

# Guide de transition

Un guide de planification de la transition pour les jeunes adultes ayant une incapacité





# Remerciements

**CAPACITÉ NB** aimerait remercier les membres de l'équipe de consultation du programme Transition NB, qui ont travaillé sans relâche et contribué de façon inestimable à l'élaboration du présent guide. Leurs connaissances, leur savoir-faire et leur dévouement dans le cadre de ce projet sont vraiment appréciés.

**Mélanie Belliveau**, conseillère en transition, Institut national canadien pour les aveugles (INCA)

**Nathalie D'Amours**, conseillère en programmes, ministère de l'Éducation postsecondaire, de la Formation et du Travail

**Danny Carson**, facilitateur de transition, Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire

**Sabrina de Jong**, conseillère en transition de l'école à la collectivité, Commission de l'enseignement spécial des provinces de l'Atlantique

**Cheryl Edwards**, coordonnatrice de l'emploi, Association canadienne pour la santé mentale, division du Nouveau-Brunswick

**Stephanie Melanson**, agente pédagogique – leader en recherche et innovation, Partenariat d'apprentissage en autisme

**Haley Flaro**, directrice générale, Capacité NB

**Nicholas Hussey**, représentant jeunesse

**Krista MacMillan**, ergothérapeute auprès des adultes, Centre de réadaptation Stan Cassidy

**Isabelle Maillet**, agente d'éducation provinciale, Services d'appui à l'éducation, ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

**Susan Maxwell**, spécialiste de l'apprentissage, ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

**Jeremy Murray**, représentant jeunesse

**Kara Reid**, ergothérapeute auprès des enfants, Centre de réadaptation Stan Cassidy

**CAPACITÉ NB** remercie tous les jeunes qui ont participé aux groupes de discussion organisés afin d'établir le contenu du présent guide, de même que tous les jeunes, parents et fournisseurs de services qui ont répondu aux sondages menés dans le but de recueillir des renseignements pour en étayer le contenu.

**CAPACITÉ NB** souhaite également remercier le ministère de l'Éducation postsecondaire, de la Formation et du Travail pour sa contribution financière à la réalisation de ce projet.

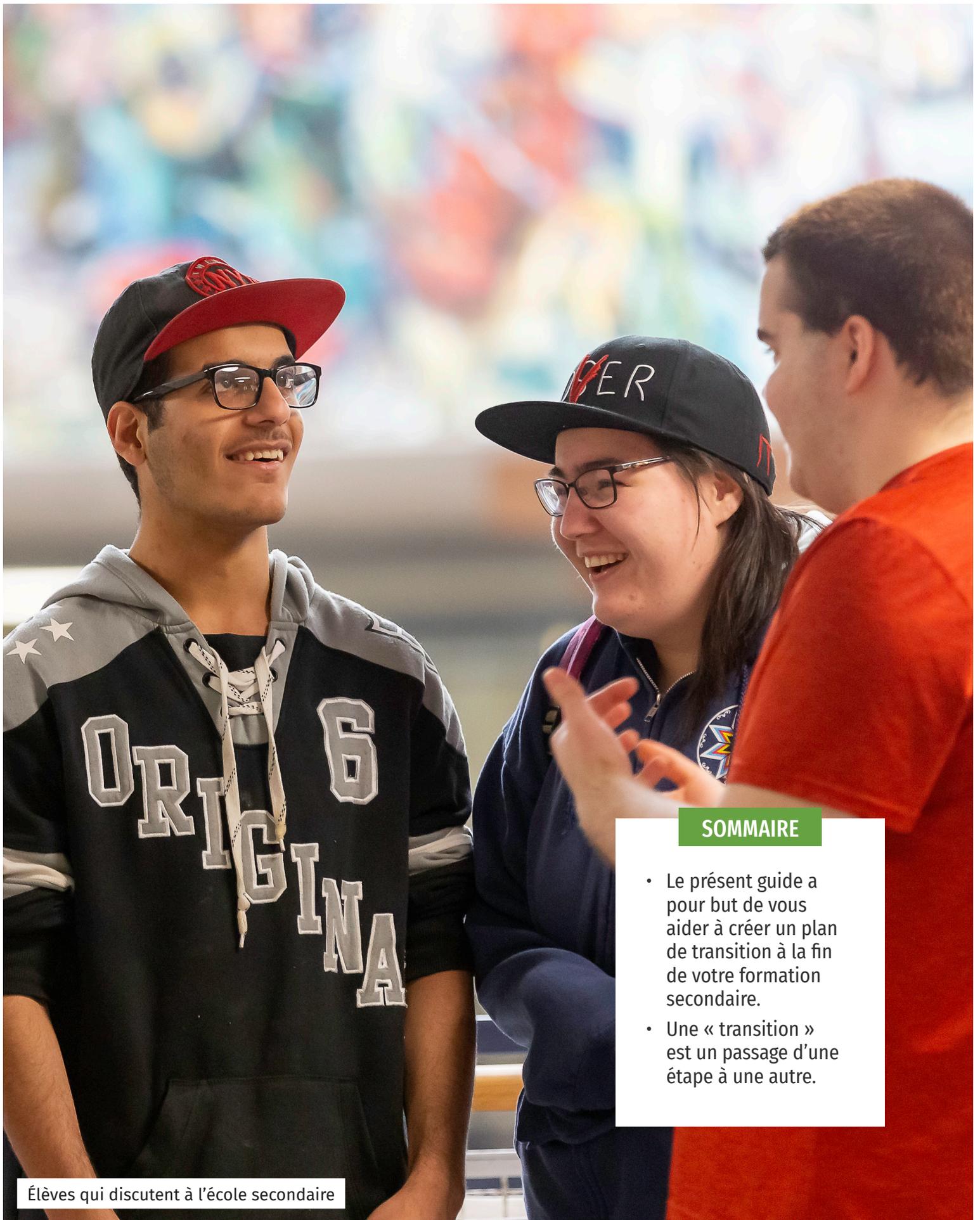


# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>SECTION 1 : Création de votre équipe de transition</b>	<b>9</b>
<b>SECTION 2 : Vos listes de vérification</b>	<b>12</b>
<b>SECTION 3 : Prise de décisions au secondaire</b>	<b>19</b>
<b>SECTION 4 : L'apprentissage après le secondaire</b>	<b>28</b>
<b>SECTION 5 : Obtention d'un emploi</b>	<b>39</b>
<b>SECTION 6 : Ma santé</b>	<b>54</b>
<b>SECTION 7 : Technologies d'assistance et équipement adapté</b>	<b>63</b>
<b>SECTION 8 : Vie autonome</b>	<b>68</b>
<b>SECTION 9 : Connexion sociale</b>	<b>77</b>
<b>SECTION 10 : Logement</b>	<b>82</b>
<b>SECTION 11 : Transport</b>	<b>91</b>
<b>SECTION 12 : Mon argent</b>	<b>98</b>
<b>SECTION 13 : Une vie active</b>	<b>111</b>
<b>SECTION 14 : Défense de vos droits et intérêts</b>	<b>116</b>
<b>Conclusion</b>	<b>124</b>
<b>Ressources</b>	<b>126</b>



Étudiante et travailleuse de soutien au Collège communautaire du Nouveau-Brunswick



Élèves qui discutent à l'école secondaire

## SOMMAIRE

- Le présent guide a pour but de vous aider à créer un plan de transition à la fin de votre formation secondaire.
- Une « transition » est un passage d'une étape à une autre.

# Introduction

Votre guide de transition.

À quoi pouvez-vous vous attendre?

**VOTRE PASSAGE À L'ÉCOLE SECONDAIRE PRENDRA FIN, MAIS QUELLES SONT** vos possibilités? Quelles décisions devez-vous prendre? Poursuivre vos études et trouver un emploi après le secondaire peut être difficile, surtout si vous avez une incapacité. Capacité NB a conçu le présent guide pour vous aider, votre équipe de soutien et vous, à naviguer dans le processus de transition et à créer un plan adapté à vos besoins. Ce plan jouera un rôle clé en vous aidant à envisager votre avenir et à atteindre vos objectifs.

On peut résumer la notion de « transition » en un mot : *changement*. Il s'agit tout simplement du passage d'une étape à une autre, du secondaire à la vie adulte. Ce processus de transition comporte autant de variantes que de gens qui le vivent. Grâce à une planification et à une exploration appropriées avant la transition, le processus semblera moins intimidant et stressant, et vous envisagerez plutôt l'avenir avec enthousiasme et confiance.

Le présent guide contient des renseignements sur la planification de la transition et des listes de vérification des tâches recommandées pendant le processus de transition, en plus de proposer des ressources utiles. Il a été conçu de sorte à être pertinent, utile et convivial. Et il vous appartient : utilisez-le pour prendre des notes et en tirer le plein potentiel. Vous pouvez le lire d'un bout à l'autre, ou encore passer directement aux sections les plus pertinentes pour vous.

**ALORS VOILÀ... PLANIFIEZ! ■**



Étudiante et facilitatrice de transition au Collège communautaire du Nouveau-Brunswick

## SOMMAIRE

- La transition vient avec ses défis. Votre équipe de transition vous aidera à les relever.
- C'est vous qui choisissez qui fait partie de votre équipe de transition.
- Chaque membre de votre équipe de transition a un rôle. Assurez-vous que tout le monde comprend le sien.
- Il importe d'avoir des communications claires et ouvertes avec tous les membres de l'équipe de transition.

## Section 1

# Création de votre équipe de transition

Votre soutien, votre réussite!

IL EST ESSENTIEL DE COMPRENDRE QUE LE processus de transition vers les études postsecondaires et le marché du travail vient avec ses **défis**. Le simple fait d'être confronté à ces défis peut favoriser un sentiment d'isolement et de découragement et, au bout du compte, nuire à notre productivité. Le meilleur moyen d'atténuer les obstacles dans le processus de transition est de réunir les bonnes personnes : **VOTRE ÉQUIPE DE TRANSITION**.

## Votre équipe

**VOUS** devez créer votre équipe de transition. Tout membre de votre équipe doit être fiable, proposer des solutions positives et réalistes, et être prêt à vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'études et d'emploi. L'équipe idéale est composée de professionnels et de membres de votre réseau de soutien naturel. Les membres de votre réseau de soutien naturel peuvent comprendre vos parents et d'autres membres de votre famille, des amis, des voisins et d'autres connaissances dans votre collectivité. Les professionnels peuvent comprendre des enseignants, conseillers ou conseillères en orientation, professionnels de la santé et membres d'organismes œuvrant pour les personnes ayant une incapacité.

Chaque membre de votre équipe de transition doit avoir une compréhension claire de ses rôles et responsabilités dans l'atteinte de vos objectifs. Il est utile de nommer un chef d'équipe chargé de s'assurer que personne ne dévie du sujet et que tout le monde reste motivé et

est efficace. Répartissez les tâches aux membres de votre équipe en fonction de leurs compétences. Par exemple, votre voisin ne serait probablement pas en mesure de déterminer l'équipement adapté qui serait utile pour un nouvel emploi, mais les recommandations d'un ergothérapeute seraient d'une grande valeur pour votre plan.

Les communications avec tous les membres de votre équipe de transition sont essentielles. Je répète : **LES COMMUNICATIONS SONT ESSENTIELLES.**

Afin de vous assurer d'avoir des interactions efficaces et claires avec votre équipe, établissez les modes de communication qui conviennent le mieux à tous les membres : courriel, téléphone, groupe dans les médias sociaux, messagerie Web ou réunions traditionnelles. Des réunions traditionnelles régulières avec tous les membres de l'équipe de transition constituent la meilleure occasion de trouver de nouvelles idées, de veiller à ce que tout le monde soit sur la même longueur d'onde et de déterminer de façon claire les mesures à prendre. ■



Étudiante et facilitatrice de transition à l'université

### Conseil de transition

Avez-vous 18 ans? Jetez un coup d'œil au Programme de soutien aux personnes ayant un handicap avant votre 19<sup>e</sup> anniversaire.

[voir la p. 17](#)

## Section 2

# Vos listes de vérification

Ne rien oublier.

IL Y A TELLEMENT DE CHOSES À FAIRE et de décisions à prendre au secondaire. Les listes de vérification qui suivent sont conçues pour vous aider à en assurer le suivi et à ne pas oublier de tâches importantes. Les listes explorent des mesures que vous pouvez prendre pour réussir vos études postsecondaires et obtenir l'emploi de vos rêves, et ce, bien avant que ces deux choses se concrétisent.



# LISTES DE VÉRIFICATION

## DU SECONDAIRE AU LENDEMAIN DE L'OBTENTION DU DIPLÔME

Les mesures que vous prenez afin de trouver un emploi vous aident à garnir votre curriculum vitæ, à vous préparer aux entrevues et à acquérir des compétences. Les mesures que vous prenez par rapport à vos études vous permettent de partir du bon pied, en vous assurant d'avoir tout le soutien nécessaire à la poursuite de votre secondaire et par la suite profiteront non seulement à votre emploi et à vos études, mais aussi à tous les aspects de votre vie adulte. ■

### ✓ 9<sup>e</sup> ANNÉE

#### EMPLOI

- Cherchez des possibilités de bénévolat dans votre collectivité.

#### ÉTUDES

- Si vous avez un trouble d'apprentissage ou une déficience intellectuelle, envisagez de demander une évaluation psychoéducatrice à votre orienteur. Cela pourrait vous aider à trouver les technologies et autres aides nécessaires à votre réussite dans vos études.
- Demandez une évaluation à un ergothérapeute pour voir si des technologies d'aide pourraient être bénéfiques.

#### PLANIFICATION

- Communiquez avec des organismes œuvrant pour les personnes ayant une incapacité qui offrent des services de planification de transition afin d'établir si vous êtes admissible à du soutien.

### ✓ 10<sup>e</sup> ANNÉE

#### EMPLOI

- Créez un curriculum vitæ à jour et professionnel.
- Cherchez des possibilités de bénévolat dans votre collectivité.
- Trouvez un emploi à temps partiel, y compris un emploi d'été.
- Participez à des simulations d'entrevues afin de perfectionner vos compétences.

#### ÉTUDES

- Déterminez les cours prérequis pour votre programme d'études postsecondaire. Faites votre choix de cours au secondaire en fonction de ces exigences.
- Réfléchissez à ce que votre plan personnel d'apprentissage, avec modifications ou accommodements, signifie pour vous et vos futurs objectifs en matière d'études.
- Si un apprentissage vous intéresse, jetez un coup d'œil au Programme d'apprentissage des jeunes du Nouveau-Brunswick.

#### PLANIFICATION

- Remplissez l'outil **Planifier avec espoir des alternatives pour l'avenir (PARCOURS)** pour vous aider à structurer vos deux dernières années de formation secondaire.
- Si vous ne savez pas tout à fait ce que vous voulez faire après le secondaire, discutez avec votre orienteur afin d'examiner les carrières possibles et les compétences et études nécessaires.

## DU SECONDAIRE AU LENDEMAIN DE L'OBTENTION DU DIPLÔME

# LISTES DE VÉRIFICATION

Les mesures que vous prenez afin de trouver un emploi vous aident à garnir votre curriculum vitæ, à vous préparer aux entrevues et à acquérir des compétences. Les mesures que vous prenez par rapport à vos études vous permettent de partir du bon pied, en vous assurant d'avoir tout le soutien nécessaire à la poursuite de votre apprentissage. Certaines tâches que vous pouvez accomplir pendant votre secondaire et par la suite profiteront non seulement à votre emploi et à vos études, mais aussi à tous les aspects de votre vie adulte. ■

### 9<sup>e</sup> ANNÉE LISTES DE VÉRIFICATION

#### EMPLOI

- Cherchez des possibilités de bénévolat dans votre collectivité.

#### ÉTUDES

- Si vous avez un trouble d'apprentissage ou une déficience intellectuelle, planifiez une rencontre avec l'équipe-école afin de discuter des appuis technologiques et des autres appuis nécessaires à votre réussite scolaire. Cela pourrait vous aider à trouver les technologies et autres aides nécessaires à votre réussite dans vos études.
- Demandez une évaluation à un ergothérapeute pour voir si des technologies d'aide pourraient être bénéfiques.

#### PLANIFICATION

- Communiquez avec des organismes œuvrant pour les personnes ayant une incapacité qui offrent des services de planification de transition afin d'établir si vous êtes admissible à du soutien.

### 10<sup>e</sup> ANNÉE LISTES DE VÉRIFICATION

#### EMPLOI

- Créez un curriculum vitæ à jour et professionnel.
- Cherchez des possibilités de bénévolat dans votre collectivité.
- Trouvez un emploi à temps partiel, y compris un emploi d'été.
- Participez à des simulations d'entrevues afin de perfectionner vos compétences.

#### ÉTUDES

- Déterminez les cours prérequis pour votre programme d'études postsecondaire. Faites votre choix de cours au secondaire en fonction de ces exigences.
- Réfléchissez à ce que votre plan personnel d'apprentissage, avec modifications ou accommodements, signifie pour vous et vos futurs objectifs en matière d'études.
- Si un apprentissage vous intéresse, jetez un coup d'œil au Programme d'apprentissage des jeunes du Nouveau-Brunswick.

#### PLANIFICATION

- Remplissez l'outil *Planifier avec espoir des alternatives pour l'avenir* (PARCOURS) pour vous aider à structurer vos deux dernières années de formation secondaire.
- Si vous ne savez pas tout à fait ce que vous voulez faire après le secondaire, discutez avec votre conseiller ou votre conseillère en orientation afin d'examiner les carrières possibles et les compétences et études nécessaires.

**11<sup>e</sup> ANNÉE** LISTES DE VÉRIFICATION**EMPLOI**

- Trouvez un emploi à temps partiel.
- Cherchez des possibilités de bénévolat dans votre collectivité.
- Cultivez les relations professionnelles. Vous en aurez besoin quand vous poserez votre candidature à des places dans des programmes de formation et à des postes.
- Apprenez ce qui fait de bonnes lettres d'accompagnement et exercez-vous.

**ÉTUDES**

- Si vous comptez présenter votre candidature au Collège communautaire du Nouveau-Brunswick (CCNB), envisagez de le faire en 11<sup>e</sup> année.
- Faites votre choix de cours au secondaire en fonction des exigences de votre programme postsecondaire.
- Visitez les campus des établissements postsecondaires. Surveillez les activités de type « étudiant d'un jour », les visites guidées de campus, les services aux étudiants et les centres d'accessibilité.
- Si un métier spécialisé vous intéresse, jetez un coup d'œil au Programme d'apprentissage des jeunes du Nouveau-Brunswick.

**PLANIFICATION**

- Planifiez la façon dont vous allez payer vos études postsecondaires. Tenez compte de votre budget, de vos économies, des prêts et des possibilités de bourses d'études.
- Si vous utilisez des technologies d'aide au secondaire, établissez ce qui leur arrivera lorsque vous obtiendrez votre diplôme.
- Examinez vos options de transport, y compris les mesures à prendre pour obtenir votre permis de conduire ou laissez-passer de transport en commun, ou encore pour trouver un covoitureur.

## 12<sup>e</sup> ANNÉE LISTE DE VÉRIFICATION

### EMPLOI

- Trouvez un emploi à temps partiel.
- Faites du bénévolat dans votre collectivité.
- Posez votre candidature au programme Stage d'emploi étudiant pour demain (SEED) afin d'obtenir de l'aide pour trouver un emploi d'été. Les demandes de billet d'emploi sont généralement acceptées à partir de janvier, et les emplois sont publiés en mars.

### ÉTUDES

- Conseiller ou votre conseillère en orientation pour confirmer que vous terminerez les cours requis avant l'obtention de votre diplôme.
- Visitez les campus des établissements postsecondaires. Surveillez les activités de type « étudiant d'un jour », les visites guidées de campus, les services aux étudiants et les centres d'accessibilité.
- Envoyez votre candidature aux établissements postsecondaires en fonction de leurs dates limites. Commencez ce processus en septembre ou octobre, et soyez conscient du fait que la plupart des établissements imposent des frais d'admission.
- Une fois votre candidature acceptée, payez pour réserver votre place dans l'établissement.
- Présentez une demande pour TOUTES les bourses d'études possibles!
- Présentez une demande pour une place dans les résidences universitaires. Les dates limites varient selon l'établissement, mais elles sont généralement en mars.
- Faites une demande de prêt étudiant au besoin. Les demandes sont généralement disponibles fin mai ou début juin.
- Sur approbation de votre demande de prêt étudiant, demandez une bourse servant à l'achat d'équipement et de services pour étudiants ayant une incapacité permanente, comme un iPad ou un appareil de prise de notes.
- Quand vous aurez obtenu votre diplôme d'études secondaire, assurez-vous de conserver votre relevé de notes officiel.

### PLANIFICATION

- Économisez pour aider à payer vos études.
- Décidez de l'endroit où vous allez vivre l'an prochain. Vous devrez peut-être trouver des colocataires ou un appartement.
- Demandez à un ergothérapeute ou à un autre professionnel de mener une évaluation environnementale de votre futur établissement d'enseignement et de faire ses recommandations afin de favoriser votre réussite.
- Prévoyez les appareils fonctionnels dont vous aurez besoin pour qu'ils soient prêts à votre arrivée dans l'établissement postsecondaire, en septembre.
- Communiquez avec le centre d'accessibilité de votre établissement postsecondaire afin de commencer à planifier pour l'année.

## 18 ANS

- Vous pouvez présenter une demande de prestations prolongées d'aide sociale par l'intermédiaire du ministère du Développement social.
- Vous pouvez soumettre, 6 mois avant votre 19<sup>e</sup> anniversaire, une demande en vertu du Programme de soutien aux personnes ayant un handicap pour obtenir des heures d'aide à domicile et Lifeline, par exemple, pour éviter toute interruption dans les services.

## APRÈS L'OBTENTION DU DIPLÔME

### EMPLOI

- Trouvez un emploi à temps partiel ou à temps plein.
- Faites du bénévolat dans votre collectivité.
- Posez votre candidature au programme Stage d'emploi étudiant pour demain (SEED) afin d'obtenir de l'aide pour trouver un emploi d'été. Les demandes de billet d'emploi sont généralement acceptées à partir de janvier, et les emplois sont publiés en mars.

### ÉTUDES

- Décidez si vous allez prendre ou non l'assurance de votre établissement postsecondaire. En général, il faut faire ce choix début septembre.
- Assistez aux activités d'orientation! C'est une excellente façon de rencontrer des gens (tous aussi nerveux que vous).

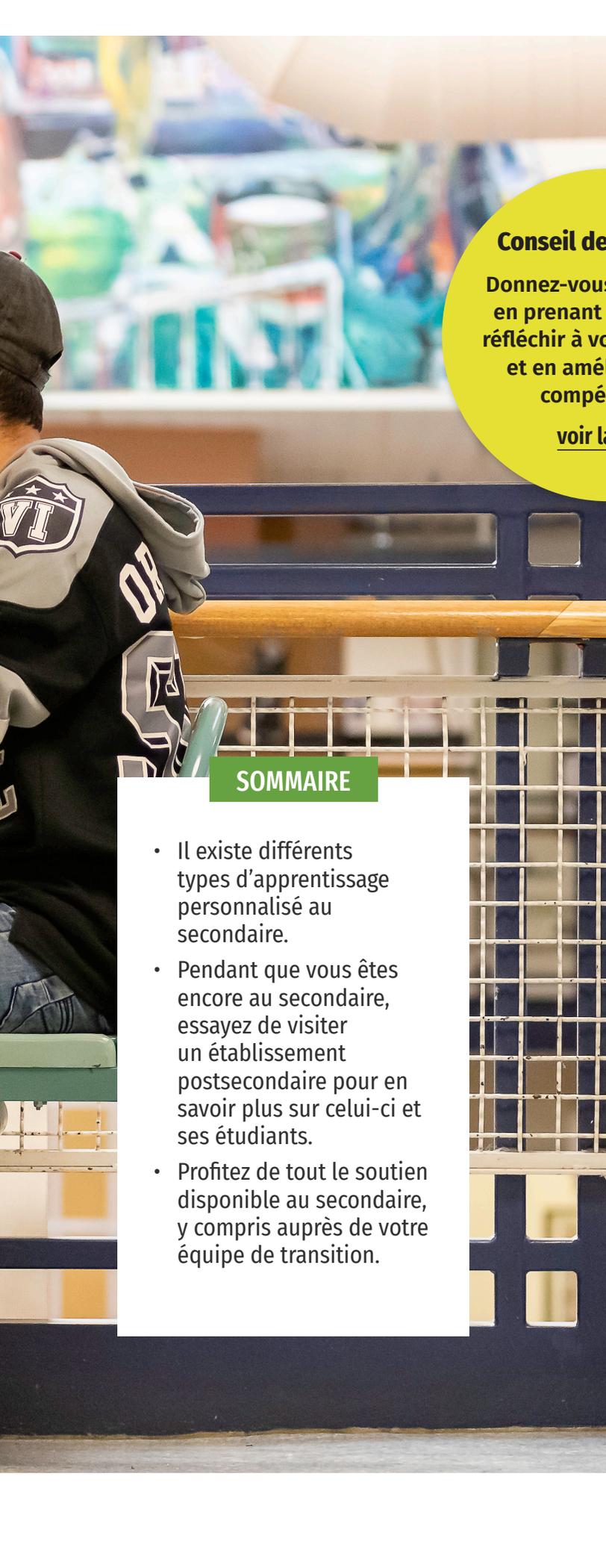
### PLANIFICATION

- Déterminez vos moyens de transport; allez-vous acheter un véhicule, utiliser le transport en commun ou opter pour le transport actif?
- Explorez et essayez de nouveaux clubs, groupes sociaux et activités de loisirs afin de rencontrer des gens et de développer un sentiment d'appartenance communautaire. ■

 **TOUTES LES RESSOURCES** sont disponibles sur le site de [Transition NB](#)



Élèves pendant une pause à l'école secondaire



### Conseil de transition

Donnez-vous les moyens  
en prenant le temps de  
réfléchir à votre situation  
et en améliorant vos  
compétences.

voir la p. 22

### SOMMAIRE

- Il existe différents types d'apprentissage personnalisé au secondaire.
- Pendant que vous êtes encore au secondaire, essayez de visiter un établissement postsecondaire pour en savoir plus sur celui-ci et ses étudiants.
- Profitez de tout le soutien disponible au secondaire, y compris auprès de votre équipe de transition.

## Section 3

# Prise de décisions au secondaire

## Planifier votre avenir.

LE SECONDAIRE EST UNE EXCELLENTE période pour explorer les options qui s'offrent à nous et prendre des décisions sur notre avenir. C'est excitant!

## UN PLAN PERSONNALISÉ

# QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE?

Vous avez peut-être entendu parler de plans personnels d'apprentissage, de modifications, d'accommodements... mais qu'est-ce que ça signifie pour VOUS?



## PLANS D'INTERVENTION

## Secteur anglophone

### ACCOMMODEMENT :

Un accommodement vise à supprimer un obstacle à l'apprentissage pour qu'un élève puisse maîtriser le même contenu enseigné que ses pairs. Un accommodement ne change pas les résultats attendus. Donner plus de temps pour effectuer un test est un exemple d'accommodement.

### PLAN INDIVIDUALISÉ :

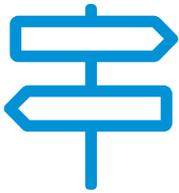
Un plan individualisé soutient le développement des compétences de l'élève et ne suit pas le curriculum standard. Il peut comprendre des objectifs sociaux, comportementaux, fonctionnels et socio-affectifs, ainsi que liés aux études, aux communications, à la motricité et aux soins personnels.

### MODIFICATION :

Il y a modification d'un cours quand les résultats attendus pour la matière au niveau concerné dans le curriculum ont été changés, supprimés ou bonifiés en fonction des besoins particuliers de l'étudiant. Les étudiants dont les résultats attendus sont ainsi modifiés apprennent dans le même environnement et reçoivent des directives et un soutien différenciés au besoin.

### PLAN PERSONNEL D'APPRENTISSAGE :

Un plan pour un élève qui a besoin de stratégies, d'objectifs, de résultats attendus, de cibles et d'un soutien particuliers et personnalisés pour avoir un apprentissage fructueux, significatif et approprié tenant compte de ses besoins individuels.



## PLANS PERSONNELS D'APPRENTISSAGE

# Secteur francophone

### PLAN D'INTERVENTION :

---

Le plan d'intervention est un document permettant de déterminer les moyens à prendre pour aider un élève qui éprouve des difficultés. Il permet aux parents, aux enseignants et aux divers intervenants de s'entendre sur ce qui doit être fait et d'identifier les actions que chacun doit mettre en place pour que l'élève se développe à son plein potentiel. Un plan d'intervention permet à l'élève de réussir le programme d'études provincial et de poursuivre des études postsecondaires, selon son projet de vie-carrière.

### PROGRAMME D'ÉTUDES INDIVIDUALISÉ

---

Un programme d'études individualisé est un programme développé pour répondre aux besoins précis d'un élève qui ne peut pas suivre le programme d'études provincial à cause de retards dans tous les domaines de son développement

(physiques, socioaffectifs, cognitifs et communication). Étant donné qu'il fait partie d'un plan d'intervention, il permet aux parents, aux enseignants et aux divers intervenants de s'entendre sur ce qui doit être fait et d'identifier les actions que chacun doit mettre en place pour que l'élève se développe à son plein potentiel. Puisque ce programme est individualisé, il est très différent des programmes d'études prescrits par le ministère. Bien qu'il aide à faire la transition vers la vie en communauté et le marché du travail, il ne permet pas l'accès aux programmes postsecondaires réguliers.

### ACTIONS PÉDAGOGIQUES ESSENTIELLES (APE)

---

Les actions pédagogiques essentielles sont une mesure de soutien offerte par l'enseignant ou l'enseignante qui permet d'éliminer des obstacles à l'apprentissage et de faire en sorte que l'élève soit à son niveau fonctionnel

d'apprentissage. Elles sont notées dans le dossier scolaire de l'élève afin que tous ses enseignants soient informés d'une année à l'autre. L'action pédagogique essentielle permet de réussir le programme d'études provincial. Il n'est pas nécessaire d'avoir un plan d'intervention pour avoir une action pédagogique essentielle.

### MODIFICATION AUX ATTENTES DU CURRICULUM :

---

Il y a modification aux attentes du curriculum quand au moins un résultat attendu est changé ou supprimé pour permettre à un élève ayant des difficultés d'apprentissage majeures d'obtenir les autres résultats attendus selon le curriculum. Ces changements doivent faire l'objet de discussions avec les parents. Les modifications aux attentes du curriculum sont précisées dans le plan personnel d'apprentissage et sur le relevé de notes.

# 10

## PRISE DE DÉCISIONS AU SECONDAIRE

# FAÇONS D'ÊTRE!

Prenez le temps de réfléchir à votre propre maîtrise de chacune de ces compétences. Que pouvez-vous faire pour améliorer vos compétences?

- 1 SOYEZ UN BON COMMUNICATEUR.** Transmettez l'information de façon claire et simple pour que les gens comprennent. Que ce soit en participant à un débat en classe, en donnant des directives à une aide à domicile ou en demandant une prolongation à un enseignant pour un projet, vous serez plus efficace si vous avez d'excellentes compétences en communication.
- 2 SOYEZ RÉSILIENT.** Acceptez le fait que vous allez parfois échouer. Apprenez à assumer ces échecs et à les voir comme des occasions d'apprendre. Ne lâchez pas. Trouvez de la motivation dans l'échec.
- 3 SOYEZ UN PARTICIPANT ACTIF.** Rester dans l'ombre peut être confortable, mais ça ne mène nulle part. Portez-vous volontaire en classe, joignez-vous à un groupe qui vous intéresse ou faites du bénévolat dans votre collectivité. Trouvez des façons de créer des liens qui conviennent à votre personnalité.
- 4 SOYEZ PONCTUEL.** Gérez votre temps judicieusement. Priorisez vos responsabilités de sorte à vous assurer que les tâches importantes sont terminées à temps. Faites un plan et soyez réaliste quant au temps que vous devez consacrer à quelque chose. N'oubliez pas : étudier pour un examen jusqu'à 3h du matin n'est pas une façon efficace de gérer son temps.
- 5 SOYEZ CRÉATIF.** Pensez à l'extérieur de la boîte afin de trouver des solutions qui vous conviennent. Quand le statu quo ne donne pas les résultats désirés, n'hésitez pas à penser différemment pour trouver des réponses différentes.
- 6 SOYEZ UN RÉSEAUTEUR.** Travaillez dur afin de créer et de nourrir des relations avec un éventail de personnes, puis travaillez tout aussi dur de sorte à les conserver. On ne sait jamais quelle porte une relation pourrait nous ouvrir deux ans plus tard.

Amis qui discutent à l'école secondaire



**7 SOYEZ UN ÉTERNEL ÉTUDIANT.** Ayez soif de connaissances de toutes sortes. Découvrez le monde et les gens autour de vous. Partez à la recherche de nouvelles aventures et essayez d'apprendre quelque chose tous les jours.

**8 SOYEZ COURAGEUX.** Demandez de l'aide! Il y aura des moments difficiles, des choses que vous ne comprendrez pas et des choses que vous ne pourrez pas faire. La pire chose à faire dans de telles situations est de faire semblant qu'il n'y a pas de problème ou de ne rien faire en espérant qu'il se règle tout seul. Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance et demandez-lui de l'aide au besoin.

**9 SOYEZ BON ENVERS VOUS-MÊME.** Créez un bon équilibre travail-vie personnelle. Gardez-vous du temps pour les choses que vous aimez et les tâches essentielles à votre bien-être.

**10 SOYEZ VOUS-MÊME.** C'est ce qui importe le plus. Ne vous comparez pas aux autres. Célébrez vos forces et défis. Acceptez-vous et ne prêtez pas attention à ce que les autres pensent.

## Qui peut aider?

Vous avez créé une équipe de transition pour vous aider à faire la transition après le secondaire. Profitez-en au maximum et allez chercher de l'aide supplémentaire au besoin. Au début de votre séjour à l'école secondaire, demandez une rencontre avec votre conseiller ou conseillère en orientation pour faciliter vos décisions quant à vos options en matière de carrière et d'établissement d'enseignement postsecondaire. Profitez également des stages coopératifs tout au long de votre secondaire pour explorer différents choix de carrière.

Consultez la section « Supportive Partners », à [TRANSITION NB](#), pour un bon aperçu du soutien et des services offerts au Nouveau-Brunswick.





## Visites guidées et étudiants d'un jour

Les établissements d'enseignement offrent à leurs étudiants potentiels différentes manières de découvrir leurs campus. Qu'il s'agisse de journées d'exploration, d'activités de type « étudiant d'un jour », de visites guidées de campus, de portes ouvertes, de visites virtuelles ou de séances d'information, profitez-en. En faisant le choix de l'établissement d'enseignement qui vous convient le mieux, examinez ce qu'ils ont à offrir pour vous aider. ■

Étudiante pendant une pause entre deux cours à l'université

# 7 OUTILS À ESSAYER

① **CAREER CRUISING** : *Career Cruising* est un programme d'exploration de soi et de planification qui aide les personnes de tous âges à réaliser leur potentiel autant aux études qu'au travail et que dans leur vie personnelle.

 <https://public.careercruising.com/fr>

② **CHATTERHIGH** : Les élèves de *ChatterHigh* reçoivent un jeu éducatif amusant sur leur téléphone intelligent chaque jour. 10 minutes, 10 questions sous forme d'un jeu-questionnaire qui leur permet d'explorer et de chercher plus de mille options de carrières et d'études supérieures.

 <http://chatterhigh.com/fr>

③ **FICHE D'INFORMATION DE L'OUTIL DE CARRIÈRE** : L'Outil de carrière est un outil de recherche Web facile à utiliser qui vous fournit de l'information détaillée sur les avantages de travailler dans diverses professions et qui aide les étudiants à déterminer les études et la formation dont ils ont besoin pour obtenir des emplois de qualité.

 [https://www.guichetemplois.gc.ca/pieces\\_jointes-fra.do?cid=8563&lang=fra](https://www.guichetemplois.gc.ca/pieces_jointes-fra.do?cid=8563&lang=fra)

④ **MARCHÉ DU TRAVAIL DU N.-B.** : De l'information sur les tendances du marché du travail, des profils des professions et d'autres renseignements sur l'emploi propres au Nouveau-Brunswick.

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Personnes/content/MarcheDuTravail.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Personnes/content/MarcheDuTravail.html)

⑤ **PLAN TO ACHIEVE CAREER EXCELLENCE** : Le système Plan to Achieve Career Excellence (PACE) est un outil de planification en cinq étapes conçu pour aider les gens à se préparer à passer à l'étape suivante dans leur carrière.

 [www.setyourownpace.org](http://www.setyourownpace.org)

⑥ **GUIDES ET STRATÉGIES D'ÉTUDES** : Une ressource Web proposant de l'information sur un éventail de tâches et de compétences liées à l'éducation, de même que des exercices et des jeux pour favoriser l'apprentissage des compétences.

 [www.studygs.net/francais](http://www.studygs.net/francais)





Étudiants discutant d'un projet au Collège d'artisanat et de design du Nouveau-Brunswick

### Conseil de transition

Il existe de nombreuses options de formation après le secondaire.

voir la p. 30

## Section 4

# L'apprentissage après le secondaire

Que faire?

Voici les prochaines étapes.

APRÈS LE SECONDAIRE, LES POSSIBILITÉS d'apprentissage sont illimitées. Que ce soit en vue de votre future carrière ou pour en apprendre davantage sur un passe-temps qui vous passionne, l'apprentissage continu est essentiel.

### SOMMAIRE

- Il y a de nombreux milieux d'apprentissage après le secondaire, y compris les programmes d'apprentissage, les collèges et les universités.
- Les centres d'accessibilité des établissements postsecondaires sont des endroits où trouver du soutien et des outils favorisant l'apprentissage.
- Utilisez votre argent de manière judicieuse avant, pendant et après vos études postsecondaires.



Étudiants qui étudient au Collège communautaire du Nouveau-Brunswick

## Où puis-je apprendre?

Il existe de nombreuses options de formation après le secondaire. Prenez bien le temps de les explorer pour découvrir celles qui vous conviennent. On apprend toute notre vie; même au travail, on peut avoir des occasions d'améliorer nos compétences grâce à des cours et à des opportunités de formations continues.

**APPRENTISSAGE** : Les apprentissages offrent un cheminement de carrière où l'apprenti peut gagner un salaire en travaillant pour devenir un compagnon dans un métier spécialisé. Ces programmes durent de deux à quatre ans en moyenne. Cinquante-trois métiers requièrent une formation en apprentissage au Nouveau-Brunswick; vous en trouverez la liste ici:

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Competences/content/ApprentissageEtCertificationProfessionnelle/ProfessionsDesignees.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Competences/content/ApprentissageEtCertificationProfessionnelle/ProfessionsDesignees.html)

**COLLÈGES** : Il existe deux types de collèges au Nouveau-Brunswick : les collèges d'enseignement général et technique et les écoles privées de formation professionnelle. Les collèges d'enseignement général et technique sont mandatés et financés par le gouvernement provincial. Les écoles privées de formation professionnelle sont des établissements d'enseignement indépendants qui offrent en général des programmes conçus pour répondre aux besoins d'une industrie donnée. Les étudiants de certaines écoles privées ne sont pas admissibles aux programmes d'aide financière; il est donc bon de discuter des options de financement avec l'école avant de s'y inscrire.

 **Écoles privées de formation professionnelle** : [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Competences/content/Institutions/EcolesPriveesDeFormationProfessionnelle.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Competences/content/Institutions/EcolesPriveesDeFormationProfessionnelle.html)

 **Collèges d'enseignement général et technique** : [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Competences/content/Institutions/CollegesDenseignementGeneral.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Competences/content/Institutions/CollegesDenseignementGeneral.html)

**PERFECTIONNEMENT PERSONNEL** : Le perfectionnement personnel est offert sous forme de cours, d'ateliers et de certificats qui permettent d'apprendre et d'acquérir de nouvelles compétences. Il peut s'agir de cours de certification sur les compétences essentielles au travail, la réanimation cardiorespiratoire (RCR) et les premiers soins, le Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT) ou la manipulation des aliments. Certains métiers peuvent aussi exiger des cours propres à l'industrie. Ces types de cours sont un atout dans l'obtention d'un emploi.

**UNIVERSITÉS** : Les universités offrent des études supérieures, généralement en vue d'obtenir un grade de premier, deuxième ou troisième cycle. Au Nouveau-Brunswick, on compte des universités publiques à charte, des universités désignées en vertu de la *Loi sur l'attribution de grades universitaires* et des universités privées à charte. Selon l'université et le programme choisis, il existe différentes possibilités d'apprentissage, y compris des cours en classe et en ligne, des laboratoires, et bien plus encore.

 [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Competences/content/Institutions/AutresUniversites.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Competences/content/Institutions/AutresUniversites.html)



Étudiants marchant sur le campus



### Le saviez-vous?

Le Collège communautaire du Nouveau-Brunswick (CCNB) offre un programme d'admissions spéciales aux étudiants ayant terminé leurs études secondaires en ayant un programme d'études individualisé. Le nombre de places allouées dans le cadre de ce programme est limité. Soumettez votre admission et remplissez ce document pour vous inscrire en tant qu'étudiant vivant avec une incapacité :



<https://ccnb.ca/media/153466/questionnaire-de-service-de-counselling-2015-2016.pdf>



**ORIENTATION** : Quand on commence nos études postsecondaires, tout est nouveau. Personne ne s'attend à ce que vous connaissiez tout et tout le monde, ni toutes les ressources à votre disposition pour vous aider dans cette nouvelle aventure. La semaine d'orientation, qui peut porter différents noms, est conçue pour vous éclairer à ce sujet, entre autres. Allez-y! Allez rencontrer des gens, explorer votre nouveau milieu d'apprentissage et en découvrir le plus possible sur ce qui vous attend.

Étudiants discutant à l'extérieur du Collège d'artisanat et de design du Nouveau-Brunswick



➔ **JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!**

Le Programme communautaire d'apprentissage pour adultes (PCAA) offre, sans frais, des services dans les deux langues officielles aux apprenants adultes de 18 ans et plus. Des services académiques, axés sur la préparation aux tests d'évaluation en éducation générale (GED), et de la formation en littératie numérique, centrée sur l'utilisation et la compréhension des technologies numériques, sont disponibles.

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer.16516.Community\\_Adult\\_Learning\\_Program\\_\(CALP\).html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.16516.Community_Adult_Learning_Program_(CALP).html)

 **Le saviez-vous?**

Vous pourriez peut-être continuer de recevoir des prestations d'aide sociale pendant vos études postsecondaires. Vérifiez votre admissibilité à ce programme auprès de votre gestionnaire de cas.



➔ **JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!**

Le programme Compétences essentielles au travail (CET) est offert dans toute la province. Il est axé sur les neuf compétences essentielles dont les gens ont besoin pour travailler, apprendre et vivre en général. Pour de plus amples renseignements, consultez :

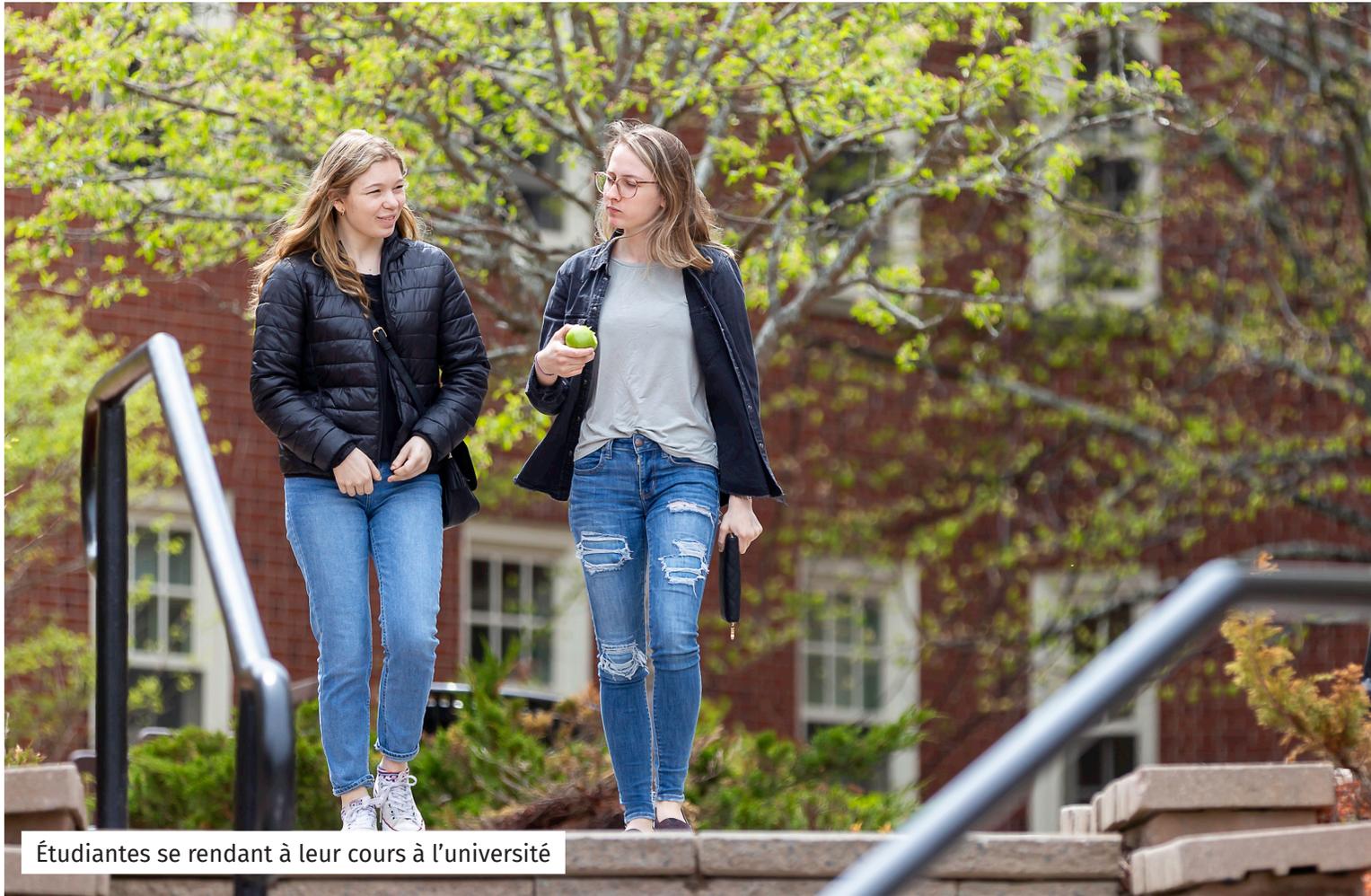
🌐 <https://www.gnb.ca/redirect/0105/WES/CompetencesEssentielles.pdf>

Étudiant dans la salle d'étude du Collège d'artisanat et de design du Nouveau-Brunswick

**CENTRES D'ACCESSIBILITÉ** : Le nom des centres d'accessibilité peut varier selon l'établissement d'enseignement, mais ils offrent tous du soutien et des services aux étudiants ayant un handicap afin de veiller à ce qu'ils aient tout ce qu'il faut pour réussir leurs études. Les centres d'accessibilité proposent un éventail de mesures d'accommodement et de soutien, certains propres au campus, dont des services de défense des droits et intérêts et de mentorat, du soutien à la prise de notes, l'obtention de documents dans des médias substitués et l'essai de mesures d'accommodement. L'essentiel pour pouvoir utiliser leurs services est de bien vous inscrire à leurs bureaux peu après avoir été accepté à l'établissement d'enseignement; ainsi, le centre pourra mieux planifier votre arrivée en septembre.

**► N'OUBLIEZ PAS :**

Certaines universités offrent des possibilités travail-études sur le campus. Pourquoi ne pas vérifier si vous pouvez présenter votre candidature?



Étudiantes se rendant à leur cours à l'université

## Factures, factures, encore des factures.

Frais de scolarité. Manuels. Frais de bibliothèque. Ordinateur. Assurances. Stationnement. Transport. Loyer. Nourriture. Électricité. Internet. Téléphone. Et il faut bien un petit peu de plaisir, avec tout ça. Tout s'accumule bien vite. Comment les étudiants font-ils pour payer tout ça? ■

- Prêt étudiant
- Marge de crédit étudiante
- Bourse pour étudiants
- Bourses d'études
- Contribution de la famille
- Régime enregistré d'épargne-études (REEE)
- Revenus d'emploi
- Cartes de crédit
- Services de support à l'emploi et à la formation (SSEF)
- Formation et perfectionnement professionnel (FPP)

## Ressources :

**Association nationale des étudiant(e)s handicapé(e)s au niveau postsecondaire (NEADS) :** La NEADS a pour mandat de promouvoir le plein accès à l'éducation et à l'emploi pour les étudiants et diplômés handicapés du niveau postsecondaire partout au Canada. Son travail se fonde sur la réduction de l'endettement des étudiants, l'expérience vécue par les étudiants en classe et sur le campus et l'emploi des étudiants et des diplômés.

 [www.neads.ca/fr](http://www.neads.ca/fr)

**Guides et stratégies d'études :** Une ressource Web proposant de l'information sur un éventail de tâches et de compétences liées à l'éducation, de même que des exercices et des jeux pour favoriser l'apprentissage des compétences.

 [www.studygs.net/francais](http://www.studygs.net/francais)

### ► N'OUBLIEZ PAS

Réduire votre charge de cours pourrait contribuer à atténuer votre stress, à avoir une vie plus équilibrée et à vous concentrer davantage sur chaque cours afin d'obtenir de meilleures notes.

### Conseil de transition

Besoin d'un emploi?  
Il vous faut deux  
choses : une lettre  
d'accompagnement et un  
curriculum vitæ.

voir la p. 40



Employé en plein quart de travail dans une usine de fabrication de clôtures



## SOMMAIRE

- Créez un curriculum vitae et une lettre d'accompagnement.
- Il est très important de se préparer aux entretiens en s'exerçant et en faisant des recherches.
- Si vous avez besoin d'aide à l'emploi, il y a des organismes et services à votre disposition.
- Essayez d'acquérir de l'expérience grâce à un emploi à temps partiel ou d'été, ou en faisant du bénévolat.
- Quand il est question de divulguer ou non une incapacité à un employeur, de nombreuses choses entrent en ligne de compte.

## Section 5

# Obtention d'un emploi

## Assurer votre avenir.

LA RECHERCHE D'EMPLOI NÉCESSITE DE nombreuses compétences et étapes. Pour trouver un emploi, il est essentiel de s'exercer et de se préparer.

# De quoi ai-je besoin?

Vous aurez besoin de DEUX choses pour trouver un emploi : un **curriculum vitæ** et une **lettre d'accompagnement**. Ne vous faites pas d'illusions : IL VOUS FAUT LES DEUX!

## CURRICULUM VITÆ

En général, on choisit parmi trois types de curriculum vitæ : le curriculum vitæ chronologique, le curriculum vitæ fonctionnel, ou une combinaison des deux.

**1 CURRICULUM CHRONOLOGIQUE :** La plupart des gens adoptent le curriculum vitæ chronologique. Ce type de curriculum vitæ dresse la liste des emplois occupés et des programmes de formation suivis dans l'ordre, en commençant par le plus récent. Si vous avez une bonne expérience et que les emplois que vous avez occupés sont pertinents pour le poste convoité, il s'agit probablement de la meilleure option pour vous.

**2 CURRICULUM FONCTIONNEL :** Un curriculum vitæ fonctionnel est davantage axé sur les compétences et habiletés. Vous pouvez quand même y énumérer les emplois que vous avez occupés, mais selon les compétences qui y ont été sollicitées. Ce type de curriculum vitæ est bon pour les personnes qui changent de domaine, ont peu d'expérience ou ont des trous dans leur parcours professionnel.

**3 COMBINAISON DES DEUX :** Enfin, votre curriculum vitæ peut être une combinaison de ces deux types : vous pouvez énumérer vos compétences et dresser la liste des emplois que vous avez occupés en ordre chronologique. Si vous voulez mettre de l'avant votre expérience tout en montrant le type d'employé que vous êtes, allez-y pour une combinaison des deux types de curriculum vitæ.

## LETTRE D'ACCOMPAGNEMENT

Votre lettre d'accompagnement doit expliquer brièvement pourquoi vous êtes la personne idéale pour le poste. Vous devez littéralement énumérer les raisons pour lesquelles on devrait vous embaucher. Il est préférable de fonder la lettre sur une offre d'emploi précise afin de mettre l'accent sur les compétences et qualifications recherchées par l'employeur. Certains disent que les lettres d'accompagnement ne sont pas nécessaires. C'est faux. Votre candidature ne sera jamais rejetée parce que vous avez inclus une lettre d'accompagnement; par contre, beaucoup d'employeurs écartent automatiquement les curriculum vitæ soumis sans lettre d'accompagnement.



Équipe en plein quart de travail au Sobeys



## Où se trouvent les emplois?

Même si la recherche d'emploi peut être décourageante, les emplois sont bel et bien là. Il existe bien des façons de trouver un emploi. Voici quelques idées :

**Recherche en ligne :** Les sites Web de recherche d'emploi sont extrêmement utiles! Comme ils sont continuellement mis à jour, il est important d'aller y jeter un coup d'œil régulièrement!

- [www.careerbeacon.com/fr](http://www.careerbeacon.com/fr)
- [www.indeed.ca](http://www.indeed.ca)
- [www.guichetemplois.gc.ca](http://www.guichetemplois.gc.ca)
- [www.monster.ca/fr](http://www.monster.ca/fr)
- [www.emploisnb.ca](http://www.emploisnb.ca)
- [www.workopolis.com/fr](http://www.workopolis.com/fr)
- [www.wowjobs.ca](http://www.wowjobs.ca)
- D'autres offres d'emploi sont affichées dans les médias sociaux et sur Kijiji

**Babillards communautaires :** Les babillards communautaires sont une excellente façon de chercher des emplois localement; il n'y en a pas dans toutes les collectivités, mais il est utile de vérifier.

**Salons de l'emploi :** Les employeurs se regroupent afin de faire connaître les possibilités d'emploi qu'ils ont à offrir. Soyez prêt à leur montrer le meilleur de vous-même, et n'oubliez pas d'apporter de multiples copies de votre curriculum vitæ.

**LinkedIn :** LinkedIn permet aux chercheurs d'emploi de créer des liens, de réseauter et d'explorer les possibilités. Les employeurs peuvent aussi utiliser la plateforme pour recruter des employés et faire des recherches sur des candidats potentiels.

**Réseautage :** Misez sur toutes vos connexions pour trouver des employeurs potentiels; que ce soit dans l'organisme où vous êtes bénévole, à votre école ou chez votre voisin ou chez un ami de la famille, dites aux gens que vous cherchez un emploi. Les connexions personnelles et le bouche à oreille constituent l'une des meilleures manières d'obtenir un emploi.



Employés en plein quart de travail dans une usine

### Le saviez-vous?

Les conseillers en matière d'emploi du ministère de l'Éducation postsecondaire, de la Formation et du Travail et les fournisseurs des Services d'aide à l'emploi peuvent vous aider à rédiger votre curriculum vitae et votre lettre d'accompagnement.

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer.5095.Employment\\_Counselling.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.5095.Employment_Counselling.html)

# L'entrevue

Vous pouvez l'envisager comme la « l'effroyable entrevue », ou la voir comme une expérience agréable qui vous permet de mettre en valeur vos plus belles qualités. N'oubliez jamais que l'intervieweur souhaite avant tout votre réussite; il veut que vous obteniez le poste afin de pouvoir mettre fin à ses recherches. Alors, comment vous assurer de paraître sous votre plus beau jour?

- 1) **Faites des recherches sur l'organisation où vous présentez votre candidature et le rôle que vous y joueriez.** Il y aura probablement une question à ce sujet à l'entrevue; il faut donc consulter le site Web de l'organisation et ses comptes dans les médias sociaux, et discuter avec vos connaissances qui pourraient avoir des liens avec celle-ci.
- 2) **Exercez-vous à répondre aux questions couramment posées pendant les entrevues, comme : « Quelles sont vos forces et faiblesses? »** et « Parlez-moi d'une difficulté que vous avez dû surmonter et de la façon dont vous y êtes parvenu. » En vous préparant, vous risquez moins d'oublier de mentionner des renseignements importants. Prévoyez du temps avec un ami, un fournisseur de services d'aide à l'emploi ou quelqu'un qui travaille en ressources humaines pour vous exercer à appliquer vos techniques d'entrevue.
- 3) **Arrivez à l'heure.** Ce qui, en fait, veut dire d'arriver de dix à quinze minutes avant l'heure fixée pour l'entrevue. Cela vous donnera le temps de vous installer et de vous acclimater, en plus de montrer que vous êtes ponctuel.
- 4) **Laissez une bonne première impression.** Portez des vêtements appropriés pour le poste que vous convoitez, saluez toutes les personnes présentes, avec le sourire, y compris à la réception, et serrez la main de l'intervieweur.
- 5) **Soyez positif.** Mettez sur vos forces. Une entrevue n'est pas le moment de souligner vos défauts et faiblesses. En cas de doute, parlez de votre attitude positive, de votre capacité à résoudre les problèmes et de votre soif d'apprendre, trois qualités recherchées par les intervieweurs.
- 6) **Soyez prêt à poser des questions.** À la fin d'une entrevue, on demande généralement à la personne candidate si elle a des questions sur le poste ou l'organisation. Préparez quelques questions à l'avance pour montrer que vous êtes vraiment intéressé par le poste.
- 7) **Remerciez l'intervieweur.** Un petit courriel ou une courte lettre remerciant l'intervieweur de vous avoir accordé une entrevue peut faire beaucoup. Même si vous n'obtenez pas le poste, il peut contribuer à ce qu'il se rappelle de vous si une autre possibilité d'emploi se présente.



➔ **JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!**

Marché du travail du N.-B. fournit un aperçu des tendances du marché du travail local, comme les emplois qui y sont en demande et les secteurs en croissance. Vous pouvez utiliser ces renseignements afin de prendre vos décisions sur le parcours professionnel que vous souhaitez explorer en fonction de la demande dans un domaine en particulier. Pour plus de renseignements, rendez-vous à :

 [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Personnes/content/MarcheDuTravail.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Personnes/content/MarcheDuTravail.html)

Employé en plein quart de travail dans une usine de fabrication de clôtures

# Qui peut aider?

## ORGANISMES ŒUVRANT POUR LES PERSONNES AYANT UNE INCAPACITÉ

On compte au Nouveau-Brunswick un éventail d'organismes œuvrant pour les personnes ayant certaines incapacités. Parfois, ces organismes offrent de l'aide à la recherche, à l'obtention et à la conservation d'un emploi. Les services proposés par chaque organisme varient énormément; il faut donc communiquer avec un organisme avec lequel on fait affaire pour vérifier le soutien offert. Il peut suffire d'un appel pour obtenir de l'aide.

## SERVICES D'AIDE À L'EMPLOI

Les Services d'aide à l'emploi permettent aux personnes confrontées à des obstacles à l'emploi d'accéder à des services liés à la recherche d'emploi. Ces services peuvent comprendre l'exploration des emplois qui vous intéressent, la rédaction d'un curriculum vitae et du soutien à la recherche d'emploi et à la soumission de votre candidature. En général, au Nouveau-Brunswick, ces services sont offerts par des organismes sans but lucratif, privés et publics.

## CONSEILLERS EN MATIÈRE D'EMPLOI

Les conseillers en matière d'emploi du ministère de l'Éducation postsecondaire, de la Formation et du Travail vous aideront à concevoir un plan d'action-emploi et à trouver un emploi permanent.



Équipe en plein quart de travail au Sobeys



Élève du secondaire et soutien en milieu de travail au Canadian Tire

## Quel soutien offre-t-on en milieu de travail?

**FORMATEUR EN MILIEU DE TRAVAIL :** Un formateur en milieu de travail aide un employé à apprendre à effectuer les tâches et à assumer les responsabilités associées à son poste. Il aide l'employé à devenir confiant et à l'aise dans son travail, et cesse habituellement d'assumer ce rôle une fois qu'il y est parvenu.

**ACCOMPAGNATEUR :** Un accompagnateur en milieu de travail peut vous aider à effectuer les activités associées à votre santé et à votre quotidien. Le soutien et les soins prodigués par un accompagnateur sont établis en fonction des besoins particuliers et peuvent comprendre de l'aide pour manger, aller à la toilette ou toute autre activité qui le requiert.

**TECHNOLOGIES D'AIDE :** Il existe maintenant un éventail de technologies et d'équipement pour aider les employés ayant une incapacité à exceller au travail. Si vous avez du mal à effectuer certaines tâches en raison de votre incapacité, discutez-en avec votre employeur, un ergothérapeute ou un spécialiste des technologies d'aide de sorte à déterminer l'équipement qui vous conviendrait. L'équipement recommandé varie autant que les gens qui l'utilisent; il sera donc adapté à vos besoins particuliers.

## Comment puis-je acquérir de l'expérience?

Il existe de nombreuses manières d'acquérir de l'expérience, dans des rôles payés ou non.

**Apprentissage :** Un apprentissage permet de gagner un salaire tout en acquérant les compétences nécessaires pour exercer un métier. Il existe 52 métiers d'apprentissage au Nouveau-Brunswick, y compris boulanger-pâtissier, charpentier, coiffeur et soudeur.

Pour la liste des bureaux d'apprentissage, rendez-vous à :

 [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Competences/content/ApprentissageEtCertificationProfessionnelle/BureauxDApprentissage.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Competences/content/ApprentissageEtCertificationProfessionnelle/BureauxDApprentissage.html)

Jetez un coup d'œil au Programme d'apprentissage des jeunes du Nouveau-Brunswick, à :

 [www.nbtap.ca](http://www.nbtap.ca)

**Stages coopératifs et réguliers :** Des stages coopératifs et réguliers sont offerts au secondaire et dans certains programmes postsecondaires. Ces stages peuvent être payés ou non, selon le programme. Il s'agit d'une excellente occasion d'acquérir une expérience pratique et de créer des liens avec des employeurs. Les stages sont requis pour l'obtention du diplôme dans certains programmes.

**Programme fédéral d'expérience de travail étudiant :** Ce programme offre aux étudiants à temps plein une expérience de travail au sein de la fonction publique fédérale.

 [www.canada.ca/fr/commission-fonction-publique/emplois/services/recrutement/etudiants/programme-federal-experience-travail-etudiant.html](http://www.canada.ca/fr/commission-fonction-publique/emplois/services/recrutement/etudiants/programme-federal-experience-travail-etudiant.html)

**Entrepreneuriat et travail indépendant :** Si vous possédez et exploitez votre propre entreprise ou effectuez de la pige pour des clients, vous êtes considéré comme un travailleur indépendant. Les entrepreneurs assument les risques financiers associés au démarrage d'une entreprise en espérant en tirer des profits. Jetez un coup d'œil aux avantages et à l'aide offerts aux entrepreneurs par le gouvernement du Nouveau-Brunswick, à :

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Emplois/content/Entrepreneuriat.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Emplois/content/Entrepreneuriat.html)

**Stages :** Les stages peuvent être payés ou non et constituent une occasion d'acquérir de l'expérience. Une fois terminés, ils peuvent permettre l'obtention d'un emploi rémunéré permanent. En général, un stagiaire a « un pied dans la porte », et son stage peut lui permettre d'être éventuellement promu.

**Stages d'observation :** Les stages d'observation sont habituellement organisés par une école ou des services d'aide à l'emploi afin d'aider quelqu'un à apprendre ce qu'il faut pour effectuer un travail donné. Les stages d'observation sont de courte durée, en général d'une journée à une semaine, et permettent à une personne de suivre un employé chevronné pendant qu'il accomplit ses tâches régulières.

**Initiative d'une promesse d'emploi :** Le programme Initiative d'une promesse d'emploi contribue à retenir les jeunes professionnels formés dans la province. Il offre un remboursement salarial pouvant atteindre 10 \$ l'heure pour une période maximale de 40 heures par semaine aux employeurs qui embauchent un jeune diplômé postsecondaire. L'employé doit être payé au moins 14 \$ l'heure, et le programme peut durer jusqu'à 52 semaines.

[https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer.201311.Wage\\_Incentive\\_-\\_One-Job\\_Pledge\\_.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.201311.Wage_Incentive_-_One-Job_Pledge_.html)

**Emplois d'été :** Si vous êtes étudiant, un emploi d'été est essentiel à la fois comme source de revenu et d'expérience à ajouter à votre curriculum vitae. Pour obtenir un emploi, vous pouvez passer par un employeur ou par un des programmes créés expressément pour trouver des emplois aux étudiants pendant les vacances estivales. Pour ce faire, les étudiants de niveau postsecondaire ont couramment recours au programme Stage d'emploi étudiant pour demain (SEED).

[https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer.5099.Student\\_Employment\\_Experience\\_Development\\_\(SEED\)\\_-Students.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.5099.Student_Employment_Experience_Development_(SEED)_-Students.html)

**Bénévolat :** Le bénévolat offre une occasion d'effectuer un travail que l'on trouve significatif dans un contexte plus détendu que celui associé à un emploi rémunéré. Non seulement les bénévoles acquièrent des compétences et de l'expérience, mais ils profitent aussi d'une occasion de réseauter avec les personnes avec qui ils interagissent.

**Programme Aptitudes à l'emploi :** Le programme Aptitudes à l'emploi offre aux employeurs un remboursement salarial pouvant atteindre 40 heures par semaine. Il a pour objectif d'offrir aux personnes sans emploi confrontées à des obstacles à l'emploi des possibilités d'acquérir de l'expérience.

[https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer.5102.Work\\_Ability.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.5102.Work_Ability.html)

**Fonds d'emploi pour les jeunes :** Le Fonds d'emploi pour les jeunes a été mis sur pied pour créer un point d'entrée menant à un emploi permanent pour les personnes sans emploi âgées de 18 à 29 ans. Le placement doit être de 30 heures par semaine pendant 26 semaines.

[https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer.201375.Youth\\_Employment\\_Fund.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.201375.Youth_Employment_Fund.html)





## Y avez-vous pensé?

- Comment vais-je me rendre au travail?
- De quel type de vêtements vais-je avoir besoin à mon nouveau travail?
- Suis-je prêt à faire du travail une priorité dans ma vie?
- Ai-je besoin de soutien pour mes soins personnels au travail?
- Les toilettes sont-elles accessibles pour moi?
- Dois-je apporter des effets personnels au travail?
- Mon milieu de travail est-il adapté à mes besoins?



Étudiante se rendant à son cours à l'université

## Quels sont mes droits?

La *Loi sur les droits de la personne* du Nouveau-Brunswick est une loi provinciale qui interdit la discrimination et le harcèlement. Les *Lignes directrices sur les mesures d'adaptation à une incapacité physique et mentale au travail* ont pour objet d'interpréter la loi et d'aider chacun à comprendre ses droits et ses obligations en matière d'emploi.

Les *Lignes directrices* précisent des règles claires et précises que les employeurs doivent suivre par rapport à l'embauche de personnes ayant une incapacité. Il vaut la peine de lire le document au complet pour comprendre en quoi il s'applique à vous, mais il faut surtout savoir qu'« [u]n employeur enfreint la *Loi* s'il fait preuve de discrimination envers un employé actuel ou éventuel en raison d'une incapacité physique ou mentale ». (*Lignes directrices sur les mesures d'adaptation à une incapacité physique et mentale au travail*, 2017, p. 6)

### ➔ JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!

**Lien vers la *Loi sur les droits de la personne* du Nouveau-Brunswick :**

 <http://laws.gnb.ca/fr/showtdm/cs/2011-c.171/2011-c.171/se:31>

**Lien vers les *Lignes directrices sur les mesures d'adaptation à une incapacité physique et mentale au travail* :**

 [www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/hrc-cdp/PDF/Ligne-directrice-accommodement-incapacite-travail-Nouveau-Brunswick.pdf](http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/hrc-cdp/PDF/Ligne-directrice-accommodement-incapacite-travail-Nouveau-Brunswick.pdf)

## Divulguer, ou ne pas divulguer...

Aucune loi ou règle ne stipule que vous devez divulguer pendant le processus d'embauche que vous avez une incapacité qui n'aura pas d'incidence sur votre capacité à effectuer le travail. En fait, c'est plutôt le contraire. Un employeur ne peut pas légalement demander à un employé potentiel s'il a une incapacité, sauf pour ce qui est des questions liées à la description d'emploi générale. La même chose prévaut une fois à l'emploi de l'employeur : un employé n'a pas besoin de divulguer une incapacité qui n'a pas d'incidence sur sa capacité à accomplir les tâches associées à son poste.

Si votre incapacité a une incidence sur votre capacité à effectuer les tâches requises, l'employeur doit fournir des mesures d'adaptation. Les *Lignes directrices sur les mesures d'adaptation à une incapacité physique et mentale au travail* fournissent une interprétation de ce que cela signifie. En bref, un employeur doit accommoder ses employés ayant une incapacité, pourvu que cela ne lui cause pas de difficultés excessives. ■

Voici quelques courts extraits des *Lignes directrices* sur les obligations des employés :

- Informer l'employeur du besoin en termes d'adaptation. Remarque : Il n'incombe pas aux employeurs de prendre des mesures d'adaptation s'ils ne savent pas qu'un employé présente une incapacité.
- Informer l'employeur des genres d'adaptations nécessaires, par écrit de préférence.
- Fournir à l'employeur des renseignements médicaux.
- Participer aux discussions concernant les solutions possibles en matière d'adaptation.
- Accepter une adaptation raisonnable lorsqu'elle est offerte, même si ce n'est pas celle que l'employé préfère.
- Travailler avec l'employeur de façon continue pour gérer le processus d'adaptation.

### ► À NE PAS OUBLIER

Posez votre candidature à de nombreux postes, même s'ils ne correspondent pas exactement à ce que vous cherchez. Parfois, un emploi qui semble super par écrit n'est vraiment pas fait pour nous, tandis qu'un autre qui ne semble pas idéal s'avère une superbe occasion.

On ne commence pas sa carrière avec un salaire dans les six chiffres, dix semaines de vacances, une voiture fournie et un horaire flexible. Plus souvent qu'autrement, il faut trimer pour mériter un emploi de rêve.



Étudiants à l'extérieur du Collège d'artisanat et de design du Nouveau-Brunswick

## Ressources :

**Compétences en affaires :** Offert entièrement en ligne, Compétences en affaires donne aux personnes disant vivre avec un handicap la possibilité d'explorer le monde du travail autonome dans le confort de leur maison. Ce site donne accès à des ressources de planification d'affaires ainsi qu'à un coach d'affaires personnel.

 [www.businessabilities.ca/fr](http://www.businessabilities.ca/fr)

**Career Cruising :** *Career Cruising* est un programme d'exploration de soi et de planification qui aide les personnes de tous âges à réaliser leur potentiel autant aux études qu'au travail et que dans leur vie personnelle.

 <https://public.careercruising.com/fr>

### Conseil de transition

Des ressources sont à votre disposition pour vous aider dans vos études, votre travail et au quotidien.

voir la p. 56

## Section 6

# Ma santé

## Prendre soin de vous.

SE SENTIR BIEN ET PRENDRE SOIN DE nous est un pas vers la concrétisation de nos objectifs. Veiller à notre santé et à notre bien-être peut demander beaucoup de travail, mais c'est payant à long terme.

### SOMMAIRE

- Pour être le plus en santé possible, consommez des boissons et aliments sains, soyez actifs et gérez votre stress.
- Il est important de comprendre ce qu'est la santé mentale et la façon de la favoriser.
- Il est important d'apprendre ce qu'est la santé sexuelle auprès de sources fiables.



Amis s'adonnant au patin et au hockey sur luge sur une patinoire extérieure

## Rester en santé

La transition peut être difficile sur le plan de la santé. Vous allez probablement vivre plus de stress, un changement dans votre routine et peut-être même un changement complet de style de vie. Bien des choses font qu'une personne est en santé, et chaque personne est unique. Il est essentiel de bien réfléchir à ce qui vous permettra de rester le plus en santé possible. Si vous n'êtes pas certain des mesures à prendre, demandez conseil aux personnes qui vous ont aidé jusqu'ici à rester en santé.

### VOICI QUELQUES FACTEURS À CONSIDÉRER POUR VOTRE SANTÉ :

**Qu'est-ce que vous mangez et buvez?** Les aliments prêts-à-manger et la malbouffe sont peut-être simples et rapides, mais ce n'est pas l'idéal pour maintenir un mode de vie sain. Essayez de limiter votre consommation de malbouffe et de manger des aliments sains et nutritifs. Cela fait une énorme différence. Le guide alimentaire canadien propose des recommandations en matière d'alimentation saine pour vous aider à bien manger.

 <https://guide-alimentaire.canada.ca>

#### **Comment va votre santé psychologique?**

Il est extrêmement important de prendre régulièrement le temps d'évaluer votre santé affective. Reconnaissez le stress et les exigences auxquels vous êtes confronté et les effets qu'ils ont sur votre vie. Trouvez des manières de prendre du recul et donnez-vous du temps pour des activités telles qu'écrire un journal, faire de l'exercice ou vous adonner à un nouveau passe-temps. Pour une liste d'activités à envisager pour améliorer votre santé psychologique, rendez-vous à :

 [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement\\_social/Mieux-etre/content/vivre\\_en\\_sante/sante\\_psychologique.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement_social/Mieux-etre/content/vivre_en_sante/sante_psychologique.html)

**Êtes-vous actif?** L'activité physique joue un rôle majeur par rapport à votre santé globale et à votre bien-être. Non seulement l'activité physique contribue à améliorer la condition physique, mais elle augmente l'énergie, réduit le stress et améliore le sommeil. Pour des conseils pour être plus actif, consultez :

 [www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/assets/pdfs/07paap-fra.pdf](http://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/assets/pdfs/07paap-fra.pdf)

**Vivez-vous sans fumée?** Il est prouvé que la fumée de tabac est dommageable pour la santé. Fumer la cigarette peut causer le cancer, des maladies coronariennes, l'hypertension et bien d'autres problèmes de santé graves. Si vous fumez et avez besoin d'aide pour arrêter, rendez-vous à :

 [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement\\_social/Mieux-etre/content/vivre\\_en\\_sante/tabagisme.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement_social/Mieux-etre/content/vivre_en_sante/tabagisme.html)

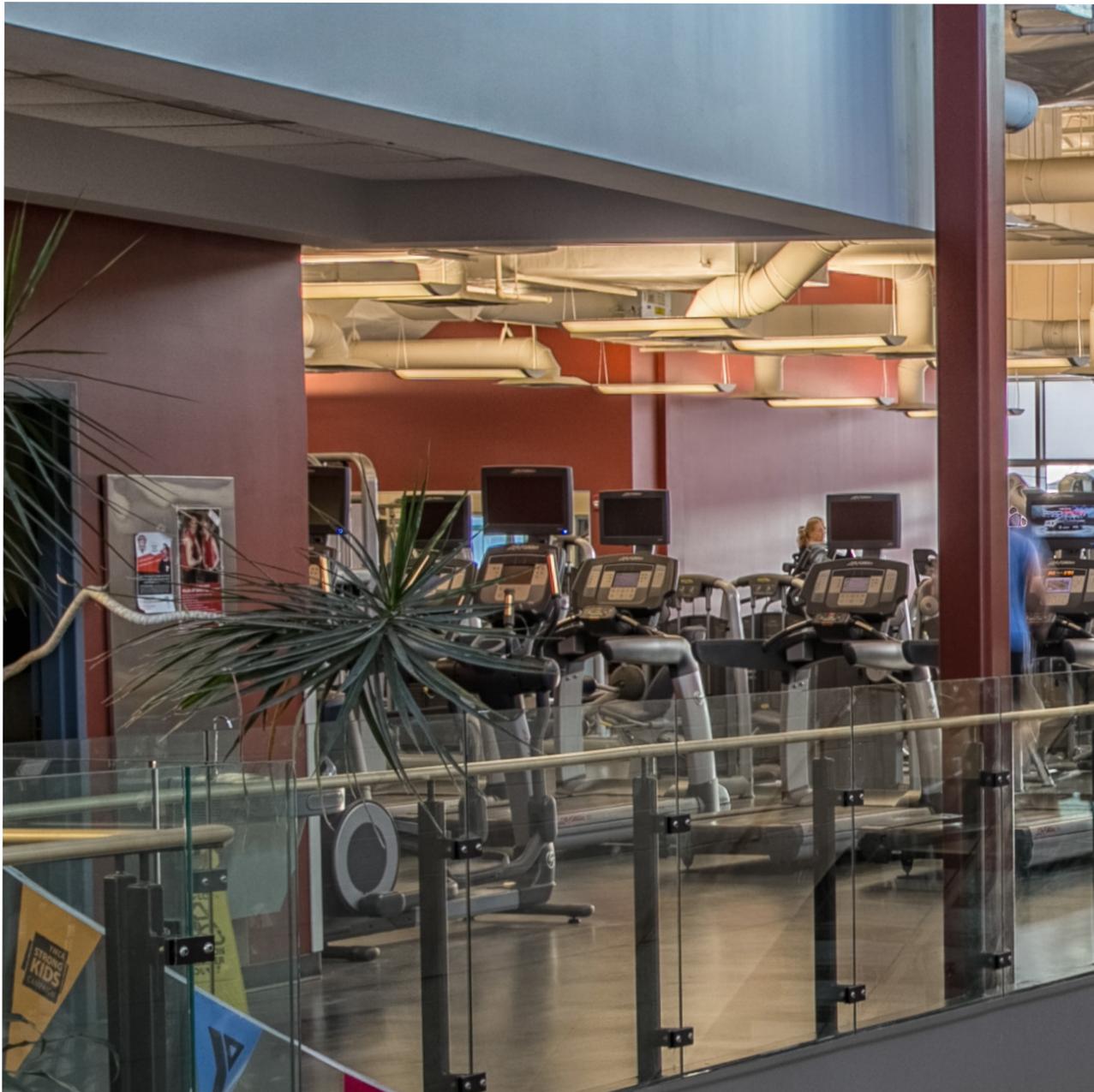


Jeune faisant du paraski de fond

➔ **JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!**

*MyHealth Passport* My Health Passport est une carte personnalisée à placer dans ton portefeuille qui vous donne instantanément accès à vos renseignements médicaux. Elle est très utile, car on peut la remettre à de nouveaux fournisseurs de services, à des médecins ou à toute autre personne ayant besoin de connaître nos antécédents médicaux et notre médication :

 [www.sickkids.ca/myhealthpassport](http://www.sickkids.ca/myhealthpassport)



### Le saviez-vous?

Certains gymnases et centres de conditionnement physique offrent des tarifs réduits aux étudiants, personnes à faible revenu et familles. Si vous souhaitez prendre un abonnement, demandez au centre de conditionnement physique local si une telle réduction est offerte afin d'économiser.



## Votre santé mentale

Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas que l'on n'est jamais triste, en colère ou malheureux; cela veut plutôt dire que l'on peut prendre part à des activités productives, entretenir des relations significatives ainsi que gérer le changement et faire face à l'adversité. Si vous avez une maladie ou un trouble mental, il est important d'en explorer et comprendre les effets sur vos études et votre travail. En les comprenant mieux, vous pourriez arriver à prendre des mesures proactives afin d'en réduire les conséquences négatives. Par exemple, si vous avez beaucoup de mal à vous lever le matin en raison des médicaments qu'on vous a prescrits pour vous aider à

dormir, vous pourriez choisir des cours donnés plus tard en après-midi à l'université ou trouver un poste de soir.

Des ressources sont à votre disposition pour vous aider dans vos études, votre travail et au quotidien. De nombreux établissements postsecondaires offrent des services de consultation gratuits sur place. Si vous croyez que du soutien en santé mentale vous serait bénéfique, jetez un coup d'œil à ce qui est offert dans votre région. Le soutien offert au Nouveau-Brunswick varie selon la région, mais voici de bons endroits où commencer vos recherches :

 <http://fr.horizonnb.ca/accueil/établissements-et-services/services.aspx>

Personnes s'entraînant dans un centre de conditionnement physique

## Dépendance

La dépendance est le besoin physique et psychologique de consommer une substance malgré ses effets dommageables. La plupart du temps, les gens développent une dépendance à l'alcool, à des drogues ou médicaments ou au tabac, bien que d'autres substances ou activités puissent causer une dépendance. Si vous pensez être en train de développer une dépendance, il est important de demander de l'aide. Selon la substance ou l'activité, on trouve des centres de réadaptation et de traitement spécialisés dans toute la province. De plus, il existe des lignes d'aide et des groupes de soutien.

## Santé sexuelle

Il est parfaitement normal d'avoir des questions sur notre santé sexuelle, et il est important d'obtenir des réponses à ces questions auprès de sources bien informées et fiables. Une recherche sur Google ne produit pas nécessairement les résultats les plus pertinents et risque fort de vous causer plus d'inquiétudes qu'il n'en faut! Pour la liste des cliniques de santé sexuelle au Nouveau-Brunswick, rendez-vous à :

 [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies\\_transmissibles/content/cliniques\\_de\\_santesexuelle.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/cliniques_de_santesexuelle.html)

Il pourrait aussi être utile de discuter avec votre médecin de famille de vos questions et préoccupations par rapport à votre santé sexuelle. Si vous étudiez au niveau postsecondaire, vérifiez s'il y a une clinique ou des services en santé sexuelle sur votre campus. Et, par-dessus tout, **ne soyez pas gêné!** Dans le cadre de leur formation, les professionnels de la santé abordent la santé sexuelle, et leur opinion de vous ne changera pas en fonction des questions que vous leur posez. ■



Médecin et patiente discutant de stratégies en santé



Personne en fauteuil roulant sur le campus

### **Conseil de transition**

**Besoin de financement  
pour des technologies  
d'assistance?**

[voir la p. 66](#)

### **SOMMAIRE**

- Il existe de nombreux types de technologies d'assistance visant à faciliter les tâches quotidiennes.
- Pour en savoir plus sur ces technologies, consultez un spécialiste dûment formé afin de vous assurer d'avoir l'équipement et les technologies qui vous conviennent le mieux.
- Ces technologies peuvent coûter cher, mais il y a parfois de l'aide financière pour couvrir une partie des coûts.

## Section 7

# Technologies d'assistance et équipement adapté

## Accroître votre autonomie

IL YA EU TELLEMENT DE PROGRÈS RÉALISÉS dans les technologies et l'équipement qui favorisent l'autonomie des personnes ayant une incapacité. Il est important de consulter le bon spécialiste afin de déterminer ce qui vous convient le mieux.

# Les options

Sur le plan des technologies et de l'équipement, il existe tellement d'options pour vous aider à accomplir vos tâches au quotidien. La première étape consiste à consulter un spécialiste qui vous aidera à déterminer l'équipement idéal pour vous. Il est le mieux placé pour vous aider!

Il y a de l'équipement, des logiciels et des technologies spécialement conçus pour les personnes ayant différents types d'incapacités, comme un trouble d'apprentissage ou de communication, une déficience auditive ou visuelle, ou encore une mobilité réduite. Les options sont plutôt nombreuses et diversifiées. En voici quelques exemples :

## Équipement et appareils :

- pinces longues
- cannes
- marchettes
- fauteuils roulants
- verticalisateurs
- sièges d'aisances
- béquilles
- prothèses
- orthèses

## Technologies :

- ordinateurs
- iPad<sup>MD</sup>
- tablettes
- appareils de communication
- appareils d'écriture
- systèmes de modulation des fréquences (MF)
- enregistreurs audio
- manchons à stylo
- stylets
- minuteries

## Logiciels :

- applications mobiles
- reconnaissance vocale
- prédiction de mots



## Le saviez-vous?

Ordinateurs pour les écoles remet à neuf les ordinateurs donnés et les distribue aux écoles, aux bibliothèques, aux organismes sans but lucratif et aux communautés autochtones admissibles partout au Canada.





Physiothérapeute et patient au Centre de réadaptation Stan Cassidy

## Comment savoir ce qui me convient? Qui peut aider?

Il est important de consulter un ergothérapeute, un physiothérapeute, un orthophoniste, un audiologiste ou un technologue d'assistance pour vous assurer d'obtenir les technologies d'assistance les plus utiles à votre disposition. Pour consulter un de ces spécialistes un peu partout dans la province, vous pouvez entre autres être référé au le Centre de réadaptation Stan Cassidy ou le Programme extra-mural par votre médecin, bénéficier de ces services par l'intermédiaire de votre équipe de prestation des services intégrés (PSI) au secondaire, de votre collègue ou de votre université, ou encore l'embaucher auprès d'une entreprise privée. Si vous pensez en embaucher un, il est important de vérifier d'abord si votre assurance couvre une partie ou la totalité des coûts.

### Le saviez-vous?

La Société Neil Squire offre des programmes tels que le Centre de dépannage TA pour vous aider à acquérir et à entretenir les technologies d'assistance qui vous aideront dans votre travail.

 [www.neilsquire.ca/technologies-assistance](http://www.neilsquire.ca/technologies-assistance)



# Sources de financement

**LES TECHNOLOGIES D'ASSISTANCE PEUVENT COÛTER CHER, MAIS VOUS POURRIEZ AVOIR ACCÈS À DU FINANCEMENT.**

**Assurance-maladie privée :** Certaines polices d'assurance couvrent l'équipement d'assistance; comme les polices et critères d'admissibilité sont uniques, il est préférable de consulter votre assureur.

**Services de support à l'emploi et à la formation (SSEF) :** Ces services peuvent couvrir l'équipement d'assistance qui aide une personne ayant une incapacité admissible à concrétiser les objectifs de son plan d'action-emploi.

**Programme de soutien aux personnes ayant un handicap du ministère du Développement social :** Ce programme peut couvrir les aides techniques recommandées par un professionnel de la santé et non couvertes par un autre programme ou une assurance privée.

**Programme des Services de santé du ministère du Développement social :** Ce programme peut couvrir l'équipement nécessaire pour répondre aux besoins fondamentaux et à long terme en santé ou sécurité.

**Bourse servant à l'achat d'équipement et de services pour étudiants ayant une incapacité permanente :** Cette bourse fédérale peut couvrir le coût d'équipement ou de services spéciaux dont les étudiants de niveau postsecondaire admissibles ont besoin pour poursuivre leurs études.

**Collecte de fonds personnelle :** Vous pouvez envisager de recueillir des fonds pour couvrir les coûts de l'équipement d'assistance si vous ne trouvez pas d'autre source de financement. La création d'une campagne de financement participatif et la sollicitation de clubs de services s'avèrent souvent fructueuses. ■



▶ À NE PAS OUBLIER

Les technologies courantes ont des fonctions qui nous facilitent la vie et favorisent l'accessibilité; pensez aux fonctions de conversion voix-texte et d'agrandissement de votre cellulaire, qui sont des outils gratuits.

Étudiante à l'Université St. Thomas

## Section 8

# Vie autonome

### Indépendance... et responsabilité

VOUS TOURNEZ LA CLÉ, OUVREZ LA porte et regardez à l'intérieur : ça y est, VOTRE PROPRE APPARTEMENT! Vous n'habitez plus chez quelqu'un d'autre. Mais ensuite?

#### SOMMAIRE

- Il est important d'acquérir des compétences qui vous seront utiles lorsque vous vivrez seul, comme cuisiner, faire le ménage et établir un budget.
- Il existe de l'aide à la vie autonome. Comme le soutien requis varie selon la personne, il est important de vous assurer que celui que vous recevez est conçu pour VOUS.
- Les animaux d'assistance peuvent aider les personnes ayant une incapacité à accomplir des tâches.
- Améliorer vos compétences sociales pourrait vous aider à nouer des liens avec davantage de gens au sein de votre collectivité.

A man with a beard, wearing a dark cap and sunglasses, is smiling and talking to a woman whose back is to the camera. They are outdoors, with a blurred background of greenery and a building.

**Conseil de transition**

Besoin d'un peu  
d'aide pour les tâches  
associées à une vie  
autonome?

voir la p. 73

Étudiants discutant à l'extérieur du Collège d'artisanat et de design du Nouveau-Brunswick

## 5

COMPÉTENCES  
POUR LA VIE  
AUTONOME

Dans la plupart des cas, on n'acquiert pas les compétences requises pour vivre de manière autonome du jour au lendemain. En général, on nous les enseigne, puis on s'exerce pendant un certain temps. Il est vraiment bon de commencer à acquérir les compétences suivantes avant de déménager :

**1 CUISINER.** Même si les repas-minutes au microondes et les mets à emporter peuvent être utiles de temps à autre, il est important de pouvoir préparer des repas nutritifs, autant pour des questions financières que de santé. Commencez par les recettes de base et une fois que vous les maîtrisez, élargissez votre répertoire. Cherchez « recettes simples et peu dispendieuses » dans Google ou Pinterest et vous aurez gratuitement accès à un nombre infini de recettes à essayer.

**2 FAIRE LE MÉNAGE.** Ce n'est pas tout le monde qui aime faire le ménage, mais garder votre espace de vie propre et ordonné vous aidera à rester structuré et plus productif, et même à être moins stressé. De petits trucs, comme remettre les choses à leur place, nettoyer les dégâts tout de suite au lieu d'attendre et recycler ou donner les choses qui ne vous sont plus utiles vous aideront à garder votre appartement propre. Si vous ne savez pas trop comment nettoyer quelque chose, regardez quelques tutoriels sur YouTube.

**3 ÉTABLIR UN BUDGET.** En voilà une importante! Vous avez votre propre appartement, ce qui signifie probablement que vous avez vos propres comptes à payer. Il peut être bon de prendre le temps de décider, au début de chaque mois, où ira votre argent. Il est important de payer vos comptes avant de dépenser pour vos loisirs et votre vie sociale. Si vous avez besoin d'aide à ce sujet, consultez la section « Mon argent » du présent guide.

**4 GÉRER SON TEMPS.** Vous êtes maintenant libre de passer le temps comme bon vous semble. Priorisez les activités qui sont extrêmement importantes, qu'il s'agisse de vos études, de votre travail ou de vos rendez-vous médicaux. Tenez un agenda, traditionnel ou sur votre téléphone, et ayez-le sur vous de sorte à ne pas manquer de rendez-vous ou créer de chevauchements. Et réglez une alarme! Se réveiller de bonne heure est un excellent moyen de commencer la journée et vous serez étonné de voir tout ce que vous pouvez accomplir avant midi.

**5 ASSURER SON HYGIÈNE PERSONNELLE.** Vous recevez peut-être de l'aide ou des rappels pour votre hygiène personnelle avant de vivre seul. Si vous êtes encore en train d'acquérir ces compétences, vous exercer avant de vivre seul est une excellente idée. Prendre confiance en votre capacité de faire les choses seul pendant que quelqu'un peut toujours vous aider au besoin facilitera votre transition vers la vie autonome.



### Le saviez-vous?

Selon votre âge, vous pourriez avoir droit à du financement du Programme de soutien aux familles pour les enfants ayant un handicap ou du Programme de soutien aux personnes handicapées du ministère du Développement social pour veiller à ce que vous ayez toute l'aide à la vie autonome dont vous avez besoin.

Nettoyage de la cuisine à l'aide d'un produit nettoyant

### ▶ À NE PAS OUBLIER

Profitez-vous de tout le potentiel de votre téléphone cellulaire? Votre téléphone peut vous aider à rester structuré et autonome de bien des façons. Servez-vous-en pour noter des rendez-vous à votre agenda, régler des alarmes pour vous rappeler de prendre des médicaments ou utiliser la fonction de dictée vocale pour saisir facilement des notes importantes, entre autres!



Application de calendrier sur téléphone

# Aide à la vie autonome

Vous pourriez avoir besoin d'un peu d'aide pour les tâches associées à une vie autonome ou pour assurer votre sécurité.

**Aide à domicile :** Un aide à domicile peut vous offrir du soutien pour vos soins personnels, comme manger, vous habiller et faire votre toilette ainsi que la préparation de vos repas, comme préparer les aliments, établir des menus et dresser la liste des courses à faire en plus du ménage, comme épousseter, désinfecter l'équipement et faire le lavage.

**Conseiller en services à la personne :** Un conseiller en services à la personne offre habituellement du soutien d'une durée limitée afin d'enseigner de nouvelles compétences à une personne et d'élargir sa participation communautaire. Il peut l'aider à améliorer sa culture financière, à se joindre à un groupe récréatif, à apprendre à prendre les transports en commun accessibles ou à renforcer ses compétences sociales.

**Systèmes d'alerte médicale :** Les systèmes d'alerte médicale sont conçus pour permettre à une personne d'avertir quelqu'un en cas d'urgence personnelle ou médicale. Chaque système offre des options et services différents, selon la marque et le modèle. Le pendentif Lifeline est un exemple d'un tel système.

**Services de réadaptation en déficience visuelle :** Les services de réadaptation en déficience visuelle sont offerts par l'intermédiaire de l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) et comprennent du soutien affectif, de l'aide aux aptitudes à la vie quotidienne et aux déplacements, ainsi que des services technologiques.



## Le saviez-vous?

Pour trouver des moyens de favoriser le plus possible votre autonomie, vous pouvez faire faire une évaluation ergothérapeutique, que ce soit en embauchant un ergothérapeute ou par l'intermédiaire du Programme extra-mural.

**EXERCEZ-VOUS** Pendant que vous vivez toujours à la maison, simulez quelques « journées autonomes », où vous ne vous fiez pas aux autres pour vos repas, le ménage ou toute autre tâche dont vous serez responsable une fois chez vous. Il s'agit d'un excellent moyen de prendre confiance et de cerner les tâches pour lesquelles vous pourriez avoir besoin d'un peu d'aide.



Personne et chien d'assistance

## Animaux de soutien

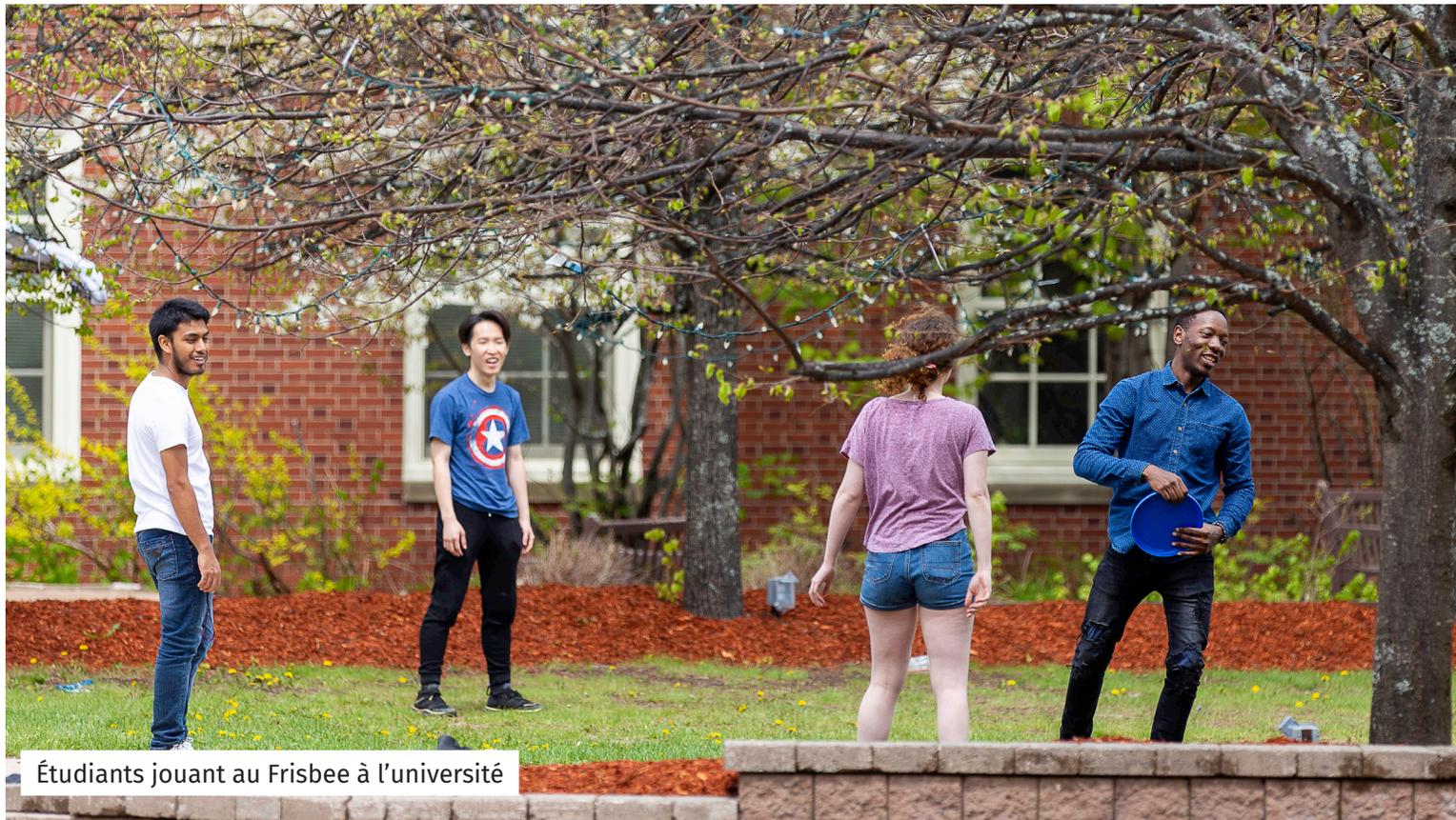
Les gens ont tendance à avoir des idées différentes sur ce qu'est un animal d'assistance et les règles applicables. Un animal d'assistance est essentiellement un animal dressé pour exécuter des tâches précises afin d'offrir une aide particulière se rattachant à l'incapacité d'une personne. Il n'est pas nécessaire que l'animal soit dressé de façon professionnelle. Votre animal d'assistance doit être facilement identifiable, soit au moyen d'une veste ou d'un harnais spécial.

Il y a des différences entre un animal d'assistance et un animal-compagnon, un animal de soutien émotionnel et un animal thérapeutique, même s'ils peuvent tous être couverts par la **Loi sur les droits de la personne** du Nouveau-Brunswick. Si l'animal est utilisé dans le cadre du traitement d'une incapacité, il peut être considéré selon la **Loi**. Pour ce faire, la personne ayant une incapacité doit montrer qu'elle a besoin de l'animal en fournissant des documents d'un professionnel (p. ex. médecin ou psychologue). ■

### ➔ JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!

Si vous n'avez pas de permis de conduire, une carte d'identité avec photo du gouvernement est un bon moyen d'identification. Pour plus de renseignements sur l'obtention de cette carte, rendez-vous à :

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer:12535.Photo\\_ID\\_Card.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer:12535.Photo_ID_Card.html)



Étudiants jouant au Frisbee à l'université

## Vie sociale

Vivre chez ses parents ou tuteurs signifie souvent qu'il y a quelqu'un pour nous guider dans les situations délicates, pour nous aider à prendre les bonnes décisions et à trouver des idées afin de résoudre nos conflits. En vivant seul, vous pourriez avoir à solliciter vos compétences sociales plus souvent.

Il est donc important d'améliorer des compétences comme :

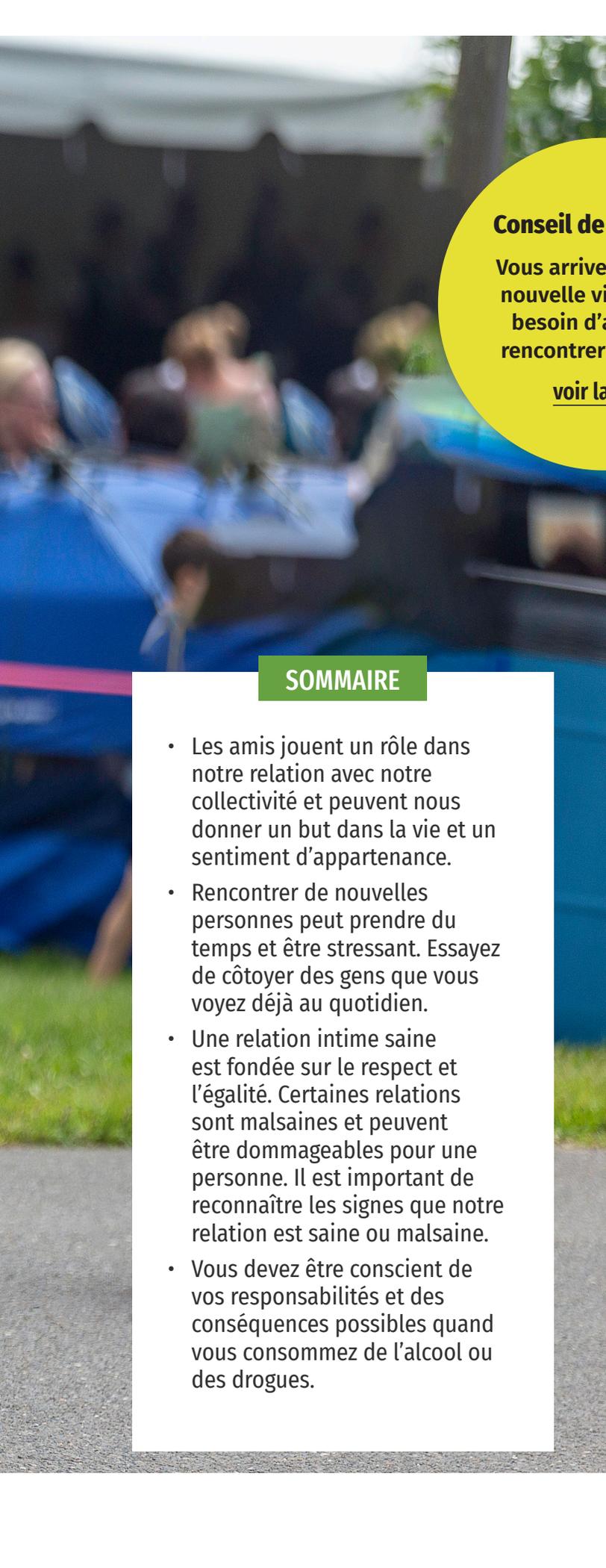
- l'écoute
- la négociation
- la résolution de conflits
- la compréhension du point de vue des autres
- les bonnes manières
- la capacité à demander de l'aide
- la capacité à assumer ses gestes
- le respect
- la capacité à communiquer clairement
- la résolution de problèmes

### ▶ À NE PAS OUBLIER

Il est bon de savoir qui sont vos personnes-ressources en cas d'urgence et de connaître leurs numéros de téléphone. Il est également important de leur dire que vous les nommez comme personnes-ressources en cas d'urgence pour vous assurer qu'ils sont à l'aise de jouer ce rôle.



Amis profitant du Festival des Jeux Highland du Nouveau-Brunswick



### Conseil de transition

**Vous arrivez dans une nouvelle ville et avez besoin d'aide pour rencontrer des gens?**

[voir la p. 79](#)

### SOMMAIRE

- Les amis jouent un rôle dans notre relation avec notre collectivité et peuvent nous donner un but dans la vie et un sentiment d'appartenance.
- Rencontrer de nouvelles personnes peut prendre du temps et être stressant. Essayez de côtoyer des gens que vous voyez déjà au quotidien.
- Une relation intime saine est fondée sur le respect et l'égalité. Certaines relations sont malsaines et peuvent être dommageables pour une personne. Il est important de reconnaître les signes que notre relation est saine ou malsaine.
- Vous devez être conscient de vos responsabilités et des conséquences possibles quand vous consommez de l'alcool ou des drogues.

## Section 9

# Connexion sociale

**Les relations riches favorisent le bonheur.**

LE SENTIMENT D'APPARTENANCE À UN groupe ou à une collectivité contribue à notre bonheur global. Chacun a son propre degré d'aisance en présence d'autres personnes; il est important de trouver ce qui vous convient.



Amis marchant sur un sentier de mise en forme

## Pourquoi avons-nous des amis?

Il n'est pas juste de dire que tout le monde a besoin d'un grand groupe d'amis pour être heureux. Tout comme il est incorrect de dire que toute personne qui a beaucoup d'amis se sent entourée. Certains aiment avoir un grand groupe de personnes avec qui interagir et parler. D'autres ont seulement besoin d'un ou deux bons amis pour se sentir inclus.

Les amitiés saines peuvent contribuer à donner un sens à notre vie et favoriser un sentiment d'appartenance. L'amitié peut également réduire le stress et vraiment donner une impression de bonheur global. L'amitié peut aussi stimuler la santé et le bien-être en général.



### Le saviez-vous?

Si vous avez besoin de soutien pour participer à des activités, votre personne de soutien peut parfois vous accompagner sans avoir à payer son billet. La carte Accès 2 est acceptée dans les attractions culturelles, salles de spectacles et cinémas participants au Canada. Pour plus de renseignements :



<http://access2card.ca/fr/a-propos/>

## Rencontrer des gens

Que ce soit à la suite d'un déménagement dans une nouvelle ville, du départ de la plupart de ses amis partis étudier à l'étranger ou d'une autre situation, sortir et rencontrer de nouvelles personnes peut être angoissant. Mais ça n'a pas à l'être. Voici quelques trucs pour vous aider à interagir avec les autres :

### **Parlez aux gens que vous croisez au quotidien.**

Si vous y prêtez attention, il y a là bien des occasions. Croisez-vous la même personne dans l'autobus tous les matins? Arrêtez-vous au même café chaque matin en allant à vos cours? Observez les gens autour de vous et cherchez une occasion de dire bonjour.

**Faites du bénévolat.** Quand on est bénévole, on travaille avec des gens qui contribuent à la même cause et font probablement le même genre de choses. Vous avez donc quelque chose en commun, ce qui facilite un peu la conversation.

**Déconnectez.** Si vous cherchez vraiment à rencontrer des gens, vous devez lever le nez de votre téléphone. En tant que société, nous avons découvert que, lorsque nous sommes seuls ou gênés, nous pouvons sortir notre téléphone et nous perdre dans les dernières publications sur notre fil d'actualités. Par contre, ça ne nous aide pas à rencontrer des gens. Mettez-le de côté et regardez les gens autour de vous.

**Allez-y avec une connaissance.** Il est plus facile d'aller à une activité, à une réunion d'un nouveau groupe récréatif ou à toute autre activité sociale si une connaissance y va aussi. Elle n'a pas à être un ami; il suffit que ce soit quelqu'un avec qui vous pouvez discuter et qui pourrait vous présenter une ou deux personnes.

**Ça peut prendre du temps.** En général, établir une connexion avec quelqu'un ne se fait pas du jour au lendemain. Les relations s'épanouissent lentement, au fur et à mesure qu'on apprend à se connaître et qu'on se trouve des points en commun. Ne vous découragez pas si vous devez aller plusieurs fois au même endroit pour y rencontrer quelqu'un. Persévérez.

**Ce n'est pas contre vous.** Il est possible que ça ne clique avec personne au sein d'un nouveau groupe. Ou que vous ayez une super conversation avec quelqu'un, mais que vous n'entendiez plus jamais parler de lui. C'est correct. Tout le monde vit de telles expériences. Ce qui importe, c'est de continuer à sortir et interagir.

## Relations saines

Peut-être avez-vous déjà quelqu'un dans votre vie ou êtes-vous encore à la recherche de la bonne personne? Avoir un ou une partenaire avec qui partager nos pensées, objectifs, réalisations et difficultés est important pour certaines personnes. Si les relations intimes ne vous intéressent pas, c'est correct aussi. Rien ne dit que vous devez avoir un ou une partenaire, un chum, une blonde, un conjoint ou une conjointe. Mais si être en couple vous intéresse, voici quelques choses que vous devriez savoir :

Une relation saine est fondée sur le respect mutuel, la confiance et l'égalité. Les personnes qui sont dans une relation saine conservent leur identité et leurs intérêts et soutiennent les intérêts de leur partenaire. Une bonne communication est également présente au sein des couples solides.

Certaines relations sont malsaines et certaines sont considérées comme violentes. La violence dans les relations intimes peut être physique, verbale, affective, psychosociale, sexuelle, financière ou spirituelle. Ces relations sont dommageables et dangereuses. Les victimes sont souvent isolées, intimidées, menacées, violentées et humiliées, ou leurs revenus sont contrôlés. Si vous vous retrouvez dans une relation violente, il y a de l'aide disponible.



[https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/femmes/Prevention\\_de\\_la\\_violence\\_et\\_partenariats\\_communautaires.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/femmes/Prevention_de_la_violence_et_partenariats_communautaires.html)



Jeune employé travaillant à Sport Chek

### ▶ À NE PAS OUBLIER

Explorer sa sexualité fait partie de la vie. Peu importe votre identité sexuelle, il est important de vous entourer de gens qui vous respectent. Si vous ne vous sentez pas soutenu, des groupes et des organismes partout dans la province peuvent vous offrir des conseils, de l'information et du soutien.

## Alcool et drogues

Vous avez probablement déjà assisté, de près ou de loin, à des présentations sur l'alcool et les drogues; il est tout de même important de vous rappeler ce qui suit si vous décidez de consommer de l'alcool ou des drogues :

### **Interagissent-ils avec mes médicaments?**

L'alcool et le cannabis peuvent avoir des interactions avec certains médicaments prescrits par votre médecin et en neutraliser les effets. Il est toujours bon de demander à votre médecin ou pharmacien si la consommation d'alcool ou de drogues, comme le cannabis, est sécuritaire compte tenu des médicaments que vous prenez.

### **Ont-ils des effets sur mon trouble médical?**

Les personnes atteintes de certains troubles médicaux doivent s'abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues. Si votre médecin vous recommande de ne pas consommer d'alcool ou de cannabis en raison de votre condition médicale, il est préférable pour vous de l'écouter.

**Quelle est ma limite?** Ne basez pas la quantité d'alcool ou de drogues, comme le cannabis, que vous consommez sur celle consommée par votre entourage. Ces substances, même à quantités égales, peuvent avoir des effets extrêmement variables selon les personnes. Établissez la quantité sécuritaire pour vous et respectez-la.

**Ai-je les moyens?** Ces substances peuvent coûter cher. Soyez conscient de vos dépenses en alcool et en cannabis et assurez-vous qu'elles ne nuisent pas à votre situation financière. Un bon truc est de garder vos reçus et de les additionner, à la fin du mois ou de la semaine, pour savoir en quoi consistent vos dépenses.

### **Ai-je un moyen sécuritaire de rentrer chez moi?**

Même si vous ne consommez qu'une petite quantité d'alcool ou de cannabis, la règle d'or est de ne pas conduire. Prévoyez un autre moyen de rentrer à la maison, que ce soit un taxi, le transport en commun ou un conducteur désigné.

### **Est-ce que je dépends de l'alcool ou des drogues pour passer à travers mes journées?**

La consommation d'alcool et de cannabis peut entraîner des problèmes de dépendance. Si vous vous rendez compte que votre consommation d'alcool ou de drogues cause des problèmes dans vos relations, vos études, vos activités sociales ou vos pensées et sentiments, demandez de l'aide à votre famille, à vos amis, à vos médecins ou à des spécialistes du traitement des dépendances. ■

## Section 10

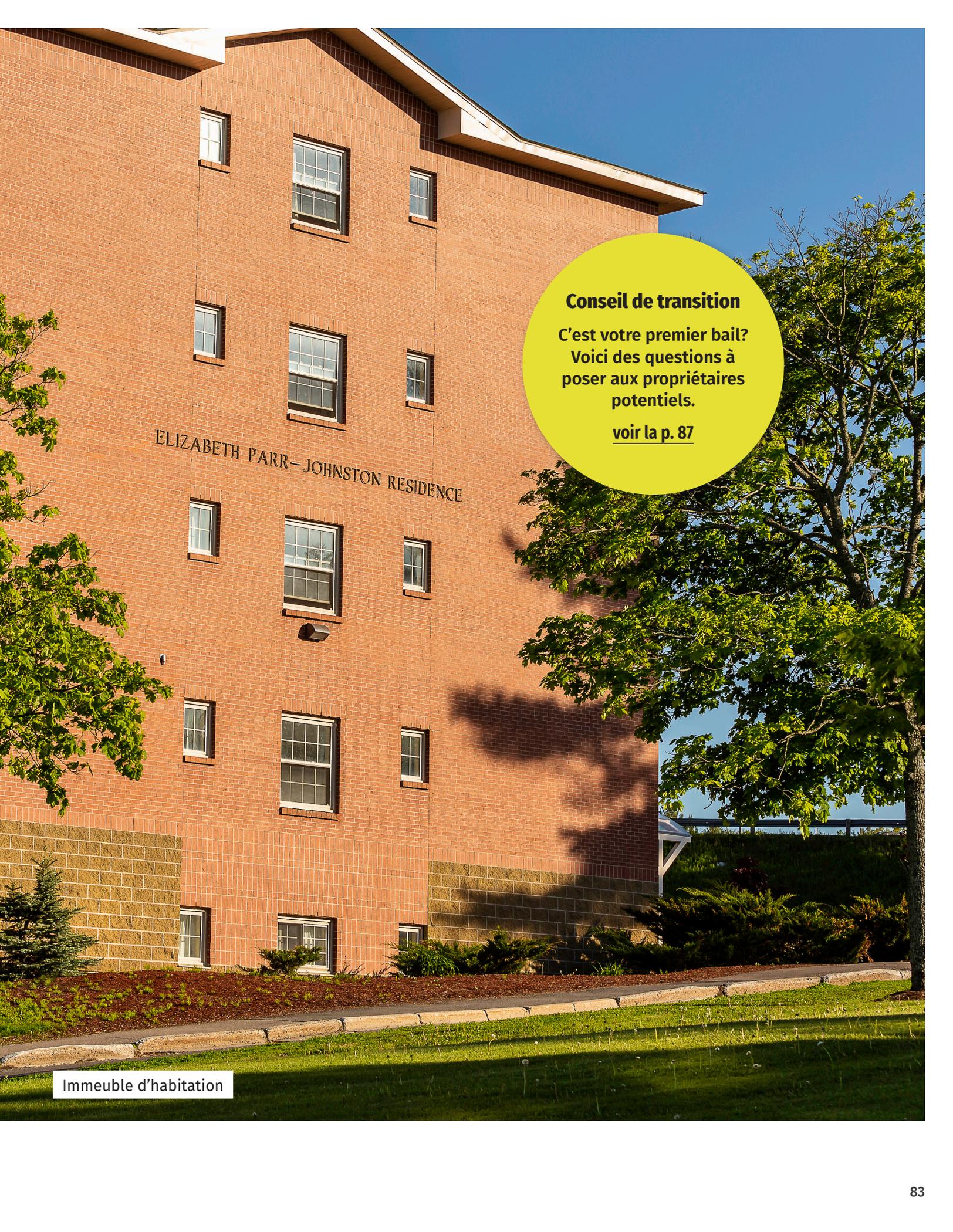
# Logement

### Ma place à moi

**QUAND VIENT LE TEMPS DE** chercher un logement, il est important de trouver un endroit où vous êtes à l'aise et qui répond à tous vos besoins. Commencez vos recherches tôt pour vous assurer d'avoir beaucoup d'options.

#### SOMMAIRE

- Avant de chercher un appartement, il est important de cerner vos besoins et le genre d'espace de vie que vous souhaitez, puis d'examiner les options.
- Pour trouver un appartement, vous pouvez demander à vos connaissances, consulter les petites annonces en ligne et dans les journaux, et vérifier les babillards communautaires.
- Créez une liste de questions importantes à poser aux propriétaires potentiels.
- Pour veiller à ce que le déménagement se passe bien, pensez à la façon dont vous allez meubler votre appartement, assurez vos biens et prenez des photos de tout dommage avant d'emménager.



**Conseil de transition**

C'est votre premier bail?  
Voici des questions à  
poser aux propriétaires  
potentiels.

[voir la p. 87](#)

Immeuble d'habitation

## La vie en appartement

Souvent, en quittant leur maison d'enfance, les gens deviennent locataires. Voici quelques aspects à considérer si vous pensez louer un appartement ou une chambre :

**L'APPARTEMENT EST-IL PRÈS D'UN CIRCUIT D'AUTOBUS?**

**AUREZ-VOUS ASSEZ D'ARGENT POUR VERSER LE DÉPÔT DE GARANTIE ET LE PREMIER MOIS DE LOYER?**

**QUE COMPREND LE BAIL? LE LOYER INCLUT-IL L'ÉLECTRICITÉ, LE TÉLÉPHONE, INTERNET OU LA CÂBLODISTRIBUTION?**

**Y A-T-IL DES FRAIS D'INSTALLATION POUR L'ÉLECTRICITÉ, INTERNET ET LA CÂBLODISTRIBUTION?**

**AVEC QUI PENSEZ-VOUS HABITER? AUREZ-VOUS UN COLOCATAIRE?**

Salon d'un appartement

## Comment trouver un appartement?

Il existe différentes façons de trouver les appartements disponibles dans une collectivité. Essayez les suivantes :

- Faire des recherches sur Kijiji et Google.
- Consulter les petites annonces dans les journaux.
- Communiquer avec des sociétés de gestion immobilière.
- Vérifier les babillards communautaires.
- Demander à la famille, aux amis et aux voisins.



### Le saviez-vous?

Certains collèges et universités offrent des logements accessibles à leurs étudiants. Il est toujours bon de vérifier les options qui s'offrent à vous auprès des services aux étudiants de votre établissement. Parfois, cette information est même disponible sur le site Web de l'établissement. N'oubliez pas qu'un logement accessible peut coûter plus cher qu'un logement étudiant typique.



## Questions à poser aux propriétaires potentiels

- Quel est le coût total du loyer, incluant les dépôts et les services publics?
- Y a-t-il des dépôts ou d'autres frais? Est-ce que certains sont remboursables?
- Quelle est la durée du bail?
- Quelle est la durée du préavis que je dois donner avant de quitter le logement?
- Quelle est votre politique concernant les animaux de compagnie?
- Le stationnement est-il inclus dans le loyer?
- Quand enlève-t-on la neige le matin, en général?
- Y a-t-il une buanderie?

Entrée et salle de lavage d'un appartement

## J'emménage

**Comment meubler mon appartement?** Emménager dans un nouveau logement peut coûter cher. Le secret pour ne pas défoncer son budget est de faire appel à sa débrouillardise. Acheter des meubles et articles d'occasion peut grandement réduire vos coûts. Jetez un coup d'œil aux ventes-débarras, sur Kijiji, aux groupes d'achat et de vente sur Facebook et dans les brocantes. De même, quand on dit aux gens qu'on cherche de quoi meubler son logement, il arrive qu'ils nous donnent des articles dont ils n'ont plus besoin.

**Et s'il arrivait un pépin à mon appartement?** Il est toujours bon d'assurer ses biens quand on vit en appartement. À cette fin, une compagnie d'assurance ou un courtier d'assurance peut vous offrir ce qu'on appelle une « assurance locataire ». Cette assurance couvre généralement les coûts de remplacement de vos biens dans votre appartement.

**Que dois-je faire le jour où j'emménage?** Avant d'apporter les meubles à l'intérieur, prenez des photos du logement et notez tout dommage ou tout élément non fonctionnel. Cela pourrait vous aider à ravoir votre dépôt de garantie à votre départ, car vous serez en mesure de montrer que vous n'êtes pas responsable des dommages. ■

Cuisine d'un appartement



### Le saviez-vous?

Certaines collectivités offrent des trousse de bienvenue aux nouveaux arrivants. Celles-ci contiennent parfois de petits cadeaux, des bons-rabais et des renseignements sur les activités communautaires. Vérifiez auprès du conseil municipal si une telle trousse est offerte dans votre nouvelle collectivité.

### ➔ JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!

Le Tribunal sur la location de locaux d'habitation fournit de l'information, des formulaires et d'autres ressources pour les locataires néo-brunswickois. Si vous avez des questions sur la location, ou si vous souhaitez simplement en savoir davantage sur vos droits, rendez-vous à :



[www.snb.ca/RTT-TLL/F/RTT-TLL\\_F.asp](http://www.snb.ca/RTT-TLL/F/RTT-TLL_F.asp)



Étudiante et véhicule adapté à l'université

### Conseil de transition

**Vous avez un véhicule? Le Programme de véhicules adaptés offert par Capacité NB peut aider à en couvrir les coûts de modification.**

[voir la p. 94](#)

### SOMMAIRE

- Vous pouvez recourir à différents moyens pour vous déplacer dans votre collectivité : le transport en commun, les programmes d'autobus à la demande, les véhicules personnels et le covoiturage sont quelques-unes des possibilités.
- Si vous souhaitez obtenir votre permis de conduire, il y a des étapes à suivre.
- Posséder un véhicule peut coûter cher. Il est important de calculer le coût total du véhicule, des assurances, de l'entretien et des réparations.

## Section 11

# Transport

## Accéder à votre collectivité.

**AVOIR ACCÈS À UN MOYEN DE TRANSPORT** peut réduire considérablement le sentiment d'isolement. Il existe de nombreux moyens de vous déplacer de sorte à accroître votre autonomie et votre sentiment d'appartenance à votre collectivité.



## Moyens de transport

**Transport en commun** – Des services de transport en commun, y compris de transport adapté, sont offerts dans certaines zones urbaines de la province. Ils sont offerts selon des circuits et horaires préétablis, et il s’agit d’un moyen abordable d’accéder à sa collectivité. Le transport adapté propose des services spécialisés avec cueillette à domicile pour les personnes à mobilité réduite.

**Réseau personnel** – Les membres de votre réseau personnel peuvent être en mesure de vous aider à vous déplacer. Vérifiez si un camarade de classe vit près de chez vous et pourrait vous prendre en passant, ou si un voisin accepterait de vous déposer à la clinique pour votre rendez-vous. Non seulement cette option est abordable, mais elle permet de socialiser.

**Programmes d’autobus à la demande** – Ces programmes sont offerts dans toute

la province. Ils fournissent des services de transport à des personnes qui n’y auraient pas accès autrement, pour des raisons financières, d’éloignement ou autres. En général, il faut payer les frais d’adhésion et des frais d’utilisation réduits.

**Véhicule personnel** – Posséder son propre véhicule nous rend tout à fait autonome dans nos déplacements. Cela vient toutefois avec une responsabilité financière, et ce n’est pas pour tout le monde.

**Transport actif** – Le transport actif correspond à toute forme de transport où l’énergie est fournie par l’être humain, comme la marche, le patin à roues alignées, le vélo et la planche à roulettes. L’avantage de ce moyen de transport est qu’il est bon pour la santé en général et qu’il peut être plutôt économique. Vérifiez les sentiers, y compris les sentiers accessibles, dans votre région.



Conductrice d’autobus



## Transport en commun

Le transport en commun peut être un moyen très économique de vous déplacer dans votre collectivité. Malheureusement, il est seulement offert dans les zones plus urbaines, donc les résidents des zones rurales du Nouveau-Brunswick ne peuvent pas en bénéficier. Si vous utilisez les services de transport en commun, il est important d'en connaître les circuits et de prévoir beaucoup de temps pour vos déplacements. Avant d'avoir besoin de ces services dans un but précis, il est bon de tester le réseau et des circuits donnés pour avoir une idée du temps nécessaire et être plus à l'aise.

Si vous utilisez le transport adapté, consultez-en les politiques. Vous devez peut-être vous inscrire pour profiter de ces services. Il importe également de ne pas oublier les heures de service, car elles peuvent différer de celles des services de transport en commun. De plus, soyez conscient du système de priorité des usagers des services, s'il y en a un.



### Le saviez-vous?

Les frais de scolarité de certains établissements postsecondaires incluent un laissez-passer de transport en commun. Renseignez-vous pour voir si c'est le cas dans votre établissement.



Fourgonnette adaptée munie d'une rampe

## Programme de véhicules adaptés

Le Programme de véhicules adaptés du Nouveau-Brunswick est offert par l'intermédiaire de Capacité NB, en partenariat avec le ministère des Transports et de l'Infrastructure. Il fournit des options de financement aux personnes qui ont besoin d'équipement adapté pour conduire leur véhicule. Le Programme peut couvrir 80 % du coût des dispositifs admissibles, jusqu'à concurrence de 8 000 \$. Parmi l'équipement couvert, mentionnons les commandes manuelles, les modifications au toit et au plancher, les plateformes élévatrices et rampes, ainsi que les systèmes d'ancrage. Pour plus de renseignements sur le Programme :

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer.7715.Vehicule\\_Retrofit\\_Program\\_\(Persons\\_with\\_Disabilities\).html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.7715.Vehicule_Retrofit_Program_(Persons_with_Disabilities).html)

### **JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!**

Le Service de conduite adaptée offert par le Centre de réadaptation Stan Cassidy effectue entre autres des évaluations de conduite pour déterminer la possibilité qu'une personne recommence ou commence à conduire. Ces services visent les personnes ayant une incapacité qui pourraient en profiter à titre de conducteur ou de passager. Des recommandations quant à l'équipement requis pour conduire un véhicule peuvent également être formulées.

 <http://fr.horizonnb.ca/accueil/établissements-et-services/programmes-provinciaux/centre-de-réadaptation-stan-cassidy/services/services-des-aides-techniques/service-de-conduite-adaptée.aspx>

## 4

# ÉTAPES POUR OBTENIR VOTRE PERMIS

Au Nouveau-Brunswick, il existe différentes classes de permis de conduire en fonction du type de véhicules que vous souhaitez conduire. Si vous voulez conduire un véhicule à moteur, vous devez d'abord obtenir un permis de classe 7, puis un permis de classe 5. Il est recommandé d'étudier à l'aide du *Manuel du conducteur du Nouveau-Brunswick*, accessible auprès de Service Nouveau-Brunswick et en ligne.

 [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/securite-publique/securite\\_communautaire/content/conducteurs\\_et\\_vehicules/content/manuel\\_du\\_conducteur\\_pour\\_le\\_Nouveau-Brunswick.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/securite-publique/securite_communautaire/content/conducteurs_et_vehicules/content/manuel_du_conducteur_pour_le_Nouveau-Brunswick.html)

**1 PRENDRE RENDEZ-VOUS ET RÉUSSIR L'ÉPREUVE ÉCRITE.** Après avoir pris rendez-vous pour passer l'épreuve écrite, vous devez rassembler les renseignements à présenter sur place, comme des pièces d'identité et une preuve que vous résidez au Nouveau-Brunswick.

**2 OBTENIR VOTRE PERMIS DE CLASSE 7, NIVEAU 1, ET VOUS EXERCER ENCORE ET ENCORE.** Si vous réussissez l'épreuve écrite, vous recevrez un permis de classe 7, niveau 1. Ce permis comporte des restrictions et il est important de les respecter.

**3 OBTENIR VOTRE PERMIS DE CLASSE 7, NIVEAU 2, ET RÉUSSIR L'ÉPREUVE DE CONDUITE.** L'étape suivante consiste à obtenir votre permis de classe 7, niveau 2. Si vous suivez un cours de conduite, le délai avant l'obtention de ce permis sera plus court. Pour obtenir ce permis, vous devez réussir l'épreuve de conduite, effectuée avec un examinateur des conducteurs. Le permis de niveau 2 comporte aussi des restrictions, mais moins que celui de niveau 1.

**4 OBTENIR VOTRE PERMIS DE CLASSE 5.** Après avoir attendu la période réglementaire, vous pouvez obtenir un permis de classe 5, sans restrictions.

## Le coût d'un véhicule

Garder un véhicule sur la route et en bon état entraîne des coûts bien au-delà de son achat initial. Il y a les coûts annuels associés à son inspection et à son immatriculation. Vous devez aussi prévoir les coûts d'entretien et de réparation, ce qui comprend les changements d'huile, les changements de pneus saisonniers et les bris. Vous devez également assurer le véhicule et tenir compte de l'essence nécessaire. Donc, avant d'acheter un véhicule, assurez-vous de pouvoir assumer toutes les responsabilités connexes.

De plus, des conditions peuvent être ajoutées à votre permis de conduire; par exemple, si vous devez porter des lunettes ou lentilles cornéennes ou si votre véhicule doit être muni de commandes manuelles, le numéro correspondant à cette condition sera inscrit au recto de votre permis et la description de celle-ci sera fournie au verso du permis. ■



### Conseil de transition

Besoin d'argent pour  
vos études ou votre  
formation?

voir la p. 102

### SOMMAIRE

- Il existe différentes options pour couvrir le coût de la vie. Il y a des options financières en fonction de vos besoins, qu'ils soient liés à vos études, à votre incapacité ou aux frais de subsistance de base.
- Il est très important de faire sa déclaration de revenus à l'Agence du revenu du Canada.
- Différentes protections en matière de santé sont disponibles et, selon vos besoins, certaines peuvent être plus avantageuses que d'autres.
- Respecter son budget est un aspect très important de la responsabilité financière.

## Section 12

# Mon argent

Utiliser intelligemment  
votre argent.

### AVEZ-VOUS DÉJÀ ENTENDU

l'expression « l'argent mène le monde »? Eh bien, voilà, en tant que jeune adulte, vous découvrirez peut-être que, même si vous n'avez pas beaucoup d'argent, le monde continue de tourner.



Travailleur à temps partiel au Canadian Tire

## Où est l'argent?

### Aide financière pour les études :

**Prêt étudiant** – Les prêts étudiants ont un volet provincial et fédéral. Il est recommandé de soumettre votre demande dès que possible après le 1<sup>er</sup> mai ou la publication de la demande, même si vous n'avez pas encore été accepté dans un établissement postsecondaire. Vous pourriez être admissible à divers programmes, bourses et bourses d'études; comme ceux-ci peuvent changer d'une année à l'autre, il est important d'en prendre connaissance chaque fois que vous soumettez votre demande de prêt étudiant.

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education\\_postsecondaire\\_formation\\_et\\_travail/Competences/content/SoutienFinancier/ServicesFinanciersPourEtudiants.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education_postsecondaire_formation_et_travail/Competences/content/SoutienFinancier/ServicesFinanciersPourEtudiants.html)

**Marge de crédit étudiante** – Une marge de crédit est un type de prêt qui vous permet d'emprunter de l'argent jusqu'à concurrence d'une limite préétablie. Vous pouvez en demander une à votre banque ou institution financière, et il peut être nécessaire que quelqu'un, comme un de vos parents, cosigne la demande de marge de crédit. Vous pouvez demander une marge de crédit étudiante n'importe quand; il faut en général fournir une preuve d'acceptation dans un établissement postsecondaire.

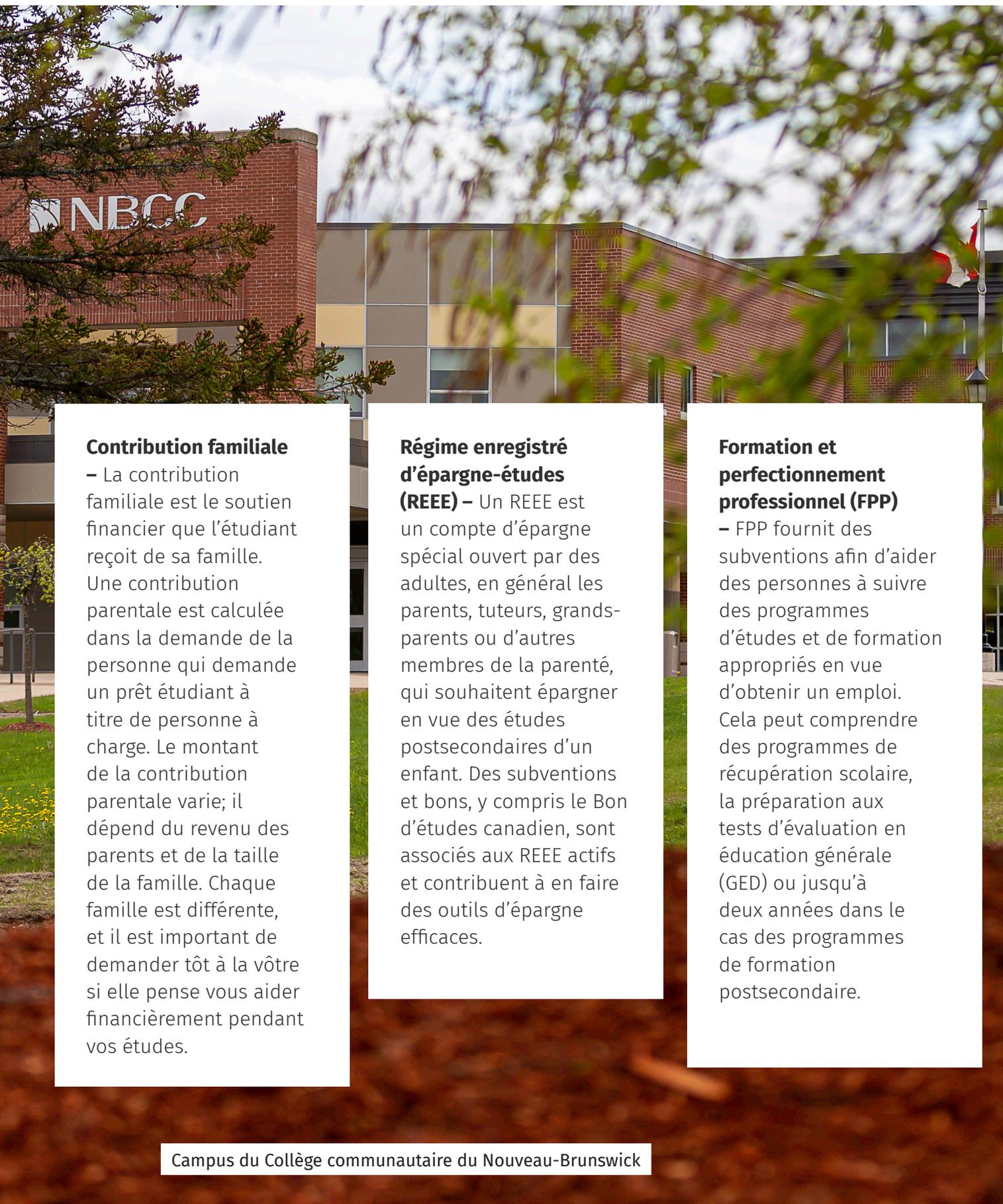
 [www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/prets/marges-credit-etudiant.html](http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/prets/marges-credit-etudiant.html)

**Bourse pour étudiants** – Le gouvernement fédéral offre un certain nombre de bourses afin d'aider financièrement les étudiants, dont les bourses pour étudiants ayant une incapacité permanente et les bourses pour étudiants ayant des personnes à charge. En général, il faut avoir un besoin financier évalué à au moins 1 \$ dans la demande de prêt étudiant.

 <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/education/aide-etudiants/bourses-prets.html>

**Bourses d'études** – Un grand nombre de bourses d'études sont offertes aux étudiants de niveau postsecondaire. En général, des critères dans la description de la bourse d'études en expliquent le mode d'attribution. Il peut valoir la peine de poser votre candidature même si vous ne satisfaites pas à toutes les conditions d'une bourse d'études; en effet, si aucun candidat ne satisfait à l'ensemble des exigences, il est possible que l'aide financière soit tout de même attribuée au candidat y répondant le mieux, et ce pourrait bien être vous! Il existe bien des répertoires de bourses d'études. Voici un bon endroit où commencer vos recherches :

 [www.disabilityawards.ca](http://www.disabilityawards.ca)



**Contribution familiale**

– La contribution familiale est le soutien financier que l'étudiant reçoit de sa famille. Une contribution parentale est calculée dans la demande de la personne qui demande un prêt étudiant à titre de personne à charge. Le montant de la contribution parentale varie; il dépend du revenu des parents et de la taille de la famille. Chaque famille est différente, et il est important de demander tôt à la vôtre si elle pense vous aider financièrement pendant vos études.

**Régime enregistré d'épargne-études (REEE)**

– Un REEE est un compte d'épargne spécial ouvert par des adultes, en général les parents, tuteurs, grands-parents ou d'autres membres de la parenté, qui souhaitent épargner en vue des études postsecondaires d'un enfant. Des subventions et bons, y compris le Bon d'études canadien, sont associés aux REEE actifs et contribuent à en faire des outils d'épargne efficaces.

**Formation et perfectionnement professionnel (FPP)**

– FPP fournit des subventions afin d'aider des personnes à suivre des programmes d'études et de formation appropriés en vue d'obtenir un emploi. Cela peut comprendre des programmes de récupération scolaire, la préparation aux tests d'évaluation en éducation générale (GED) ou jusqu'à deux années dans le cas des programmes de formation postsecondaire.

Campus du Collège communautaire du Nouveau-Brunswick

## Aide financière pour les personnes ayant une incapacité :

**Services de support à l'emploi et à la formation (SSEF)** – Les SSEF offrent du soutien à l'emploi et à la formation aux personnes ayant une incapacité. Le financement peut entre autres couvrir les coûts d'un formateur en milieu de travail, de technologies d'assistance ou d'un auxiliaire pour les études.

**Programme de soutien aux personnes ayant un handicap (PSPH)** – Le PSPH fournit du financement pour du soutien personnalisé aux personnes âgées de 19 à 65 ans qui ont une incapacité. Ce soutien met l'accent sur la sécurité, la plus grande autonomie possible et la connexion à la collectivité. Il peut comprendre un aide à domicile, des services de popote roulante ou des soins des pieds.

**Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)** – Le CIPH est un crédit d'impôt non remboursable qui aide les personnes ayant une incapacité, ou leurs personnes de soutien, à réduire l'impôt sur le revenu qu'elles ont à payer. Il a été créé pour alléger un peu les coûts associés à une incapacité. Avoir le CIPH peut vous aider à accéder à d'autres programmes, comme un régime enregistré d'épargne-invalidité (REÉI), et pourrait réduire vos frais de location si vous vivez dans un logement d'Habitation NB.

**Régime enregistré d'épargne-invalidité (REÉI)** – Un REÉI est un régime d'épargne à long terme qui vise à aider les familles de personnes ayant une incapacité à économiser pour leur avenir. À l'ouverture d'un REÉI dans une institution financière, le gouvernement verse la Subvention canadienne pour l'épargne-invalidité (SCEI) et le Bon canadien pour l'épargne-invalidité (BCEI) aux personnes admissibles.



Employé en plein quart de travail à l'église locale

## Argent pour les dépenses quotidiennes :

**Revenus d'emploi** – Chaque province a établi un salaire minimum et un employeur ne peut pas légalement vous payer moins que le salaire minimum.

**Cartes de crédit** – Vous pouvez demander une carte de crédit auprès des différentes sociétés émettrices. Chaque carte a un taux d'intérêt; si vous utilisez la carte et y laissez un solde, des intérêts vous sont facturés en fonction de ce solde. Les cartes de crédit NE SONT PAS de l'argent gratuit! Un paiement mensuel est également exigé.

**Aide sociale** – L'aide sociale est une aide financière versée par le gouvernement provincial aux personnes qui n'ont pas d'autres revenus. Cette aide vise à répondre aux besoins fondamentaux des personnes, comme s'alimenter et se loger.

**Prêts** – Un prêt est un montant emprunté auprès d'une personne ou d'une institution financière. Dans le cas d'un prêt auprès d'une institution, des intérêts sont imposés en fonction du type de prêt; au bout du compte, on rembourse donc plus d'argent que le montant emprunté.

# La période des impôts

Faire sa déclaration de revenus peut être angoissant. Chez certaines personnes, le simple fait de parler d'impôt suscite l'angoisse. Toutefois, connaître les principes de base de l'impôt peut contribuer à réduire l'appréhension.

## Qui doit faire une déclaration de revenus?

Bien que chaque règle ait ses exceptions, si vous avez des revenus, de n'importe quel type, ou plus de 18 ans, vous devez faire une déclaration de revenus. Pour savoir si vous devez faire une déclaration de revenus, consultez le site suivant :

 [www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu/impot-sur-le-revenu-des-particuliers/vos-obligations-fiscales.html](http://www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu/impot-sur-le-revenu-des-particuliers/vos-obligations-fiscales.html)

### A Pourquoi dois-je faire une déclaration?

- C'est la loi. Vous devez déclarer vos revenus au plus tard à la date limite établie, sans quoi vous pourriez encourir des pénalités financières, la retenue de vos prestations gouvernementales ou des accusations juridiques.
- Souvent, quand on présente une demande dans le cadre de programmes gouvernementaux, comme les demandes de prêt étudiant, d'aide au revenu et de Prestation fiscale canadienne pour enfants (PFCE), on doit confirmer nos revenus déclarés l'année précédente.
- Vous pourriez obtenir un remboursement d'impôt. Si un remboursement vous est accordé à la suite de votre déclaration de revenus, le gouvernement vous versera l'argent par dépôt direct ou par chèque, et vous pourrez le dépenser comme bon vous semble.

### B De quoi aurai-je besoin?

Vous aurez besoin d'une preuve pour tout revenu gagné ou obtenu au cours de l'année.

Vous aurez aussi besoin d'un reçu ou d'une autre preuve pour toute déduction dont vous souhaitez profiter. Consultez le **Guide d'impôt et de prestations fédéral** de l'Agence du revenu du Canada pour plus de renseignements :

 <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/trousses-impot-toutes-annees-imposition/trousse-generale-impot-prestations/5000-g/guide-general-impot-prestations.html>

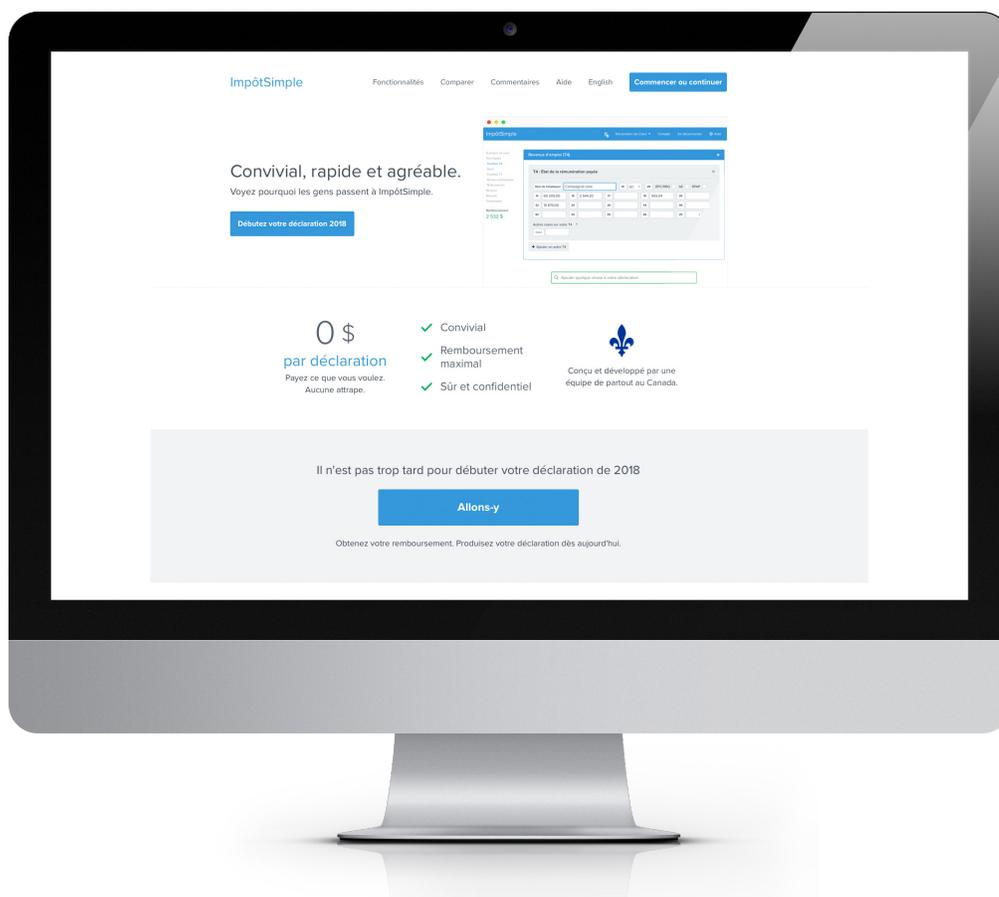
### C Comment faire ma déclaration de revenus?

Il existe bien des façons de faire sa déclaration de revenus. L'Agence du revenu du Canada offre la possibilité de faire sa déclaration de revenus en ligne, sur papier ou au téléphone. Si vous n'êtes pas à l'aise de produire votre déclaration seul, vous pouvez embaucher un comptable ou un autre spécialiste fiscal pour le faire; en général, des frais s'appliquent cependant. Vous pouvez télécharger des applications fournissant des directives par étapes sur la production de votre déclaration de revenus. Des comptoirs d'impôts sont mis sur pied partout dans la province afin d'aider les personnes admissibles.

 <https://www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu/impot-sur-le-revenu-des-particuliers/remplir-votre-declaration-revenus-prestations.html>

## 🚩 À NE PAS OUBLIER

Vous pouvez obtenir de l'aide pour faire votre déclaration de revenus. Communiquez avec un comptable ou spécialiste fiscal, téléchargez une application ou trouvez un comptoir d'impôts provincial.



Application de déclaration de revenus en ligne

## ➔ JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!

Pour des renseignements fiscaux relatifs aux personnes ayant une incapacité, rendez-vous à :

 <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/publications/rc4064/renseignements-relatifs-personnes-handicapees-2016.html>

# Protections en matière de santé

Les coûts associés à la santé et à une incapacité peuvent vite s'accumuler. Il existe des régimes d'assurance et programmes pour soulager une partie de ce fardeau.

**Assurance-santé privée** – Ce type d'assurance sert à couvrir les coûts associés à la santé, comme les médicaments d'ordonnance, les traitements et l'équipement, qui ne sont pas couverts par le régime provincial d'assurance-maladie. De nombreuses sociétés offrent ce type d'assurance. Vous pouvez participer à un régime privé par l'intermédiaire de votre employeur ou d'autres membres de votre famille ou individuellement. Il y a habituellement des frais mensuels, qui dépendent du régime et des antécédents médicaux de la personne.

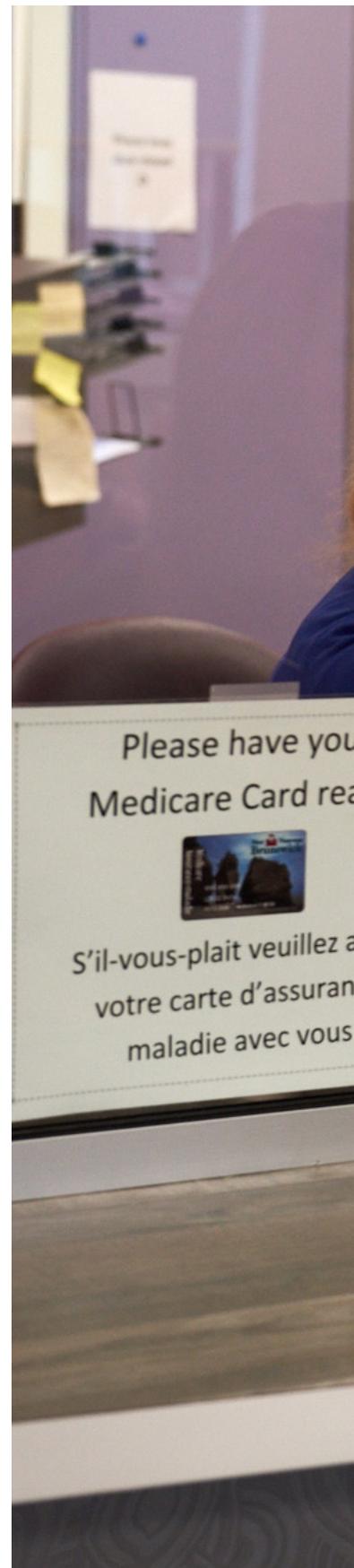
**Régime médicaments du Nouveau-Brunswick** – Le Régime médicaments du Nouveau-Brunswick est un régime d'assurance médicaments qui offre une couverture aux personnes qui ne sont pas assurées et qui détiennent une carte d'assurance-maladie valide. Les coûts dépendent du revenu annuel et couvrent les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.

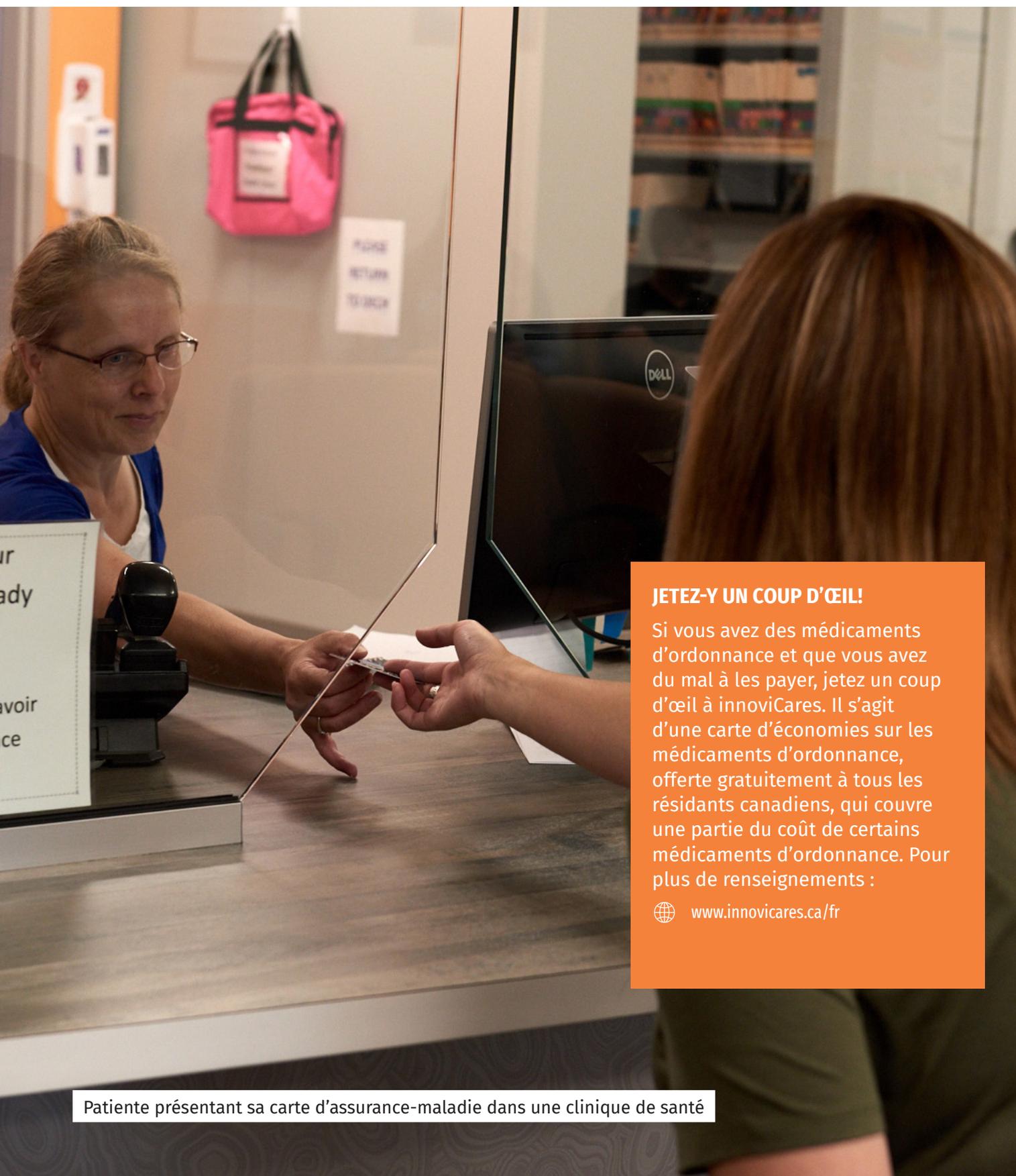
**Carte d'assistance médicale** – Les cartes d'assistance médicale émises par le ministère du Développement social peuvent couvrir les coûts médicaux, comme les médicaments d'ordonnance, certains soins dentaires, les aides auditives, les fournitures à incontinence, les soins de la vue, les fauteuils roulants et d'autres besoins essentiels associés à la santé. Les bénéficiaires de l'aide sociale sont admissibles à cette protection. Sinon, vous pourriez y être admissible si le Ministère détermine que vos coûts médicaux sont plus élevés que vos moyens. ■

## ➔ JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!

Le numéro d'assurance sociale (NAS) est un numéro attribué par Emploi et Développement social Canada dont vous avez besoin pour travailler ou avoir accès aux programmes gouvernementaux. Si vous n'avez pas encore le vôtre, voir la procédure de demande à :

 [www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/rapports/demander.html](http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/rapports/demander.html)





### **JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!**

Si vous avez des médicaments d'ordonnance et que vous avez du mal à les payer, jetez un coup d'œil à innoviCares. Il s'agit d'une carte d'économies sur les médicaments d'ordonnance, offerte gratuitement à tous les résidents canadiens, qui couvre une partie du coût de certains médicaments d'ordonnance. Pour plus de renseignements :

 [www.innovicare.ca/fr](http://www.innovicare.ca/fr)

Patiente présentant sa carte d'assurance-maladie dans une clinique de santé

## 8

CONSEILS  
AFIN DE  
RESPECTER  
UN BUDGET

Établir un budget que vous pouvez respecter est l'une des choses les plus importantes, mais difficiles que vous aurez à faire en tant qu'adulte. Une foule de sites Web et d'applications permettent de créer un budget pertinent à partir de vos revenus réels. Voici huit conseils à avoir en tête en établissant votre budget :

**1 SOYEZ RÉALISTE.** Vous devez connaître vos sources de revenus et les montants réels dont vous disposez. Ne créez pas un budget à partir de chiffres erronés, qu'il s'agisse de vos revenus ou de vos dépenses. Et soyez conscient que, en tant que jeune adulte, votre budget ne vous permettra peut-être pas d'avoir le dernier iPhone ni de porter de vêtements de marque.

**2 IL Y A UNE DIFFÉRENCE ENTRE UN DÉSIR ET UN BESOIN.** Faites votre budget en fonction de vos besoins d'abord, puis, une fois ceux-ci comblés, voyez ce qu'il reste pour satisfaire vos désirs. Tout le monde a des besoins, comme se loger et s'alimenter. Les gens ont aussi des désirs, comme un bateau coûteux ou une nouvelle tablette. Parfois, un désir peut se faire passer pour un besoin, par exemple : j'ai besoin de me rendre à mon travail, alors je vais acheter une voiture. Vous pouvez toutefois désirer une voiture, alors qu'un laissez-passer d'autobus est plus abordable et vous permettra d'aller travailler.



### Le saviez-vous?

Vous êtes peut-être admissible à de l'aide gratuite aux comptoirs d'impôts de l'Agence du revenu du Canada. Pour en savoir plus :



[www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot/besoin-coup-main-remplir-votre-declaration-revenus.html](http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot/besoin-coup-main-remplir-votre-declaration-revenus.html)

**3 AYEZ UN PLAN B.** Il est très important d’avoir un compte d’épargne auquel vous contribuez régulièrement. Incluez un dépôt dans ce compte comme une dépense régulière dans votre budget; vous serez surpris de voir à quel point même de toutes petites contributions peuvent s’accumuler rapidement.

**4 FAITES UN BUDGET CHAQUE MOIS.** Certains coûts restent les mêmes chaque mois, comme votre loyer; par contre, d’autres changent selon le mois, tels que vos factures d’électricité. D’autres coûts sont ponctuels, comme l’immatriculation de votre véhicule ou l’achat de cadeaux d’anniversaire. Au début de chaque mois, jetez un coup d’œil à toutes les dépenses à venir et prévoyez en conséquence.

**5 NE DÉPENSEZ PAS TOUT VOTRE ARGENT.** L’argent ne vous brûlera pas les mains. S’il vous reste quelques dollars, ne les utilisez pas pour sortir ou refaire votre garde-robe. Mettez-les de côté pour un futur imprévu.

**6 INCLUEZ VOS LOISIRS DANS VOTRE BUDGET.** Il est important de prévoir une partie de vos revenus pour vos loisirs et votre plaisir. Mais tenez-vous-en à votre budget. Si vous avez dépensé le montant prévu et que tous vos amis sortent au restaurant, vous devrez vous reprendre une autre fois.

**7 FAITES LE SUIVI DE VOS DÉPENSES POUR SAVOIR OÙ VA VRAIMENT VOTRE ARGENT.** Les quelques cafés achetés chaque semaine finissent par s’accumuler, même s’ils semblent coûter si peu sur le coup. En faisant le suivi de vos dépenses, vous pouvez voir combien d’argent vous consacrez à ces « petites » dépenses, ce qui vous aidera à améliorer vos décisions.

**8 AYEZ VOTRE REVENU DISPONIBLE EN ARGENT.** Votre carte de débit est pratique, mais complique le suivi de vos dépenses et de ce qu’il vous reste pour le mois. Si vous avez prévu 50 \$ pour vos sorties au restaurant, mettre ce montant à un endroit désigné, comme dans une enveloppe ou un pot, en facilitera le suivi, et réduira les risques que vous utilisiez de l’argent prévu à d’autres fins.



### Le saviez-vous?

L’Agence du revenu du Canada propose une application appelée MesPrestations ARC qui vous permet de consulter rapidement les détails sur vos versements de prestations et crédits, ainsi que les renseignements au sujet de votre admissibilité. Pour obtenir cette application et d’autres outils en ligne de l’Agence :



[www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/services-electroniques/applications-mobiles-arc.html](http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/services-electroniques/applications-mobiles-arc.html)



Cycliste sur un vélo adapté dans un sentier

### **Conseil de transition**

**Besoin de conseils pour adopter un mode de vie plus actif et sain?**

[voir la p. 111](#)

## **SOMMAIRE**

- Être actif peut améliorer de nombreux aspects du quotidien, entre autres en augmentant la force, en réduisant les risques de maladie et en améliorant le sentiment de bien-être en général.
- Pour mener une vie active, trouvez des activités qui vous plaisent. Faites-en une priorité en les inscrivant à votre horaire et en réduisant le temps passé devant un écran.
- L'un des meilleurs moyens de rester actif est de joindre un groupe ou d'essayer quelque chose de nouveau.

## **Section 13**

# **Une vie active**

**Si importante, mais si souvent négligée.**

**AVOIR UN MODE DE VIE ACTIF NÉCESSITE** des efforts et, parfois, un peu de détermination. Les avantages d'un mode de vie actif sont immenses et dépassent de beaucoup les inconvénients.



Nageur avec ses coéquipiers à un entraînement en piscine

## Pourquoi avoir un mode de vie actif est-il important?

Les avantages d'avoir un mode de vie actif vont bien au-delà des bienfaits physiques. Être actif peut contribuer à maintenir un poids santé, accroître la masse osseuse et la force musculaire et réduire les risques de maladie, mais aussi améliorer votre sommeil, contribuer à atténuer votre stress et améliorer votre estime de soi. En intégrant constamment l'activité à votre mode de vie, vous remarquerez une amélioration continue de votre force, de votre santé et de votre bien-être en général.

# 5

## CONSEILS POUR UNE VIE ACTIVE

Changer son mode de vie pour inclure plus d'activité physique et d'exercice peut sembler une tâche titanesque. Essayez les trucs suivants pour faciliter l'intégration d'activité physique et le maintien d'un mode de vie actif!

- 1 **TROUVEZ DES ACTIVITÉS QUI VOUS PLAISENT.** En vous obligeant à faire des activités que vous n'aimez pas pour être actif, vous êtes moins susceptible de continuer de les faire.
- 2 **INSCRIVEZ-LES À VOTRE HORAIRE.** Vous prenez le temps d'aller à vos rendez-vous chez le médecin ou avec un ami parce que vous les planifiez et leur faites de la place. Si vous faites de même pour l'exercice, vous serez plus susceptible d'être actif.
- 3 **FERMEZ VOS APPAREILS.** Quand vous ne savez pas quoi faire, n'ouvrez pas la télévision ou d'autres appareils électroniques. Il est trop facile de perdre le fil quand on met le nez dans la technologie. Avant de s'en rendre compte, quatre heures ont passé et on n'a pas bougé d'un iota.
- 4 **TOUT COMPTE.** Vous n'avez pas à faire des triatlons ou devenir membre de l'équipe nationale de luge pour être considéré comme actif et en forme. Vous n'avez pas non plus à faire du sport. Ne vous laissez pas décourager par le fait que vous devez y aller graduellement, par exemple en marchant ou roulant dix minutes; soyez plutôt fier chaque fois que vous optez pour une activité physique.
- 5 **JOIGNEZ-VOUS À UN GROUPE.** Trouvez un groupe de personnes qui aiment les mêmes activités que vous; cela vous aidera à persévérer, en plus de vous faire connaître de nouvelles personnes.

### ➔ JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!

Si vous êtes à la recherche de conseils pour être actif, l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) a ce qu'il vous faut :

 <https://www.canada.ca/fr/services/sante/publications/vie-saine.html>

## Comment adopter un mode de vie actif?

Le meilleur moyen d'adopter un mode de vie actif est simplement d'essayer quelque chose de nouveau. Consulter le calendrier communautaire, Google et les médias sociaux, vérifier auprès des organismes locaux, ou encore discuter avec des gens qui prennent part à des activités organisées constituent d'excellents moyens de connaître les activités offertes. Il existe également de nombreux clubs, groupes et centres collégiaux et universitaires. Recruter quelqu'un pour vous accompagner, même si c'est seulement pour la première fois, pourrait aider à soulager un peu la nervosité qui vient avec la nouveauté. D'une manière ou d'une autre, essayez quelque chose de nouveau chaque mois jusqu'à ce que vous trouviez une activité et un groupe qui vous plaisent! ■



Bénévole enseignant le paraski de fond dans un parc provincial



➔ **JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!**

Para NB – Sport et loisirs est un programme provincial composé de volets de consultation et d'information, de recrutement et de prêt d'équipement sportif et récréatif adapté.

 <http://paranb.ca>

### Conseil de transition

Connaissez-vous vos droits en tant que personne ayant une incapacité?

voir la p. 120

### SOMMAIRE

- Les personnes qui défendent leurs droits et intérêts ont souvent d'excellentes compétences en communication, se connaissent bien, ont de l'assurance et une bonne confiance en soi.
- Demandez à votre famille, à des amis et à d'autres personnes en qui vous avez confiance de vous aider à défendre vos droits et intérêts.
- Il est important de connaître vos droits pour être certain qu'ils ne sont pas brimés.
- Si vous entrez en contact avec le système judiciaire, vous avez des droits.

## Section 14

# Défense de vos droits et intérêts

Prendre position et changer les choses.

**NOUS AVONS TOUS DES DROITS. VOUS AUSSI.**

En raison de votre incapacité, certaines personnes pourraient être plus tentées de chercher à enfreindre vos droits. En vous armant de connaissances sur vos droits et de la confiance nécessaire pour les faire valoir, vous pouvez réduire ces risques.



Étudiant en fauteuil roulant à l'université

Mère et fils à un entraînement en piscine



## Défendre vos droits et intérêts

Les personnes qui défendent leurs droits et intérêts prennent les décisions sur ce qu'ELLES veulent, maintenant et dans l'avenir, et les communiquent à leur entourage. Voici les caractéristiques des personnes qui défendent bien leurs droits et intérêts :

- Bonnes compétences en communication
- Très bonne confiance en soi
- Très bonne connaissance de soi
- Assurance
- Capacité de prendre des décisions
- efficaces
- Capacité d'établir des objectifs et bonne motivation
- Soif de connaissance
- Capacité à résoudre les problèmes

### ➔ JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!

Le Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick fournit à la population des renseignements sur des sujets tels que les procurations, la Cour des petites créances, les testaments, la séparation et le divorce, et bien plus encore. Pour en savoir plus :

 [www.legal-info-legale.nb.ca](http://www.legal-info-legale.nb.ca)

## Qui peut vous aider à défendre vos droits et intérêts?

Si vous vous retrouvez dans une situation avec laquelle vous êtes en désaccord et que vous n'êtes pas capable de faire valoir une solution qui vous satisfait, vous pouvez demander à quelqu'un de vous aider. Il peut s'agir de membres de la famille, d'amis, de voisins, d'aides rémunérés ou d'enseignants. Le type de situation influe certainement sur la personne à qui vous demanderez de l'aide. Vous devez surtout vous assurer de ce qui suit :

- C'est une personne en qui vous avez confiance.
- Elle vise les mêmes résultats que vous.
- Elle est à l'aise de défendre vos droits et intérêts.
- Elle est au courant de la question.





**Loi sur les droits de la personne du Nouveau-Brunswick :** La *Loi sur les droits de la personne* du Nouveau-Brunswick est une loi provinciale qui interdit la discrimination et le harcèlement. Elle traite de l'emploi, du logement, des services publics, de la publicité et de certains types d'associations. Les personnes qui se croient victimes de discrimination peuvent porter plainte sans frais auprès de la Commission des droits de la personne.

**Politique 322 – Inclusion scolaire :** Cette politique du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance vise à établir les conditions qui permettent aux écoles du Nouveau-Brunswick d'être inclusives. Elle détaille les rôles et responsabilités des personnes au sein du réseau scolaire, qui doivent s'assurer d'éliminer les obstacles à l'éducation et veiller à ce que chaque élève ait la possibilité d'apprendre.

**Tribunal sur la location de locaux d'habitation :** Le Tribunal sur la location de locaux d'habitation est chargé de l'administration de la *Loi sur la location de locaux d'habitation*. Les employés du Tribunal travaillent avec les propriétaires résidentiels et les locataires pour veiller à ce que les droits de chacun soient respectés et appliquent le processus pour résoudre les conflits qui surviennent.

 **JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL!**

La Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick est chargée d'appliquer la loi de sorte à promouvoir l'égalité. Si vous avez des questions sur vos droits, rendez-vous à :

 [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/cdpnb.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/cdpnb.html)

## Le système judiciaire

Si vous entrez en contact avec le système judiciaire, que ce soit en tant que victime ou contrevenant, vous avez des droits. À titre d'accusé ou de contrevenant, vous avez droit à certaines choses, comme demander des conseils et avis juridiques, avoir un procès équitable et porter une décision en appel. À titre de victime, vous avez, selon la *Charte canadienne des droits des victimes*, le droit à l'information, à la participation, au dédommagement et à la protection, ainsi que le droit de déposer une plainte. La Direction des services aux victimes peut vous venir en aide au fur et à mesure que votre dossier suit son cours devant le tribunal pénal. Les services aux victimes sont disponibles à toutes les victimes d'un acte criminel au Nouveau-Brunswick. ■

 [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/securite-publique/securite\\_communautaire/content/services\\_aux\\_victimes.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/securite-publique/securite_communautaire/content/services_aux_victimes.html)



Livret de la Direction des services aux victimes du Nouveau-Brunswick



 **Le saviez-vous?**

La Commission des services d'aide juridique du Nouveau-Brunswick fournit une aide juridique aux personnes à faible revenu pour certaines affaires pénales ou qui relèvent du droit de la famille. Certains avocats offrent également des services *pro bono* selon la personne et l'affaire.

**Canadian Victims Bill of Rights**

Are you a victim of crime?  
You have rights throughout the criminal justice process.

**THE RIGHT TO INFORMATION**

- You have the right to ask for:
- information about the criminal justice system and your case
  - services available for victims
  - updates on the person who harmed you and conditions on his/her release
  - the outcome of your case, the sentence, how long it lasts and when the offender is eligible for parole

**THE RIGHT TO PARTICIPATION**

- You have the right to:
- present an **Impact Statement** and have it considered by the court
  - share your views on decisions that affect your rights

**THE RIGHT TO MAKE A COMPLAINT**

- You have the right to:
- make a **complaint** if you feel your rights as a victim were denied or not respected by federal or provincial agencies such as the police, Crown, or victim services
  - have your complaint reviewed in a timely fashion and be notified of the results

**THE RIGHT TO PROTECTION**

- You have the right to:
- criminal justice authorities to ensure your **security and privacy**
  - protection from intimidation and retaliation
  - a publication ban
  - special support in court (testimonial aids)

**THE RIGHT TO RESTITUTION**

- You have the right to:
- ask the Court to make a restitution order against the offender
  - have the restitution order entered as a civil court judgment that you can then enforce against the offender



Public Legal Education and Information Service of New Brunswick  
www.legal-info-legale.nb.ca



New Brunswick  
www.gnb.ca/publicsafety

# Conclusion

Fixez-vous des objectifs. Créez des plans.

Utilisez la présente section pour vous aider à vous fixer des objectifs, à créer des plans et à faire le suivi de vos progrès!

## Mes objectifs et mes rêves

**À l'école :** \_\_\_\_\_

**Pour l'auto-prise en charge :** \_\_\_\_\_

**Dans la vie :** \_\_\_\_\_

**Au travail :** \_\_\_\_\_

## Mes prochaines étapes

**À l'école :** \_\_\_\_\_

**Pour l'auto-prise en charge :** \_\_\_\_\_

**Dans la vie :** \_\_\_\_\_

**Au travail :** \_\_\_\_\_

### Voici mes réalisations :

(Dessinez, écrivez, faites ce que vous voulez!)

# Ressources

## ORGANISMES REPRÉSENTANT LES PERSONNES AYANT UN HANDICAP AU NOUVEAU-BRUNSWICK:

### **Capacité Nouveau-Brunswick / Ability NB**

[www.abilitynb.ca](http://www.abilitynb.ca)

Tél : 1.506.462.9555 or 1.866.462.9555

### **Canadian Deafblind Association – New Brunswick**

[www.cdba-nb.ca](http://www.cdba-nb.ca)

Tél : 1.506.452.1544

### **Association canadienne pour la santé mentale Nouveau-Brunswick / The Canadian Mental Health Association New Brunswick**

<https://cmhanb.ca>

Tél : 1.506.455.5231

### **INCA Nouveau-Brunswick / CNIB New Brunswick**

[www.cnib.ca](http://www.cnib.ca)

Tél : 1.800.563.2642

### **Timbre de Pâques Nouveau-Brunswick /Easter Seals New Brunswick /**

[www.easterseals.nb.ca](http://www.easterseals.nb.ca)

Tél : 1.888.280.8155

### **Troubles d'apprentissage – association du Nouveau-Brunswick / Learning Disabilities Association of NB**

[www.ldanb-taanb.ca](http://www.ldanb-taanb.ca)

Tél : 1.506.459.7852

### **Neil Squire Society**

[www.neilsquire.ca](http://www.neilsquire.ca)

Tél : 1.866.466.7999

### **Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire /New Brunswick Association for Community Living /**

[www.nbacl.nb.ca](http://www.nbacl.nb.ca)

Tél : 1.866.622.2548

### **Services aux Sourds et Malentendants du Nouveau-Brunswick Inc. / New Brunswick Deaf and Hard of Hearing Services Inc. /**

[www.nbdhhs.com](http://www.nbdhhs.com)

Tél : 1.506.633.0599

### **Dystrophie musculaire Canada / Muscular Dystrophy Canada /**

<http://www.muscle.ca>

Tél : 1.888.696.5150



