ont pas à travailler, mais elles sont payées malgré tout. D'autres personnes doivent travailler, mais leur paie est accrue. Les enfants ne vont pas à l'école pendant les jours fériés. Au Manitoba, il y a huit jours fériés pendant l'année :

- ◆ le Nouvel An (le 1<sup>er</sup> janvier)
- ◆ la journée Louis Riel (le troisième lundi de février)
- ◆ Vendredi Saint (le vendredi précédant Pâques)
- ◆ la fête de Victoria (le lundi précédant le 24 mai)
- ◆ la fête du Canada (le 1<sup>er</sup> juillet)
- ◆ la fête du Travail (le premier lundi de septembre)
- ◆ l'Action de grâces (le deuxième lundi d'octobre)
- ◆ le jour de Noël (le 25 décembre)

Certains employeurs accordent d'autres jours fériés à leurs employés, par exemple le jour du Souvenir ou le lundi de Pâques. Si vous faites partie d'un syndicat, il se peut que vous ayez d'autres journées de congé payées.

**Remarque :** Le jour du Souvenir (le 11 novembre) n'est pas un jour férié, mais la plupart des entreprises doivent être fermées jusqu'à 13 heures.

Pour plus de renseignements sur les normes d'emploi, composez le 204 945-3352 à Winnipeg, le numéro sans frais 1 800 821-4307, adressez un courriel à [employmentstandards@gov.mb.ca](mailto:employmentstandards@gov.mb.ca) ou visitez le site Web [www.gov.mb.ca/labour/standards/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/labour/standards/index.fr.html).

### **Travail indépendant**

Beaucoup de Canadiens sont travailleurs indépendants et nombre d'entre eux fondent leur propre entreprise.

Si vous songez à créer votre propre entreprise, vous pourriez obtenir de l'aide auprès de certains organismes.

**Veillez consulter la liste des organismes qui peuvent vous aider dans la section des ressources.**

### **Aide à l'emploi et au revenu (AER)**

L'AER est un programme de dernier recours pour les personnes qui sont incapables de payer leurs dépenses de base, notamment la nourriture, les vêtements et le logement. Ce programme, qui est offert par Services à la famille et Logement Manitoba, couvre également les frais de santé d'urgence tels que les médicaments, les frais dentaires et les lunettes.

### **Qui est admissible?**

L'AER fournira une aide financière aux adultes ou aux familles qui ne peuvent pas subvenir à leurs besoins personnels et familiaux de base. Si vous recevez de l'argent d'une autre source ou que vos factures sont payées par quelqu'un d'autre (par exemple le gouvernement du Canada ou un parrain), vous n'êtes pas admissible au programme d'AER.

Si vous êtes en mesure de travailler, l'AER vous aidera à trouver du travail. Les personnes handicapées peuvent recevoir une aide monétaire additionnelle de l'AER.

Si vous vivez à Winnipeg, communiquez avec :

### **Bureau du centre-ville de l'Aide à l'emploi et au revenu**

111, rue Rorie, bureau 2

Winnipeg (Manitoba) R3B 3N1

Téléphone : 204 948-4087

Si vous vivez à l'extérieur de Winnipeg :

Rendez-vous à votre bureau régional des Services à la famille ou composez sans frais le 1 800 626-4862.

## **Bénévolat**

Les Manitobains aiment faire du bénévolat parce qu'ils aiment aider les autres. Même si le bénévolat ne vous permet pas de gagner d'argent, il pourrait vous donner une expérience de travail utile.

Le bénévolat vous permettra aussi de mieux connaître les coutumes et les milieux de travail manitobains, de pratiquer votre anglais ou votre français et de faire de nouvelles rencontres. Le bénévolat pourrait vous permettre d'acquérir de nouvelles habiletés et vous donnera la satisfaction d'avoir aidé votre communauté.

Beaucoup d'organismes ont besoin de bénévoles. Avant de vous renseigner sur les occasions de bénévolat dans un endroit précis, posez-vous les questions suivantes :

- ◆ Quels sont mes intérêts?
- ◆ Combien de temps puis-je consacrer au bénévolat?
- ◆ Quelles sont mes compétences? Que puis-je contribuer à l'expérience de bénévolat?
- ◆ Quelle distance puis-je parcourir pour mon emploi de bénévole?

Voici quelques exemples d'endroits où faire du bénévolat :

- ◆ organisations religieuses,
- ◆ hôpitaux, maisons de retraite, organismes de santé,
- ◆ agences de services sociaux,
- ◆ groupes culturels locaux,
- ◆ organisations sportives,
- ◆ écoles,
- ◆ bibliothèques,
- ◆ refuges pour animaux,
- ◆ banques alimentaires.

**Volunteer Manitoba** est un organisme qui fournit de l'information, qui assure la formation des bénévoles et qui peut vous aider à trouver des occasions de bénévolat.

### **Volunteer Manitoba**

5, rue Donald, bureau 410

Winnipeg (Manitoba) R3L 2T4

Téléphone : 204 477-5180 à Winnipeg

Sans frais : 1 888 922-4545

Courriel : [vm@mts.net](mailto:vm@mts.net)

Site Web : [www.volunteermanitoba.ca](http://www.volunteermanitoba.ca)

Demandez à vos voisins s'ils connaissent un endroit qui a besoin de bénévoles, adressez-vous à l'école de votre enfant ou consultez la rubrique Bénévoles demandés dans le journal.

Quand vous aurez trouvé un endroit, téléphonez ou envoyez un courriel. On vous dira s'il y a des occasions de bénévolat et si une formation est offerte. L'organisme voudra d'abord vous rencontrer. À cette première rencontre, posez des questions sur l'organisme et sur les occasions qui y sont offertes. Ces renseignements vous aideront à décider si ce poste de bénévole vous convient.

## **La vie familiale au Manitoba**

Si beaucoup de familles ont un père, une mère et des enfants, on rencontre aussi souvent d'autres types de familles :

- ◆ couples non mariés avec enfants,
- ◆ parents célibataires avec enfants,
- ◆ familles regroupant grands-parents, parents et enfants sous le même toit,
- ◆ couples sans enfants,
- ◆ couples de même sexe avec ou sans enfants,
- ◆ familles choisies, où des amis proches sont choisis en guise de famille, au lieu de la famille biologique.

Le gouvernement protège et appuie toutes les familles.

## Le rôle de parent et la vie familiale

Tous les parents veulent élever des enfants sains et heureux. Être bon parent est l'une des tâches les plus difficiles qui soient. Les parents sont responsables d'élever leurs enfants jusqu'à ce que ceux-ci soient assez vieux pour s'occuper d'eux-mêmes. Au Manitoba, la loi fixe cet âge à 18 ans.



Puisque les enfants dépendent de l'amour et des soins que leur donnent les adultes, ils font l'objet d'une reconnaissance spéciale en vertu de la loi canadienne. Nos lois protègent les droits fondamentaux et les libertés des enfants. Certaines de ces lois s'appliquent partout au Canada. D'autres, notamment les lois sur la protection des enfants, varient d'une province ou d'un territoire à l'autre.

### Discipline

Les attitudes face à la discipline et aux punitions évoluent au Canada. Aujourd'hui, les droits des enfants sont protégés par la loi. Notre société favorise le bien-être de tous les enfants et tente de veiller à leur protection.

La société canadienne reconnaît également que comme parents, nous avons tous nos valeurs et nos croyances propres. Les parents peuvent choisir quels comportements et quelles règles conviennent à leur famille. Toutefois, certains types de comportements sont contraires à la loi au Canada.

**Il est contraire à la loi d'utiliser une punition physique ou la violence pour discipliner les enfants y compris gifler, frapper ou donner des coups de pied.**

La plupart des parents savent que les mouvements brusques avec un bébé – que ce soit par colère ou pour jouer – sont dangereux. Secouer un bébé peut entraîner des blessures graves et même la mort.

### **Quelles sont les méthodes acceptables pour guider le comportement des enfants?**

Il existe des façons non violentes de discipliner les enfants. Les parents peuvent les envoyer passer du temps dans un endroit calme où il n'y a rien à faire. C'est ce que l'on appelle une « suspension de renforcement ». Cette méthode est efficace chez les enfants de trois à six ans.

Lorsque des enfants plus âgés ou des adolescents se comportent mal, les méthodes disciplinaires des parents doivent être différentes. Ils peuvent par exemple interdire la télé, les jeux informatiques ou les sorties entre amis pendant une période précise.

### **Quels types de soutien sont à la disposition des parents?**

Au Canada, beaucoup de parents suivent des cours de rôle parental dans leur communauté. Ces cours leur donnent l'occasion d'exprimer leurs inquiétudes et d'apprendre de l'expérience d'autres parents. Les cours sont donnés par des conseillers qui peuvent aider les parents à adopter des changements positifs.

Il est acceptable d'obtenir une aide extérieure si vous éprouvez des problèmes familiaux. Les conseillers respecteront la confidentialité de vos renseignements et vous aideront à résoudre les problèmes. Personne ne voit d'un mauvais œil les personnes qui ont recours à l'aide de conseillers.

**Veillez consulter la liste des programmes de soutien aux parents et aux familles dans la section des ressources.**

### **Violence faite aux enfants**

Quand des enfants sont blessés volontairement ou que leurs parents ou tuteurs négligent de les protéger alors qu'ils sont sous leurs soins, on parle de « violence faite aux enfants ». La violence à l'endroit des enfants est illégale au Canada. La plupart des cas de violence faite aux enfants surviennent à l'intérieur du foyer et sont perpétrés par une personne connue de l'enfant et en qui l'enfant a confiance. Le Manitoba dispose de lois pour veiller à la protection des enfants.

Il existe différents types de violence à l'endroit des enfants :

- ◆ La violence physique, quand une personne (souvent un parent, un autre membre de la famille ou un tuteur) pose un geste pour blesser l'enfant.
- ◆ La violence sexuelle, quand un enfant est contraint ou forcé d'effectuer des actes sexuels avec un adulte ou un autre enfant.
- ◆ La négligence, quand une personne (souvent un parent ou un tuteur) ne fournit pas à l'enfant les besoins de base, c'est-à-dire nourriture, vêtements, abri, attention médicale, éducation et protection contre tout tort.



### **Rapporter la violence faite aux enfants**

Les enfants se fient aux adultes pour trouver amour, appui et compassion. Tous les membres de la communauté sont responsables de protéger les enfants contre la violence, qu'elle soit exercée par un parent, un frère, une sœur, un gardien, un ami de la famille ou un étranger.

Au Canada, toute personne qui croit ou qui soupçonne qu'un enfant fait l'objet de violence physique ou sexuelle doit rapporter ses soupçons. La personne qui fait un tel rapport est protégée contre toute poursuite, dans la mesure où le rapport n'est pas une fausse accusation délibérée.

**Si vous croyez qu'un enfant est en danger **immédiat**, appelez la police au 911.**

Si vous croyez qu'un enfant est victime de violence, appelez **All Nations Co-ordinated Response (ANCR) Network**. Le réseau ANCR est le premier contact de toute personne rapportant un cas de violence à l'endroit d'un enfant ou voulant communiquer avec les Services à l'enfant et à la famille.

### **All Nations Coordinated Response (ANCR) Network**

835, avenue Portage  
Winnipeg (Manitoba) R3G 0N6  
Téléphone : 204 944-4200 à Winnipeg  
Sans frais : 1 866 345-9241

## **ANCR après les heures d'ouverture**

Services d'accueil, d'évaluation et de brève intervention après 17 h

Téléphone : 204 944-4050 à Winnipeg

**(Urgences seulement)**

Sans frais : 1 866 345-9241

## **Qu'arrive-t-il si quelqu'un dépose un rapport contre ma famille?**

Un employé local des Services à l'enfant et à la famille vous rendra visite pour tenter de comprendre ce qui se passe. L'employé doit décider si votre enfant est victime de mauvais traitement. Si l'employé croit que votre enfant est en danger, il doit décider deux choses :

- ◆ comment protéger l'enfant,
- ◆ comment aider la famille.

L'employé des SEF offrira d'abord ses services pour essayer d'aider les membres de votre famille à vivre ensemble dans un environnement sain et heureux. Cela entraînera peut-être la participation d'autres membres de votre famille, par exemple les grands-parents, les tantes et les oncles. Il pourrait également vous offrir des renseignements sur des sujets tels que le rôle parental, la discipline et la nutrition. L'employé des SEF aidera votre famille à veiller au meilleur intérêt de votre enfant.

Si votre famille n'est pas en mesure de s'occuper de votre enfant ou que celui-ci est en danger immédiat, l'employé des SEF pourrait décider de retirer temporairement l'enfant de votre foyer. C'est ce que l'on appelle une « appréhension ». La police doit parfois participer à l'enquête et des accusations peuvent être portées contre la personne soupçonnée de violence envers l'enfant. La plupart du temps, les cas de violence soupçonnée envers un enfant ne parviennent pas jusque-là.

## **Qu'arrive-t-il si les parents ne sont pas d'accord avec l'employé des SEF?**

Si, comme parent, vous n'êtes pas d'accord avec la décision de l'employé des SEF, vous pouvez vous adresser à son supérieur. Si le supérieur n'est pas d'accord avec vous, vous pouvez recourir à l'aide d'un avocat.

Les parents qui n'ont pas les moyens de payer un avocat peuvent obtenir des services juridiques gratuits par l'entremise de l'**Aide juridique Manitoba**.

### **Aide juridique Manitoba**

294, avenue Portage, bureau 300

Winnipeg (Manitoba) R3C 0B9

Téléphone : 204 985-8550 à Winnipeg

Sans frais : 1 800 261-2960

## **Aide financière pour les parents**

### **Prestation fiscale canadienne pour enfants (PFCE)**

#### **Qu'est-ce que la PFCE?**

La PFCE est une somme payée mensuellement par le gouvernement du Canada aux parents d'enfants de moins de 18 ans. La PFCE est exempte d'impôts. Cet argent est destiné à vous aider à couvrir ce que coûte élever un enfant.

#### **Qui a droit à la PFCE?**

Vous devez être le principal fournisseur de soins de votre enfant. Si la mère vit avec l'enfant, le gouvernement la considère généralement comme la personne principale. Cela peut toutefois être le père, un grand-père, une grand-mère ou un tuteur.

Vous devez également vivre avec votre enfant et être résident canadien à des fins d'imposition.

Vous et votre conjoint ou conjoint de fait devez être l'un des suivants :

- ◆ citoyen canadien,
- ◆ résident permanent (immigrant reçu),
- ◆ personne protégée (réfugié),

- ◆ résident temporaire (par exemple travailleur étranger, étudiant étranger ou détenteur d'un permis de résidence temporaire) ayant vécu au Canada au cours des 18 mois précédents.

### **Si vous êtes résident temporaire**

Votre autorisation ou permis doit couvrir la période **suivant** vos 18 mois de résidence. Si votre permis précise « ne confère pas le statut » ou « ne confère pas le statut de résident temporaire », vous n'êtes pas admissible.

### **Comment faire une demande**

Vous devez remplir le formulaire de demande de prestation fiscale pour enfants du Canada pour faire une demande de PFCE. Certains nouveaux arrivants doivent remplir d'autres formulaires, selon leur statut. Puisque cela peut porter à confusion, communiquez avec votre agence d'établissement locale si vous avez besoin d'aide.

### **Pour plus de renseignements**

Vous pouvez communiquer avec le **Bureau des services fiscaux de Winnipeg**, sans frais au 1 800 959-8281, ou consulter le site Web au [www.cra-arc.gc.ca/bnfts/menu-fra.html](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/menu-fra.html).

## **Prestation manitobaine pour enfants (PME)**

### **Qu'est-ce que la PME?**

La prestation manitobaine pour enfants est une somme mensuelle payée par le gouvernement du Manitoba aux familles à faible revenu ou qui ont besoin d'aide pour couvrir ce que coûte élever des enfants. Les parents doivent présenter une demande et répondre à certains critères pour être admissibles.

Ils doivent :

- ◆ vivre au Manitoba,
- ◆ avoir un enfant ou des enfants de moins de 18 ans qui vivent avec eux,
- ◆ avoir un numéro d'assurance-maladie du Manitoba valide incluant les enfants à charge,

- ◆ recevoir pour ces enfants la prestation fiscale canadienne pour enfants,
- ◆ avoir un revenu familial d'un certain niveau.

Les personnes qui bénéficient de l'aide à l'emploi et au revenu (AER) ne sont pas admissibles. Celles qui reçoivent seulement la portion de prestation de santé de l'AER peuvent faire une demande de PME.

À Winnipeg, vous pouvez obtenir un formulaire au **International Centre** ou au **Welcome Place**. À l'extérieur de Winnipeg, vous trouverez des formulaires à votre bureau municipal local.

Pour plus de renseignements ou pour obtenir un formulaire de demande, communiquez avec :

### **Prestation manitobaine pour enfants**

C.P. 3000

203, South Railway Est

Killarney (Manitoba) R0K 1G0

Téléphone : 1 800 523-5230 (sans frais)

Courriel : [incsup@gov.mb.ca](mailto:incsup@gov.mb.ca)

Site Web : [www.gov.mb.ca/fs/assistance/mcb.fr.html](http://www.gov.mb.ca/fs/assistance/mcb.fr.html)

## **Loisirs**

Il est important que vous et votre famille preniez le temps de vous divertir ensemble. Sortir et faire des activités vous aidera, entre autres, à rencontrer des membres de votre communauté. Il y a beaucoup d'endroits intéressants à visiter au Manitoba. Nombre d'entre eux sont gratuits ou exigent seulement des frais minimes.

### **Cours récréatifs**

La Ville de Winnipeg offre des cours divers, qu'il s'agisse d'activités sportives, d'artisanat, de cuisine ou de danse. Pour de plus amples renseignements sur les cours offerts, consultez le **Guide des loisirs de Winnipeg**. Vous pouvez en obtenir un exemplaire dans les magasins 7-Eleven<sup>MD</sup>, les bibliothèques et les centres communautaires. Vous pouvez également consulter le guide en ligne au [www.winnipeg.ca/cms/recreation/pdfs/leisureguide.pdf](http://www.winnipeg.ca/cms/recreation/pdfs/leisureguide.pdf).

Les familles à faible revenu peuvent faire une demande pour participer à certaines activités telles que les leçons de patinage ou de natation à frais réduits. Communiquez avec la :

### **Ville de Winnipeg**

Services communautaires

395, rue Main

Winnipeg (Manitoba) R3B 3N8

Téléphone : 204 986-5663

Télécopieur : 204 986-3700

### **Si un membre de ma famille souffre d'une incapacité**

Les personnes de tous âges ayant des besoins spéciaux sont encouragées à participer à tous les programmes offerts dans le **Guide des loisirs de Winnipeg**. Pour plus de renseignements, composez le 204 786-7760.

### **Piscines municipales intérieures**

Il existe treize piscines municipales intérieures à Winnipeg. Plusieurs d'entre elles disposent de salles d'entraînement. Des frais minimes sont exigés pour utiliser la piscine. Pour plus de détails, composez le 311, ou consultez le [www.winnipeg.ca/cms/recreation/facilities/pools/indoor\\_pools/indoorpools.stm](http://www.winnipeg.ca/cms/recreation/facilities/pools/indoor_pools/indoorpools.stm).

### **Parcs**

Le Manitoba a plusieurs parcs, grands et petits, dotés de beaux espaces ouverts et dont l'accès est gratuit. Vous et votre famille pouvez vous y rendre pour faire un pique-nique ou des activités en plein air. Les enfants peuvent jouer sur les balançoires et les toboggans. Les gens vont au parc pour marcher, courir, pratiquer des sports tels que le soccer ou le baseball, faire du vélo ou du ski de randonnée en hiver.

Durant l'été, plusieurs parcs ont des pataugeuses (petites piscines extérieures) pour les jeunes enfants. Certains parcs ont aussi de grandes piscines extérieures. Les pataugeuses sont gratuites. Des frais minimes sont exigés pour avoir accès aux grandes piscines extérieures.

Le **Parc Assiniboine** est le plus grand parc de Winnipeg. Vous y trouverez des sentiers de marche et de vélo, des jardins, des restaurants et un zoo. En été, des concerts gratuits et d'autres événements sont organisés dans le Parc Assiniboine. Pendant l'hiver, vous pouvez utiliser les patinoires et les toboggans gratuits.

Les parcs provinciaux sont situés à l'extérieur des villes. Des frais d'admission sont exigés pour accéder en voiture aux parcs provinciaux. Composez le 204 948-3333 à Winnipeg, ou le numéro sans frais 1 888 482-2267 pour obtenir des renseignements sur les parcs.

La liste des parcs de Winnipeg se trouve au : [www.winnipeg.ca/publicworks/ParksandFields/](http://www.winnipeg.ca/publicworks/ParksandFields/).

La liste des parcs provinciaux se trouve au : [www.gov.mb.ca/conservation/parks/popular\\_parks/index.html](http://www.gov.mb.ca/conservation/parks/popular_parks/index.html).

**Pour connaître d'autres endroits à visiter, veuillez consulter la section des ressources.**

## **Les femmes ont besoin de s'occuper d'elles-mêmes**

Les femmes vivent souvent sous pression. La famille, le travail et les responsabilités communautaires les accaparent. On attend des femmes qu'elles accomplissent de nombreuses tâches et s'occupent des besoins de plusieurs personnes. Beaucoup de femmes estiment qu'il y a trop à faire et qu'il n'y a pas assez de temps pour tout faire. Vous entendrez parfois l'expression « équilibre travail et vie » pour décrire ce sentiment.

Pour beaucoup de femmes, il est difficile de faire passer ses propres besoins avant ceux des autres. Les femmes se sentent coupables quand elles prennent un peu de temps pour elles. Au Canada, on encourage les femmes à prendre du temps pour elles-mêmes. Il n'est pas considéré égoïste de prendre du temps pour soi. Vous ne pouvez pas vous occuper correctement des autres si vous êtes trop fatiguée et anxieuse. Faire des choses que vous aimez favorise votre santé, tant de corps que d'esprit.

## Religion et spiritualité

Le Manitoba appuie la liberté de religion pour tous. Cette liberté fait partie des lois canadiennes et accorde le droit de pratiquer librement sa religion sans sanction ni discrimination.

Certaines femmes choisissent de faire partie de religions organisées. Elles peuvent par exemple appartenir à un groupe de la communauté qui obéit à des pratiques établies basées sur certains enseignements. Elles peuvent aussi assister à des cérémonies religieuses.

Pour d'autres femmes canadiennes, les croyances et les pratiques spirituelles ne s'inscrivent pas dans le cadre d'une religion précise. Ces femmes s'appuient sur ces principes pour les guider et les soutenir.

Il existe beaucoup d'organisations religieuses et de lieux de culte à Winnipeg et au Manitoba. Adressez-vous à votre agent d'établissement, consultez le [www2.immigratemanitoba.com/browse/index.fr.html](http://www2.immigratemanitoba.com/browse/index.fr.html), ou vérifiez auprès de votre communauté culturelle pour connaître les divers organismes et lieux de culte.



# Les enfants au Manitoba – soins, éducation et santé

## Garde d'enfants

Les soins apportés aux enfants au Canada et dans votre pays d'origine sont peut-être différents.

Au Manitoba, il est illégal de laisser un enfant de moins de 12 ans seul à la maison. Si vous avez des enfants de moins de 12 ans, vous devez trouver quelqu'un pour s'en occuper pendant que vous vous absentez.

Vos parents ou d'autres membres de votre famille seront peut-être en mesure de s'occuper de vos enfants. Si ce n'est pas le cas, il existe d'autres options de garde d'enfants. Vous pouvez envoyer vos enfants dans un centre de garde ou une garderie à domicile. Vous pouvez aussi embaucher une personne pour s'occuper de vos enfants chez vous.

## Services de garde autorisés

Les garderies autorisées sont approuvées par le gouvernement du Manitoba. Ces établissements et leur personnel répondent à des normes gouvernementales de santé, de sécurité et de compétences. Les services de garde autorisés doivent embaucher des travailleurs professionnels qualifiés et offrir des soins et des programmes qui sont sûrs, éducatifs et divertissants. Les employés doivent également se soumettre à une vérification de leur casier judiciaire et du registre de l'enfance maltraitée.

Des employés du **Programme de garde d'enfants du Manitoba** se rendent périodiquement dans les centres de garde d'enfants et les garderies à domicile, afin de veiller au respect des normes gouvernementales.

Au Manitoba, il existe deux types de services de garde autorisés : les **établissements de garde d'enfants** et les **garderies familiales**.

Les **établissements de garde d'enfants** sont généralement situés dans les écoles ou autres édifices communautaires. Ils fournissent des services de garde à un plus grand nombre d'enfants que les garderies familiales.

Les **garderies familiales** fournissent des services de garde dans le milieu familial de personnes qui ont souvent elles-mêmes des enfants. On trouve ce type de garderie dans presque tous les quartiers du Manitoba.

## **Établissements de garde d'enfants**

Il existe trois types d'établissements de garde d'enfants :

### **1) Garde de nourrissons et prématernelle à temps plein**

- ◆ pour les enfants âgés de trois mois à six ans;
- ◆ généralement ouvertes entre 7 h et 18 h;
- ◆ des services de garde le soir, la nuit et la fin de semaine sont parfois offerts.

### **2) Garde à temps partiel ou maternelle**

- ◆ pour les enfants de moins de six ans;
- ◆ s'adresse aux parents qui veulent que leurs enfants d'âge préscolaire rencontrent d'autres enfants du même âge;
- ◆ généralement offert par blocs de deux ou trois heures, de deux à cinq fois par semaine.

### **3) Enfants d'âge scolaire**

- ◆ pour les enfants de six à 12 ans (offrent parfois des services de garde d'enfants à la maternelle);
- ◆ pour les enfants quand ils ne sont pas à l'école (par exemple avant et après l'école, le midi, pendant les journées pédagogiques, les congés scolaires).

## **Garderies familiales**

Il existe deux types de garderies familiales autorisées :

### **1) Garderies en milieu familial**

- ◆ services de garde fournis chez une personne;
- ◆ ces garderies peuvent accepter jusqu'à huit enfants de trois mois à 12 ans (avec un maximum de cinq enfants de moins de six ans, incluant un maximum de trois enfants de moins de deux ans);
- ◆ les enfants du fournisseur de services de garde sont compris dans ces chiffres.

## 2) Garderie collective

- ◆ deux fournisseurs de services de garde d'enfants travaillent ensemble chez une personne;
- ◆ ces garderies peuvent accepter jusqu'à 12 enfants de trois mois à 12 ans (avec un maximum de trois enfants de moins de deux ans);
- ◆ les enfants des fournisseurs de services sont compris dans ces chiffres.

## Garde d'enfants occasionnelle

Certains établissements de garde d'enfants ou garderies familiales acceptent de s'occuper d'enfants à l'occasion, par exemple si vous avez un rendez-vous ou que vous avez des courses à faire. Vous pouvez communiquer avec les établissements ou les garderies familiales de votre communauté pour savoir si ce service est offert.

Vous aurez des frais à payer si votre enfant fréquente un service de garde. Le montant dépend de l'âge de l'enfant, du type d'établissement et des heures de garde. Une aide financière, appelée « allocation », est offerte aux familles à faible revenu, pour les aider à couvrir ces frais.

## Comment faire une demande d'allocation

Il faut faire parvenir une demande d'allocation de garde d'enfants au **Programme d'allocation pour les services de garde d'enfants**. Vous devez prouver dans votre demande que votre revenu familial ne vous permet pas de payer les frais de garde d'enfants.

## Les allocations sont offertes seulement pour les services de garde d'enfants autorisés par le gouvernement du Manitoba.

Si un parent ou un ami s'occupe de vos enfants, vous ne pouvez pas recevoir d'allocation. Tous les établissements de garde d'enfants n'acceptent pas les enfants bénéficiant d'une allocation.

**L'Évaluation de l'admissibilité aux allocations**, qui se trouve sur le site Web du gouvernement, vous aidera à évaluer le montant d'allocation auquel vous avez droit. Si vous pensez que vous êtes admissible, vous pouvez soumettre votre demande en ligne au [direct.gov.mb.ca/cdhtml/html/internet/fr/index.fr.html](http://direct.gov.mb.ca/cdhtml/html/internet/fr/index.fr.html). Vous pouvez également envoyer par la poste une demande imprimée.

Pour plus de renseignements sur le **Programme d'allocation pour les services de garde d'enfants**, adressez-vous à l'un des endroits suivants :

**À Winnipeg et dans les autres régions, sauf l'ouest du Manitoba et la région des Parcs :**

**Programme d'allocation pour les services de garde d'enfants**

114, rue Garry, bureau 102

Winnipeg (Manitoba) R3C 1G1

Téléphone : 204 945-0286 à Winnipeg

Sans frais : 1 877 587-6224

Courriel : [cdcsubsidy@gov.mb.ca](mailto:cdcsubsidy@gov.mb.ca)

**Dans l'ouest du Manitoba et la région des Parcs :**

**Programme d'allocation pour les services de garde d'enfants**

Édifice provincial de Brandon

340, 9<sup>e</sup> Rue

Brandon (Manitoba) R7A 6C2

Téléphone : 204 726-6336 à Brandon

Sans frais : 1 800 230-1885

Télécopieur : 204 726-6539

## **Garderies non autorisées**

### **Garderie dans une résidence privée**

Ce type de service de garde non autorisé est offert dans la résidence privée d'une personne. La personne peut accueillir un maximum de quatre enfants de moins de 12 ans, y compris un maximum de deux enfants de moins de deux ans. Ces chiffres incluent les enfants du fournisseur de services de garde.

## **Gardiens et gardiennes**

Vous pouvez embaucher une gardienne ou un gardien pour s'occuper de vos enfants. Vous trouverez des noms de personnes intéressées à garder des enfants dans votre journal local (section des petites annonces), dans l'annuaire du téléphone (sous « Day Nurseries»), par l'intermédiaire de votre école secondaire, collègue ou université. Ces établissements

ont parfois des listes d'étudiants qui offrent des services de garde d'enfants.

Il est également possible d'embaucher une aide familiale à domicile, c'est-à-dire une personne qui vit chez vous et s'occupe de vos enfants.



Veillez noter que bon nombre de ces gardiens et gardiennes n'ont aucune formation officielle. Il n'existe pas de contrôle de la qualité pour leurs services. Avant de les embaucher, vous devriez leur demander un curriculum vitae, une vérification de leur casier judiciaire et du registre de l'enfance maltraitée. **Protégez vos enfants et protégez-vous si vous accueillez des étrangers chez vous.**

### **Comment choisir un service de garde d'enfants**

Il est important de vous rendre dans différents établissements de garde et garderies avant de prendre une décision concernant la garde de vos enfants. Vous pourrez ainsi évaluer l'endroit, sa taille et son personnel.

Les questions suivantes pourraient vous aider à comparer les services offerts dans les divers établissements :

- ◆ L'endroit semble-t-il sûr et propre?
- ◆ Les enfants paraissent-ils heureux et intéressés?
- ◆ Les activités favorisent-elles les aptitudes à l'apprentissage?
- ◆ Les adultes sont-ils gentils, obligeants et expérimentés?
- ◆ Chaque enfant reçoit-il assez d'attention des fournisseurs de services?
- ◆ Les enfants bénéficiant d'allocations sont-ils acceptés?
- ◆ Acceptera-t-on votre enfant qui a des besoins spéciaux?

### **Listes d'attente**

Quand vous aurez choisi un endroit pour votre enfant, il se peut que vous ayez une autre décision à prendre. Si l'établissement que vous avez choisi est très populaire, il ne pourra peut-être pas accepter un autre enfant et vous devrez attendre qu'une place se libère.

Vous pourriez devoir attendre plusieurs mois ou même années avant qu'une place ne puisse vous être offerte.

Inscrivez votre enfant sur la **liste d'attente** du service de garde qui vous intéresse. Vous devrez peut-être faire preuve de souplesse et accepter des dates ou des heures qui vous conviennent moins.

### **Que faire si mon enfant tombe malade?**

Il est important de garder votre enfant malade à la maison, afin d'éviter de transmettre la maladie à d'autres enfants. Votre fournisseur de services de garde vous demandera de nommer une personne avec qui communiquer si votre enfant devient malade ou se blesse alors qu'il se trouve sous ses soins. Vous devrez peut-être demander à un parent, un ami ou un voisin fiable de s'occuper de votre enfant malade. Si cela n'est pas possible, vous ou votre partenaire pourriez être dans l'obligation de prendre une journée de congé pour vous occuper de votre enfant malade.

Pour trouver un établissement de garde d'enfants autorisé ou une garderie dans votre région, ou pour de plus amples renseignements sur le **Programme de garde d'enfants du Manitoba**, adressez-vous aux :

#### **Services d'information sur la garde d'enfants au Manitoba**

114, rue Garry, bureau 102

Winnipeg (Manitoba) R3C 1G1

Téléphone : 204 945-0776 à Winnipeg

Sans frais : 1 888 213-4754

Télécopieur : 204 948-2625

Courriel : [cdcinfo@gov.mb.ca](mailto:cdcinfo@gov.mb.ca)

Site Web : [direct.gov.mb.ca/cdchtml/html/internet/fr/index.fr.html](http://direct.gov.mb.ca/cdchtml/html/internet/fr/index.fr.html)

### **Renseignements additionnels**

La **Manitoba Child Care Association** a un livret utile sur ce qu'il faut examiner et sur les questions qu'il faut poser durant la visite d'un établissement de garde d'enfants ou d'une garderie. Le livret, qui s'intitule **Choose Quality Child Care**, est disponible sur le site Web de l'organisme au [www.mccahouse.org](http://www.mccahouse.org).

Vous pouvez également en obtenir un exemplaire en envoyant une demande écrite à la :

### **Manitoba Child Care Association**

2350, rue McPhillips, 2<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba) R2V 4J6

Téléphone : 204 586-8587

Télécopieur : 204 589-5613

Courriel : [info@mccahouse.org](mailto:info@mccahouse.org)

## **Veiller à sa sécurité**

### **Gangs de rue**

Un gang est un groupe de personnes participant à des activités criminelles. Certains gangs sont très organisés, avec un chef officiel et des règles, tandis que d'autres sont plus petits et moins structurés. Certains gangs de rue sont composés de personnes ayant les mêmes origines ethnoculturelles. Les jeunes qui se tiennent ensemble n'appartiennent pas toujours à des gangs de rue. Pour être considéré comme un gang, le groupe doit s'adonner à des activités criminelles, par exemple la vente de drogue ou le vol.

Beaucoup de personnes se joignent à des gangs parce qu'elles se sentent seules ou coupées des autres. Elles n'ont pas une bonne estime personnelle et ne se sentent pas en sécurité à la maison ou à l'école. Les gangs forment une sorte de famille, parce qu'ils offrent une forme de protection et un sentiment d'appartenance. Dans certains endroits de la ville, les jeunes peuvent avoir l'impression que faire partie d'un gang est nécessaire pour survivre à la violence dans la communauté. Dans les faits, les gangs n'offrent ni protection, ni appartenance, car leurs membres sont souvent violents les uns envers les autres. Les membres qui sont nouveaux ou plus jeunes sont contrôlés par ceux qui se trouvent à un niveau plus élevé dans la hiérarchie du groupe.

Les filles et les jeunes femmes se joignent parfois à des gangs. Leur statut au sein du groupe est généralement inférieur et elles sont contrôlées par les membres masculins de la bande. Les gangs se servent de leurs membres féminins pour leur fournir des services sexuels ou vendent leur corps en échange d'argent ou de drogues. Les gangs ont également recours aux enfants pour assurer la

surveillance ou faire des livraisons. Ils attirent souvent les enfants avec de l'argent et les amènent à dépendre de la drogue. Les enfants deviennent ainsi plus dépendants du gang.

Il existe plusieurs programmes et ressources pour aider les parents à protéger leurs enfants contre les gangs de rue.

**Veillez consulter les renseignements sur le soutien aux familles dans la section des ressources. Vous pouvez également consulter le [www.manitoba.ca/justice/safe/gangproof/pdf/factsheet.fr.pdf](http://www.manitoba.ca/justice/safe/gangproof/pdf/factsheet.fr.pdf).**

## **Consommation abusive de drogues**

La consommation de drogues illégales est dangereuse. Beaucoup de drogues telles que l'héroïne, la cocaïne et la méthamphétamine sont toxicomanogènes. Ceux qui les consomment ne peuvent pas s'arrêter sans aide professionnelle. L'usage abusif de drogues s'appelle aussi « toxicomanie ».

La consommation de drogue peut affecter la santé, le comportement et le jugement. Elle mène à de piètres résultats scolaires, des accidents de la route ou la mort de l'utilisateur. Les personnes qui consomment de la drogue peuvent subtiliser votre argent et celui des autres pour acheter de la drogue.

## **Exploitation sexuelle des enfants**

Les enfants peuvent être à risque d'exploitation sexuelle de la part d'un adulte. Par exploitation sexuelle, on entend le fait d'inciter, de contraindre ou de forcer un enfant à effectuer des actes sexuels, avec ou sans sa permission. Un enfant peut réaliser des actes sexuels en échange d'argent, de drogue, de nourriture ou de protection. Les enfants peuvent aussi être forcés ou menacés de gagner de l'argent pour un adulte.

Les enfants sont parfois utilisés à des fins sexuelles dans la rue (exploitation visible) ou dans des résidences privées ou des maisons de drogue (exploitation invisible).

Les enfants qui sont victimes d'exploitation sexuelle se sentent parfois malheureux à la maison ou à l'école. Ils peuvent :

- ◆ vivre des situations de conflit ou de violence au sein de leur famille,
- ◆ être victimes de violence, y compris de mauvais traitements physiques et sexuels,
- ◆ avoir une piètre estime d'eux-mêmes, souffrir de solitude ou subir des pressions de leurs camarades,
- ◆ vivre dans la pauvreté et le racisme.

Les enfants qui font une fugue sont particulièrement à risque, car ils tombent sous la dépendance d'adultes qui profitent d'eux en échange de nourriture et d'un abri.

Si vous croyez qu'un enfant est victime d'exploitation sexuelle, obtenez l'aide de la police.

**Veillez consulter la section des ressources pour connaître la liste des services pour protéger votre enfant contre l'exploitation sexuelle.**

## **Comment protéger vos enfants contre les gangs, la drogue et l'exploitation sexuelle**

- ◆ Parlez des gangs et de leurs dangers à vos enfants.
- ◆ Si votre enfant a un problème d'estime de soi, a des ennuis à l'école ou montre des comportements violents, obtenez de l'aide! Parlez à son enseignant ou à un conseiller à l'école. Demandez à cette personne de parler à votre enfant ou de lui trouver de l'aide. Le fait de demander de l'aide pour votre enfant est une bonne chose.
- ◆ Obtenez de l'aide pour toute situation de conflit ou de violence au sein de votre foyer. Parlez à un conseiller ou un médecin et demandez de l'aide et l'accès à des ressources.
- ◆ Parlez de la drogue à vos enfants. Enseignez-leur les façons dont les gangs de rue attirent les enfants et comment les drogues peuvent affecter leur corps. Enseignez-leur à dire « non » à la drogue.
- ◆ Soyez un modèle positif pour vos enfants; encouragez-les à rester à l'école.

## Éducation

### Le système scolaire manitobain

Fréquenter l'école est un droit fondamental de tous les enfants au Canada. Selon la loi manitobaine, tous les garçons et filles âgés de sept à 16 ans doivent aller à l'école. La plupart des enfants ont six ans lorsqu'ils commencent la 1<sup>re</sup> année.

L'éducation dans une école publique est gratuite de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année. Il est important que les enfants finissent leur 12<sup>e</sup> année. La plupart des emplois au Manitoba exigent aujourd'hui au moins une 12<sup>e</sup> année de scolarité. Si votre enfant veut faire des études dans un collège ou une université, il doit avoir terminé sa 12<sup>e</sup> année.

Les écoles manitobaines regroupent les classes suivantes :

Groupes	Années scolaires	Âge des élèves
École primaire	de la maternelle* à la 4 <sup>e</sup> année	de 5 à 10 ans
École intermédiaire	de la 5 <sup>e</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	de 11 à 14 ans
École secondaire	de la 9 <sup>e</sup> à la 12 <sup>e</sup> année	de 15 à 18 ans

**\*REMARQUE** : Tous les enfants ne fréquentent pas la maternelle.

Il existe aussi des programmes à temps partiel, que l'on appelle prématernelle, pour les enfants de quatre ans. Ces programmes sont facultatifs. Les parents peuvent décider ou non d'y envoyer leur enfant. Communiquez avec votre école locale pour savoir si elle offre un tel programme ou pour avoir de plus amples renseignements.

## **Types d'écoles**

Il existe trois façons d'éduquer les enfants au Manitoba.

1. les écoles publiques,
2. les écoles indépendantes,
3. l'enseignement à domicile par les parents.

### **Écoles publiques**

La plupart des enfants du Manitoba fréquentent l'école publique qui est gratuite. L'enseignement dans les écoles publiques doit répondre aux normes du gouvernement provincial. Dans ces établissements, les garçons et les filles vont à l'école ensemble et ne portent pas d'uniforme. Les enseignants qui travaillent dans les écoles publiques ont habituellement un diplôme universitaire et sont agréés par le gouvernement du Manitoba.

### **Écoles indépendantes**

Certains parents choisissent d'envoyer leurs enfants dans une école indépendante. Ces écoles, que l'on appelle aussi écoles privées, fonctionnent séparément des écoles publiques. Certaines écoles indépendantes sont affiliées à un groupe religieux ou culturel particulier.

Les écoles indépendantes enseignent la même matière que les écoles publiques et embauchent des enseignants qui sont agréés.

Les écoles indépendantes exigent généralement des frais de scolarité qui peuvent être élevés. Dans certaines de ces écoles, les garçons et les filles ont des classes séparées. Ces écoles exigent aussi parfois que leurs élèves portent un uniforme.

### **Enseignement à domicile**

Vous pouvez également éduquer vos enfants à domicile plutôt que de les envoyer à l'école publique ou indépendante. L'enseignement à domicile est permis seulement si certains critères sont respectés.

## Comment trouver une école

Lorsque vous choisissez une école, songez à l'endroit où vous voulez habiter et ce que vous voulez que vos enfants apprennent.

Vous pouvez commencer par visiter une école près de chez vous. Demandez à d'autres parents immigrants quelle école ils ont choisie et pourquoi.

## Comment inscrire son enfant à l'école

Vous devez vous rendre à l'école pour y inscrire votre enfant. Le directeur discutera avec vous du niveau scolaire de votre enfant. Si vous avez des problèmes à communiquer, faites-vous accompagner par quelqu'un qui vous servira d'interprète. Vous devez être le tuteur légal de l'enfant pour pouvoir l'inscrire à l'école. Apportez avec vous les documents de votre enfant, notamment :

- ◆ certificat de naissance,
- ◆ passeport,
- ◆ dossier médical,
- ◆ dossier scolaire,
- ◆ documents d'établissement.

Quand vous rencontrez le personnel de l'école, n'hésitez pas à poser des questions, par exemple sur :

- ◆ les devoirs,
- ◆ la communication avec les enseignants,
- ◆ la présence en classe et la ponctualité,
- ◆ les règles en matière de discrimination,
- ◆ les activités parascolaires,
- ◆ le code vestimentaire,
- ◆ les bulletins et autres documents que l'école pourrait remettre à l'enfant pour rapporter à la maison.

## Année scolaire

L'année scolaire au Manitoba commence au début de septembre et se termine à la fin juin. L'année est ponctuée par des vacances scolaires, notamment les vacances de Noël à la fin décembre et la semaine de relâche à la fin mars. La

journée d'école commence généralement vers 9 h et se termine vers 15 h 30.



## **Manuels et fournitures scolaires**

Vos enfants recevront des manuels scolaires gratuitement à l'école. Ces livres doivent être rendus à l'école à la fin de l'année. S'ils sont perdus ou endommagés, vous devrez les payer. Vous devez également payer les fournitures scolaires de votre enfant, par exemple les crayons, le papier et les cahiers.

## **Autobus scolaires**

Dans de nombreuses divisions scolaires, si vous habitez à plus de 1,6 kilomètre (1 mile) de l'école de votre enfant, un autobus scolaire le conduira à l'école. Des frais peuvent être exigés pour le transport par autobus scolaire. Si votre enfant a des besoins spéciaux, vous pouvez prendre des mesures en vue de son transport en vous adressant à l'école.

## **Repas du midi**

La plupart des enfants apportent leur casse-croûte à l'école. Certaines écoles ont une cantine où les enfants peuvent acheter leur repas. À la pause de midi, certains enfants retournent manger chez eux. S'ils ont moins de 12 ans, ils ne peuvent rentrer chez eux le midi que si un adulte se trouve à la maison.

## **Cours d'éducation en santé enseignés à l'école**

Dans certaines écoles, les cours d'éducation en santé abordent la reproduction, le contrôle des naissances et les maladies transmissibles sexuellement. Ces cours sont donnés aux étudiants de la 4<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année. Si vous vous opposez à ce que votre enfant apprenne cette matière, parlez à son enseignant ou au directeur de l'école.

## Aide des parents à l'éducation de leurs enfants

En participant à l'éducation de vos enfants, vous les aidez à mieux réussir en classe. À titre d'exemple, vous pouvez lire à vos enfants, les aider à faire leurs devoirs ou être bénévole à leur école.

Les écoles manitobaines veulent que les parents se fassent entendre. Les enseignants seront heureux de vous parler des progrès de votre enfant. Vous pouvez également porter à l'attention des enseignants les préoccupations que vous avez sur l'éducation de votre enfant.

### Devoirs

Les devoirs sont les travaux scolaires supplémentaires que les enseignants donnent à faire à la maison, après la journée en classe. Les devoirs aident les enfants à mettre en pratique ce qu'ils ont appris à l'école.

Vous pouvez aider votre enfant à faire ses devoirs. Cela ne veut toutefois pas dire que vous devez avoir toutes les réponses. Vous pouvez aider en :

- ◆ demandant à votre enfant quels devoirs il doit faire;
- ◆ parlant à vos enfants de leurs devoirs;
- ◆ établissant une heure régulière quotidienne pour les devoirs;
- ◆ trouvant un endroit tranquille et bien éclairé pour faire les devoirs;
- ◆ visitant une bibliothèque publique avec vos enfants. Demandez au personnel de la bibliothèque de leur trouver des livres qui peuvent les aider à faire leurs devoirs, ou envoyez-les à la bibliothèque lorsqu'ils ont besoin d'un endroit tranquille pour travailler;
- ◆ aidant votre enfant à organiser son temps;
- ◆ limitant le temps passé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux informatisés;
- ◆ faisant l'éloge de vos enfants quand ils travaillent bien.

Si votre enfant a besoin de plus d'aide pour faire ses devoirs, il peut toujours s'adresser à son enseignant ou à d'autres enfants de sa classe.

## **Journées pédagogiques et journées raccourcies**

Chaque école peut avoir un maximum de dix journées pédagogiques pendant l'année scolaire. Pendant ces journées, les enseignants tiennent des réunions. Les enfants ne vont pas à l'école pendant les journées pédagogiques. Les parents qui travaillent doivent trouver un endroit où leurs enfants peuvent rester durant ces journées, ou trouver quelqu'un pour s'occuper d'eux.

Il arrive parfois que les écoles ferment plus tôt pour permettre aux enseignants de tenir des réunions. Vous devriez recevoir une lettre et un calendrier qui vous donnera les dates des journées pédagogiques et des journées raccourcies.

## **Fermetures d'écoles**

Lorsque la température l'hiver atteint  $-35^{\circ}\text{C}$  à  $-45^{\circ}\text{C}$  ou s'il y a une grande tempête de neige, les écoles sont fermées. Le service d'autobus scolaire peut aussi être annulé. Si le temps est très inclement et que vous croyez que l'école pourrait être fermée, écoutez la radio ou vérifiez le site Web de la division scolaire pour avoir plus de renseignements.

## **Notes de l'école**

Votre enfant rapportera des messages de l'école. Lisez-les attentivement et conservez-les. Ils contiennent des renseignements sur les activités de l'école. Si vous ne comprenez pas le contenu d'une note, demandez à l'enseignant de vous l'expliquer.

## **Réunions entre parents et enseignants**

Les enseignants de votre enfant vous rencontreront habituellement deux fois durant l'année. Ces rencontres, ou entrevues, durent habituellement de 10 à 30 minutes.

Les réunions entre parents et enseignants sont des conversations entre les parents et les enseignants. Il s'agit d'une bonne occasion d'aider votre enfant à réussir à l'école.

Vous pouvez poser des questions sur les progrès de votre enfant, par exemple :

- ◆ Quelles matières semblent les plus difficiles pour l'enfant?
- ◆ Comment est son anglais?
- ◆ S'entend-il bien avec les autres élèves?

## Quand appeler l'école

Vous devez appeler l'école si :

- ◆ votre enfant est malade,
- ◆ vous avez changé de numéro de téléphone ou d'adresse,
- ◆ vous avez une question ou un problème.

Si vous êtes nerveuse à l'idée de vous exprimer en anglais, essayez d'écrire ce que vous voulez dire avant d'appeler. Vous pouvez aussi demander à une connaissance qui parle anglais de vous aider.

## La discipline à l'école

Chaque division scolaire a ses règles concernant la discipline des enfants. Vous pouvez communiquer avec votre école locale pour connaître les règles qui s'appliquent à votre enfant. Frapper les enfants pour les punir n'est jamais permis dans les écoles canadiennes.

Si on a ordonné à votre enfant de quitter l'école (c'est-à-dire qu'il reçoit une « suspension » ou une « expulsion »), il devrait rapporter de l'école une lettre expliquant les circonstances. Cette lettre devrait préciser la durée de la suspension et comprendre des détails sur ce que l'enfant doit faire pour poursuivre son apprentissage à l'extérieur de l'école. Pour plus de renseignements, communiquez avec l'école.

## Activités parascolaires

Au Canada, beaucoup d'enfants (y compris les filles) participent à des activités après l'école ou le soir. Cette pratique est très courante et acceptée.

## Santé

### La nutrition et la saine alimentation des enfants

Manger une variété d'aliments favorisera une bonne santé pour vous comme pour vos enfants. Une alimentation équilibrée réduira les risques de tomber malade. De plus, des collations et des repas sains aideront vos enfants à mieux réussir à l'école.

Ce que vous mangez et ce que vous préparez pour vos enfants influencera leurs habitudes alimentaires à l'âge adulte. Vous serez pour eux un modèle positif en mangeant des collations et des repas sains et en les encourageant à faire pareil.

### Un casse-croûte sain pour l'école

Vous pourrez trouver des aliments de votre pays d'origine dans plusieurs épiceries. Demandez à vos voisins et amis où trouver les aliments que vous recherchez. Vous verrez aussi beaucoup d'aliments nouveaux pour vous dans les magasins d'alimentation.

Préparer le casse-croûte des enfants peut présenter des défis. Il est difficile de trouver de nouvelles idées tous les jours et de faire des choix sains. Vos enfants ont aussi des aliments préférés et d'autres qu'ils n'aiment pas.

Vous pouvez suivre une règle simple. Un casse-croûte sain doit contenir au moins trois des quatre groupes d'aliments du **Guide alimentaire canadien**. Ces groupes sont :

- ◆ les légumes et les fruits (par ex. : carottes, pommes),
- ◆ les céréales (par ex. : pain, riz),
- ◆ les produits laitiers (par ex. : fromage, yogourt),
- ◆ la viande, la volaille et le poisson (par ex. : bœuf, poulet, thon).

Le **Guide alimentaire canadien** nous aide à faire des choix sains. Il mentionne aussi des aliments utilisés par les différents groupes culturels. Il est offert dans les langues suivantes : anglais, français, arabe, chinois, persi (persan), coréen, punjabi, russe, espagnol, tagalog, tamoul et urdu. Consultez le [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php) pour obtenir un exemplaire du guide.

Les conseils suivants vous aideront à améliorer les repas que vos enfants apportent à l'école :

- ◆ Doublez les recettes que vous préparez et congelez-en des portions.
- ◆ Faites une liste des aliments que vos enfants préfèrent apporter à l'école.
- ◆ Donnez-leur des restes.
- ◆ Découvrez des idées de planification de repas en ligne et dans les livres de votre bibliothèque publique.
- ◆ Gardez ensemble tous les ingrédients pour les casse-croûte.
- ◆ Préparez leur casse-croûte la veille.

Demandez à vos enfants de vous aider à planifier et à préparer leur casse-croûte. Faire l'épicerie en famille et choisir ensemble des aliments sains peut rendre la tâche plus facile. Lorsqu'ils choisissent leurs propres aliments, les enfants sont plus susceptibles de les manger.

Dans beaucoup d'écoles, la pause du midi est courte et bien remplie. Emballez le repas de votre enfant dans des contenants faciles à ouvrir et à transporter.

### **Politique « sans noix »**

Beaucoup d'enfants sont allergiques aux noix, en particulier aux arachides, et aux produits contenant des noix. Quand une personne est allergique, son corps rejette l'aliment et la rend malade. Dans la plupart des cas, les allergies provoquent des démangeaisons, des éternuements ou des maux d'estomac. Toutefois, certaines allergies peuvent être si graves qu'elles causent un rétrécissement de la gorge et l'arrêt de la respiration.

Beaucoup d'enfants canadiens ont des allergies aux noix. De nombreuses écoles ne permettent pas les noix à l'école, pour protéger les enfants souffrant d'allergies. Dans ces écoles, les enfants n'ont pas le droit d'apporter de produits contenant des arachides ou des noix (par ex. amandes, noix de cajou, macadamia, pistaches, pacanes et noix de Grenoble).

## **Nourriture d'urgence**

**Winnipeg Harvest** est un endroit où obtenir de la nourriture d'urgence gratuite. Ce service est offert seulement aux personnes qui n'ont pas assez d'argent pour acheter leur nourriture et celle de leur famille. Ce n'est pas une épicerie gratuite.

Pour obtenir de la nourriture d'urgence de Winnipeg Harvest, vous devez vous inscrire et présenter votre carte d'assurance-maladie du Manitoba. On vous donnera ensuite l'heure et l'endroit où vous devez vous rendre pour aller chercher votre nourriture. La quantité de nourriture que vous recevrez dépend de la taille de votre famille; on fournit habituellement assez de nourriture pour deux jours. Chaque famille inscrite peut se rendre à la banque d'alimentation une fois par deux semaines.

Si vous habitez à l'extérieur de Winnipeg, vous pouvez appeler Winnipeg Harvest sans frais pour connaître la banque d'alimentation la plus proche.

### **Winnipeg Harvest**

1085, avenue Winnipeg

Winnipeg (Manitoba) R3E 0S2

Téléphone : 204 982-3663 à Winnipeg; ou sans frais : 1 800 970-5559

Ligne d'aide alimentaire : 204 982-3660 à Winnipeg

Site Web : [www.winnipegharvest.org](http://www.winnipegharvest.org)

## **Cultiver vos propres aliments**

Vous pouvez nourrir votre famille en cultivant vos propres aliments. Planter un potager ne coûte pas cher et peut vous permettre d'économiser en réduisant votre facture d'épicerie. Vous pouvez aussi congeler des aliments et les consommer pendant l'hiver.

Si vous habitez dans une maison, vous pouvez transformer une partie de votre jardin en potager. Si vous louez une maison, demandez d'abord la permission du propriétaire.

Vous pouvez également trouver un jardin communautaire, c'est-à-dire un lot partagé par un groupe de personnes de ménages différents. Les familles paient généralement des frais minimes pour cultiver une partie du lot public.

Le jardinage vous donne accès à des aliments frais bon marché pour nourrir votre famille et vous permet de rester active. Le jardinage communautaire pourrait aussi vous permettre de rencontrer de nouveaux amis.

Pour connaître les jardins communautaires de votre quartier de Winnipeg, appelez la ville de Winnipeg au 204 986-6129.

### **Programme d'immunisation des enfants**

Les vaccins protègent les enfants contre des maladies graves et les aident à rester sains. D'ordinaire, les enfants manitobains sont vaccinés. L'administration des vaccins est souvent appelée « vaccination » ou « immunisation ».

Les spécialistes de la santé recommandent que les enfants soient vaccinés contre certaines maladies :

- ◆ polio
- ◆ coqueluche
- ◆ rougeole
- ◆ oreillons
- ◆ rubéole
- ◆ varicelle
- ◆ tétanos
- ◆ grippe
- ◆ hépatite
- ◆ méningite

Vous ne devez pas payer pour ces vaccins. Ils sont gratuits si vous présentez votre carte d'assurance-maladie du Manitoba à votre médecin ou votre clinique.

### **Mes enfants doivent-ils être vaccinés?**

Au Manitoba, la vaccination des enfants est volontaire. Cela veut dire que les parents peuvent décider s'ils veulent ou non faire vacciner leurs enfants.

## Quand mon enfant se fait-il vacciner?

Un calendrier de vaccination est établi pour les nourrissons et les enfants. Ce calendrier détermine l'âge auquel chaque vaccin est administré. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin ou infirmière de la santé publique, ou visiter le [www.manitoba.ca/health/publichealth/cdc/vpd.html](http://www.manitoba.ca/health/publichealth/cdc/vpd.html).



## Comment mes enfants seront-ils vaccinés?

Au Manitoba, les médecins et les infirmières de la santé publique administrent les vaccins. Vous devez les appeler pour prendre rendez-vous. Certains vaccins sont également administrés dans les écoles par des infirmières de la santé publique.

La plupart des vaccins sont donnés par injection, dans le muscle de la cuisse pour les nourrissons et dans le bras pour les enfants plus âgés. Certains sont des vaccins uniques, d'autres exigent plus d'une injection.

## Comment mon enfant se sentira-t-il?

Peu de temps après l'injection du vaccin, votre enfant pourrait ressentir des effets secondaires qui sont habituellement légers et qui disparaissent en quelques jours, par exemple une douleur au bras ou à la jambe, un mal de tête, la grippe ou de la fatigue.

## Pour plus de renseignements

Adressez-vous à votre médecin ou infirmière de la santé publique. Vous pouvez aussi appeler la ligne de renseignements de Santé Manitoba **Health Links – Info Santé** au 204 788-8200 à Winnipeg, ou sans frais au 1 888 315-9257.

Si vous devez laisser un message, quelqu'un vous rappellera. Les services sont offerts en plusieurs langues. Si vous le demandez, vous pourrez peut-être vous adresser à quelqu'un qui parle votre langue.

## Vivre au Manitoba

La plupart des nouveaux immigrants au Manitoba louent un appartement avant d'acheter une maison. Si vous décidez de louer, vous avez deux choix :

- ◆ louer d'un propriétaire privé,
- ◆ faire une demande de logement public.

### Location privée

Pour trouver des locations privées :

- ◆ Demandez à vos amis, vos collègues, votre conseiller en établissement ou vos voisins s'ils connaissent des endroits à louer.
- ◆ Consultez les annonces sur les babillards publics, par exemple dans les épiceries, pharmacies ou laveries.
- ◆ Consultez les journaux locaux; les locations sont généralement annoncées dans la section des petites annonces.
- ◆ La revue **Home Renters Guide** paraît toutes les deux semaines et comprend la liste des endroits à louer. Vous pouvez l'obtenir gratuitement dans les épiceries, les banques et les pharmacies.

### Choisir votre demeure

Lorsque vous cherchez un appartement ou une maison, posez-vous les questions suivantes :

- ◆ Où aimerais-je habiter?
- ◆ Est-il important d'être près des écoles, épiceries, arrêts d'autobus et autres services?
- ◆ Quel loyer puis-je me permettre (le loyer devrait représenter moins de 30 pour cent du revenu de votre famille)?
- ◆ Combien de chambres à coucher me faut-il?

Allez visiter l'appartement ou la maison avant d'accepter de louer. Appelez le locateur pour prendre rendez-vous. Pendant votre visite, soyez à l'affût de dommages, par exemple des fenêtres ou des serrures qui ne fonctionnent pas. Le locateur

est responsable de ces réparations. S'il y a des dommages à réparer, le locateur doit accepter, par écrit, de réparer tous les problèmes dans un délai raisonnable. Si le locateur n'est pas d'accord pour faire les réparations, vous ne devriez pas louer l'appartement ou la maison.

### **Signature d'un bail**

Si vous acceptez de louer un appartement, vous devrez signer un bail. Il s'agit d'un accord juridique entre vous et le locateur. Le bail précisera vos responsabilités ainsi que celles du locateur.

### **Au Manitoba, les locataires doivent obéir à certaines règles, notamment :**

- ◆ payer leur loyer à temps;
- ◆ maintenir le logement et l'édifice propres;
- ◆ réparer le plus rapidement possible tout dommage causé par eux ou leurs invités;
- ◆ s'assurer qu'eux et leurs invités ne dérangent pas les autres personnes de l'édifice ou des propriétés voisines;
- ◆ accepter de rester pendant la durée du bail.

Ne signez pas de bail :

- ◆ avant d'avoir examiné les lieux et fait une inspection d'emménagement avec le locateur. Si des réparations doivent être faites, vous devez conclure une entente écrite avec le locateur précisant toutes les réparations à faire sans délai;
- ◆ avant d'avoir bien compris le document et ce qu'il inclut :
  - la date de début et de fin de la location,
  - le montant du loyer et la date à laquelle il doit être payé,
  - ce qui est inclus dans le loyer (par exemple le stationnement ou le câble pour la télé),
  - le nom des personnes qui vivront dans l'appartement,
  - les services publics dont le locataire est responsable.

Prenez votre temps pour lire le bail. Si vous avez des questions, posez-les.

## **Au Manitoba, les locateurs doivent obéir à certaines règles, notamment :**

- ♦ s'assurer que l'unité locative est munie de bonnes portes et de serrures sécuritaires;
- ♦ donner un reçu aux locataires qui paient leur loyer en espèces;
- ♦ faire les réparations et maintenir l'unité en bon état;
- ♦ payer les services publics (chauffage, eau) si ceux-ci sont compris dans le loyer.

Les locateurs ne peuvent pas refuser de louer une habitation en raison de la nationalité, la couleur, la race ou le sexe d'une personne. **Si vous croyez avoir été traité injustement, communiquez avec la :**

### **Commission des droits de la personne du Manitoba**

175, rue Hargrave, 7<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba) R3C 3R8

Téléphone : 204 945-3007; sans frais : 1 888 884-8681

Courriel : [hrc@gov.mb.ca](mailto:hrc@gov.mb.ca)

### **Si vous croyez que le locateur est injuste, appelez la :**

#### **Direction de la location à usage d'habitation**

254, rue Edmonton, bureau 302

Winnipeg (Manitoba) R3C 3Y4

Téléphone: 204 945-2476; sans frais : 1 800 782-8403

Courriel : [rtb@gov.mb.ca](mailto:rtb@gov.mb.ca)

#### **Direction de la location à usage d'habitation**

340, 9<sup>e</sup> Rue, bureau 157

Brandon (Manitoba) R7A 6C2

Téléphone : 204 726-6230; sans frais : 1 800 656-8481

Courriel : [rtbbrandon@gov.mb.ca](mailto:rtbbrandon@gov.mb.ca)

#### **Direction de la location à usage d'habitation**

59, chemin Elizabeth, bureau 113

Thompson (Manitoba) R8N 1X4

Téléphone : 204 677-6496; sans frais : 1 800 229-0639

## Location et sous-location

La plupart des locations au Manitoba sont fixées pour une durée de 12 mois. Si vous déménagez avant la fin de votre bail et que vous souhaitez **sous-louer** votre appartement, vous devez trouver un sous-locataire. Si vous n'arrivez pas à trouver une personne acceptable pour votre locateur, vous serez responsable de payer le loyer jusqu'à l'expiration de votre bail.

## Comment faire une demande de location

Si vous souhaitez louer un appartement, vous devez remplir une demande. Le locateur pourrait vous demander de donner le nom et les coordonnées de votre locateur précédent.

## Vous pourriez avoir besoin d'un cosignataire

Il est aussi possible que vous soyez obligé de trouver un cosignataire si vous ne travaillez pas ou si vous louez pour la première fois au Manitoba. Un cosignataire s'engage à payer le loyer si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas le faire. À titre de nouvel arrivant au Manitoba, il est possible que vous ayez des difficultés à trouver des références et un cosignataire.

Pour toute question ou pour obtenir de l'aide, appelez le **International Centre** au 204 943-9158 à Winnipeg.

## Dépôt en cas de dommages

Pour louer un appartement, vous devez accompagner votre demande d'un dépôt en cas de dommages ou **dépôt de sécurité**. Il s'agit d'une somme d'argent qui montre que vous souhaitez réellement louer l'endroit. Ce dépôt ne dépasse généralement pas la moitié du loyer mensuel.

On vous redonnera le dépôt en cas de dommages quand vous quitterez l'appartement, si vous laissez celui-ci en bon état. Cependant, le locateur peut conserver le dépôt si la propriété a été endommagée ou si vous n'avez pas payé votre loyer.

Si vous changez d'avis concernant la location d'un appartement avant d'avoir emménagé, vous ne pourrez peut-être pas récupérer votre dépôt en cas de dommages. Si votre demande est rejetée, le locateur doit vous remettre votre dépôt.

### **Qu'est-ce que mon loyer comprend?**

A certains endroits, le loyer comprend les services publics tels que l'électricité, l'eau et le chauffage. Demandez au locateur quels sont les services inclus et ceux que vous devrez payer.

### **Y a-t-il une buanderie?**

Demandez s'il y a des lave-linge et des sèche-linge dans l'édifice. La plupart du temps, il faut payer pour utiliser ces appareils. Vous devez donc vous renseigner sur le prix.

S'il n'y a pas de buanderie dans votre édifice, demandez où se trouve la laverie la plus proche.

Si votre revenu est faible, vous pourriez obtenir de l'aide du gouvernement pour payer votre loyer, par l'intermédiaire du **Programme d'allocations-logement du Manitoba (PALM)**. Pour être admissible, vous devez :

- ◆ consacrer plus de 25 pour cent du revenu de votre ménage à votre loyer,
- ◆ avoir plus de 18 ans,
- ◆ avoir au moins une personne à charge.

Pour tout renseignement, communiquez avec :

### **Services à la famille et Logement Manitoba**

Téléphone : 204 945-2197 à Winnipeg;

ou sans frais : 1 877 587-6224

Site Web : [www.manitoba.ca/fs/housing/pubs/shltr\\_ben\\_families.fr.pdf](http://www.manitoba.ca/fs/housing/pubs/shltr_ben_families.fr.pdf)

### **Logement social**

Il arrive que la location d'une habitation privée soit trop chère. Le gouvernement du Manitoba loue des maisons et des appartements à faible coût, par l'entremise de Logement Manitoba. On les appelle des logements sociaux.

On trouve des logements sociaux à plusieurs endroits au Manitoba. Si vous habitez dans un logement social, une partie de votre loyer est payée par le gouvernement du Manitoba.

Vous ne devez habituellement pas payer les services publics, sauf le téléphone et le câble. Votre loyer sera fixé à environ 27 pour cent de votre salaire ou de celui de votre famille.

Il y a une liste d'attente pour les logements sociaux.

### **Qui peut faire la demande?**

Les citoyens canadiens, les immigrants reçus et les réfugiés peuvent faire une demande de logement social. Il faut avoir au moins 18 ans. Le revenu de votre famille doit être inférieur à un certain montant.

Pour recevoir un formulaire par la poste, composez le 204 945-4663 à Winnipeg; ou sans frais, le 1 800 661-4663.

Vous pouvez également télécharger une demande sur le site suivant : **[www.manitoba.ca/fs/housing/mha\\_application.html](http://www.manitoba.ca/fs/housing/mha_application.html)**.

**Veuillez consulter, dans la section des ressources, la liste des endroits où trouver des meubles et autres articles ménagers à faible coût.**

### **Gestion des finances**

Pour les nouveaux arrivants, déménager au Manitoba apporte à la fois de nouvelles occasions et de nouveaux défis. La gestion de votre argent compte parmi les défis. Vous pourriez avoir des dépenses auxquelles vous n'êtes pas habitué et le système bancaire d'ici est sans doute différent de celui de votre pays d'origine.

Au Manitoba, les couples sont encouragés à prendre ensemble les décisions qui ont trait à l'argent. Il importe peu qu'une personne n'ait pas de revenu pendant cette période, ni qu'une personne ait un revenu inférieur à l'autre.

Les femmes doivent avoir le même droit de parole en ce qui concerne la manière dont l'argent est gagné, dépensé et économisé. Il est important de discuter des questions financières ouvertement avec votre conjoint. Une discussion vous permettra de connaître vos besoins et souhaits mutuels. Vous pourrez ensuite prendre les décisions ensemble.

## Établissement d'un budget

Un budget est un plan écrit montrant l'argent que vous gagnez et que vous dépensez. Les budgets ne sont pas réservés aux familles. Il est important que toute personne, qu'elle soit célibataire ou mariée, avec ou sans enfants, gère son argent.

### Pourquoi est-ce important de faire un budget?

Un budget facilite la gestion de votre argent. Il vous aide à réaliser vos objectifs en matière d'économies. Un budget vous donne une idée claire de la situation financière de votre famille. Il vous fait réfléchir à des questions importantes telles que :

- ◆ Quelles sont mes dépenses mensuelles?
- ◆ Quels sont mes objectifs d'économies?
- ◆ Comment mes dépenses totales et mes économies se comparent-elles à mon revenu total?

### À quoi ressemble un budget?

Un budget familial comprend généralement quatre parties :

- ◆ le revenu familial,
- ◆ les dépenses nécessaires (logement, nourriture, vêtements),
- ◆ les autres dépenses (cadeaux, sorties au restaurant, jeux vidéo, etc.),
- ◆ les économies.

Certains centres pour femmes offrent des cours sur l'établissement d'un budget et la gestion des finances familiales.

**Veillez consulter la liste des endroits qui peuvent vous aider avec vos finances familiales, dans la section des ressources.**

### Ouvrir un compte bancaire

Au Canada, il existe trois grands types d'institutions financières : les banques, les coopératives de crédit et les sociétés de fiducie. N'importe laquelle de ces institutions peut vous ouvrir un compte. Demandez à vos amis quelle institution financière ils utilisent et s'ils sont satisfaits de ses services.

Vous voudrez peut-être choisir une banque ou une coopérative de crédit près de votre résidence ou de votre lieu de travail, surtout si vous n'avez pas de voiture.

Quand vous aurez choisi une banque, une coopérative de crédit ou une société de fiducie, vous devrez décider du type de compte qui vous convient. Il existe trois types de comptes :

- ◆ compte d'épargne,
- ◆ compte-chèques,
- ◆ compte d'épargnes avec chèques.

L'institution financière que vous choisirez pourra vous expliquer les différences entre ces trois choix et vous aidera à choisir celui qui vous convient le mieux.

Pour ouvrir un compte, vous devez remplir un formulaire et présenter deux pièces d'identité. Vous pouvez utiliser votre passeport et votre carte de résident permanent.



## Crédit

Le crédit est l'argent que les gens empruntent des institutions financières. Le crédit permet d'acheter des biens ou des services aujourd'hui et de les payer plus tard. Les types de crédit les plus courants sont les hypothèques pour acheter une maison, les prêts personnels pour acheter une voiture et les cartes de crédit. Vous pouvez faire une demande pour obtenir une de ces formes de crédit auprès de votre institution financière.

Il faut toutefois savoir que le crédit augmente le prix de vos achats. En effet, les institutions financières exigent des « frais de service » ou de « l'intérêt » en échange du crédit consenti. Il ne faut pas

utiliser le crédit pour payer les dépenses quotidiennes telles que la nourriture et le loyer.

Les cartes de crédit ont leurs avantages. Elles sont pratiques et sûres, car elles évitent de transporter d'importantes sommes d'argent. Toutefois, la plupart des cartes de crédit exigent des frais d'intérêt élevés. Pour les gros achats, une autre forme de crédit offerte par votre institution financière pourrait être préférable. Adressez-vous à votre banque pour savoir quelle forme de crédit vous conviendrait le mieux.

## Les lois au Manitoba

### Droits et responsabilités

Vous devez connaître les lois qui concernent votre vie quotidienne, par exemple, certaines lois sur la conduite d'un véhicule :

- ◆ Vous devez avoir un permis de conduire pour conduire un véhicule.
- ◆ Vous devez avoir avec vous quand vous conduisez votre permis de conduire, vos documents d'enregistrement et une preuve d'assurance du véhicule.
- ◆ Vous ne devez pas conduire si vous avez bu de l'alcool ou pris de la drogue. Les pénalités dans ces cas sont sévères et vous pourriez perdre le droit de conduire.
- ◆ Tous les passagers à bord d'un véhicule doivent boucler leur ceinture de sécurité.
- ◆ Les nourrissons et les jeunes enfants doivent être attachés dans un siège de voiture sur la banquette arrière.

Voici d'autres lois importantes que vous devez connaître :

- ◆ Les enfants de moins de 12 ans ne peuvent pas être laissés seuls.
- ◆ Tous les enfants de sept à 16 ans doivent fréquenter l'école.
- ◆ Les personnes de moins de 18 ans n'ont pas le droit d'acheter de l'alcool.

- ◆ Il est illégal de faire preuve de violence envers un membre de sa famille.
- ◆ Il est illégal de vendre et de consommer des drogues toxicomanogènes.

## **Droits**

Vos droits sont protégés par la loi canadienne. Si vos droits sont violés, vous devriez parler à un avocat. À titre de personne immigrant au Canada, vous avez les droits fondamentaux suivants :

- ◆ le droit à la vie, à la liberté personnelle et à la sécurité,
- ◆ le droit d'avoir vos propres opinions,
- ◆ le droit de tenir des réunions pacifiques,
- ◆ le droit de travailler n'importe où au Canada,
- ◆ le droit à la protection contre tout traitement injuste par la police,
- ◆ le droit d'être considéré innocent jusqu'à preuve de culpabilité,
- ◆ le droit à la même protection dont jouissent les autres Canadiens.

## **Violence familiale**

On parle de violence familiale quand un des partenaires d'une relation intime (par exemple le mariage, l'union de fait ou la fréquentation) contrôle l'autre partenaire par des actes nocifs répétés. La violence peut être physique, psychologique, sexuelle ou financière. La violence familiale est contraire à la loi.

Voici des exemples de comportements de violence :

- ◆ frapper, pousser, gifler, étrangler;
- ◆ injurier, insulter ou menacer;
- ◆ humilier le partenaire;
- ◆ forcer le partenaire à avoir des relations sexuelles;
- ◆ ne pas permettre au partenaire de recevoir nourriture, vêtements ou argent;
- ◆ ne pas permettre au partenaire d'avoir des contacts avec sa famille ou ses amis.

Vous pourriez être gênée ou avoir peur d'obtenir de l'aide en raison de vos convictions ou parce que vous êtes inquiète pour les questions d'immigration. N'ayez pas peur et ne vous sentez pas gênée. Vous avez le droit de vivre dans un milieu sûr et confortable.

Votre partenaire ne peut pas légalement menacer de vous renvoyer dans votre pays d'origine si vous avez des problèmes conjugaux. Toute menace de la part de votre partenaire de détruire votre passeport ou vos autres documents d'immigration est aussi une forme de violence.

La violence a des effets très nocifs sur le corps et l'estime de soi d'une personne. Les femmes victimes de violence domestique se sentent souvent impuissantes. C'est pourquoi tant de femmes craignent de quitter un partenaire qui ne les traite pas bien. La violence affecte également les enfants. Beaucoup d'enfants exposés à la violence finissent par avoir des comportements marqués par la violence.

Toute personne peut être victime de violence : hommes, femmes ou enfants. Mettre fin à une relation de violence compte parmi les décisions les plus difficiles auxquelles une femme peut être confrontée. Vous pouvez obtenir de l'aide.

Pour tout renseignement concernant les situations de violence domestique, composez le **1 877 977-0007**. Il s'agit d'un numéro sans frais, donc vous n'avez pas à payer pour l'appel. L'appel sera confidentiel. La personne qui vous aidera ne dira à personne que vous avez téléphoné.

### **Vos droits et votre protection**

Si vous croyez être victime de la violence de votre partenaire, appelez la police en composant le 911. La police se rendra chez vous et décidera si votre conjoint a enfreint la loi. La police s'assurera de votre sécurité ou veillera à ce que vous ayez un endroit sûr où aller.

Si des accusations sont portées contre votre partenaire, vous recevrez une lettre et un appel téléphonique des **Services de soutien aux victimes de violence familiale**. La lettre contiendra le nom et le numéro de téléphone d'une personne chargée de l'aide aux victimes, qui vous aidera à traverser cette épreuve.

Il est important que vous preniez rendez-vous avec la personne chargée de l'aide aux victimes. Elle vous aidera en vous expliquant :

- ◆ le type d'ordonnance judiciaire qui a été rendue;
- ◆ ce que vous pouvez faire pour rester en sécurité;
- ◆ avec qui vous pouvez communiquer si vous avez des questions.

Votre partenaire n'aura pas le droit de communiquer avec vous. Ne craignez rien; ces mesures visent à assurer votre sécurité et celle de votre famille. Si vous devez vous éloigner de votre conjoint et qu'il ne vous permet pas de partir, composez sans frais le **1 877 977-0007**.

### **Si vous êtes dans une relation de violence, quelles sont vos options?**

- ◆ Parler à un ami en qui vous avez confiance, à un conseiller ou à un membre d'une organisation confessionnelle.
- ◆ **Vous pouvez vous rendre dans un refuge pour femmes battues.**  
On vous y logera et on vous nourrira pendant environ un mois.
- ◆ **Vous pouvez aller rester chez une amie ou un membre de votre famille.**
- ◆ **Vous pouvez faire une demande d'ordonnance du tribunal.**  
Une telle ordonnance empêchera votre partenaire de vous faire du mal. Composez le 1 800 484-2846 pour toute aide concernant les ordonnances d'un tribunal.
- ◆ **Vous pouvez communiquer avec Aide juridique Manitoba.**  
L'organisme vous aidera à prendre des mesures en vue d'une séparation légale et pour la garde des enfants.
- ◆ **Vous pouvez faire une demande d'aide à l'emploi et au revenu.** Cela vous permettra d'avoir temporairement de l'argent pour subvenir à vos besoins.

### **Refuges pour femmes battues**

Si vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous, vous pouvez vous rendre dans un refuge pour femmes battues. Ces refuges sont des maisons dans lesquelles les femmes et leurs enfants peuvent vivre en sécurité en attendant de décider de la démarche à adopter. Votre chambre, votre nourriture et les autres services sont gratuits au refuge.

Il y a dix refuges pour femmes battues au Manitoba. Les adresses de ces maisons sont gardées secrètes pour des raisons de sécurité.

Tout ce qui vous concerne reste confidentiel pendant que vous séjournez au refuge.

Des conseillères travaillent dans ces refuges; elles ont une expérience pour aider les femmes qui sont dans des relations de violence. Elles vous écouteront parler de vos expériences et de vos sentiments, et vous aideront à décider combien de temps rester au refuge. Elles discuteront avec vous de vos options et vous aideront à choisir le meilleur moyen de vous protéger ainsi que vos enfants.

Les refuges pour femmes battues du Manitoba sont ouverts 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Pour trouver le refuge le plus proche, composez le numéro sans frais **1 877 977-0007**.

## **Autres services pour femmes immigrantes**

### **Immigrant Women's Counselling Service**

Ce service fournit conseils et appui aux femmes victimes de violence familiale. Il offre également de l'aide aux femmes qui traversent d'autres types de crises.

323, avenue Portage, bureau 300

Winnipeg (Manitoba) R3B 2C1

Téléphone : 204 940-2172

Télécopieur : 940-1971

Vous pouvez également trouver des renseignements dans 80 langues différentes au : **[www.hotpeachpages.net](http://www.hotpeachpages.net)**.

## **Séparation et divorce**

Tout le monde a le droit de vivre en sécurité, d'être heureux et d'être respecté dans son mariage. Quand les besoins d'une personne ne sont plus comblés et que ses droits ne sont plus respectés, il peut y avoir séparation ou divorce.

### **Qu'est-ce qu'une séparation?**

Dans une séparation, un ou les deux partenaires décident de vivre séparés l'un de l'autre, même s'ils sont encore mariés aux yeux de la loi. Les couples séparés ne vivent plus ensemble parce que leur mariage est en sérieuse difficulté.

Les couples peuvent choisir d'autres façons de régler leurs problèmes avant de se séparer :

- ◆ consulter un conseiller conjugal,
- ◆ obtenir des conseils de guides spirituels, de parents ou d'amis,
- ◆ assister à des séminaires sur le mariage ou participer à une retraite pour couples,
- ◆ passer du temps seul, sans enfants ni stress quotidien, pour réfléchir à sa situation.

### **Qu'est-ce que le divorce?**

Le divorce est la dissolution d'un mariage civil. Dans les cas de divorce, le tribunal déclare que le mariage a pris fin.

Dans certaines cultures, le divorce et la séparation ne sont pas acceptables ou sont interdits. Les couples mariés doivent rester ensemble, peu importe leur relation. Parfois, ceux qui se séparent ou qui obtiennent un divorce sont victimes de discrimination, surtout les femmes. Ces personnes peuvent être rejetées par leur famille et leurs amis.

Au Canada, il est courant de voir des femmes séparées ou divorcées, avec ou sans enfants. La société ne les juge pas négativement.

### **Si vous vous êtes mariée dans un autre pays**

Si vous vivez au Canada depuis un an, vous pouvez obtenir un divorce au Manitoba. Vous aurez besoin d'une preuve de votre mariage dans votre pays d'origine. Pour toute question, communiquez avec :

#### **Community Legal Education Association (CLEA)**

294, avenue Portage, bureau 501

Winnipeg (Manitoba) R3C 0B9

Téléphone : 204 943-2305 à Winnipeg; ou sans frais : 1 800 282-8800

Site Web : [www.communitylegal.mb.ca](http://www.communitylegal.mb.ca)

### **Conséquences sur le parrainage**

Les femmes immigrantes sont souvent parrainées par leur mari pour venir vivre au Canada. Cette dépendance peut poser des difficultés pour les femmes qui souhaitent mettre fin à un mariage. Certaines d'entre elles craignent d'être renvoyées dans leur pays d'origine. Elles ont aussi peur de perdre l'appui financier de leur mari.

Vous pouvez divorcer au Manitoba même si vous n'êtes pas citoyenne canadienne. Votre statut d'immigrante n'aura pas de conséquences sur ce qui vous arrivera si vous obtenez un divorce de votre parrain. Si votre demande de résident permanent est toujours en traitement, vous devrez peut-être quitter le Canada et refaire une demande d'immigration. Il y a toutefois des exceptions à cette règle. Obtenez l'aide d'un conseiller juridique pour connaître vos options.

Si vous êtes résidente permanente du Canada, vous ne serez PAS renvoyée dans votre pays d'origine. Votre mari est tenu de respecter l'entente de parrainage qu'il a signée. Il doit donc subvenir à vos besoins et à ceux de vos enfants pendant la période fixée dans l'entente, peu importe ce qui arrive à votre mariage.

### **Qu'arrive-t-il aux enfants?**

Si vous et votre mari vous séparez ou vivez un divorce, vous devrez prendre des décisions importantes concernant vos enfants. Les deux parents sont tuteurs légaux des enfants à partir de leur naissance. Les responsabilités parentales envers les enfants restent en vigueur, même si le mariage prend fin.

Les enfants ne participent pas à la décision en cas de séparation, mais ils sont affectés par celle-ci. La période de séparation peut être un moment difficile pour les enfants. Ils peuvent avoir peur de ce qui va leur arriver, de ce qui va arriver à leurs frères et sœurs, ainsi qu'à leurs parents. Les enfants devront peut-être s'adapter à des changements. Ils craignent souvent que les parents ne cessent de les aimer et se considèrent responsables de ce qui arrive.

Vous devez parler à vos enfants de ce qui les préoccupe. Pendant cette période difficile, il est important que vous donniez un bon exemple pour vos enfants. Si vous adoptez une attitude positive, vos enfants le sentiront et seront plus rassurés.

Vous et votre mari devez parler de la « **garde des enfants** », c'est-à-dire des droits et des devoirs des parents quant au soin et au bien-être de leurs enfants. Vous devrez aussi prendre des décisions importantes sur la manière dont les enfants seront élevés, la personne avec qui ils vivront et pendant combien de temps. Dans certains cas, les enfants vivent surtout avec un des parents. Dans d'autres cas, ils vivent un certain temps avec chacun d'entre eux.

Le système juridique canadien encourage les couples à parvenir ensemble à une entente de garde. Si vous et votre mari n'arrivez pas à vous entendre, un des parents doit demander à la cour de décider. On utilise alors une « **approche centrée sur les enfants** », c'est-à-dire une prise de décision basée sur le meilleur intérêt des enfants. L'ordonnance du tribunal doit être respectée par vous et votre conjoint.

Jusqu'à ce que des mesures soient prises pour la garde permanente des enfants, la cour peut décider d'une **garde provisoire**. Il s'agit d'une entente de garde temporaire adoptée jusqu'à ce que le couple ou la cour ait décidé des meilleures dispositions à prendre.

La garde des enfants peut changer, car la situation d'un des parents ou celle des enfants peut changer. Si ceci se produit, vous ou votre mari pouvez demander à la cour de revoir les dispositions concernant la garde des enfants.

**Pour l'amour des enfants** est un programme gratuit pour aider les familles à traverser une séparation ou un divorce. Le programme vous aidera à apprendre comment vivre une séparation et à prendre vos décisions dans le meilleur intérêt de vos enfants. Pour l'amour des enfants est offert à travers le Manitoba. Vous pouvez vous y inscrire en communiquant avec :

### **Pour l'amour des enfants**

Téléphone : 204 945-4257 à Winnipeg

Sans frais : 1 800 282-8069, poste 4257

Site Web : [www.manitoba.ca/fs/childfam/for\\_sake\\_of\\_children.fr.html](http://www.manitoba.ca/fs/childfam/for_sake_of_children.fr.html)

### **Service de conciliation familiale**

Téléphone : 204 945-7236 à Winnipeg

Sans frais : 1 800 272-8069, poste 7236

## Soutien financier pour vous et vos enfants

Si vous êtes séparée ou divorcée et que vous avez besoin de soutien financier, votre ex-mari pourrait être dans l'obligation de vous donner de l'argent pour vos frais de subsistance, par exemple le loyer, la nourriture et les vêtements. Cet argent s'appelle une « **pension alimentaire** ». Si les enfants vivent avec vous, votre ex-mari doit vous donner de l'argent supplémentaire pour couvrir les dépenses des enfants, jusqu'à ce qu'ils deviennent adultes ou qu'ils ne soient plus à votre charge. Cet argent s'appelle « pension alimentaire pour enfants ».

## Aide juridique

Si vous songez à divorcer, vous devriez consulter un avocat. Si possible, trouvez un avocat qui connaît le droit de la famille et les lois qui régissent l'immigration. L'avocat vous écoutera décrire votre situation, il vous donnera des conseils juridiques et vous aidera à remplir la documentation requise. Ces documents peuvent être très difficiles à comprendre, surtout si vos compétences en anglais sont limitées.

Si vous ne pouvez pas engager un avocat, vous pourriez être admissible à l'**Aide juridique**. L'Aide juridique est un programme gouvernemental qui aide les personnes qui n'ont pas les moyens d'avoir un avocat.

Il faut présenter une demande pour avoir droit à l'Aide juridique. Les frais sont de 25 \$. Une fois la demande approuvée, vous pouvez utiliser les services d'un avocat sans frais ou en payant une partie des frais plus tard. Le montant que vous pourriez avoir à payer dépend de votre revenu.

Pour communiquer avec les services d'**Aide juridique** au Manitoba :

Téléphone : 204 985-8500 à Winnipeg

Sans frais : 1 800 261-2960

Site Web : [www.legalaid.mb.ca/index.php?lang=fr](http://www.legalaid.mb.ca/index.php?lang=fr)

## **Autres endroits où obtenir une aide juridique :**

### **Service d'aide juridique gratuit sans rendez-vous**

294, avenue Portage, bureau 402

Winnipeg (Manitoba) R3C 0P9

Téléphone : 204 985-8500; ou sans frais : 1 800 261-2960

Vous pouvez obtenir de 15 à 30 minutes de conseils juridiques gratuits d'un avocat concernant tout problème juridique. Vous ne devez pas prendre de rendez-vous. Les heures de consultation sans rendez-vous sont les suivantes : de 13 h 30 à 18 h, les mardis, mercredis et jeudis.

### **Si vous n'avez pas droit à l'Aide juridique**

Si vous n'êtes pas admissible à l'Aide juridique, vous pouvez utiliser les services de renvoi à un avocat de la

#### **Community Legal Education Association (CLEA).**

Cet organisme pourra vous suggérer le nom d'avocats qui vous donneront certains conseils juridiques.

Ce service est gratuit et vous pouvez parler à un avocat pendant 30 minutes. Après avoir parlé à l'avocat, c'est à vous de décider si vous voulez l'engager ou trouver quelqu'un d'autre.

Pour connaître les autres ressources offertes aux familles du Manitoba, composez le 204 945-0268 à Winnipeg, ou sans frais, le 1 800 282-8069, poste 0268. Site Web : [www.gov.mb.ca/justice/family/law/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/justice/family/law/index.fr.html)

Téléchargez ou demandez la brochure **Droit de la famille au Manitoba**. Elle contient des renseignements juridiques généraux sur de nombreux sujets familiaux tels que la séparation, le divorce et la garde des enfants.



## **A Woman's Place**

Le centre A Woman's Place offre des services juridiques gratuits aux femmes immigrantes qui veulent se familiariser avec leurs droits selon la loi canadienne.

Le personnel peut aussi mettre les femmes en contact avec d'autres ressources communautaires. Vous pourrez également y discuter de sujets tels que l'estime de soi et les relations saines.

323, avenue Portage, bureau 200  
Winnipeg (Manitoba) R3B 2C1  
Téléphone : 204 940-2172  
Courriel : iwcs@mts.net

Si vous pouvez vous permettre un avocat, vous trouverez des noms dans l'annuaire téléphonique à la rubrique « Lawyers ». Demander à vos amis ou vos voisins s'ils peuvent vous recommander un avocat est une autre bonne façon de procéder.

Il est important de se rappeler qu'à la fin d'un mariage, vous vous sentirez peut-être triste, perdue ou seule. Ces sentiments sont normaux. Vous trouverez du réconfort en parlant aux membres de votre famille et à vos amis. Ils pourront vous aider à voir les côtés positifs de votre vie. Si vous êtes à Winnipeg, vous pouvez communiquer avec un conseiller du centre de la famille :

## **The Family Centre**

393, avenue Portage, bureau 401  
Winnipeg (Manitoba) R3B 3H6  
Téléphone : 204 947-1401  
Site Web : [www.familycentre.mb.ca](http://www.familycentre.mb.ca)

## Police

La police de certains pays peut se comporter différemment de la police canadienne. Dans certains pays, la police peut avoir des pouvoirs spéciaux et considérer n'être pas tenue de respecter la loi comme les autres citoyens. Ce comportement n'est pas permis au Canada.

La police au Canada doit traiter tout le monde de manière juste, respectueuse et en toute bonne foi, peu importe l'âge, la race ou la classe de la personne. Le travail des policiers est de veiller à la sécurité des citoyens en :

- ◆ s'assurant du respect des lois,
- ◆ protégeant la vie des gens,
- ◆ protégeant la propriété des gens.

Les policiers :

- ◆ n'acceptent pas de pots-de-vin, de faveurs, d'argent ni de cadeaux des citoyens;
- ◆ n'utilisent pas leur autorité pour leur bénéfice personnel.

Les lois canadiennes sont établies par les responsables gouvernementaux. Ces derniers sont choisis par les citoyens. Tout le monde doit obéir à la loi, y compris la police.

Vous pouvez demander l'aide de la police dans de nombreuses situations. Par exemple, vous devriez communiquer avec la police si vous êtes victime d'un vol, d'un accident de voiture ou si un membre de votre famille disparaît.

Le Manitoba a plusieurs services de police. Certains endroits ont leur propre corps policier, par exemple le Service de police de Winnipeg. Partout ailleurs, les services de police sont assurés par la **Gendarmerie royale du Canada (GRC)**.

Au centre-ville de Winnipeg, vous verrez des **patrouilleurs en uniforme** en tenue rouge et noire. Ces personnes ne sont pas des policiers, mais elles travaillent pour le service de police de Winnipeg pour rendre la ville plus sûre. Les patrouilleurs peuvent vous donner des directions ou administrer des traitements médicaux simples. Ils appelleront la police en cas d'urgence.

À Winnipeg, vous pouvez **composer le 311 pour toute question non urgente** sur la vie dans la ville de Winnipeg, par exemple pour ce qui a trait aux autobus, à l'enlèvement des ordures, aux billets de stationnement ou au déneigement.

**Si vous êtes dans une situation d'urgence et que vous avez besoin d'aide immédiatement, vous pouvez appeler le 911.**

## Santé des femmes

Le Canada a l'un des meilleurs systèmes de santé au monde. Pour consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé, aller à l'hôpital ou acheter des médicaments, vous devez avoir une **carte d'assurance-maladie du Manitoba** (aussi appelée certificat d'immatriculation). Vous avez peut-être rempli une demande pour recevoir cette carte dès votre arrivée au Manitoba. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez obtenir la carte auprès de **Santé Manitoba** au 300, rue Carlton à Winnipeg, à la **Ville de Winnipeg** au 510, rue Main à Winnipeg ou, si vous êtes en région rurale, auprès du bureau de votre municipalité. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web [www.gov.mb.ca/health/mhsip/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/mhsip/index.fr.html) ou composez le 204 786-7101 ou le 1 800 392-1207.

**Remarque :** C'est commettre un délit que de permettre à toute personne dont le nom ne figure pas sur votre certificat d'immatriculation de se servir du certificat.

**Remarque :** Si vous **n'êtes pas** résidente permanente ou si vous êtes titulaire d'un permis de travail, communiquez avec Santé Manitoba pour déterminer votre admissibilité à l'assurance-maladie du Manitoba.

### Où trouver de l'aide médicale

En cas d'urgence (si le problème médical ou la blessure est grave ou qu'il menace la vie), allez au service des urgences de votre hôpital local. Vous pouvez vous y rendre en tout temps, sans prendre rendez-vous. Les problèmes les plus graves sont traités en priorité, donc il se peut que vous ayez à attendre pour voir un médecin.

**N'allez pas au cabinet de votre médecin de famille si vous avez une urgence médicale. Composer le 911.**

**Vous pouvez composer le 911.** Ce numéro vous mettra en rapport avec les services d'ambulance, de police ou d'incendie en cas d'urgence. Une personne ayant reçu une formation spéciale pour les urgences vous répondra et veillera à ce que vous obteniez de l'aide.

Les services d'urgence sont disponibles 24 heures sur 24 à Winnipeg. À l'extérieur de Winnipeg, la Gendarmerie royale du Canada (GRC) assure les services policiers. Des bénévoles assurent souvent le service d'ambulance et d'incendie dans les communautés rurales.

**Si vous ou un membre de votre famille tombez malade sans que cela ne soit une urgence, appelez Health Links-Info Santé.** Health Links-Info Santé offre des services multilingues. Vous pouvez demander l'aide d'un interprète qui parle votre langue maternelle.

Il s'agit d'un service téléphonique gratuit où vous pouvez obtenir des renseignements sur la santé, fournis par un personnel infirmier agréé. On répondra à vos questions et on vous dirigera vers les soins dont vous avez besoin. Ce service est offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Si vous devez laisser un message, quelqu'un vous rappellera.

Téléphone : 204 788-8200 à Winnipeg  
Sans frais : 1 888 315-9257

### **Comment trouver un interprète**

**Le programme d'accès aux langues de l'Office régional de la santé de Winnipeg (ORS)** offre des services d'interprétation dans 22 langues à l'Hôpital des femmes, à l'Hôpital des enfants, au Klinik Community Health Centre et au Nine Circles Community Health Centre. Si vous le demandez, les travailleurs de la santé de ces endroits appelleront un interprète pour vous.

### **Listes d'attente**

Pour certains types de soins de santé, votre nom pourrait être mis sur une liste d'attente. L'attente est parfois inévitable, surtout pour les services qui sont très demandés.

Si vous souffrez d'une maladie qui peut être fatale, vous serez traitée immédiatement. Si votre état est stable, il se peut qu'on vous fasse attendre jusqu'à ce qu'un traitement soit disponible. Si votre maladie s'aggrave, votre médecin pourrait demander à vous voir plus tôt.



## **Comment trouver un médecin de famille**

Un médecin de famille conserve un dossier de votre état médical et de vos traitements et finit par vous connaître ainsi que votre famille. Les médecins de famille peuvent vous diriger vers d'autres médecins qui se spécialisent dans certaines maladies. Ils peuvent aussi demander pour vous des épreuves spéciales, si vous en avez besoin.

Pour trouver un médecin de famille, appelez la ligne téléphonique **Family Doctor Connection Line** :

Téléphone : 204 786-7111 à Winnipeg; ou sans frais : 1 866 690-8260

Pour les malentendants :

Téléphone : 204 774-8618 à Winnipeg; ou sans frais : 1 800 855-0511

Vous pouvez également parler à vos amis, vos collègues ou vos voisins pour savoir s'ils connaissent des médecins qui acceptent de nouveaux patients.

Trouver un médecin prend du temps. Jusqu'à ce que vous ayez trouvé un médecin de famille, vous pouvez consulter le personnel médical et infirmier d'une clinique sans rendez-vous de votre quartier.

## **Trouver une femme médecin**

Trouver une femme médecin n'est pas toujours facile. Si vous connaissez le nom et le numéro de téléphone d'une femme médecin, appelez son cabinet pour demander si elle accepte de nouveaux patients.

Environ 25 pour cent des médecins manitobains sont des femmes et la demande pour les femmes médecins est élevée. Vous devrez peut-être consulter un homme médecin pour recevoir des services de santé jusqu'à ce que vous ayez trouvé une femme médecin.

**Si votre problème est urgent, mais qu'il n'est pas dangereux, appelez le cabinet de votre médecin.** Le cabinet fournit peut-être les services d'un médecin en disponibilité si votre médecin n'est pas disponible.

Si ce service n'est pas offert, rendez-vous à une **clinique sans rendez-vous**. Assurez-vous d'avoir avec vous votre carte d'assurance-maladie du Manitoba. Vous n'avez pas besoin de prendre rendez-vous. Si vous avez un problème qui exige des soins de suivi, vous devez retourner à votre médecin de famille pour vos rendez-vous subséquents.

## **Vos droits et responsabilités**

Tous les résidents du Manitoba ont des droits et responsabilités importants en ce qui concerne la santé :

- ◆ poser des questions et recevoir des réponses sur votre santé;
- ◆ être d'accord ou n'être pas d'accord avec votre médecin;
- ◆ refuser le traitement recommandé par votre médecin;
- ◆ consulter un médecin différent si vous n'êtes pas satisfaite de votre médecin actuel;
- ◆ avoir un dossier médical confidentiel qui n'est partagé avec personne sans votre consentement;
- ◆ choisir vos propres fournisseurs de soins de santé (par ex. : médecins et personnel infirmier);
- ◆ refuser le toucher sexuel par un fournisseur de soins de santé.

## **Santé de la reproduction féminine**

Vous pouvez décider vous-même si vous voulez des enfants et quand vous voulez les avoir. Vous pouvez obtenir par vous-même, sans renvoi d'un autre médecin, tous les services médicaux liés à la grossesse, à l'accouchement et aux soins postnatals. D'autres services tels que la contraception et

l'avortement sont également disponibles. Tous ces choix sont vos choix personnels. Vous n'avez pas besoin de la permission de votre partenaire pour recevoir une intervention médicale quelconque.

## **Partage de renseignements avec le partenaire**

Au Canada, les femmes et leurs partenaires sont égaux. C'est vous qui décidez personnellement si vous voulez que les questions se rapportant à votre santé soient ou non discutées avec votre mari ou votre partenaire. Personne ne peut vous forcer à partager des renseignements concernant votre santé.

## **Sages-femmes**

Les femmes dont la grossesse ne présente aucun risque élevé peuvent choisir l'assistance d'une sage-femme plutôt que d'un médecin pour leur accouchement. Les sages-femmes sont des professionnelles de la santé qui ont reçu une formation et un agrément.

La sage-femme peut s'occuper d'une femme pendant sa grossesse, durant l'accouchement et pendant les six semaines suivant la naissance du bébé. Les femmes qui sont suivies par une sage-femme ne voient généralement pas de médecin pendant cette période, sauf si des complications surviennent.

La sage-femme est présente à l'accouchement pour appuyer la mère et s'assurer que tout se déroule bien. Elle n'aura pas recours à la technologie et n'interviendra pas, sauf en cas de besoin. Il est possible d'accoucher à l'hôpital ou chez soi.

Les services d'une sage-femme sont fournis gratuitement par votre assurance-maladie du Manitoba. La plupart des sages-femmes travaillent pour les offices régionaux de la santé (ORS), mais tous les ORS n'offrent pas les services de sages-femmes. Certaines sages-femmes exercent à titre privé.

## **Trouver une sage-femme**

Pour savoir où exercent les sages-femmes :

- ◆ Consultez le site Web du **College of Midwives of Manitoba** au **[www.midwives.mb.ca](http://www.midwives.mb.ca)**.

- ◆ Téléphonnez au Manitoba College of Midwives à Winnipeg au 204 788-4520.
- ◆ Téléphonnez à votre office régional de la santé (ORS) local.

## **VIH et sida**

Le VIH et le sida existent et sont traités au Canada. Le VIH est généralement propagé par :

- ◆ l'activité sexuelle,
- ◆ le contact direct avec le sang,
- ◆ la transmission d'une mère à son enfant à naître.

Il est important de comprendre que le VIH ne peut pas être transmis par simple contact. S'asseoir dans l'autobus à côté d'une personne ayant le VIH ou le sida, serrer la main ou avoir de simples contacts quotidiens avec une personne atteinte n'entraîne aucun risque. L'infection par le VIH n'est pas propagée par les moustiques ni dans l'air.

Il existe des moyens de prévenir les infections par le VIH, par exemple l'adoption de pratiques sexuelles sûres, la restriction du nombre de partenaires sexuels, l'utilisation de condoms et le fait d'exiger que ses nouveaux partenaires sexuels subissent un test de détection du VIH.

Il ne faut pas laisser la peur de la discrimination vous empêcher de chercher à obtenir un traitement lié au VIH/sida. Au Canada, toute personne ayant le VIH ou le sida a le droit d'obtenir un traitement.

**Si vous avez des questions sur le VIH et le sida, consultez la section des ressources à la fin de ce guide.**

## **Programme de soins à domicile**

Le programme de soins à domicile assiste les personnes qui ont besoin de services de santé ou d'aide pour réaliser leurs activités quotidiennes, tout en restant à la maison. Les soins à domicile ne s'adressent pas aux personnes qui sont malades au point d'avoir besoin d'être hospitalisées ou placées dans des foyers de soins personnels.

Il faut être citoyen canadien ou immigrant reçu pour être admissible au **Programme de soins à domicile du Manitoba**. Le programme s'adresse aux Manitobains de tous âges qui répondent aux critères. Les soins à domicile sont gratuits.

Un coordonnateur de cas vous rencontrera et décidera si vous êtes admissible. La décision sera basée sur vos besoins personnels et l'appui dont vous et votre famille jouissez. Si vous souhaitez recevoir des soins à domicile, communiquez avec votre office régional de la santé (ORS).

Téléphone : 204 940-2655 à Winnipeg; ou sans frais : 1 866 626-4862. Consultez le [www.gov.mb.ca/health/homecare/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/homecare/index.fr.html).

Voici certains soins à domicile courants :

- ◆ **Aide aux soins personnels** – Un travailleur des soins à domicile vous aidera à marcher, à vous lever d'un fauteuil roulant ou vous y asseoir, à prendre un bain ou une douche, à vous habiller ou à vous servir des toilettes.
- ◆ **Soutien domestique** – Un travailleur des soins à domicile viendra chez vous pour faire la cuisine, la lessive et d'autres travaux domestiques.
- ◆ **Soins de santé** – Une infirmière vous donnera chez vous des soins de santé et vous enseignera à en effectuer certains; un spécialiste vous montrera de nouveaux exercices ou vous aidera à planifier vos activités quotidiennes.
- ◆ **Soins de relève à domicile** – Si un membre de votre famille qui s'occupe de vous a besoin d'un répit, un travailleur des soins à domicile veillera sur vous pendant un certain temps.

## Incapacités

Le Canada dispose de lois pour protéger les droits et les intérêts des personnes souffrant d'incapacités. Ces personnes reçoivent un soutien au revenu et ont des taux d'imposition réduits. Les employeurs sont encouragés à apporter des changements raisonnables à leur environnement, afin de permettre aux employés handicapés de mieux s'adapter au travail. Les édifices publics doivent être conçus de manière à tenir compte des besoins des personnes handicapées.

La **Society for Manitobans with Disabilities (SMD)** a plusieurs programmes et services qui s'adressent aux personnes souffrant d'incapacités. La SMD a des bureaux à Winnipeg, Thompson, Steinbach, Morden, Brandon, Selkirk et Dauphin.

Pour plus de renseignements :

**Society for Manitobans with Disabilities (SMD)**

Ethno Cultural Services

825, rue Sherbrook

Winnipeg (Manitoba) R3A 1M5

Téléphone : 204 975-3010 à Winnipeg

Sans frais : 1 866 282-8041

Téléscripteur : 204 975-3012 pour les malentendants

Téléscripteur : 1 800 225-9108 pour les malentendants

Site Web : [www.smd.mb.ca](http://www.smd.mb.ca)

Courriel : [communityeducation@smd.mb.ca](mailto:communityeducation@smd.mb.ca)

### **Santé mentale**

Il est normal d'éprouver parfois des moments de tristesse, d'inquiétude ou de chagrin.

Vingt pour cent des Canadiens vivront un trouble de santé mentale durant leur vie. Cela peut toucher tout le monde, peu importe l'âge, la culture, le niveau de scolarité et le revenu.

Pour les nouveaux arrivants, la vie dans un nouveau pays peut provoquer autant de joie que de tristesse. Vous vous réjouissez peut-être des nouvelles occasions qui s'offrent à vous et à votre famille, mais en même temps, vous pourriez être triste d'avoir quitté votre famille et vos amis.

Les femmes risquent davantage de souffrir de problèmes de santé mentale tels que la dépression pendant la puberté, après la naissance d'un enfant ou dans les années précédant la ménopause. La dépression accompagne aussi souvent les maladies telles que le cancer, la maladie cardiaque, les accidents vasculaires cérébraux, le VIH ou les maladies auto-immunes.

Vous n'avez rien à vous reprocher si vous vous sentez ainsi et ces sentiments ne représentent pas un signe de faiblesse. Vous ne devez pas avoir honte de demander de l'aide. Les personnes aux prises avec la maladie mentale arrivent à bien vivre. Soyez patiente envers vous-même.

Les femmes peuvent présenter des troubles de santé mentale en raison :

- ◆ du stress de l'adaptation à un nouveau pays et une culture nouvelle;
- ◆ du trouble de stress post-traumatique, qui provoque des symptômes tels que les cauchemars, des rappels d'images et la dépression. Ce trouble est causé par des événements effrayants comme la guerre, une blessure ou la mort d'autres personnes;
- ◆ de la dépression du post-partum, par laquelle une femme qui vient d'avoir un bébé se sent triste, bouleversée, seule, effrayée ou se sent coupable de n'avoir pas l'impression d'aimer son enfant.

La maladie mentale pourrait vous donner l'impression d'être seule, triste et séparée des autres et de ce qui vous entoure. Vous aurez peut-être du mal à faire vos activités quotidiennes et il se pourrait que vous dormiez trop ou pas assez.

Ces sentiments seront peut-être de courte durée et vous vous sentirez mieux par vous-même. Par contre, si vous éprouvez de la dépression, de l'anxiété ou du stress pendant des périodes prolongées, vous devriez obtenir l'aide d'un professionnel.

**Pour plus de renseignements sur la prévention de la maladie mentale et les services de soutien disponibles, veuillez consulter la section des ressources.**



## Les femmes âgées

De nombreux programmes et services sont offerts au Manitoba pour aider les aînés à vivre des vies saines et actives.

La plupart des aînés du Manitoba chérissent leur indépendance et sont encouragés à adopter des modes de vie sains. Beaucoup d'immigrants aînés vivent avec leur famille. D'autres ont toutefois des enfants adultes qui vivent ailleurs. Si vous voulez vivre avec vos enfants et petits-enfants, vous déciderez peut-être de quitter votre communauté et vos amis.

Beaucoup de femmes de 55 ans et plus commencent à songer à prendre une retraite de leur emploi rémunéré pour faire quelque chose de différent, par exemple :

- ◆ travailler à temps partiel,
- ◆ faire du bénévolat,
- ◆ passer plus de temps avec leurs petits-enfants et leurs amis,
- ◆ entreprendre un loisir nouveau.

### **Si vous ne pouvez pas subvenir à vos besoins**

Si vous n'êtes plus en mesure de cuisiner et d'assurer vos soins corporels, vous devrez peut-être emménager dans un logement assisté. Il faut habituellement payer pour vivre dans ces résidences.

Si votre santé est très fragile, vous pourriez emménager dans un foyer de soins personnels ou un centre d'accueil. Votre médecin pourra déterminer de quels soins de santé prolongés et services sociaux vous avez besoin. Si vos besoins dépassent ce que vous, votre famille et votre communauté pouvez fournir, vous pourriez être admissible à un foyer de soins personnels.

Les employés des foyers de soins personnels sont formés pour s'occuper des personnes âgées. Les frais exigés pour vivre dans ces foyers sont basés sur votre revenu.

## **Programme de soins à domicile**

Les aînées peuvent avoir besoin d'une aide supplémentaire pour pouvoir continuer à vivre chez elles. Les soins à domicile aident les personnes âgées à prendre soin de leur santé, à s'occuper de leur demeure et à effectuer leurs activités quotidiennes. Les soins à domicile s'adressent aux personnes qui sont en assez bonne santé pour vivre à la maison

Il faut être citoyen canadien ou immigrant reçu pour avoir droit aux soins à domicile. Ces soins sont gratuits. Si vous souhaitez faire une demande de soins à domicile, communiquez avec votre Office régional de la santé (ORS); composez le 940-2655 à Winnipeg; ou sans frais : 1 866 626-4862. Site Web : [www.gov.mb.ca/health/homecare/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/homecare/index.fr.html)

Quelqu'un viendra vous rencontrer pour discuter de vos besoins personnels et connaître les autres formes d'appui que vous obtenez de services, d'amis et de membres de votre famille.

## **Violence faite aux aînés**

La violence faite aux aînés est toute action envers une personne âgée qui blesse ou cause un tort à cette personne d'une manière quelconque. Il existe plusieurs formes de violence faite aux aînés :

- ◆ la violence physique et sexuelle,
- ◆ la violence psychologique,
- ◆ l'exploitation financière,
- ◆ la négligence.

La violence faite aux aînés peut se produire n'importe où – à la maison, dans la communauté ou dans une maison de retraite – et la personne qui la subit n'en est pas responsable. La plupart des personnes âgées sont en mesure de prendre des décisions par elles-mêmes. Toutefois, dans certaines situations, il s'est établi un rapport de dépendance envers l'auteur du mauvais traitement, par exemple pour ce qui est de se nourrir, de se vêtir, de s'occuper de soi et d'avoir de la compagnie. La victime croit à tort qu'elle peut avoir confiance en cette personne pour l'aider.

La plupart des cas de violence faite aux aînés ne sont pas rapportés. Les victimes ont honte de ce qui leur arrive. Elles craignent d'être rejetées par leurs proches ou punies. Dans certains cas, elles ne comprennent pas que ce qu'elles vivent est anormal. Elles ne savent pas toujours qu'il est possible d'obtenir de l'aide.

Si vous êtes une personne âgée et que vous croyez être victime de mauvais traitement, ou si vous connaissez une victime de violence âgée, communiquez avec l'un des services suivants :

**Seniors Abuse Line**

Téléphone : 204 945-1884 à Winnipeg

Sans frais : 1 888 896-7183

**Elder Abuse Resource Centre**

Téléphone : 204 956-6449 à Winnipeg



## **Aide financière pour les femmes âgées**

Trois grands programmes gouvernementaux offrent une aide financière aux aînés :

- ◆ Régime de pensions du Canada (RPC)
- ◆ Sécurité de la vieillesse (SV)
- ◆ Supplément de revenu garanti (SRG)

### **Régime de pensions du Canada (RPC)**

Le RPC est une pension du gouvernement versée mensuellement aux personnes qui ne travaillent plus. Il faut répondre à certains critères pour y avoir droit. Par exemple, vous devez avoir travaillé au Canada et contribué au régime pendant vos années d'emploi. Vous devez également avoir au moins 60 ans pour commencer à recevoir une pension du Canada.

### **Que se passe-t-il si mon conjoint décède après avoir contribué au RPC?**

Si votre conjoint meurt après avoir contribué au RPC, vous pourriez recevoir un paiement unique comme contribution aux frais funéraires. Vous pourriez également avoir droit à une rente de conjoint survivant.

### **Sécurité de la vieillesse (SV)**

La SV est une autre source de revenus gouvernementale pour les hommes et les femmes de 65 ans et plus. Elle est payée mensuellement. Pour y avoir droit, il faut :

- ◆ être citoyen canadien,
- ◆ être résident autorisé du Canada,
- ◆ avoir vécu au Canada pendant au moins 10 ans après l'âge de 18 ans.

Vous pourriez être admissible à la SV après avoir vécu au Canada pendant seulement un an, si votre pays d'origine a conclu une entente avec le Canada.



## **Supplément de revenu garanti (SRG)**

Le SRG est une autre source de revenus pour les femmes et les hommes de 65 ans et plus. Ce programme est fédéral et le supplément est versé mensuellement.

Ce supplément s'adresse aux personnes qui reçoivent des prestations de SV et qui n'ont pas d'argent, ou très peu d'argent, pour vivre. Vous devez répondre à certains critères pour y avoir droit. Le montant que vous recevrez dépend de votre état civil et de votre revenu. Vous devez présenter une nouvelle demande chaque année pour avoir droit au supplément de revenu.

Ces programmes fédéraux sont gérés par **Ressources humaines et développement des compétences Canada**. Pour de plus amples détails sur le RPC, la SV et le SRG, adressez-vous à :

### **Ressources humaines et développement des compétences Canada (RHDCC)**

Sans frais : 1 800 277-9914 (anglais); 1 800 277-9915 (français)  
Téléscripteur (pour les malentendants) : 1 800 255-4786  
Site Web : [www.rhdcc-hrsdc.gc.ca/](http://www.rhdcc-hrsdc.gc.ca/)

## **Programmes provinciaux de sécurité du revenu du Manitoba**

### **55 et plus – Supplément de revenu du Manitoba**

Le gouvernement du Manitoba offre une source de revenus destinée à aider les Manitobains de 55 ans et plus dont les revenus sont faibles. Pour en savoir plus sur le programme **55 et plus** et pour connaître les critères d'admissibilité, communiquez avec :

C.P. 3000, 203, rue South Railway  
Killarney (Manitoba) R0K 1G0  
Téléphone : 204 523-5230 à Winnipeg  
Sans frais : 1 800 563-8793  
Site Web : [www.gov.mb.ca/fs/assistance/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/fs/assistance/index.fr.html)

## **Programme d'allocations-logement du Manitoba (PALM)**

Une aide mensuelle directe en argent est offerte aux locataires de 55 ans et plus qui répondent à certains critères et vivent dans des immeubles privés. Le montant de l'allocation mensuelle est fixé selon le revenu total brut et le loyer mensuel payé. Pour obtenir des renseignements, de l'aide ou un formulaire de demande, adressez-vous à :

### **Services à la famille et Logement**

Direction des services provinciaux  
114, rue Garry, bureau 102

Winnipeg (Manitoba) R3C 1G1

Téléphone : 204 945-2197 à Winnipeg

Sans frais : 1 877 587-6224

Télécopieur : 204 945-3930

Site Web : [www.gov.mb.ca/fs/assistance/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/fs/assistance/index.fr.html)

Courriel : [provservic@gov.mb.ca](mailto:provservic@gov.mb.ca)

Les personnes qui vivent dans des logements publics pour aînés, des logements avec supplément de loyer ou des foyers de soins personnels profitent déjà des allocations gouvernementales et n'ont donc pas droit au PALM.

### **Rabais pour aînés**

Beaucoup de commerces accordent des réductions de prix ou des tarifs spéciaux aux personnes de 65 ans et plus. Soyez à l'affût des rabais suivants :

- ◆ carte d'abonnement d'autobus,
- ◆ admission dans les cinémas et les programmes de loisirs,
- ◆ repas dans les restaurants,
- ◆ journées spéciales pour les aînés dans les supermarchés,
- ◆ vêtements,
- ◆ services personnels (par ex. : coiffure, nettoyage à sec).

Lorsque vous achetez quelque chose, demandez si un rabais est offert aux aînés. Vous devrez peut-être présenter une pièce d'identité pour prouver votre âge.

**Vous trouverez d'autres renseignements pour les aînés dans la section des ressources.**

## Climat

Le Manitoba a quatre saisons distinctes – printemps, été, automne et hiver. Il peut faire très chaud l'été et très froid l'hiver. Vous devez prévoir vos activités et votre manière de vous habiller en fonction des températures afin d'assurer votre santé et votre sécurité, ainsi que celles de votre famille.

Avant de sortir, vous pouvez vérifier les conditions météorologiques à la radio, à la télé ou sur Internet. Le site des prévisions météorologiques du gouvernement du Canada est le [www.meteo.gc.ca/canada\\_f.html](http://www.meteo.gc.ca/canada_f.html).

### Quels vêtements conviennent pour chaque saison?

#### Printemps

- ◆ de mars à la mi-mai;
- ◆ certaines journées sont froides, d'autres plus chaudes;
- ◆ les heures de clarté passent de 12 à 15 heures par jour;
- ◆ les températures diurnes moyennes peuvent varier de 1° C au début du printemps à 18° C à la fin du printemps;
- ◆ la poussière balayée par le vent et le pollen affectent certaines personnes qui ont des troubles respiratoires.

#### Vêtements printaniers

- ◆ parce qu'il pleut davantage au printemps, munissez-vous de chaussures imperméables, d'un parapluie et d'une veste avec un capuchon;
- ◆ les soirées peuvent être plus fraîches, d'où la nécessité d'un chandail ou d'une veste;
- ◆ les vêtements d'hiver, qui ont tendance à coûter cher, sont soldés à cette époque de l'année; le printemps est donc un bon moment pour les acheter.

## Été

- ◆ de la fin mai à la fin août;
- ◆ c'est la période la plus chaude et la plus humide de l'année;
- ◆ les températures diurnes sont d'en moyenne 25° C;
- ◆ la température nocturne moyenne est de 12° C;
- ◆ à partir du 21 juin, il y a 16,5 heures de clarté par jour;
- ◆ ne restez pas au soleil ni à la chaleur trop longtemps et utilisez une crème ayant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 à 45 pour éviter les coups de soleil;
- ◆ durant l'été, il peut y avoir des avertissements de tempêtes, par exemple grands vents, orages et tornades.

## Vêtements d'été

- ◆ les vêtements amples de couleurs claires sont préférables;
- ◆ il faut avoir un chapeau pour sortir au soleil pendant des périodes prolongées, surtout les enfants et les aînés;
- ◆ les hauts à manches longues et les pantalons longs protègent contre le soleil et les insectes, surtout les moustiques;
- ◆ on porte des maillots de bain à la plage.

## Automne

- ◆ du début septembre au début novembre;
- ◆ les heures de clarté diminuent de 13 à 8,5 heures par jour; il fait noir plus tôt;
- ◆ les températures diurnes moyennes passent de 22° C au début de l'automne à 2° C à la fin de l'automne;
- ◆ les températures nocturnes moyennes s'échelonnent de 9° C au début de l'automne à 6° C à la fin de l'automne;
- ◆ les températures plus fraîches provoquent du gel pendant la nuit et la gelée au sol est visible le matin;
- ◆ les feuilles des arbres changent de couleur et tombent.

## **Vêtements d'automne**

- ◆ à l'automne, le temps peut être plus ou moins froid; il faut être prêt aux fluctuations de température;
- ◆ les vêtements plus chauds (chandails, vestes ou manteaux) sont indiqués, surtout le soir.

## **Hiver**

- ◆ de la mi-novembre à la mi-mars;
- ◆ c'est la période la plus froide de l'année;
- ◆ il faut se rappeler que malgré le soleil, la température extérieure n'est pas chaude;
- ◆ les températures nocturnes moyennes sont de  $-25^{\circ}\text{C}$  à  $-21^{\circ}\text{C}$  en février;
- ◆ à partir du 21 décembre, il y a environ 7 heures de clarté par jour;
- ◆ les températures diurnes moyennes vont de  $-15^{\circ}\text{C}$  en décembre à  $-20^{\circ}\text{C}$  en février;
- ◆ en raison des vents forts, la température hivernale peut paraître beaucoup plus froide que la température indiquée au thermomètre – le facteur de refroidissement éolien est la combinaison de la température réelle et de l'effet du vent;
- ◆ la glace, la neige et la pluie verglaçante rendent la marche et la conduite difficiles;
- ◆ les enfants doivent être surveillés s'ils sont dehors, pour s'assurer qu'ils n'aient pas froid;
- ◆ les froids extrêmes et le refroidissement éolien peuvent être dangereux.

## **Vêtements d'hiver**

- ◆ on aura plus chaud en portant plusieurs épaisseurs de vêtements (par exemple une chemise et un chandail sous un manteau);
- ◆ la tête, les mains et les pieds doivent être couverts en guise de protection contre les gelures;
- ◆ les vêtements d'extérieur doivent être tissés serré et entièrement fermés, du col au bas; les manches doivent couvrir les poignets;

- ◆ la tête doit être couverte d'un capuchon, un chapeau ou une tuque;
- ◆ le visage des enfants doit être couvert par un foulard épais ou un passe-montagne;
- ◆ il faut porter des mitaines ou des gants épais;
- ◆ les bottes d'hiver doivent être munies d'une doublure épaisse et de semelles plates antidérapantes.

# Ressources au Manitoba

(\*signale les agences ou services spécialement destinés aux immigrants)

## Services d'établissement à Winnipeg

### Accueil francophone du Manitoba\*

420, rue Des Meurons, unité 104

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 975-4250

Courriel : [accueil@sfm-mb.ca](mailto:accueil@sfm-mb.ca)

Site Web : [www.accueilfrancophonemb.com](http://www.accueilfrancophonemb.com)

- ◆ Offre des services d'établissement aux immigrants de langue française, notamment l'accueil initial, l'orientation, l'évaluation des besoins et les services de renvoi.

### Centre de services bilingues

614, rue Des Meurons, bureau 100

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 945-6220

Courriel : [Angele.Bernardin@gov.mb.ca](mailto:Angele.Bernardin@gov.mb.ca)

1005, rue chemin Ste-Marie

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 945-0600

Site Web : [www.csbsc.mb.ca](http://www.csbsc.mb.ca)

- ◆ Offre une vaste gamme de renseignements sur les services fédéraux, provinciaux et municipaux, ainsi que sur les organismes communautaires, en français et en anglais.

### Programme d'Introduction\*

259, avenue Portage, bureau 400

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 944-0133

Courriel : [ep\\_general@mts.net](mailto:ep_general@mts.net)

- ◆ Orientation et langues pour les nouveaux arrivants.

## **Immigrant and Refugee Community Organization of Manitoba**

95, rue Ellen

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204-943-8765

Courriel : info@ircom.ca

Site Web : www.ircom.ca

- ◆ Logement de transition pour les familles nouvellement arrivées pendant une période d'un an, avec possibilité de prolongation pour une période additionnelle de deux ans. Parc de logement de 67 appartements. Programmes parascolaires et récréatifs pour les enfants et les adolescents.
- ◆ Enseignement de l'anglais sur place (3 salles de classe). Service de garde d'enfants et moniteurs de langue sur place.
- ◆ Mise en contact des nouveaux arrivants avec divers services. Ateliers éducatifs. Mise en contact des familles nouvellement arrivées avec des familles canadiennes.

## **International Centre of Winnipeg\***

406, rue Edmonton

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 943-9158

Courriel : info@international-centre.ca

Site Web : www.international-centre.ca

- ◆ Services d'établissement et de soutien aux nouveaux arrivants.
- ◆ La banque de langues offre la vérification gratuite de traductions, l'interprétation et des services de notariat pour les immigrants reçus qui habitent au Manitoba depuis moins de trois ans.

## **Islamic Social Services Association Inc.\***

416, avenue McDermot

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 944-1560

Sans frais : 1-866-239-4772

Courriel : info@issaservices.com

Site Web : www.issaservices.com

- ◆ Counseling et appui, services d'interprétation et de traduction, et aide aux nouveaux arrivants musulmans pour faire l'épicerie.

### **Jewish Child and Family Services\***

123, rue Doncaster, bureau C200

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 477-7430

Courriel : jcfs@aspercampus.mb.ca

Site Web : [www.jewishwinnipeg.org](http://www.jewishwinnipeg.org)

- ◆ Services d'établissement pour les nouveaux arrivants juifs, y compris l'aide pré-immigration. Évaluation et aide à l'établissement. Counseling individuel et en groupe. Groupes d'entraide.

### **Pluri-Elles**

570, rue Des Meurons

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 233-1735

Courriel : [plurielles@shaw.ca](mailto:plurielles@shaw.ca)

Site Web : [www.pluri-elles.mb.ca](http://www.pluri-elles.mb.ca)

- ◆ Offre un appui à la recherche d'emploi pour les nouveaux arrivants francophones, ainsi que des services de counseling aux particuliers, aux familles et en groupe.

### **Welcome Place\***

Manitoba Interfaith Immigration Council

397, rue Carlton

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 977-1000

Courriel : [sysadmin@miic.ca](mailto:sysadmin@miic.ca)

Site Web : [www.miic.ca](http://www.miic.ca)

- ◆ Services pour les réfugiés et demandeurs d'asile et leur famille, y compris accueil initial, hébergement, orientation, renvois, counseling d'adaptation et soutien.

### **Winnipeg Adult Education Centre**

310, rue Vaughan

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 947-1674

Site Web : [www.wsd1.org/waec](http://www.wsd1.org/waec)

- ◆ Offre des programmes d'ALA (anglais langue additionnelle) pour aider les nouveaux arrivants à apprendre l'anglais.

## **Winnipeg English Language Assessment & Referral Centre (WELARC)\***

275, avenue Portage, bureau 400

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 943-5387

Courriel : info@welarc.net

- ◆ Évaluation du niveau d'anglais des adultes qui souhaitent s'inscrire à un programme d'anglais (ALA).
- ◆ Renvoi vers les services d'établissement ou les programmes de préparation à l'emploi.

## **Programmes d'établissement communautaires**

Plusieurs quartiers de Winnipeg offrent des programmes d'établissement. Chaque programme est coordonné par un travailleur communautaire en établissement, dont le rôle est d'accueillir les nouvelles familles dans la communauté, de leur rendre visite et de les aider à accéder aux ressources communautaires.

N'hésitez pas à communiquer avec le coordonnateur de votre quartier.

### **Elmwood\***

Elmwood Community Resource Centre and Area Association

200, rue Levis

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 982-1720

### **Fort Garry/Fort Richmond\***

a/s Dalhousie School

262, promenade Dalhousie

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 261-0163

### **Inkster\***

a/s Nor' West Health Clinic

61, avenue Tyndall, bureau 103

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 940-1697

**River East/Transcona\***

Educational Resource Centre  
95, promenade Bournais  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 918-6411

**St. James – Assiniboia\***

a/s Heritage Park Children's Program  
1, croissant Braintree  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 831-7405

**St. Vital\***

Lavallee Centre  
511, chemin St. Anne  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 255-5390

**Seven Oaks\***

a/s A.E. Wright Community School  
1520, avenue Jefferson  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 632-6314 ext. 238

**William Whyte\***

William Whyte Residents Association  
295, avenue Pritchard  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 582-9091

## **Services d'établissement régionaux pour les immigrants**

### **Arborg & Riverton Immigrant Settlement Services\***

C.P. 582

337, chemin River

Arborg (Manitoba)

Téléphone : 204 376-3623

Courriel : ariss@mts.net

- ◆ Offre une aide à l'établissement – information, orientation, renvoi vers les ressources communautaires – pour les immigrants s'établissant dans la région d'Arborg et de Riverton.

### **Asessippi Parkland Settlement Services\***

178, rue Main

Russell (Manitoba)

Téléphone : 204 773-4792

Courriel : apedc@russellmb.com

- ◆ Offre une aide à l'établissement – information, orientation, renvoi vers les ressources communautaires – pour les immigrants s'établissant dans la région de Russel, Inglis, Angusville, Binscarth et les environs.

### **Bilingual Service Centres/Centre de services bilingues**

C.P. 336

55, rue Rodgers, bureau 51

Notre-Dame-de-Lourdes (Manitoba)

Téléphone : 204 248-7273

Sans frais : 1 866 267-6114

Télécopieur : 204 248-7284

C.P. 215

Saint-Laurent (Manitoba)

Téléphone : 204 646-4095

C.P. 98

427, rue Sabourin

Saint-Pierre-Jolys (Manitoba)

Téléphone : 204 433-2579

Courriel : Real.Dequier@gov.mb.ca; ou Rosemarie.David@gov.mb.ca

- ◆ Offre une vaste gamme de services fédéraux, provinciaux et municipaux, ainsi que des organismes communautaires sous un même toit.
- ◆ Offre également des services d'emploi et d'appui au développement de petites entreprises.

### **Community Immigration and Settlement Services\***

Dauphin Economic Development & Tourism

Hôtel de ville – 100, rue Main Sud

Dauphin (Manitoba)

Téléphone : 204 622-3223

Courriel : [immigrate@dauphin.ca](mailto:immigrate@dauphin.ca)

- ◆ Offre des services d'établissement et d'aide à l'emploi aux nouveaux arrivants dans la région de Dauphin et des environs.

### **Eastman Immigrant Services\***

10, Chrysler Gate, unité 1

Steinbach (Manitoba)

Téléphone : 204 346-6609

- ◆ Offre des services d'établissement et d'aide à l'emploi aux nouveaux arrivants de Steinbach et de la région du sud-est.

### **Portage Learning and Literacy Centre\***

110, avenue Saskatchewan Ouest

Portage-la-Prairie (Manitoba)

Téléphone : 204 857-6304

Courriel : [coordinator\\_pll@yahoo.ca](mailto:coordinator_pll@yahoo.ca)

Site Web : [www.plapia.com](http://www.plapia.com)

- ◆ Offre des services d'aide aux personnes qui s'intègrent à la communauté de Portage-la-Prairie et au Canada.

### **South Central Settlement & Employment Services\***

295, rue Perry, bureau 2

Winkler (Manitoba)

Téléphone : 204 325-4059

Courriel : scses2@mts.net

- ◆ Offre des services de soutien à l'établissement pour les nouveaux arrivants de la région du centre-sud du Manitoba, dont Morden et Altona.

### **Swan Valley Enterprise Centre\***

C.P. 370

120, 6e Avenue Nord

Swan River (Manitoba)

Téléphone : 204 734-3417

- ◆ Offre des services de soutien à l'établissement pour les nouveaux arrivants au centre-sud du Manitoba. Les services comprennent l'information, l'orientation, l'aide à l'hébergement, le soutien à l'intégration et la liaison avec le milieu scolaire et communautaire.

### **Westman Immigrant Services\***

729, rue Princess

Brandon (Manitoba)

Téléphone : 204 727-6031

Courriel : wesls@mts.net

- ◆ Offre des services de soutien à l'établissement et d'aide à l'emploi aux nouveaux arrivants.
- ◆ Coordonne des cours d'ALA (anglais langue additionnelle) dans la région de l'ouest du Manitoba, y compris Brandon, Boissevain, Kola et Rossburn.

## Services d'emploi

### **Academic Credentials Assessment Service\***

213, avenue Notre Dame, 5<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 945-6300

Site Web : [www2.immigratemanitoba.com/browse/index.fr.html](http://www2.immigratemanitoba.com/browse/index.fr.html)

- ◆ Évaluation de la formation secondaire et postsecondaire reçue à l'extérieur du Canada et comparaison avec les normes éducatives du Manitoba. Les évaluations sont faites seulement si elles sont requises par un employeur ou un établissement d'enseignement. Ce service est gratuit.

### **Apprenticeship Branch**

401, avenue York, bureau 1010

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 945-3337

Site Web : [www.gov.mb.ca/tce/apprent/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/tce/apprent/index.fr.html)

- ◆ Aide les demandeurs à trouver des programmes d'apprenti ou à obtenir la reconnaissance de l'expérience qu'ils ont acquise à l'extérieur du Canada.

### **Community Unemployed Help Centre**

275, avenue Portage, bureau 501

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 942-6556

Sans frais : 1 866 942-6556

Courriel : [cuhc@cuhc.mb.ca](mailto:cuhc@cuhc.mb.ca)

Site Web : [www.cuhc.mb.ca](http://www.cuhc.mb.ca)

- ◆ Offre des services de consultation et d'information gratuits aux travailleurs sans emploi.

### **Programme de reconnaissance des compétences\***

213, avenue Notre Dame, 5<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 945-6300

Site Web : [www2.immigratemanitoba.com/browse/index.fr.html](http://www2.immigratemanitoba.com/browse/index.fr.html)

- ◆ Ce programme s'adresse seulement aux professionnels et aux immigrants ayant reçu une formation technique, qui veulent travailler dans des domaines réglementés au Manitoba. Le programme accorde aux personnes admissibles le remboursement d'une partie des frais d'agrément. Une subvention salariale peut aussi être offerte pendant un maximum de six mois, pour les clients qui recherchent un emploi dans leur domaine.

### **Emploi Manitoba**

391, avenue York

1122, chemin Henderson

3338, avenue Portage

1031, promenade Autumnwood

Site Web : [www.gov.mb.ca/employment/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/employment/index.fr.html)

- ◆ Dirige les clients vers des programmes et services de formation, de perfectionnement et d'emploi.

### **Employment Projects of Winnipeg\***

167, avenue Lombard, bureau 990

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 949-5300

Courriel : [epwinc@epw.ca](mailto:epwinc@epw.ca)

Site Web : [www.epw.ca](http://www.epw.ca)

- ◆ Offre des programmes de préparation à l'emploi et de recherche d'emploi pour les professionnels de premier échelon, semi-qualifiés et hautement qualifiés, ainsi que les personnes de métier.

### **International Centre\***

406, rue Edmonton

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 943-9158

Site Web : [www.international-centre.ca/](http://www.international-centre.ca/)

- ◆ Offre des services d'orientation et de soutien aux nouveaux immigrants.

- ◆ Services d'emploi, d'orientation professionnelle et d'éducation pour les immigrants dont le niveau de maîtrise de l'anglais est faible; service de mentorat professionnel pour les immigrants ayant un niveau 5 et plus de compétence linguistique canadien (NCLC).

### **Pluri-Elles Manitoba**

570, rue Des Meurons

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 233-1735

Courriel : plurielles@shaw.ca

Site Web : [www.pluri-elles.mb.ca/](http://www.pluri-elles.mb.ca/)

- ◆ Aide à la recherche d'emploi pour les femmes et les hommes francophones. Counseling pour les femmes et thérapie pour les enfants. Cours d'alphabetisation en français et centre de ressources francophone.
- ◆ Programme d'alphabetisation pour les familles du Manitoba. Tous les services sont offerts en français.

### **SEED Winnipeg**

80, rue Salter

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 927-9935

Courriel : [info@seedwinnipeg.ca](mailto:info@seedwinnipeg.ca)

Site Web : [www.seedwinnipeg.ca](http://www.seedwinnipeg.ca)

- ◆ Fournit aux personnes à faible revenu une formation en vue de la mise sur pied d'une nouvelle entreprise.

### **Success Skills Centre\***

330, avenue Portage, 12<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 975-5111

Courriel : [ssc@successskills.mb.ca](mailto:ssc@successskills.mb.ca)

Site Web : [www.successskills.mb.ca](http://www.successskills.mb.ca)

- ◆ Aide à l'emploi spécialisé et orientation professionnelle pour les immigrants professionnels et les travailleurs spécialisés, incluant des ateliers de préparation intensive à la recherche d'emploi et un appui à la recherche d'emploi.

### **Taking Charge**

319, avenue Elgin

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 925-1100

Site Web : [www.takingcharge.org](http://www.takingcharge.org)

- ◆ Aide les femmes et les parents célibataires à établir un plan de formation basé sur leurs propres besoins. Offre une aide pour la recherche d'emploi et les entrevues. Renvoi vers d'autres ressources communautaires de soutien.

### **Victor Mager Adult Education and Training**

533, chemin St. Anne

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 254-1618

Courriel : [vicmag@mts.net](mailto:vicmag@mts.net)

- ◆ Programme de formation holistique offrant des services d'emploi, de counseling professionnel, de perfectionnement et de formation professionnelle.

### **Winnipeg Transition Centre**

1836, rue Main

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 338-3899

Courriel : [info@winnipegtransitioncentre.com](mailto:info@winnipegtransitioncentre.com)

Site Web : [www.winnipegtransitioncentre.com](http://www.winnipegtransitioncentre.com)

- ◆ Aide à la recherche d'emploi, à la rédaction d'un curriculum vitae et au perfectionnement des techniques d'entrevue.

### **Work Start\***

686, avenue Portage, 3<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 953-1072

Courriel : [closingthegap@mts.net](mailto:closingthegap@mts.net)

- ◆ Information sur la santé et la sécurité au travail, sur la culture des milieux de travail canadiens, sur les demandes d'emploi et sur les curriculum vitae.

## Programmes de soutien parental et familial

### **Andrews Street Family Centre**

220, rue Andrews (coin Pritchard)

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 589-1721

- ◆ Offre des programmes pour les parents et les enfants.

### **Aurora Family Therapy Centre**

The University of Winnipeg

515, avenue Portage

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 786-9251

Site Web : [www.aurora.uwinnipeg.ca](http://www.aurora.uwinnipeg.ca)

- ◆ Offre des services de thérapie familiale, de couple et individuelle.
- ◆ Aide les immigrants et les réfugiés avec leur rôle de parent dans un nouveau pays, les traumatismes et les différences culturelles.

### **Bébés, parents et gazouillements**

École Précieux-Sang

209, rue Kenny

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 231-2350

- ◆ Offre renseignements et soutien aux parents francophones nouveaux arrivants. S'inscrit dans le cadre du programme de soutien communautaire Bébés en santé.

### **Parce que la vie continue... Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce**

Téléphone : 1 866 225-0709

Site Web : [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/mh-sm/divorce/toc-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/mh-sm/divorce/toc-fra.php)

- ◆ Offre un livret de ressources publié par l'Agence de la santé publique du Canada.

### **Canadian Muslim Women's Institute\***

416, avenue McDermot  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 943-8539  
Courriel : contact@cmwi.ca

- ◆ Offre des services aux femmes musulmanes nouvelles arrivantes. Service de provisions halal, groupes de conversation anglaise, programmes pour les mères et leurs jeunes enfants, visites à domicile, soutien par les pairs et cours de couture.

### **Family Centre of Winnipeg**

393, avenue Portage, bureau 401  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 947-1401  
Courriel : staff@familycentre.mb.ca  
Site Web : www.familycentre.mb.ca

- ◆ Offre des services de counseling à domicile et d'éducation aux familles.

### **Families Affected by Sexual Assault (FASA)**

#### **Family Therapy**

#### **New Directions for Children, Youth and Families**

491, avenue Portage, bureau 400  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 786-7051 (poste 262)  
ATS : 204 774-8541

- ◆ **Families Affected by Sexual Assault (FASA)** – Counseling gratuit pour les enfants et les familles touchées par l'agression sexuelle d'une tierce personne. Formation et groupe de soutien aux parents.
- ◆ **Family Therapy** – Counseling gratuit offert à toute famille de Winnipeg. Groupes de soutien pour les adolescents et les parents. Enseignement de compétences parentales.

### **Les familles d'abord**

114, rue Garry, bureau 219

Winnipeg (Manitoba)

Sans frais : 1 888 848-0140

Courriel : [healthychild@gov.mb.ca](mailto:healthychild@gov.mb.ca)

Site Web : [www.gov.mb.ca/healthychild/familiesfirst/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthychild/familiesfirst/index.fr.html)

- ◆ Offre des visites à domicile pour les familles avec enfants, de la grossesse à l'âge scolaire.

### **Programme Bébé en santé**

Téléphone : 204 945-1301

Sans frais : 1 888 848-0140

Courriel : [healthychild@gov.mb.ca](mailto:healthychild@gov.mb.ca)

- ◆ Offre un soutien social et des renseignements aux mères, de la grossesse jusqu'après la naissance.
- ◆ Fournit une aide financière et des coupons aux femmes enceintes, pour les aider à bien s'alimenter.
- ◆ Offre des services d'interprète aux immigrantes.

### **Healthy Start for Mom and Me\***

400, rue Edmonton, 2<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 949-5350

Courriel : [healthystart@mts.net](mailto:healthystart@mts.net)

- ◆ Offre renseignements et appui aux femmes dans un environnement amical, pour les aider pendant leur grossesse et après la naissance de leur bébé. Neuf endroits à Winnipeg.
- ◆ Offre des services d'interprète aux immigrantes.

### **Mount Carmel Clinic**

Multicultural Wellness Program\*

886, rue Main

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 589-9420

Courriel : [cross\\_cultural@mountcarmel.ca](mailto:cross_cultural@mountcarmel.ca)

- ◆ Offre des services de counseling aux victimes de torture et aux nouveaux arrivants qui ont des problèmes de santé mentale et de stress attribuables aux changements de culture ou à des événements traumatisants survenus avant leur arrivée au Canada.
- ◆ Services offerts en plusieurs langues.

### **North End Women's Centre**

394, avenue Selkirk

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 589-7347

Courriel : [info@newcinc.org](mailto:info@newcinc.org)

Site Web : [www.newcinc.org](http://www.newcinc.org)

- ◆ Offre le programme Peace Begins at Home, pour aider les parents dont les enfants risquent de se mêler à des bandes de rue.

### **North Point Douglas Women's Centre**

221, rue Austin

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 947-0321

- ◆ Offre des programmes de rôle parental, de loisirs, de défense des droits et de counseling.

### **Pratiques parentales positives (Triple P)**

Sans frais : 1 877 945-4777

Courriel : [infotriplep@gov.mb.ca](mailto:infotriplep@gov.mb.ca)

Site Web : [www.gov.mb.ca/triplep/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/triplep/index.fr.html)

- ◆ Cours à travers le Manitoba, offrant renseignements et appui aux parents qui élèvent des enfants.

### **Projet AntiGang**

Téléphone : 204 945-4264

Sans frais : 1 800 691-4264

Site Web : [www.gov.mb.ca/justice/safe/gangproof/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/justice/safe/gangproof/index.fr.html)

♦ Offre aux parents et aux familles des renseignements sur les gangs.

### **West Central Women's Resource Centre**

583, avenue Ellice, rez-de-chaussée

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 774-8975

Courriel : [wcwrc@mts.net](mailto:wcwrc@mts.net)

Site Web : [www.wcwrc.ca](http://www.wcwrc.ca)

♦ Enseigne aux femmes comment travailler comme bénévoles, devenir puéricultrices, etc.

### **Wolseley Family Place**

691, avenue Wolseley, rez-de-chaussée

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 788-8052

♦ Offre des programmes pour parents et enfants.

## **Loisirs**

### **Art City**

616, Broadway

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 775-9856

Courriel : [artcity@mts.net](mailto:artcity@mts.net)

♦ Offre un endroit où dessiner, peindre et sculpter, avec des programmes pour enfants et adultes. La plupart des services sont gratuits.

### **Centres communautaires**

Téléphone : 204 475-5008

Site Web : [www.gcwcc.mb.ca](http://www.gcwcc.mb.ca)

♦ Programmes à travers la ville de Winnipeg, incluant l'accès aux piscines, aux patinoires et aux terrains de jeu.

## **La Fourche**

1, chemin du Marché de la Fourche

Téléphone : 1 888 942-6302

- ◆ Accès à deux promenades riveraines, tours de bateau, boutiques intéressantes, restaurants, musée des enfants.

## **Musée du Manitoba**

190, avenue Rupert (devant l'hôtel de ville)

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 956-2830

Courriel : [info@manitobamuseum.ca](mailto:info@manitobamuseum.ca)

- ◆ Expositions, information et activités sur l'histoire du Manitoba, du Canada et du monde; comprend plusieurs activités pour les enfants.

## **Voyage Manitoba**

21, chemin du Marché de la Fourche

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 927-7838

Sans frais : 1 800 665-0040

Site Web : [www.travelmanitoba.com](http://www.travelmanitoba.com)

- ◆ Offre sans frais des renseignements sur les voyages et les loisirs au Manitoba.

## **YM/YWCA**

### **Newcomer Youth/ Family Recreation & Orientation Project\***

301, rue Vaughan

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 947-3110, poste 243

Télécopieur : 204 943-6159

Site Web : [www.ywinnipeg.ca](http://www.ywinnipeg.ca)

- ◆ Offre un programme au YW/YMCA du centre-ville et au centre de l'avenue Portage Ouest : abonnement de six mois pour les nouveaux arrivants qui vivent au Canada depuis moins de quatre ans; activités saines et divertissantes pour les nouveaux arrivants et leurs familles.

## **Appui pour les enfants et les jeunes**

### **Boys and Girls Clubs of Winnipeg**

929, rue Main

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 982-4940

Courriel : [reception@wbgc.mb.ca](mailto:reception@wbgc.mb.ca)

Site Web : [www.wbgc.mb.ca](http://www.wbgc.mb.ca)

- ◆ Offre des programmes gratuits aux enfants et aux jeunes de Winnipeg, y compris aux jeunes nouveaux arrivants.
- ◆ Comprend des programmes de sport, d'artisanat, des activités culturelles et éducatives, ainsi que des renseignements d'orientation professionnelle.

### **Employment Solutions for Immigrant Youth\***

249, avenue Notre Dame, bureau 200

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 944-8833

Courriel : [employmentsolutions@mts.net](mailto:employmentsolutions@mts.net)

- ◆ Offre des programmes de préparation à l'emploi aux jeunes immigrants de 15 à 30 ans qui ne fréquentent pas l'école, sont sans emploi et répondent à certains critères.

### **Needs Centre\***

251- A, avenue Notre Dame

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 940-1260

Courriel : [info@needsinc.ca](mailto:info@needsinc.ca)

Site Web : [www.needsinc.ca](http://www.needsinc.ca)

- ◆ Travaille avec les enfants et jeunes immigrants ou réfugiés, souvent affectés par la guerre; les aide à s'adapter à la vie au Manitoba.
- ◆ Offre des programmes de formation en informatique, d'aide aux devoirs, de loisirs pour les jeunes et d'emploi.

## **Centre canadien de protection de l'enfance**

615, chemin Academy

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 945-5735

Sans frais : 1 800 532-9135

Site Web : [www.protectchildren.ca/app/fr/home](http://www.protectchildren.ca/app/fr/home)

- ◆ Offre des programmes pour accroître la sécurité personnelle des enfants.
- ◆ Reçoit des renseignements sur les enfants disparus ou victimes d'exploitation.

## **The Salvation Army Multicultural Family Centre**

51, avenue Morrow

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 946-9152

Courriel : [samfc@mts.net](mailto:samfc@mts.net)

- ◆ Offre des programmes pour les jeunes et les membres de leur famille, y compris le programme Family Foundations pour parents et bébés.

## **Training Resources for Youth (TRY)\***

### **Transition, Education and Resources for Females (TERF)**

### **New Directions for Children, Youth and Families**

491, avenue Portage, bureau 400

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 786-7051 (postes 256 et 311)

ATS : 204 774-8541

- ◆ **Training Resources for Youth (TRY)** – Programme pré-emploi de 19 semaines destiné aux jeunes de 16 à 19 ans. Comprend : une formation de préparation à la vie quotidienne et de recherche d'emploi, de l'expérience professionnelle et une incitation au travail, du counseling, la défense des droits et un service d'évaluation. Offre un volet spécifiquement conçu pour les jeunes Africains qui appartiennent à des gangs (le projet Oasis).
- ◆ **Transition, Education and Resources for Females (TERF)** – Prévention, éducation, transition et ressourcement holistique pour les enfants, les femmes et les personnes transgenre à risque ou victimes d'exploitation sexuelle dans le cadre du commerce du sexe.

## **Youth Mobile Crisis Team and Youth Emergency Education Service**

Téléphone : 204 949-4777

Sans frais : 1 888 383-2776

- ◆ Évalue et dirige les jeunes en situation de crise.

## **Gestion du budget**

### **Community Financial Counselling Services**

238, avenue Portage, 3<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 989-1900

Sans frais : 1 888 573-2383

- ◆ Enseigne aux Manitobains comment établir un budget et préparer une déclaration d'impôt.

### **Fort Garry Women's Centre**

1150 – A, rue Waverley

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 477-1123

Courriel : [info@fgwrc.ca](mailto:info@fgwrc.ca)

Site Web : [www.fgwrc.ca](http://www.fgwrc.ca)

- ◆ Ateliers pour les femmes qui veulent apprendre à faire un budget et économiser de l'argent.

### **North End Women's Centre**

394, avenue Selkirk

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 589-7347

Courriel : [info@newcinc.org](mailto:info@newcinc.org)

Site Web : [www.newcinc.org](http://www.newcinc.org)

- ◆ Offre des programmes gratuits pour aider les femmes à acquérir des compétences en gestion d'un budget; comprend counseling, langue et formation à l'emploi.

## Appui au logement

### Centre Flavie-Laurent Inc.

164, rue Marion

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 233-4936

Site Web : [www.cflc.info](http://www.cflc.info)

- ◆ Offre gratuitement des meubles, des vêtements et d'autres articles ménagers aux personnes qui en ont besoin.

### Hands of Hope Inc.

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 261-8607

Site Web : [www.handsofhope.ca](http://www.handsofhope.ca)

- ◆ Offre gratuitement des meubles et d'autres articles ménagers aux personnes qui en ont besoin.

## Services juridiques

### Droit de la famille au Manitoba

Justice Manitoba

Téléphone : 204 945-0268

Site Web : [www.gov.mb.ca/justice/family/law/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/justice/family/law/index.fr.html)

- ◆ Ce livret porte sur les lois manitobaines se rapportant au mariage, aux unions de fait, à la garde des enfants, à la séparation et au divorce.

### A Woman's Place

323, avenue Portage, bureau 200

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 940-6624

Télécopieur : 940-1971

- ◆ Offre des services juridiques aux femmes qui sont dans ou qui tente de rompre une relation violente.
- ◆ Services fournis par le Nor'West Community Health Centre en partenariat avec Aide juridique Manitoba, Justice Manitoba et Services à la famille et Logement Manitoba.

## **Santé des femmes**

### **Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances**

1031, avenue Portage  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 1 866 638-2561

- ◆ Offre conseils et traitements aux personnes qui sont aux prises avec des dépendances.

### **Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances**

Région de Brandon/Assiniboine  
510, rue Frederick  
Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 1 866 767-3838

- ◆ Offre conseils et traitements aux personnes qui sont aux prises avec des dépendances.

### **Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances Région de Burntwood/Churchill**

Polaris Place  
23, chemin Nickel  
Thompson (Manitoba)  
Téléphone : 1 866 291-7774

- ◆ Offre conseils et traitements aux personnes qui sont aux prises avec des dépendances.

### **Birth Roots Doula Collective**

83, rue Sherbrook, bureau 206  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 792-6769  
Courriel : [info@birthrootsdoulas.com](mailto:info@birthrootsdoulas.com)  
Site Web : [www.birthrootsdoulas.com](http://www.birthrootsdoulas.com)

- ◆ Compagnes spécialisées, pour appuyer les femmes et leur famille avant, durant et après la naissance de leurs enfants; les frais dépendent du revenu des clientes.

## **Manitoba Association for Childbirth and Family Education (MACFE)**

365, avenue Wardlaw

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 475-1865

Courriel : macfe@mts.net

Site Web : [www.manitobachildbirth.com](http://www.manitobachildbirth.com)

- ◆ Offre des cours de préparation à la naissance, des compagnes de travail bénévoles (doula) et un service d'emprunt de livres.

## **Mental Health Education Resource Centre**

4, rue Fort, bureau 100

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 954-2355

Sans frais : 1 866 997-9918

Site Web : [www.manitoba.cmha.ca/bins/site\\_page.asp?cid=284-683-1549&lang=1](http://www.manitoba.cmha.ca/bins/site_page.asp?cid=284-683-1549&lang=1)

- ◆ Offre sans frais des renseignements et ressources sur les questions de santé mentale.

## **Nine Circles Community Health Centre**

705, Broadway

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 940-6000

Sans frais : 1 888 305-8647

Courriel : [ninecircles@ninecircles.ca](mailto:ninecircles@ninecircles.ca)

Site Web : [www.ninecircles.ca](http://www.ninecircles.ca)

- ◆ Offre des tests et des évaluations concernant le VIH et les infections transmissibles sexuellement (ITS).
- ◆ Appui et défense des droits des personnes vivant avec le VIH/sida.

## **Sexuality Education Resource Centre (SERC)\***

555, Broadway, 2<sup>e</sup> étage

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 982-7800

Télécopieur : 204 982-7819

Courriel : [info@serc.mb.ca](mailto:info@serc.mb.ca)

Site Web : [www.serc.mb.ca](http://www.serc.mb.ca)

### **Bureau de Brandon**

161, 8<sup>e</sup> Rue, Brandon

Téléphone : 204 727-0417

Courriel : brandon@serc.mb.ca

- ◆ Offre aux nouveaux arrivants des renseignements sur la santé de la reproduction, la planification familiale, les infections transmissibles sexuellement, le VIH/sida, l'éducation sexuelle et la communication familiale.

### **The Salvation Army – Anchorage Addiction Rehabilitation Program**

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 946-9401

- ◆ Offre counseling, traitement et logement aux personnes qui sont aux prises avec des dépendances.

### **Office régional de la santé de Winnipeg, service mobile d'intervention en cas de crise**

Téléphone : 204 946-9109

- ◆ Offre des consultations et des visites à domicile aux adultes de Winnipeg qui vivent des crises de santé mentale. Service offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

### **Office régional de la santé de Winnipeg – Ligne téléphonique ITS/VIH**

Téléphone : 204 940-2200

Sans frais : 1 800 781-8437

- ◆ Offre des renseignements sur le VIH, le sida et les infections transmissibles sexuellement (ITS).

### **Clinique de santé des femmes**

419, avenue Graham, unité A

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 947-1517

- ◆ Offre des services de santé et de mieux-être aux femmes, y compris des soins de santé de la reproduction, des services de counseling et des ateliers.

## Soutien aux personnes handicapées

### **SMD Services**

#### **Society for Manitobans with Disabilities**

825, rue Sherbrook

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 975-3010

Sans frais : 1 866 282-8041

Téléscripteur : 204 975-3012

Téléscripteur : 1 800 225-9108

Télécopieur : 204 975-3073

Site Web : [www.smd.mb.ca](http://www.smd.mb.ca)

### **Programme ethnoculturel\***

Téléphone : 204 975-3121

Télécopieur : 204 975-3073

Téléscripteur : 204 975-3012

Courriel : [communityeducation@smd.mb.ca](mailto:communityeducation@smd.mb.ca)

- ◆ Programme ethnoculturel visant à aider les immigrants handicapés, adultes et enfants, à avoir accès aux services disponibles dans la communauté.
- ◆ Offre une vaste gamme de services de réadaptation avec un personnel provenant de groupes culturels différents et parlant plusieurs langues.

### **Programme pour les malentendants**

Téléphone : 204 975-3080

Télécopieur : 204 975-3073

Téléscripteur : 204 975-3083

Courriel : [slysachok@smd.mb.ca](mailto:slysachok@smd.mb.ca)

- ◆ Programme pour les malentendants de cours de langue et de mathématiques aux nouveaux arrivants adultes malentendants.
- ◆ Cours d'ASL (American Sign Language), d'anglais langue additionnelle (ALA), d'alphabétisation en anglais, de mathématiques et d'orientation à la vie au Canada.

## **Soutien aux aînés**

### **Age & Opportunity (A&O)**

280, rue Smith, bureau 200

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 956-9739

Courriel : [info@ageopportunity.mb.ca](mailto:info@ageopportunity.mb.ca)

Site Web : [www.ageopportunity.mb.ca](http://www.ageopportunity.mb.ca)

- ◆ Offre des programmes et services comme des cours d'anglais pour les aînés, des activités sociales, des services de counseling et des services pour les hommes et les femmes de plus de 55 ans victimes de violence. Un service de garde d'enfants est offert.

### **Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé**

155, rue Carlton, bureau 822

Winnipeg (Manitoba)

Téléphone : 204 945-6565 – Ligne téléphonique de renseignements pour les aînés

Sans frais : 1 800 665-6565

Courriel : [seniors@gov.mb.ca](mailto:seniors@gov.mb.ca)

Site Web : [www.gov.mb.ca/shas/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/shas/index.fr.html)

- ◆ Offre des renseignements sur les services aux aînés manitobains et des exemplaires gratuits du Guide des aînés du Manitoba.

