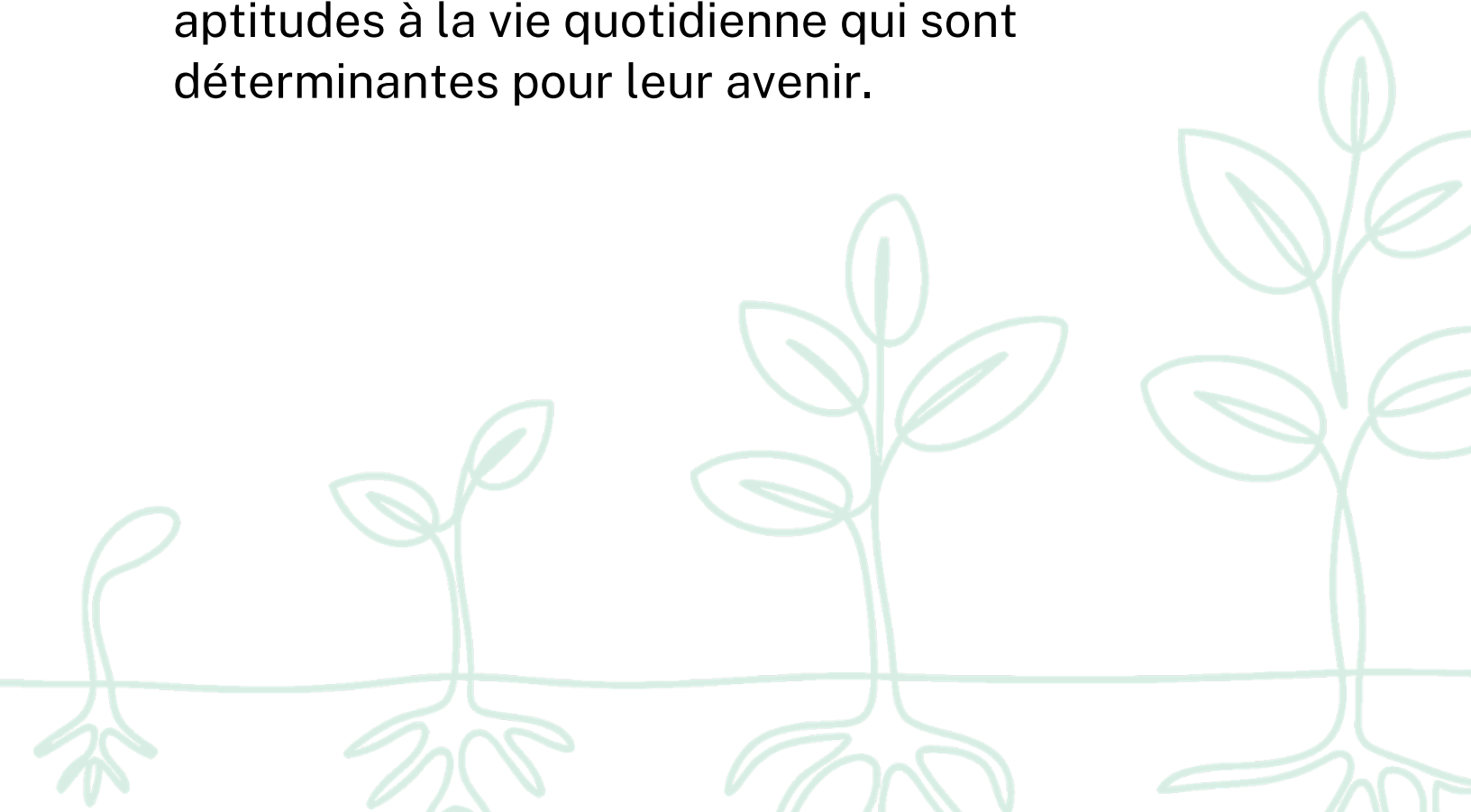


# Liste de contrôle des aptitudes à la vie quotidienne



Guide pour aider à enseigner aux jeunes des aptitudes à la vie quotidienne qui sont déterminantes pour leur avenir.



# À propos de ce guide



La liste de contrôle des aptitudes à la vie quotidienne ci-dessous est conçue pour aider les aidants à soutenir les jeunes dans leur passage à l'âge adulte. Vous y trouverez des compétences pratiques que les jeunes peuvent acquérir et mettre en pratique dans les domaines suivants :

Gestion de l'argent.....	4
Gérer son alimentation et faire des choix sains .....	5
Hygiène personnelle et apparence.....	7
Assurer sa santé et sa sécurité .....	8
Ménage.....	10
Logement .....	11
Transports.....	13
Planification de l'éducation.....	14
Compétences en recherche d'emploi .....	16
Compétences en matière de maintien d'un emploi.....	17
Compétences en matière d'urgence et de sécurité .....	18
Connaissance des ressources communautaires.....	20
Compétences relationnelles.....	21
Problèmes de nature juridique et administrative .....	23
Grossesse, parentalité et services à la petite enfance.....	24
Médias sociaux .....	26
Culture et identité .....	27
Ressources utiles .....	29

*Les compétences présentées dans ce guide sont conformes au [Modèle d'évaluation des normes équitable de transition vers l'âge adulte pour les jeunes pris en charge](#). Alors que ces normes portent sur une vision d'ensemble, cette liste de vérification propose des mesures simples et pratiques pour aider les jeunes à développer leurs compétences et leur confiance dans la vie quotidienne.*

# Pour commencer



Voici quelques conseils utiles pour vous aider à démarrer avec ce guide :

1



Nul besoin de faire le tour de la question en une seule fois. **Allez-y doucement, et concentrez-vous sur un sujet à la fois.**

2



Certaines aptitudes nécessitent **plus d'entraînement** ou **s'acquièrent graduellement**, avec le temps.

3



Si le ou la jeune maîtrise déjà certaines aptitudes de base, **vous pouvez lui proposer d'autres aptitudes à développer.**

4



Chaque jeune est **unique**, vous devez donc choisir des activités qui conviennent à ses **forces** et à ses **besoins**!

5



N'oubliez pas, il s'agit d'un parcours d'apprentissage que vous faites ensemble. En cours de route, **célébrez les progrès des jeunes et encouragez-les à prendre des initiatives** au fur et à mesure qu'ils acquièrent de l'assurance et de l'autonomie.

6



Si vous hésitez quant à l'approche à adopter pour discuter de certains sujets, c'est tout-à-fait normal! **Certains passages sont annotés d'une étoile★. Dans ces cas, vous pouvez consulter la section des « Ressources utiles » à la fin du présent guide pour obtenir de l'aide supplémentaire.** Pour de plus amples conseils, vous pouvez communiquer avec votre travailleur social ou travailleuse sociale en tout temps.



### **Compétences de base**

- ☐ Expliquez la valeur des pièces et des billets (par exemple, comparez vos achats si vous aviez un billet de 5 \$ et un de 20 \$).
- ☐ Achetez un petit article au magasin et comptez ensemble la monnaie qu'on vous a rendue.
- ☐ Parlez de la différence entre les « désirs » (comme les gâteries) et les « besoins » (comme le loyer et l'épicerie). Ensemble, énumérez des différents exemples et dressez une liste de chacune des deux catégories.
- ☐ Comparez le prix régulier et les soldes en regardant les circulaires ou en allant ensemble dans les magasins.
- ☐ Discutez des façons d'économiser, tels que les programmes de fidélisation, les coupons ou encore en attendant les soldes.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Aidez la personne à ouvrir un compte chèque ou un compte d'épargne et expliquez le fonctionnement.
- ☐ Voyez à ce qu'elle soit à l'aise d'envoyer et de recevoir des transferts électroniques et de déposer ou de retirer de l'argent.
- ☐ Enseignez-lui comment suivre ses dépenses à partir d'un relevé de banque ou au moyen d'une application pour établir un budget, accompagnez-la dans ces apprentissages.
- ☐ Travaillez à budgéter l'argent de poche pour la semaine ou une allocation pour qu'elle dure une période donnée.
- ☐ Expliquez la différence entre le salaire brut (gains totaux) et le salaire net (l'argent qui reste après les impôts et les retenues à la source).

### **Compétences avancées**

- ☐ Ensemble, dressez un budget mensuel simple répertoriant les besoins essentiels, comme le loyer, l'épicerie et les factures.

- ☐ Examiner un relevé de banque pour repérer les frais ou les erreurs et vérifier si les soldes sont exacts.
- ☐ Expliquez les systèmes de taxes et d'imposition★, y compris les renseignements requis pour s'inscrire et où obtenir de l'aide.
- ☐ Exercez-vous à économiser de l'argent au moyen de coupons, de circulaires ou de codes de rabais en ligne.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Décrivez l'importance d'économiser de l'argent pour les dépenses imprévues, les factures ponctuelles, les urgences ou les réparations.
- ☐ Montrez le fonctionnement du crédit (par exemple, les cartes de crédit, les taux d'intérêt, les prêts, les frais en cas de retard et les conséquences si des factures restent impayées).
- ☐ Parlez des répercussions d'une bonne cote de crédit ou d'une mauvaise cote de crédit.
- ☐ Expliquez les éléments d'un talon de chèque de paye. Amenez la personne à comprendre les sommes retenues pour les impôts, les assurances et les avantages sociaux, et leur incidence sur le revenu global.
- ☐ Avec la personne, remplissez un formulaire d'impôt abrégé (par exemple, remplir un formulaire d'impôt simple en vue d'un emploi d'été).
- ☐ Abordez des stratégies pour économiser à long terme à des fins d'éducation, de logement ou pour tout autre objectif d'avenir.



## **Gérer son alimentation et faire des choix sains**

### **Compétences de base**

- ☐ Voir à bien se laver les mains avant de préparer de la nourriture et de manger. Parlez de l'importance de se laver les mains pour rester en santé.
- ☐ Rendez-vous dans une cafétéria ou dans un restaurant rapide et commandez un repas ensemble.

- ☐ À l'aide du guide « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien », enseignez les rudiments d'une saine alimentation★. Par exemple, parlez des avantages à manger plus de légumes et de fruits, d'aliments riches en protéines et de grains entiers. Encouragez à boire principalement de l'eau.
- ☐ Faites le tour des principaux ustensiles de cuisine et de leur utilisation (comme un ouvre-boîte, un éplucheur, une râpe).

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Lisez des menus et commandez de la nourriture (par exemple, en personne au restaurant, au téléphone, à partir d'une application, etc.).
- ☐ Ensemble, préparez des repas simples pour une personne (par exemple, des œufs brouillés, des sandwiches ou des salades).
- ☐ Avant d'aller à l'épicerie, préparez ensemble une liste d'épicerie pour la semaine.
- ☐ Montrez comment utiliser et nettoyer en toute sécurité les ustensiles de cuisine (par exemple, les couteaux et les éplucheurs) et les appareils ménagers (par exemple, une cuisinière, un micro-onde ou une friteuse à air chaud).
- ☐ Démontrez les bonnes manières à la table et exercez-vous notamment à utiliser correctement la coutellerie, à manger la bouche fermée et à tenir des conversations polies durant les repas.

### **Compétences avancées**

- ☐ Enseignez les mesures pour entreposer les mets périssables et les garder frais plus longtemps, et expliquez l'importance de la réfrigération à des fins de sécurité.
- ☐ Montrez comment reconnaître si des aliments sont gâtés, comme les odeurs inhabituelles, les textures ou les dates d'expiration passées.
- ☐ Ensemble, suivez des directives de cuisson simples pour des aliments en conserve ou congelés.
- ☐ Ensemble, planifiez des repas sains et abordables pour une semaine et dressez un budget connexe. Dans le cadre de l'expérience d'apprentissage, faites l'épicerie. Dans un magasin, trouvez les articles figurant sur la liste et payez au commis ou à une caisse en libre-service, avec de l'argent en espèces ou une carte.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Ensemble, préparez des recettes simples, comme des pâtes, des sautés ou de la soupe faite maison.
- ☐ Adaptez les recettes pour nourrir plus ou moins de personnes.
- ☐ Montrez ce que veulent dire les expressions « date limite de consommation » ou « date de péremption » pour éviter le gaspillage.
- ☐ Concevez des repas équilibrés en incorporant des grains entiers, des légumes frais ou congelés et des ingrédients riches en protéines.
- ☐ Montrez comment lire les étiquettes et comparez les coûts pour faire des achats judicieux.



## **Hygiène personnelle et apparence**

### **Compétences de base**

- ☐ Parlez de l'importance d'adopter des habitudes d'hygiène quotidienne (par exemple, prendre un bain ou une douche, se brosser les dents et les cheveux), pour des raisons de santé et de confiance en soi.
- ☐ Montrez comment et quand utiliser des produits de soins personnels (par exemple, du déodorant, du shampoing, un rasoir, une brosse à dents et à cheveux).

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Dressez un calendrier sur les habitudes d'hygiène personnelle, comme une douche quotidienne, ou le brossage de dents le matin et le soir.
- ☐ Parlez de l'importance de porter des vêtements propres chaque jour et de prendre l'habitude de déposer le linge sale dans un panier à linge.

### **Compétences avancées**

- ☐ Étape par étape, enseignez aux jeunes comment faire la lessive. Montrez-leur comment trier les vêtements, employer le détersif et faire fonctionner une machine à laver et une sècheuse.

- ☐ Enseignez-leur comment plier les vêtements proprement ou comment utiliser un fer à repasser ou un défroisseur à vapeur pour éliminer les faux plis.
- ☐ Montrez comment entretenir les vêtements délicats, dont le lavage à la main, au besoin.
- ☐ Aidez-les à prévoir un budget pour les rendez-vous de soins personnels (par exemple, coupes de cheveux, soins des ongles, etc.).
- ☐ Enseignez les rudiments en couture (par exemple, coudre des boutons ou réparer de petits trous dans les vêtements).

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ S'exercer à lire et à suivre les instructions de nettoyage à l'eau ou à sec et de séchage figurant sur les étiquettes des vêtements.
- ☐ Discutez du choix des vêtements selon les différentes situations (par exemple, les activités formelles, les entrevues d'emploi ou les sorties décontractées).



## **Assurer sa santé et sa sécurité**

### **Compétences de base**

- ☐ Enseignez-leur ce qu'ils doivent faire en cas d'urgence et quand composer le 911★ (par exemple, un incendie, un accident, une urgence médicale). Exercez-vous à décrire clairement la situation et à donner une adresse ou un emplacement.
- ☐ Discutez à savoir quand et comment demander des services de santé★ (par exemple, service des urgences, soins urgents ou composer le 8-1-1 pour obtenir des conseils pour une condition médicale non urgente).
- ☐ Parlez de la sécurité médicamenteuse (par exemple, qu'il ne faut prendre que des médicaments d'ordonnance et les entreposer en lieu sûr, et discutez des situations où il est recommandé de prendre un médicament en vente libre, comme de l'ibuprofène et de l'acétaminophène).
- ☐ Discutez des répercussions négatives qu'ont les substances★ comme la drogue, l'alcool et le tabac sur la santé physique et mentale.



- ☐ Abordez les points fondamentaux en lien avec la santé sexuelle★, y compris la conscience du corps, la façon dont une grossesse survient, l'utilisation de condoms et le concept du consentement.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Enseignez les rudiments des premiers soins en cas de blessures mineures (par exemple, nettoyer une coupure et faire un bandage, soulager une brûlure mineure ou retirer correctement une écharde).
- ☐ Aidez-les à reconnaître les symptômes des maladies courantes★ (par exemple, un rhume, une grippe ou une gastro), et enseignez-leur comment gérer ces symptômes.
- ☐ Parlez des facteurs de risques liés à la grossesse★ et des maladies transmissibles sexuellement★.
- ☐ Fournissez de l'information plus détaillée sur les risques de consommer des substances★, y compris la cigarette, le vapotage et l'alcool.

### **Compétences avancées**

- ☐ S'exercer à lire et à suivre les instructions figurant sur une bouteille de médicament d'ordonnance ou de médicament en vente libre.
- ☐ Enseignez quand et comment prendre certains médicaments en vente libre (par exemple, ceux contre la douleur, les dérangements d'estomac, la diarrhée, la fièvre, le rhume, les allergies).
- ☐ Ensemble, prenez un rendez-vous dans un cabinet de médecin ou de dentiste. Expliquez comment placer l'appel ou utiliser des systèmes de réservation en ligne.
- ☐ Passez en revue une trousse de premiers soins de base. Étiquetez les articles et expliquez quand et comment les utiliser.
- ☐ Parlez ouvertement des méthodes contraceptives★, comment y accéder et prévenir des grossesses non désirées★ et des maladies transmissibles sexuellement★.
- ☐ Expliquez comment disposer de manière sécuritaire des médicaments périmés ou inutilisés.
- ☐ Montrez où trouver les renseignements personnels de santé et comment conserver ces renseignements★, comme les dossiers d'immunisation ou les antécédents médicaux.

## Compétences exceptionnelles

- ☐ Parlez de l'importance des soins de santé préventifs★, y compris une saine alimentation, l'exercice physique et le sommeil, pour assurer son bien-être à long terme.



## Ménage

### Compétences de base

- ☐ Montrez comment laver proprement la vaisselle, soit à la main avec du savon et de l'eau chaude soit avec un lave-vaisselle.
- ☐ Expliquez comment changer une ampoule.
- ☐ Expliquez comment faire un lit et faites-le ensemble.
- ☐ Montrez comment disposer des déchets, notamment la répartition dans les contenants appropriés (par exemple, les déchets, le recyclage et le compost).

### Compétences intermédiaires

- ☐ Montrez comment utiliser un aspirateur, notamment pour le charger, le vider, le nettoyer, ou encore pour changer le sac, au besoin.
- ☐ Montrez comment changer les draps et parlez de la fréquence à laquelle il faudrait le faire pour des raisons d'hygiène.
- ☐ Expliquez comment on peut éviter de boucher les éviers et les bols de toilette, en évitant, entre autres, de jeter des articles inappropriés, et en utilisant des passoires dans les éviers.
- ☐ Exercez-vous à utiliser du matériel et des produits de nettoyage (par exemple, balayer et laver les planchers, laver les fenêtres, épousseter et polir les meubles, nettoyer les salles de bains).
- ☐ Indiquez quels produits de nettoyage conviennent à chacune des différentes tâches ménagères.

### **Compétences avancées**

- ☐ Montrez comment reconnaître un bol de toilette qui fuit et comment l'arrêter.
- ☐ Enseignez comment utiliser un débouchoir à ventouse pour déboucher un évier ou un bol de toilette.
- ☐ Montrez comment dégeler un réfrigérateur ou un congélateur, au besoin, et pourquoi cela est important pour l'entretien de l'appareil.
- ☐ Montrez comment nettoyer un four, une cuisinière.
- ☐ Parlez des moyens à prendre pour conserver l'énergie et l'eau à la maison (par exemple, en fermant les lumières inutiles, en débranchant les appareils électroniques et en évitant de gaspiller l'eau).
- ☐ Faites le ménage régulièrement afin de garder la maison propre, en ordre et sécuritaire.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Discutez de la responsabilité du propriétaire d'effectuer les réparations★ et de la façon de le demander. Exercez-vous à communiquer avec un propriétaire ou un gestionnaire de l'immeuble pour demander d'effectuer une réparation.
- ☐ Montrez comment procéder à des réparations mineures à la maison (par exemple, pour resserrer une vis ou boucher de petits trous dans le mur).
- ☐ Montrez comment réenclencher un disjoncteur en toute sécurité ou changer un fusible.
- ☐ Parlez des mesures à prendre pour éviter la présence de moisissures ou d'espèces nuisibles, comme les fourmis, les souris ou les ours, et de celles pour s'en débarrasser. Ayez recours à des méthodes appropriées, notamment en rangeant la nourriture adéquatement, en abaissant le taux d'humidité et en nettoyant régulièrement.



## **Logement**

### **Compétences de base**

- ☐ Expliquez les notions de base en matière de logement, y compris le paiement mensuel du loyer, les contrats et les dépôts de garantie.

- ☐ Parlez des démarches pour trouver un hébergement d'urgence et y avoir accès★, au besoin.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Montrez comment chercher un logement au moyen des plateformes en ligne, des babillards ou du bouche à oreille.
- ☐ Expliquez certains termes communément employés dans le monde du logement, comme « location », « services publics », « dépôt de garantie », « référence », « studio ».
- ☐ Aidez à calculer les dépenses générales liées au logement pour avoir une idée des frais de subsistance (par exemple le loyer, les services publics et autres frais courants).
- ☐ Discutez des avantages et des inconvénients à vivre avec un ou une colocataire, et des limites à définir dans les aires communes.

### **Compétences avancées**

- ☐ Ensemble, calculez les coûts liés à un déménagement, comme les dépôts de garantie réclamés par les services publics, le loyer du premier mois, les frais de branchement et les meubles et le matériel nécessaires.
- ☐ Aidez à trouver un logement qui correspond au budget et aux besoins actuels.
- ☐ Exercez-vous à remplir des demandes location et discutez des exigences possibles des propriétaires (par exemple, des références ou une preuve de revenu).
- ☐ Parlez du rôle des propriétaires★ et des échanges avec eux au sujet des appartements disponibles.
- ☐ Parlez de l'inspection de l'appartement pour s'assurer que les appareils fonctionnent et que le propriétaire a fourni des renseignements exacts sur le logement et le quartier.
- ☐ Discutez de leurs droits et responsabilités en tant que locataires★.
- ☐ Montrez-leur comment communiquer avec les voisins et les propriétaires pour entretenir de bonnes relations (par exemple, respecter les biens, faire attention au bruit). Parlez des conséquences du non-respect des droits des autres résidents.
- ☐ Expliquez le but d'un dépôt de garantie★ et ce qui pourrait nuire à son remboursement.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Montrez comment se comporter pour bien s'entendre avec les autres résidents et le propriétaire, et comment gérer un conflit, le cas échéant.
- ☐ Discutez des démarches à entreprendre pour demander une aide financière pour le coût d'un logement★ lors d'une situation difficile.



## **Transports**

### **Compétences de base**

- ☐ Précisez l'importance de boucler leur ceinture de sécurité chaque fois qu'ils se trouvent dans un véhicule.
- ☐ Renseignez-les au sujet du transport en commun★ (par exemple, indiquez-leur les arrêts les plus proches ou les itinéraires et parlez des horaires).
- ☐ Informez-les au sujet des moyens de transport disponibles pour se déplacer entre les villes (par exemple, les gares d'autobus ou les gares ferroviaires), et comment s'y rendre.
- ☐ Planifiez un court voyage et calculez le coût (par exemple, pour se déplacer d'une ville à une autre ou visiter quelqu'un dans une autre province).

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Discutez des conséquences★ si quelqu'un conduit sans permis ou sans assurance.
- ☐ Si la personne est prête, encouragez-la à suivre une formation de conducteur ou à apprendre à conduire sous supervision.
- ☐ Montrez comment appeler un taxi ou un service partagé, comme Uber.
- ☐ Parlez des coûts d'un taxi, d'un service partagé ou d'autres moyens de transport.
- ☐ Exercez-vous à vous déplacer en transport en commun en suivant un itinéraire nécessitant des correspondances ou plusieurs arrêts.

### **Compétences avancées**

- ☐ Ensemble, planifiez le déplacement pour des activités régulières (par exemple, se rendre au travail ou à l'école).
- ☐ Discutez des étapes à suivre pour obtenir un permis de conduire★, notamment les tests écrits, les examens de conduite et les documents requis.
- ☐ Enseignez-leur l'entretien de base d'un vélo (par exemple, vérifier la pression des pneus, réparer une crevaison, ajuster les freins).
- ☐ Montrez comment utiliser les aides à la navigation, comme lire une carte géographique ou utiliser des applications de navigation.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Enseignez-leur l'entretien de base d'une voiture (par exemple, vérifier le niveau d'huile, savoir quand il faut changer l'huile ou les pneus, comprendre les voyants lumineux du tableau de bord, préparer la voiture pour l'hiver).
- ☐ Discutez de l'ensemble des coûts quand on possède une voiture, y compris l'essence chaque mois, l'entretien, les assurances et l'enregistrement du véhicule.
- ☐ Si les personnes possèdent un permis de conduire, elles doivent mettre en pratique des habitudes de conduite prudente★. Si elles viennent d'obtenir leur permis, aidez-les à prendre confiance en elles.



## **Planification de l'éducation**

### **Compétences de base**

- ☐ Parlez des exigences pour obtenir un diplôme d'études secondaires★, y compris les crédits, les cours obligatoires et les étapes pour demeurer sur la bonne voie.
- ☐ Si l'obtention d'un diplôme d'études secondaires est impossible, parlez du programme de préparation aux tests d'évaluation en éducation générale (GED)★ et expliquez les démarches.

### Compétences intermédiaires

- ☐ Encouragez les discussions sur les objectifs de carrière★ et les formations et certificats★ requis pour les différents emplois.
- ☐ Encouragez-les à chercher de l'information et des ressources sur l'enseignement postsecondaire★ et les formations, comme du tutorat, des bibliothèques, la planification de carrière★, etc.
- ☐ Aidez-les à remplir des formulaires pour s'inscrire à un programme d'éducation.

### Compétences avancées

- ☐ Expliquez comment obtenir des relevés de notes et pourquoi ils pourraient en avoir besoin pour d'autres études ou un futur emploi.
- ☐ Ensemble, dressez un plan éducatif★ qui cadre avec leurs objectifs d'emploi ou de carrière.
- ☐ Examinez leurs crédits d'étude et leurs progrès de manière à rester sur la bonne voie pour atteindre leurs objectifs.
- ☐ Discutez des coûts des études postsecondaires, y compris les frais de scolarité, les manuels et autres frais.

***Le saviez-vous?*** La bourse d'études du Nouveau-Brunswick pour les jeunes pris en charge★ vise à couvrir les frais de scolarité et les frais obligatoires des jeunes et des jeunes adultes qui n'ont pas pu vivre avec leurs parents.

- ☐ Expliquez les différences entre les aides financières possibles pour assumer les frais de scolarité, comme des prêts, des bourses et des subventions★.

### Compétences exceptionnelles

- ☐ Examinez et comparez les programmes d'enseignement supérieur ou de formation pour trouver celui qui correspond à leurs intérêts, buts et budgets.
- ☐ Montrez comment présenter une demande d'aide financière pour suivre une formation postsecondaire★.
- ☐ Discutez des différents niveaux de scolarité et de compétences et des liens avec les possibilités de carrière et le revenu★.



### **Compétences de base**

- ☐ Discutez des types d'emploi★ disponibles en fonction de leurs intérêts, de leurs aptitudes et de la proximité.
- ☐ Mettez les personnes au courant du salaire minimum pour qu'elles en tiennent compte pendant leur quête d'emploi.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Exercez-vous à remplir une demande d'emploi, soit sur papier soit en ligne.
- ☐ Simulez une entrevue d'embauche pour les aider à répondre clairement et avec assurance aux questions les plus fréquentes.
- ☐ Aidez-les à prendre un rendez-vous pour une entrevue, qu'elle soit authentique ou simulée.
- ☐ Parlez de la tenue vestimentaire appropriée pour une entrevue, comme l'importance de porter des vêtements professionnels propres.

### **Compétences avancées**

- ☐ Montrez comment rédiger un curriculum vitae. Utiliser des exemples afin de dresser une liste de leurs aptitudes, expériences et études.
- ☐ Préparez les jeunes à passer une entrevue en effectuant des recherches sur l'employeur, en s'exerçant à répondre à des questions et en discutant des questions qu'ils pourraient poser.
- ☐ Expliquez les étapes d'une entrevue d'embauche, de la façon de se présenter jusqu'au suivi, après l'entrevue.
- ☐ Aidez-les à entrer en communication avec TravailNB★, ainsi ils auront accès gratuitement à des conseillers en matière d'emploi qui les aideront à planifier leur carrière, à développer leurs compétences, à chercher un emploi et à rédiger un curriculum vitae.
- ☐ Abordez la possibilité d'occuper un emploi temporaire, comme un emploi saisonnier ou un stage, question d'acquérir de l'expérience.
- ☐ Parlez-leur des questions à poser à un employeur potentiel, comme l'horaire de travail, le salaire et les avantages, afin de prendre des décisions éclairées.



## **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Aidez-les à tenir leur curriculum vitæ à jour★ de sorte qu'ils pourront le présenter avec leurs demandes d'emploi.
- ☐ Amenez-les à comparer les différents emplois offerts★ et les avantages connexes, comme le salaire, l'horaire ou les occasions d'apprentissage.
- ☐ Parlez-leur des droits en milieu de travail★, notamment les mesures à prendre s'ils se sentent discriminés ou en danger.



## **Compétences en matière de maintien d'un emploi**

### **Compétences de base**

- ☐ Discutez de l'importance de se vêtir de manière appropriée pour le travail et aidez-les à choisir des vêtements convenables (par exemple, un uniforme ou une tenue professionnelle soignée).
- ☐ Expliquez à quel point il est important d'arriver à l'heure au travail et de planifier en conséquence.
- ☐ Parlez des responsabilités liées au travail et de la concentration nécessaire pour accomplir ses tâches.
- ☐ Apprenez-leur à communiquer comme il se doit avec leur gestionnaire s'ils sont malades ou dans l'impossibilité d'aller travailler.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Expliquez-leur quand et comment aborder leur gestionnaire et leur poser des questions s'ils ne comprennent pas quelque chose au travail.
- ☐ Discutez des comportements susceptibles d'entraîner un congédiement, comme enfreindre les règles ou manquer de respect.
- ☐ Encouragez-les à demander de l'aide s'ils éprouvent des difficultés au travail, comme du stress ou une charge de travail problématique.

### **Compétences avancées**

- ☐ Expliquez-leur comment vérifier les jours fériés mis à leur disposition (par exemple, les congés de maladie, les vacances, les pauses).
- ☐ Expliquez en quoi consiste une procédure de règlement des griefs (par exemple, les mesures à prendre pour gérer un traitement injuste au travail).
- ☐ Discutez des moments où il est correct de parler avec des collègues ou des superviseurs pendant le travail.
- ☐ Dressez un plan simple pour gérer la frustration ou la colère en cas de conflits au travail, d'échéances serrées ou de clients difficiles.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Aidez-les à mettre en pratique des stratégies de maîtrise de la colère pour garder leur calme même si la situation est difficile.
- ☐ Expliquez la procédure de règlement des griefs en place dans l'entreprise afin de régler les désaccords de manière responsable.
- ☐ Amenez-les à reconnaître et à suivre les « règles non écrites » qui s'appliquent, comme le travail d'équipe ou les attentes liées à la culture organisationnelle.
- ☐ Parlez des étapes à suivre pour obtenir des promotions ou améliorer son rendement au travail.
- ☐ Donnez un aperçu des droits des employés★, tels qu'un juste salaire, la sécurité au travail et une attitude respectueuse.



### **Compétences en matière d'urgence et de sécurité**

#### **Compétences de base**

- ☐ Parlez des fonctions des services d'urgence, comme la police, l'ambulance et le service incendie, et quand il faut appeler le 911★.
- ☐ Dressez un plan de sécurité pour la famille, y compris un lieu de rassemblement en cas d'urgence★, comme un incendie.

- ☐ Le cas échéant, enseignez-leur comment disposer correctement des articles de fumeurs pour éliminer les risques d'incendie★.
- ☐ Montrez comment verrouiller et déverrouiller les portes et les fenêtres pour être en sécurité dans la maison.
- ☐ Expliquez comment vérifier la pile des détecteurs de fumée★ et la remplacer au besoin.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Discutez des conseils de sécurité incendie de base★, comme ne pas fumer au lit, éviter de surcharger les prises de courant et les cordons électriques, et ne jamais laisser des chauffeuses sans surveillance.
- ☐ Montrez comment utiliser un extincteur.
- ☐ Expliquez l'importance d'utiliser les appareils (comme les cuisinières et les chauffeuses) correctement pour éviter des incendies.
- ☐ Discutez des mesures à prendre et des services à appeler s'ils sentent une fuite de gaz.

### **Compétences avancées**

- ☐ Montrez-leur les différentes façons d'éteindre un feu★ (par exemple, s'il s'agit d'un feu de friture par rapport à un feu sur appareillage électrique).
- ☐ Parlez des mesures à prendre pour entreposer en toute sécurité les produits de nettoyage et éviter une exposition accidentelle ou un empoisonnement★.
- ☐ Amenez-les à pouvoir décider s'ils doivent demander l'aide médicale d'un professionnel★ ou s'ils peuvent régler le problème par eux-mêmes.
- ☐ Expliquez que le numéro 811 donne accès à des conseils en matière de santé, le 911 aux services d'urgence et le 211 à des ressources communautaires★.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Si possible, encouragez-les à suivre une formation en secourisme ou en réanimation cardiorespiratoire (RCR) de sorte qu'ils sauront quoi faire en cas de blessure et en attendant l'arrivée des secours.



### **Compétences de base**

- ☐ Montrez-leur comment trouver les coordonnées des services d'urgence★, comme les numéros d'amis, de membres de la famille, de la police, de l'ambulance ou du service incendie.
- ☐ Dressez une liste des personnes-ressources s'ils se blessent, se sentent malades ou ont besoin d'aide.
- ☐ Aidez-les à repérer l'emplacement de services essentiels, comme les épiceries, les pharmacies ou les cliniques.
- ☐ Montrez-leur où trouver de l'aide alimentaire★ ou une maison d'hébergement★ d'urgence en cas de besoin.
- ☐ Expliquez que le numéro 811★ donne accès à des conseils en matière de santé, le 911★ aux services d'urgence et le 211★ à des ressources communautaires.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Montrez-leur la buanderie la plus près ou d'autres solutions pour laver leurs vêtements.
- ☐ Repérez avec eux leur institution financière ou des guichets automatiques, et expliquez comment effectuer des transactions en toute sécurité.
- ☐ Montrez-leur comment utiliser des applications ou consulter des sites Web (par exemple, le site Web ou l'application 211★) pour trouver de l'aide et des services à proximité.
- ☐ Expliquez comment trouver un bureau de poste et avoir recours aux services qu'on y offre★, notamment pour envoyer du courrier et acheter des timbres.

### **Compétences avancées**

- ☐ Discutez de la marche à suivre si un service public est déconnecté, soit en communiquant avec le propriétaire ou un fournisseur de service.
- ☐ Expliquez-leur comment obtenir des services comme un numéro d'assurance sociale (NAS)★ ou d'assurance-maladie★.
- ☐ Montrez-leur comment obtenir des documents importants★ (acte de naissance, carte d'assurance-maladie, permis de conduire, NAS) et comment les remplacer, au besoin.

- ☐ Présentez-leur des ressources spécialisées ★ dont ils pourraient avoir besoin, tels que du counseling en matière de santé mentale et d'aide aux achats, des bureaux d'aide aux étudiants, le contrôle animal.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Précisez qui sont leurs représentants élus ★ et comment les joindre s'ils ont des préoccupations ou des problèmes se rattachant à la communauté.
- ☐ Encouragez-les à obtenir une carte de bibliothèque ★ et mentionnez à quel point ces ressources gratuites sont précieuses, comme les livres, l'accès à Internet et les ateliers.



### **Compétences relationnelles**

#### **Compétences de base**

- ☐ Enseignez-leur comment saluer les gens, se présenter et répondre poliment à des questions simples.
- ☐ Demandez-leur de nommer au moins un proche ou une personne fiable avec qui ils se sentent liés.
- ☐ Exercez-vous à « bavarder » dans des situations de tous les jours (par exemple, en demandant à quelqu'un comment se passe sa journée ou en parlant d'une passion commune).

#### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Montrez comment se présenter à de nouvelles personnes ou aborder quelqu'un pour entamer une conversation.
- ☐ Discutez des limites personnelles, notamment le respect des bulles des autres et la reconnaissance de leurs propres limites.
- ☐ Parlez des moyens à prendre pour éviter les comportements préjudiciables et pour respecter la sécurité et les sentiments des autres.
- ☐ Encouragez-les à demander de l'aide au besoin, soit auprès d'un proche, d'un membre du personnel enseignant ou d'une personne aidante.

- ☐ Montrez-leur à reconnaître et à nommer leurs émotions, comme la tristesse, la colère ou la joie, et expliquez l'utilité de cette démarche.
- ☐ Aidez-les à discerner les relations★ malsaines ou dangereuses, et parlez des façons de s'en éloigner.

### **Compétences avancées**

- ☐ Aidez-les à reconnaître leurs forces et les points à améliorer.
- ☐ Accompagnez-les dans la rédaction d'un plan par étapes réaliste pour atteindre leurs objectifs.
- ☐ Encouragez-les à accepter des invitations à des rencontres sociales, comme des réunions, des activités en équipe ou la pratique de hobbies.
- ☐ Exercez-vous à planifier des activités sociales, telles que des sorties au parc ou une soirée de jeux avec des pairs.
- ☐ Montrez-leur comment résoudre des conflits interpersonnels en trouvant des solutions ensemble ou en demandant de l'aide au besoin.
- ☐ Parlez de leur capacité à dire « non » avec assurance si quelqu'un insiste pour qu'ils posent une action qui les met mal à l'aise.
- ☐ Discutez des liens entre les choix et les conséquences, aidez-les à anticiper le poids de leurs décisions.
- ☐ Enseignez-leur l'étiquette à table, notamment l'utilité de chacun des ustensiles et les règles de politesse pendant les repas.
- ☐ Discutez des solutions pour éviter des relations douloureuses ou toxiques★ et amenez-les à reconnaître à quel moment ils doivent mettre fin à une telle relation.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Exercez-vous à exprimer des émotions fortes, telles que la colère ou la frustration, de façon positive (par exemple en parlant calmement, en prenant du recul, en tenant un journal ou en parlant à quelqu'un de confiance).
- ☐ Montrez-leur à dire « non » malgré la pression des pairs quand la situation se corse, notamment en présence de comportements dangereux.
- ☐ Aidez-les à suivre leur plan et à le modifier au besoin pour atteindre leurs objectifs.

- ☐ Faites la promotion d'attitudes positives pour gérer la fin d'une amitié ou d'une quelconque relation, entre autres, en établissant des limites ou en disant au revoir respectueusement.



## Problèmes de nature juridique et administrative

---

### **Compétences de base**

- ☐ Encouragez-les à sauvegarder le numéro de téléphone des personnes qu'ils peuvent appeler en cas d'urgence ou si quelque chose tourne mal.
- ☐ Donnez un aperçu des lois fondamentales★ qui s'appliquent à tout le monde (par exemple le vol, la conduite automobile sans permis, les agressions) et des conséquences possibles.
- ☐ Montrez-leur à mettre en lieu sûr les documents importants, tels que les cartes d'identité, les passeports ou la carte d'assurance sociale.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Parlez-leur de leurs droits personnels★ s'ils sont interrogés ou arrêtés (par exemple en restant calmes, en demandant à voir un avocat et en ne répondant pas aux questions qui ne sont pas nécessaires).
- ☐ Expliquez le rôle des avocats★ et les situations nécessitant des avis juridiques.
- ☐ Précisez l'âge légal★ pour, notamment, acheter de l'alcool, du tabac ou du cannabis.
- ☐ Discutez de la signification du terme « âge légal » et des actions permises selon les différents âges. Par exemple quand ils peuvent se marier, conduire ou acheter de l'alcool, du tabac ou du cannabis).
- ☐ Montrez-leur à lire et à comprendre des contrats simples, comme des contrats ou des ententes de service.
- ☐ Expliquez les modalités et les raisons sous-jacentes à la prise en charge de quelqu'un par Développement social, et les étapes requises.
- ☐ Expliquez comment ils peuvent s'inscrire en vue des élections.

### **Compétences avancées**

- ☐ Parlez-leur des services juridiques gratuits ou à faible coût★ offerts dans la communauté au cas où ils auraient besoin de conseils.
- ☐ Expliquez-leur les conséquences quand ils signent un contrat ou un bail et l'importance de lire les documents avec attention avant de les signer.
- ☐ Discutez des amendes prévues par la loi★ en cas d'infractions, telles que la conduite automobile par une personne n'ayant pas l'âge légal, le vol à l'étalage ou encore la conduite d'un véhicule sans assurance.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Expliquez les droits et responsabilités des citoyens★ et comment agir de manière responsable dans la communauté.
- ☐ Parlez de l'importance de voter★ et montrez-leur comment et où déposer leur bulletin de vote.



## **Grossesse, parentalité et services à la petite enfance**

### **Compétences de base**

- ☐ Montrez-leur où se trouve la clinique de santé sexuelle la plus proche★ et parlez des services offerts (par exemple le contrôle des naissances, le dépistage des infections transmissibles sexuellement (ITS) et les séances d'information).
- ☐ Discutez des différentes méthodes pour contrôler les naissances★ et comment s'en prévaloir.
- ☐ Parlez des possibilités en cas de grossesse★, comme la parentalité, l'adoption ou l'interruption de grossesse.
- ☐ Discutez de l'importance d'éviter la drogue, l'alcool et le tabac durant une grossesse pour la santé de la mère et celle du bébé★.
- ☐ Expliquez en quoi consistent les soins prénataux★ et l'importance de rencontrer un médecin régulièrement durant la grossesse pour veiller à la santé de la mère et de son bébé.



### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Fournissez l'adresse où obtenir des soins prénataux★ dans leur région (par exemple, les cliniques de santé publique ou les médecins de famille).
- ☐ Parlez de l'importance de surveiller constamment les enfants. Montrez quel niveau de surveillance s'impose selon l'âge des enfants.
- ☐ Aidez-les à bâtir leur confiance en leur capacité à prendre soin de leur enfant, encouragez-les à poser des questions et à prendre les choses en main.
- ☐ Enseignez les soins de base, comme le bain du bébé, le changement de couches ou encore le choix des vêtements en fonction de la température.
- ☐ Montrez-leur comment avoir accès aux mesures de soutien et aux services locaux★, comme les groupes de parents ou les ressources en santé publique.
- ☐ Montrez-leur comment se mobiliser autour des enfants au moyen d'activités, telles que la lecture, le chant ou le jeu.
- ☐ Discutez des services de garderie★ possibles, des garderies au milieu familial en passant par des gardiens d'enfants fiables. Aidez-les à trouver des solutions de gardiennage sûres.
- ☐ Expliquez comment déceler les signes qu'un enfant est malade où obtenir des soins, le cas échéant (par exemple en appelant un médecin de famille ou en se rendant dans une clinique sans rendez-vous)★.

### **Compétences avancées**

- ☐ Aidez-les à choisir des jouets qui conviennent à l'âge de l'enfant et à son stade de développement.
- ☐ Discutez des bonnes façons de gérer le comportement d'un enfant, en misant sur la patience et en évitant d'avoir des réactions nocives (par exemple frapper, crier, priver l'enfant de nourriture ou de soins essentiels).
- ☐ Montrez-leur à prévoir des services de garde réguliers et fiables, à prendre les dispositions en conséquence★.
- ☐ Encouragez-les à passer avec leur enfant du temps de qualité et significatif chaque jour, soit en l'écoutant, soit en jouant avec lui ou elle, soit en s'asseyant ensemble.

- ☐ Parlez des endroits où ils peuvent obtenir des conseils en matière de parentalité, tant auprès de professionnels, que de programmes communautaires ou de réseaux de soutien★.

### **Compétences exceptionnelles**

- ☐ Informez-les sur le développement et le comportement d'un enfant en santé★ à des âges différents.
- ☐ Aidez-les à planifier les coûts associés à la parentalité, discutez des services de garde★, des vêtements et aux autres besoins essentiels.



## **Médias sociaux**

### **Compétences de base**

- ☐ Montrez-leur à activer les paramètres de confidentialité sur les plateformes des médias sociaux★ afin de choisir quels internautes peuvent voir leurs messages et leur profil.
- ☐ Parlez du respect des autres quand ils interviennent en ligne, encouragez-les à rédiger des messages et des commentaires bienveillants.
- ☐ Expliquez en quoi consiste la cyberintimidation★ et pourquoi il est important de ne pas s'y prêter et de la signaler, le cas échéant.

### **Compétences intermédiaires**

- ☐ Montrez-leur comment protéger leurs renseignements personnels★, notamment en évitant de publier leurs numéros de téléphone, adresses ou mots de passe en ligne.
- ☐ Parlez des dangers du surpattage des renseignements personnels, tels les projets de voyage ou l'information sensible.
- ☐ Ensemble, passez en revue les règles encadrant les plateformes de médias sociaux et pourquoi elles existent.
- ☐ Enseignez les rudiments de la cybersécurité★, tels que la création de mots de passe forts qui varient d'un compte à l'autre.
- ☐ Montrez-leur comment bloquer ou signaler des trolls d'Internet ou quelqu'un qui fait du harcèlement.

## **Compétences avancées**

- ☐ Enseignez-leur comment vérifier les faits énoncés dans des messages ou des articles avant de les partager de manière à éviter de répandre de fausses informations.
- ☐ Expliquez en quoi consistent les droits d'auteur, et les mesures à prendre pour éviter de partager ou d'utiliser du contenu sans autorisation.
- ☐ Montrez-leur comment activer l'authentification à deux facteurs pour mieux protéger leurs comptes.
- ☐ Enseignez comment détecter les tentatives d'hameçonnage, comme les messages douteux qui demandent les détails pour accéder à un compte ou des renseignements personnels★.
- ☐ Discutez de la procédure pour signaler du contenu inapproprié ou nocif publié en ligne.



## **Culture et identité**

### ***S'intéresser à la culture***

- ☐ Ensemble, assistez à des activités locales (par exemple des festivals, des rassemblements culturels ou des journées de réflexion axée sur l'histoire et les expériences).
- ☐ Aidez les jeunes à trouver des programmes ou des groupes correspondant à leur situation et à leurs intérêts généraux (par exemple des groupes culturels pour les jeunes, des cours de danse ou des programmes de langues).
- ☐ Faciliter leurs déplacements pour simplifier leur participation à des programmes culturels.

### ***S'informer sur la famille et le patrimoine***

- ☐ Racontez-vous des histoires de famille et des traditions. Parlez des origines de votre famille et de la sienne, des souvenirs marquants ou différentes façons de célébrer les fêtes.

- ☐ Dessinez un arbre généalogique simple ou créez un livre de souvenirs à partir de photos, de noms et d'histoires.
- ☐ Vérifiez les offres d'activités dans la nature ou rattachées aux ressources naturelles qui favorisent la création de liens, telles que des marches, du camping ou des ateliers basés sur le savoir traditionnel.

### ***Soutenir les croyances et le sentiment d'appartenance***

- ☐ Respectez et encouragez leurs dimensions spirituelle ou religieuse. Posez des questions, écoutez et laissez-leur le temps de découvrir ce qui est bien pour eux.
- ☐ Mettez-les en contact avec des personnes soucieuses du bien-être des autres ou des mentors qui partagent leurs croyances et valeurs.
- ☐ Encouragez les amitiés et les clubs sociaux où ils se sentent acceptés et fiers d'eux.

# ★ Ressources utiles



Vous trouverez ci-après une liste de ressources utiles pour aider les jeunes adultes à acquérir de l'autonomie :

## Aide pour trouver des programmes et des services

- **211 Nouveau-Brunswick** : Le meilleur moyen d'obtenir de l'aide. Le 211 est un service gratuit, confidentiel et accessible 24 h/24, 7 h/7 où obtenir de l'information sur les ressources en santé mentale, l'aide financière, l'accès à la nourriture, les services sociaux, et bien plus encore! Pour commencer, <https://app.211.ca/fr/accueil>, visitez l'adresse <https://nb.211.ca> ou composez le 211.
- **Soutiens sociaux NB** : Un site Web convivial qui aide la population du Nouveau-Brunswick à naviguer dans les programmes gouvernementaux et les services communautaires. Trouver de l'information sur les programmes alimentaires dans la communauté, les hébergements d'urgence, les économies possibles auprès des services publics, les demandes d'aide sociale et bien plus encore! Visitez [soutienssociauxnb.ca](https://soutienssociauxnb.ca).
- **Pages jaunes** : Si vous cherchez des entreprises ou des services locaux, comme des plombiers, des mécaniciens, des cafés et des dentistes, les Pages jaunes est le répertoire parfait à consulter. Visitez [pagesjaunes.ca](https://pagesjaunes.ca).

## Éducation et emploi

- **TravailNB** : Obtenez des services gratuits en orientation professionnelle, en rédaction de curriculum vitae, des formations et de l'aide à la recherche d'emploi. Visitez [travailnb.ca](https://travailnb.ca).
- **Services financiers pour étudiants** : De l'information sur les prêts, les bourses et les bourses d'études offerts aux étudiants pour les aider à payer leurs études postsecondaires. Cherchez en ligne « [Services financiers étudiants sur le site du gouvernement du Nouveau-Brunswick \(GNB\)](#) ».
- **Commission des services financiers et des services aux consommateurs (FCNB)** : Obtenez des conseils pratiques sur l'établissement d'un budget, des trucs pour faire des économies, pour recourir au crédit de manière éclairée et éviter les escroqueries. Visitez [fcnb.ca/fr](https://fcnb.ca/fr).
- **Travail sécuritaire NB** : De l'information au sujet des droits, de la sécurité et des responsabilités en milieu de travail. Visitez [travailsecuritairenb.ca](https://travailsecuritairenb.ca).

## Santé et bien-être

- **Accéder aux soins de santé au Nouveau-Brunswick** : Informations sur la recherche et l'accès aux services de santé au Nouveau-Brunswick. Découvrez comment vous inscrire auprès d'un médecin de famille ou d'une infirmière praticienne, demander une carte d'assurance maladie, prendre rendez-vous dans une clinique sans rendez-vous, accéder à des services de soutien en santé mentale, utiliser Télé-Soins 811 pour obtenir des conseils de santé, et plus encore ! Recherchez en ligne « [Accéder aux soins de santé GNB](#) ».
- **Guide alimentaire canadien** : Des conseils pour manger sainement, et pour planifier et équilibrer les repas. Visitez [guide-alimentaire.canada.ca](#).
- **ParticipACTION** : Des idées simples pour rester actifs et améliorer votre état de santé. Visitez [participaction.com/fr/](#).
- **Services de santé mentale et toxicomanie** : De l'information sur les services de counseling et de traitement des dépendances, y compris des ressources pour les situations de crise. Visitez [gnb.ca/santementale](#).
- **Santé et bien-être** : Un carrefour provincial regroupant les renseignements et les services en matière de santé. Cherchez en ligne « [Santé et mieux-être GNB](#) ».

## Services gouvernementaux

- **Service Nouveau-Brunswick (SNB)** : Accès à une vaste gamme de services provinciaux, y compris le renouvellement ou le remplacement de cartes d'identité, l'inscription au régime d'assurance maladie, le renouvellement d'un permis de conduire, et bien plus encore. Visitez l'adresse [snb.ca](#) ou composez le 1-888-762-8600.
- **Service Canada** : Accès aux programmes et documents fédéraux, y compris l'obtention d'un numéro d'assurance sociale (NAS), les demandes d'assurance-emploi (AE), l'inscription au Régime canadien de soins dentaires (RCSD) ou d'autres services fédéraux. Visitez [canada.ca/mdsc](#).

## Aide juridique, droits et responsabilités

- **Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB)** : De l'information facile à comprendre au sujet des droits et responsabilités en common law. Visitez [speijnb.ca](#).
- **Justice et sécurité publique au Nouveau-Brunswick (NB)** : De l'information sur les lois, les services offerts aux personnes touchées par un crime et les programmes liés à la sécurité publique. Visitez [gnb.ca/securitepublique](#).

- **Aide juridique au Nouveau-Brunswick :** Si vous avez besoin d'aide ou de conseils juridiques abordables, ce service pourrait vous aider. Visitez [legalaide-aidejuridique-nb.ca](http://legalaide-aidejuridique-nb.ca).

## Transports

- **Déplacements et transport :** De l'information sur les permis de conduire, l'enregistrement des véhicules, la sécurité routière et le code de la route. Cherchez en ligne « Conduite et transports GNB ».
- **Manuel du conducteur pour le Nouveau-Brunswick :** Ce manuel vous fournira les renseignements dont vous avez besoin pour vous préparer à l'épreuve de conduite et approfondir vos connaissances sur le code de la route sur les principes de conduite sécuritaire. Cherchez en ligne « [Manuel du conducteur pour le Nouveau-Brunswick](#) ».
- **Transport public :** De l'information sur les autobus, les trains, les traversiers et autres moyens de transport public disponibles au Nouveau-Brunswick. Cherchez en ligne « [Transports publics GNB](#) ».
- **Services de transport communautaires :** Un réseau d'organismes sans but lucratif offrant du transport abordable et accessible là où les services publics sont limités. Visitez [soutienssociauxnb.ca/transportcommunautaires](http://soutienssociauxnb.ca/transportcommunautaires).

## Préparation aux situations d'urgence et sécurité en ligne

- **Préparation aux situations d'urgence et alertes :** Apprenez à prévenir les situations d'urgence, à planifier et à vous préparer en conséquence. Cherchez en ligne « [Préparation aux situations d'urgence et alertes NB](#) ».
- **Pensez cybersécurité :** Apprenez des trucs tout simples pour vous protéger ainsi que vos proches quand vous naviguez sur Internet. Visitez l'adresse [pensezcybersecurite.ca](http://pensezcybersecurite.ca).

## Vie quotidienne

- **Postes Canada :** De l'information sur les services postaux, les emplacements et les solutions d'expédition. Visitez [postescanada.ca](http://postescanada.ca).
- **Élections Nouveau-Brunswick :** De l'information sur l'inscription des électeurs, les bureaux de scrutin et le déroulement du vote. Visitez [electionsnb.ca](http://electionsnb.ca).

- **Bibliothèques publiques :** Les bibliothèques du Nouveau-Brunswick sont bien plus que des prêteurs de livres, elles offrent un accès gratuit à Internet, des ateliers et des activités communautaires. Trouvez une bibliothèque près de chez vous à l'adresse [soutienssociauxnb.ca/bibliotheque](https://soutienssociauxnb.ca/bibliotheque).

## Logement

- **Logement et biens :** Trouvez de l'information sur les programmes d'aide au loyer, les évaluations foncières et autres programmes liés au logement. Cherchez en ligne « [Logement et biens GNB](#) ».

## La parentalité et la garde d'enfants :

- **Aide au paiement des frais de garderies éducatives :** Des programmes pour aider les familles à payer les frais de garderies éducatives. Visitez [soutienssociauxnb.ca/gardedenfants](https://soutienssociauxnb.ca/gardedenfants).
- **Soutien aux nouveaux parents :** Des services et des programmes pour aider les nouveaux parents à prendre soin de leur bébé et d'eux-mêmes. Visitez [soutienssociauxnb.ca/nouveauxparents](https://soutienssociauxnb.ca/nouveauxparents).
- **Soutien pendant la grossesse :** Renseignez-vous sur les programmes d'aide à l'achat de vitamines pour les femmes enceintes et de nourriture, et autres mesures de soutien pour veiller sur la santé des parents et des bébés. Visitez [soutienssociauxnb.ca/grossesse](https://soutienssociauxnb.ca/grossesse).

## Mauvais traitements et négligence

- **Violence entre partenaires intimes :** Trouvez de l'information et des services de soutien pour quitter une relation de maltraitance. Composez le 211 ou visitez l'adresse [tonappel.nb.211.ca](https://tonappel.nb.211.ca) pour obtenir de plus amples renseignements.
- **Signalement de cas de mauvais traitements ou de négligence :** Si vous craignez qu'un enfant, un adulte ayant un handicap ou un aîné soit victime de maltraitance ou de négligence, communiquez avec le ministre du Développement social au 1-833-733-7835 pour obtenir de l'aide. Visitez [soutienssociauxnb.ca/signaler](https://soutienssociauxnb.ca/signaler).