

Ressources pour la vie adulte



Réalisé par le **Regroupement des jeunes de Lotbinière**



et le **Carrefour Jeunesse-Emploi de Lotbinière**



en collaboration avec le **Comité Pro-Action Jeunesse Lotbinière**

Septembre 2017

TABLE DES MATIERES

SCOLARITÉ / CHOIX DE CARRIÈRE.....	5
Les cours aux adultes.....	5
DEP/Cégep/Université.....	6
Service d'aide pédagogique individuelle (api).....	7
Transport	7
EMPLOI	9
Où et comment trouver un emploi	9
Comment faire un cv	9
Comment réussir son entrevue d'embauche	11
Se préparer aux questions d'entrevue	11
Conciliation travail-études	12
Normes du travail	13
LOGEMENT	15
Trouver le meilleur endroit	15
Le bail.....	15
La colocation.....	16
Le déménagement.....	17
Changements d'adresse	17
La base à avoir en appartement.....	18
Branchement Hydro-Québec	19
Branchement câble/Internet/Téléphone	19
Le porte-document.....	19
L'épicerie	20
FINANCES.....	21
Les prêts et bourses.....	21
Le budget.....	21
Les cartes bancaires	22
Épargnes et placements	23
Impôts.....	23
SAINES HABITUDES DE VIE	24
Activité physique	24

Alimentation.....	24
Sommeil.....	25
Boissons énergisantes	25
Alcool.....	25
Tabagisme.....	26
Trucs contre l'anxiété.....	26
LES RELATIONS INTERPERSONNELLES	27
Relations amicales.....	27
Relation amoureuse	27
Relations familiales.....	27
RÉFÉRENCES	27
AUTRES RESSOURCES	30

SCOLARITÉ / CHOIX DE CARRIÈRE

- ✓ Tu ne sais pas vraiment ce que tu veux faire plus tard?
- ✓ Tu as une bonne idée de ce que tu veux faire, mais tu ne connais pas la formation requise?
- ✓ Tu as de la difficulté à te trouver un emploi?
- ✓ Tu veux perfectionner ta formation?
- ✓ Tu veux atteindre de nouveaux objectifs professionnels?

Toutes ces raisons sont bonnes pour rencontrer un conseiller d'orientation. Il est possible d'en consulter un à ton école et/ou dans un centre d'aide à l'emploi comme le [Carrefour Jeunesse-Emploi](#) de Lotbinière à St-Agapit. Tu peux aussi consulter le site de l'[Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec](#) pour trouver un service public d'orientation ou pour trouver un conseiller en pratique privée.

Tu peux également faire différents tests d'orientation en ligne, comme l'[Orientest](#), par curiosité ou pour t'éclairer.

Les cours aux adultes

Les cours aux adultes te permettent de prendre différents cours selon tes objectifs :

- ✓ Obtention du diplôme d'études secondaires;
- ✓ Obtention des préalables d'un programme de formation professionnelle;
- ✓ Obtention des préalables d'un programme collégial;
- ✓ Amélioration de résultats scolaires.

Dans la Commission scolaire des Navigateurs, la [formation aux adultes](#) se donne à Sainte-Croix, à Saint-Romuald, à Charny et à Lévis.

DEP/Cégep/Université

DEP : Diplôme d'études professionnelles

Après le secondaire, il existe plusieurs options parmi lesquelles tu peux choisir selon tes besoins :

	DEP	Préuniversitaire (Cégep)	Technique (Cégep)	Université
Préalable	Secondaire 3, 4 ou 5 selon le programme	Secondaire 5	Secondaire 5	Diplôme d'études collégiales ** Particularités candidat adulte **
Durée	6 mois à 2 ans	2 ans (cheminement régulier)	3 ans (cheminement régulier)	3 à 4 ans pour un baccalauréat (cheminement régulier)
Cours visant l'apprentissage d'un métier en particulier	Oui	Non	Oui	Oui
Cours de base (français, philosophie, anglais...)	Non	Oui	Oui	Non
Diplôme permettant d'exercer un métier	Oui	Non	Oui	Oui
Possibilité de poursuivre sa formation	Oui, avec une technique au cégep	Oui, avec un baccalauréat ou un certificat à l'université	Oui, avec un baccalauréat ou un certificat à l'université	Oui, avec un certificat , une maîtrise , un doctorat ...
Pour connaître les différents programmes offerts...	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici

Voici une liste des principaux cégeps de la région. Il en existe plusieurs autres à travers le Québec.

Cégeps publics	Cégeps privés
Cégep de Thetford Mines campus St-Agapit	Campus Notre-Dame de Foy (CNDF)
Cégep de Sainte-Foy	Collège Mérici
Cégep Garneau	Collège Bart
Cégep Lévis-Lauzon	Collège O'Sullivan
Cégep Limoilou	
Cégep Saint-Lawrence (en anglais)	

La différence majeure entre les cégeps publics et privés est le prix. Il est beaucoup plus dispendieux d'étudier au privé. Toutefois, tu peux avoir accès au programme d'[aide financière aux études](#) du gouvernement. Tu peux même estimer le montant qui te serait alloué grâce au [simulateur de calcul](#).

Service d'aide pédagogique individuelle (api)

Les conseillers de l'aide pédagogique présents dans les cégeps et universités peuvent t'aider à planifier et à réussir tes études. Ils peuvent te conseiller et t'informer tout au long de ton cheminement scolaire.



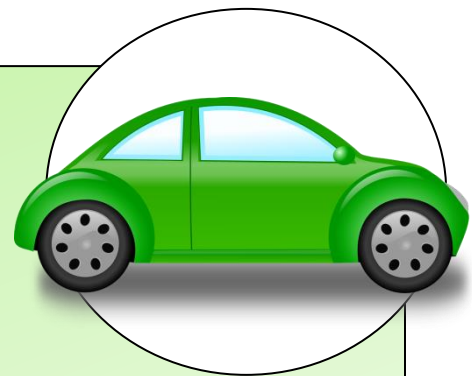
Transport

Comment comptes-tu te rendre à ton établissement scolaire? Voici quelques choix qui s'offrent à toi :

Voiture personnelle

Peut impliquer les coûts suivants :

- Essence;
- Vignette de stationnement;
- Entretien de la voiture.



Cette option te permet de faire du covoiturage avec des gens de ta région qui ont un trajet similaire à faire. Ainsi, tes déplacements sont moins dispendieux et plus écologiques!



Habiter près de l'établissement scolaire

Tout dépendant de l'endroit où tu habites par rapport à ton école, il se peut que tu puisses te rendre à pieds, mais il se peut aussi que tu aies à utiliser ta voiture ou à prendre l'autobus de ville. Il te faudra évaluer les coûts reliés à cette option.

Il y a aussi le [campus de Lotbinière](#) du cégep de Thetford qui se retrouve à St-Agapit.

Transport collectif *Express Lotbinière*

- Départs : Laurier-Station et St-Apollinaire;
- Arrêts : Parc-o-bus de St-Nicolas et plusieurs endroits à Ste-Foy (boul. Laurier, ch. Quatre-Bourgeois, ch. Sainte-Foy, ect.).

[Consulter l'horaire complet](#)



EMPLOI

Où et comment trouver un emploi

- ✓ Fais connaître à tes amis et à ta parenté tes intentions; le hasard fait bien les choses;
- ✓ Observe les possibilités d'emploi près de chez-toi (commerces, ateliers, institutions);
- ✓ Inscris ta candidature gratuitement sur le [placement en ligne](#) d'emploi Québec et va y voir les offres d'emploi publiées;
- ✓ Visite le site du [Carrefour Jeunesse-Emploi Lotbinière](#) ou rends-toi en personne. Cela te permettra de voir des offres d'emploi, de préparer ton CV, ton entrevue et de bénéficier d'un service d'orientation;
- ✓ Grâce à l'[annuaire des entreprises canadiennes](#) des pages jaunes, tu peux faire la liste des entreprises qui t'intéressent;
- ✓ N'hésite pas à entrer en contact avec les personnes responsables de l'embauche pour présenter tes services;
- ✓ Étudie les offres d'emploi publiées dans les journaux;
- ✓ Contacte le bureau d'emploi du Canada ([Ste-Foy](#) ou [Lévis](#));
- ✓ Visite le [centre local d'emploi](#) près de chez-toi (il y en a un à [Sainte-Croix](#)). On y trouve une salle équipée d'ordinateurs, d'imprimantes, de journaux et de téléphones;
- ✓ Tu peux envoyer ton CV aux employeurs par la poste ou par courriel, mais tu peux aussi le remettre en mains propres à la personne responsable.

Plus de 75% des emplois disponibles ne sont jamais affichés. Il faut donc les dénicher soi-même.

Comment faire un cv

Un curriculum vitae est le moyen habituel pour transmettre aux éventuels employeurs ta demande. Ce document te représente en ton absence et doit donc démontrer tes forces.

Dans ton CV, on devra retrouver certains éléments regroupés sur une page ou deux :

- ✓ Ton identité et tes coordonnées complètes;
- ✓ Tes études;
- ✓ Tes expériences de travail et les connaissances acquises lorsque tu occupais les emplois;
- ✓ Tes implications bénévoles et tes compétences particulières (ex. : cours de premiers soins).

Lorsque tu rédiges ton CV, voici 12 éléments « à éviter à tout prix » :



1. Ne mentionne pas ton âge : l'employeur peut avoir des idées préconçues sur la jeune main d'œuvre. L'entrevue lui révélera ton sérieux et ta maturité;
2. Tu ne dois pas écrire curriculum vitae, en titre, au haut de la page;
3. S.V.P.! Pas de fautes d'orthographe et pas de « liquid paper » pour faire les corrections;
4. Évite d'utiliser 3 ou 4 types de police de caractère; l'employeur trouve cela étourdissant;
5. Si tu es gêné de ton adresse courriel; il est temps de la changer;
6. Ne pas donner ton numéro d'assurance sociale; c'est une porte ouverte sur des renseignements confidentiels;
7. Rédige ton CV dans un document officiel. Ne fait pas une énumération d'expériences de travail et de traits de personnalité dans un courriel;
8. Ton CV sent la cigarette; c'est mauvais pour un patron qui ne fume pas et c'est catastrophique pour un patron qui vient d'arrêter. Il ne te rencontrera pas en entrevue. Fais des photocopies que tu distribueras rapidement;
9. Le papier de couleur ne fait pas l'unanimité... Certains aiment, d'autres pas. Opte pour un papier blanc de qualité;
10. Évite les répétitions; l'employeur a horreur de ça;
11. N'exagère pas tes responsabilités. Cela donne une mauvaise impression;
12. Évite d'abuser des termes trop souvent utilisés comme perfectionniste ou dynamique. L'employeur les a entendus et lus trop souvent;

Source : www.toutpoureussir.com

Voici un [modèle de CV](#)
que tu peux utiliser!

Avant d'expédier ou déposer ton CV chez un employeur, joins-y une lettre de présentation dans laquelle tu mentionnes ton intérêt à occuper un emploi précis dans son entreprise.

Voici des exemples de lettres de présentation :

- ✓ [Exemple de lettre de présentation sans expérience de travail](#)
- ✓ [Exemple de lettre de présentation pour un métier](#)

Comment réussir son entrevue d'embauche

Si l'employeur te convoque en entrevue, prépare-toi à l'avance. Essaie d'obtenir quelques informations sur l'entreprise ou l'organisation où tu postules. Fais attention à ta tenue et à ta façon de t'exprimer. Par la suite, informe-toi de ce qu'il advient de ta demande d'emploi, ça montre ton intérêt.

Se préparer aux questions d'entrevue

L'une des meilleures façons de se préparer pour une entrevue est de réfléchir à l'avance aux questions qui pourraient t'être posées. Ainsi, tu seras en mesure de donner des réponses réfléchies et structurées pendant ton entrevue.

Voici quelques questions que tu pourrais te faire poser :

- ✓ Pourquoi voulez-vous obtenir cet emploi?;
- ✓ Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à ce domaine?;
- ✓ Qu'avez-vous à offrir à notre organisation?;
- ✓ Pourquoi devrions-nous vous engager vous plutôt que quelqu'un d'autre?;
- ✓ Nommez quelques-unes de vos forces et de vos faiblesses. Essaie de choisir une faiblesse que tu seras capable de bien expliquer et à laquelle tu pourras trouver du positif (ex. : «Mon pire défaut est d'être têtu, mais cela fait de moi une personne déterminée qui défend ses convictions»);
- ✓ Nommez un problème que vous avez rencontré dans un ancien emploi et dites-nous comment vous l'avez résolu;
- ✓ Où vous voyez-vous dans cinq ans?

Si tu souhaites préparer tes réponses afin de les pratiquer, tu peux remplir [ce document](#).

Voici quelques conseils qui t'aideront à renforcer tes réponses:

- ✓ Remémore-toi les expériences que tu as vécues au travail, à l'école et dans tes activités de bénévolat;
- ✓ Pense à des exemples et à des situations qui illustrent tes capacités et tes forces (ex. : une situation où tu as pu exercer ton jugement, fait

preuve d'initiative, assumer des responsabilités ou montrer de bonnes capacités de communication);

- ✓ Garde en tête une liste de tes réalisations afin de pouvoir t'y référer durant l'entrevue;
- ✓ Pense à des difficultés que tu as rencontrées par le passé et prépare-toi à décrire de quelle façon tu les as surmontées et ce que tu en as tiré.

À la fin d'une entrevue, tu as généralement l'occasion de poser des questions sur l'organisation ou l'emploi que tu désires. En posant des questions réfléchies et appropriées à l'employeur, tu lui montres que tu t'intéresses à l'entreprise. Voici quelques exemples de questions :

- ✓ Comment l'organisation est-elle structurée et de quelle façon mon rôle contribuerait-il au travail de l'organisation?;
- ✓ À quoi ressemble une journée typique d'une personne qui occupe ce poste?;
- ✓ Comment ce poste me permettrait-il d'apprendre et d'évoluer?;
- ✓ Quand prévoyez-vous prendre la décision d'embaucher quelqu'un pour ce poste?

Pour plus d'informations sur comment réussir son entrevue d'embauche :
[Emploi-Québec](#) et/ou [Jobboom](#)

Conciliation travail-études

(source : [CJEL](#))

Un travail rémunéré permet de développer de nombreuses compétences et l'estime de soi. Par contre, pour les **étudiants**, il est recommandé de ne pas dépasser **17 heures** de travail par semaine.

Ainsi, une bonne gestion du temps est primordiale! Voici quelques stratégies à adopter :

- ✓ Établir un horaire;
- ✓ Identifier tes priorités;
- ✓ Trouver un emploi près de chez toi;
- ✓ T'assurer que ton employeur respecte ton horaire scolaire;



- ✓ Profiter des congés scolaires pour te reposer ou avancer tes travaux;
- ✓ Travailler davantage l'été.

Si tu souhaites avoir une rétroaction de ta situation quant à ta gestion travail-études, remplis le formulaire de conciliation au jeconcilie.com

N'oublie pas de te réserver des heures consacrées au sommeil...

Le **sommeil** est très important pour la mémoire. Ainsi, une nuit blanche à étudier serait moins efficace qu'une bonne nuit de sommeil, car le cerveau encode l'information durant le sommeil.

Normes du travail

Peu importe ton travail, ton employeur a des règles et lois à respecter et celles-ci sont dictées par la [Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail \(CNESST\)](#)

Voici un aide-mémoire des grandes lignes des [normes du travail](#) :

Âge

Il n'y a pas d'âge minimum pour travailler, mais il doit y avoir le consentement des parents pour les moins de 14 ans. Par contre, il est interdit de faire travailler un jeune de moins de 16 ans durant ses heures de classe.

Salaire

Il existe un salaire minimum et un salaire à pourboire. Pour savoir leur montant, clique [ici](#).

Paie

- ✓ L'employeur a un mois pour remettre la première paie. Par la suite, le salaire doit être versé à un intervalle régulier ne pouvant dépasser 16 jours;
- ✓ L'employeur est obligé de payer un minimum de 3 heures de travail à un employé même s'il décide, sans préavis, qu'il n'a plus besoin de ce dernier après moins que 2 heures de travail.

Heures supplémentaires

Une semaine normale de travail est habituellement de 40 heures. Les heures travaillées en plus de ces heures doivent être payées avec une majoration de 50 % (taux et demi) du salaire horaire habituel.

Pause

- ✓ La pause n'est pas obligatoire, mais quand elle est accordée par l'employeur, elle doit être payée et incluse dans le calcul des heures travaillées;
- ✓ Après une période de travail de 5 heures consécutives, le salarié a droit à une période de 30 minutes, sans salaire, pour son repas. Cette période doit lui être payée s'il ne peut pas quitter son poste de travail.

Formation

Les périodes d'essai, de formation, d'apprentissage ou d'initiation doivent être rémunérées sauf si c'est dans le cadre d'un stage scolaire.

Uniforme

L'uniforme pour un emploi au salaire minimum doit être payé par l'employeur.

Congés

- ✓ L'employeur n'est pas obligé de payer des journées de maladies à ses employés;
- ✓ Les congés fériés sont :
 - 1er janvier (Jour de l'an);
 - Le vendredi saint ou le lundi de Pâques (au choix de l'employeur);
 - Lundi qui précède le 25 mai (journée nationale des patriotes);
 - Le 24 juin (fête nationale);
 - 1^{er} ou 2 juillet (fête du Canada);
 - 1^{er} lundi de septembre (fête du travail);
 - 2^e lundi d'octobre (Action de grâces);
 - 25 décembre (jour de Noël).
- ✓ Tout dépendant de ton emploi, il se peut que tu travailles lors de ces journées, mais ta paie sera ajustée en conséquence.

Vacances

- ✓ Le droit aux vacances s'acquiert pendant une période de 12 mois consécutifs. Appelée année de référence, cette période s'étend du 1^{er} mai au 30 avril sauf si l'employeur, un décret ou une entente fixent d'autres dates;
- ✓ La durée des vacances est établie en fonction de la période de service continu du salarié. Pour ce qui est du montant de l'indemnité, il varie selon le salaire gagné pendant l'année de référence ainsi que l'ancienneté.

LOGEMENT

Trouver le meilleur endroit

Pas facile de trouver l'endroit idéal! Il faut parfois visiter plusieurs appartements avant de trouver le bon. Pour ce faire, tu dois prendre rendez-vous avec le propriétaire. C'est préférable de te faire accompagner d'une autre personne qui a l'habitude.

Utilise la [fiche de comparaison des appartements](#) pour prendre des notes lors de tes visites. Tu pourras faire ton choix plus facilement par la suite!

Le bail

Le bail, c'est un contrat écrit entre un propriétaire et un locataire. Ce document te permet entre autres de te défendre devant la Régie du logement en cas de problème; de la même manière, tu dois également respecter les engagements qui y figurent.

Le propriétaire...		
... a le droit de	...n'a pas le droit de	...doit
<ul style="list-style-type: none">• Demander un endosseur comme condition pour le bail si tu es mineur ou si tu es sur l'assurance emploi;• Exiger un dépôt équivalent à un mois de loyer à la signature du bail et le garder si tu décides de ne pas prendre l'appartement après avoir signé;• Demander si tu as des références (parents, amis, employeurs, professeurs);• Inspecter le logement sans prévenir s'il y a urgence, mais autrement, il doit absolument prévenir 24 heures à l'avance;• Posséder une clé du logement;• Résilier le bail si tes paiements sont souvent en retard.	<ul style="list-style-type: none">• Exiger un paiement d'avance dépassant un mois de loyer;• Demander ton numéro d'assurance sociale, la nature de tes revenus ou d'autres renseignements personnels;• Demander des chèques postdatés;• Entrer chez toi à tout moment.	<ul style="list-style-type: none">• Te transmettre une copie du bail pas plus de 10 jours après la signature;• Te donner accès au logement en bon état, au moment prévu et respecter les clauses particulières inscrites;• T'aviser à l'avance d'une augmentation du coût du logement afin que tu puisses, si tu le décides, refuser l'augmentation et chercher un autre appartement.

Source : Document [Mon premier chez moi](#)

Le locataire...		
...a le droit de	...n'a pas le droit de	...doit
<ul style="list-style-type: none"> • Savoir quel était le montant du loyer du locataire précédent. Cette information doit obligatoirement figurer sur le bail; • Refuser une augmentation de loyer si elle apparaît non justifiée; contacte alors la Régie du logement. Si le bail est sur 12 mois, le propriétaire doit t'informer de l'augmentation entre trois et six mois avant la fin du bail, sinon son avis n'est pas valide. Tu as alors un mois, à compter de la date de réception de l'avis, pour l'informer par écrit de ton refus s'il y a lieu; • Demander un reçu lors du paiement de ton loyer. Cela servira de preuve si nécessaire; • Faire une réclamation au propriétaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Annuler le bail avec un avis de trois mois. Bien des gens croient ceci mais c'est une fausse information; • Retarder le paiement du loyer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Payer le loyer à tous les 1^{ers} du mois; • Éviter de déranger les voisins, par exemple en ne faisant pas de bruit après 23 h; • Garder le logement en bon état sinon une poursuite à la Régie du logement est tout à fait possible; • Aviser le propriétaire si tu songes à effectuer des travaux. Après tout, les lieux lui appartiennent; • Si le bail porte sur 12 mois et que tu ne désires pas le renouveler, tu dois aviser le propriétaire par lettre enregistrée, de trois à six mois avant la fin du bail, ou un mois s'il s'agit d'une augmentation de loyer. Si ce délai n'est pas respecté, le bail restera valide et s'il y a une augmentation, elle s'appliquera.

Source : Document [Mon premier chez moi](#)

La colocation

Une possibilité à explorer, c'est d'occuper un logement avec un autre locataire. Il y a beaucoup d'avantages à avoir un colocataire : tu peux avoir accès à un logement plus vaste et les économies réalisées en partageant le loyer, les factures d'électricité et certaines dépenses sont assez importantes. De plus, certaines tâches sont partagées, mais tu devras aussi faire des compromis.

Pour plus d'informations sur la colocation, consulte le site de la [Régie du logement](#).

Voici une liste d'éléments qu'il pourrait être intéressant de statuer avec ton colocataire avant d'emménager :

- ✓ Comment se séparer les tâches ménagères;
- ✓ Épicerie collective ou individuelle?;
- ✓ Repas collectifs ou individuels?;
- ✓ Comment sera séparé l'espace dans le frigo et dans le garde-manger;
- ✓ Peut-on inviter d'autres gens? / Peuvent-ils rester coucher?;
- ✓ Établir des moments dédiés au calme;
- ✓ Établir des limites d'intimité.

Le déménagement

Changements d'adresse

Aussitôt que tu le peux, commence à faire tes changements d'adresse, tout en indiquant la date de ton départ. Tu peux consulter le site du [Service québécois de changement d'adresse](#) pour faire quelques changements directement en ligne.

Voici une liste de base :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Banque ou caisse populaire | <input type="checkbox"/> Assureur (voir si tu es déjà couvert avec tes parents) |
| <input type="checkbox"/> Le bureau de poste | <input type="checkbox"/> École |
| <input type="checkbox"/> Agence de crédit | <input type="checkbox"/> Pharmacie |
| <input type="checkbox"/> Employeur | <input type="checkbox"/> Prêts et bourses |
| <input type="checkbox"/> Régie de l'assurance maladie du Québec | <input type="checkbox"/> Dentiste |
| <input type="checkbox"/> Société de l'assurance automobile du Québec | <input type="checkbox"/> Médecin |
| <input type="checkbox"/> Compagnie de téléphone | <input type="checkbox"/> Revenu Québec et Canada |
| | <input type="checkbox"/> Passeport |

La base à avoir en appartement

Cuisine :

- Assiettes
- Bol à mélanger
- Bouilloire
- Chaudron
- Chiffon
- Ciseau
- Couteaux
- Grille-pain
- Linges à vaisselle
- Louche
- Malaxeur
- Micro-ondes
- Mitaines de four
- Ouvre-boîte
- Plats allant au four
- Plats en plastique
- Recettes
- Salière et poivrière
- Spatule
- Table et chaises
- Tasse à mesurer
- Tasse
- Verres
- Ustensiles

Chambre :

- Base de lit
- Bureau
- Cintres
- Douillette
- Draps
- Lampe
- Matelas

- Oreiller
- Réveille-matin

Salle de bain :

- Brosse à cheveux
- Brosse à dents
- Coupe-ongles
- Débarbouillettes
- Produits d'hygiène corporelle
- Séchoir à cheveux
- Serviettes à main
- Serviettes de corps
- Tapis de bain
- Trousse de premiers soins

Salon :

- Divan
- Fauteuil
- Téléviseur

Électroménagers :

- Cuisinière
- Laveuse
- Réfrigérateur
- Sécheuse

Autres :

- Balai et porte-ordures
- Balayeuse
- Chaudière (bac)
- Fer et planche à repasser
- Produits nettoyants
- Vadrouille

Pour imprimer la liste à cocher, clique [ici](#) (Source : CJEL)

Branchement Hydro-Québec

Afin d'avoir l'électricité à ta nouvelle résidence, contacte [Hydro-Québec](#). Des frais sont à prévoir.

- ✓ [Nouveau client](#)
- ✓ [Changement d'adresse](#)

Tu dois avoir 18 ans ou la co-signature d'un adulte.

Branchement câble/Internet/Téléphone

Il existe plusieurs compagnies de télécommunication. Tu peux en faire soumissionner plus d'une pour t'informer des forfaits et des prix que chacune a à offrir. Une fois que tu en as choisi une, prends rendez-vous pour effectuer le branchement en fonction de ta date de déménagement.

Tu dois avoir 18 ans ou la co-signature d'un adulte.

Le porte-document

Un porte-document te permet de classer tous les papiers qu'il est important de conserver. Ainsi, lorsque tu cherches un document ou une information, tu peux le retrouver facilement!



Voici ce que ton porte-document pourrait contenir :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Relevés de caisse ou de banque | <input type="checkbox"/> Bulletins scolaires |
| <input type="checkbox"/> Copie carte d'assurance maladie | <input type="checkbox"/> Carnet de santé |
| <input type="checkbox"/> No. d'assurance sociale | <input type="checkbox"/> Informations du médecin et de la médication |
| <input type="checkbox"/> Correspondance des gouvernements | <input type="checkbox"/> Certificat de naissance + copie |
| <input type="checkbox"/> Papiers pour rapport d'impôt (T4 + relevé 1) | <input type="checkbox"/> Spécimen de chèque |
| <input type="checkbox"/> Avis de cotisation | <input type="checkbox"/> Talons de paie |
| <input type="checkbox"/> Reçus d'achat de billet d'autobus (pour impôt) | <input type="checkbox"/> Factures d'achats divers (pour la garantie) |
| <input type="checkbox"/> Copie de ton curriculum vitae | <input type="checkbox"/> Factures des différents services (Hydro-Québec, télévision, Internet) |
| <input type="checkbox"/> Papier de cessation d'emploi | |

Source : CJEL

L'épicerie

Manger sainement et boucler un budget serré, c'est parfois difficile. Mais c'est possible !



Voici quelques trucs pour s'y retrouver :

- ✓ Planifie tes menus pour la semaine et pense à la façon dont tu utiliseras tes restes;
- ✓ Consulte des sites tels que www.SOScuisine.com, on y trouve un planificateur de repas qui tient compte du coût par repas, des aubaines en épicerie et de la valeur nutritive;
- ✓ Fais une liste de ce qu'il te manque pour ne pas acheter de superflu;
- ✓ Évite de tout acheter en même temps et répartis les ingrédients de base sur plusieurs semaines;
- ✓ Cuisine plusieurs portions à la fois et mets-en une partie au congélateur;
- ✓ Les circulaires publicitaires permettent de dénicher les aubaines et de comparer les prix qui varient beaucoup d'une épicerie à l'autre;
- ✓ Surtout, ne fais pas le plein au dépanneur, car les mêmes aliments y sont vendus beaucoup plus cher que dans une grande surface, et le choix et la qualité ne sont pas toujours au rendez-vous;
- ✓ Aller à l'épicerie plusieurs fois par semaine incite à acheter plus, de même que faire son marché quand on a faim;
- ✓ Réfère-toi au document [Trucs pour rendre une recette plus nutritive](#), [Vocabulaire de cuisine](#) et [Cuisine interchangeable](#);
- ✓ Si ton budget est très limité, informe-toi auprès d'[Aide Alimentaire Lotbinière](#) pour savoir si tu es admissible au dépannage alimentaire.



Suite à ton déménagement, tu devras faire ta première épicerie. Clique [ici](#) pour obtenir une liste des items de base à avoir chez-toi.

FINANCES

Les prêts et bourses

Tu comptes faire des études post-secondaires, mais tu n'as pas les ressources financières nécessaires? Alors tu peux faire une demande d'aide au [Programme des prêts et bourses](#). Une aide financière peut ainsi t'être accordée. Il s'agit de *prêts* que tu n'as pas à rembourser avant la fin de tes études et de *bourses* que tu n'auras jamais à rembourser. Les taux d'intérêt sont généralement très avantageux, mais c'est quand même un processus qui génère un endettement, donc des mensualités à payer dans le futur; il faut en être conscient. Pour débiter le processus, contacte le Service d'aide aux étudiants de ton école. Afin de te donner une idée de l'aide que tu pourrais recevoir, consulte le [simulateur de calcul de prêts et bourses](#).

Le budget

Un budget permet de vivre selon ses moyens et aussi d'épargner pour de futurs projets. Il permet de constater où se trouvent les principales dépenses afin de prendre les bonnes décisions et ainsi éviter d'être pris au dépourvu lorsque vient le temps de payer le loyer! Rassure-toi, le budget n'a pas comme but de te priver de tout. D'ailleurs, prévois un montant pour les sorties pour éviter de t'isoler de ton entourage.

Pour t'aider à planifier ton budget annuel, tu peux remplir le tableau de prévision des dépenses et des revenus en cliquant [ici](#).

Tu peux aussi utiliser les outils interactifs sur les sites des différentes institutions financières afin de calculer tes dépenses et voir les options qui s'offrent à toi.

Voici d'autres trucs utiles pour bien gérer ton budget :

- ✓ Informe-toi pour faire des versements mensuels égaux pour toutes tes dépenses annuelles, c'est plus facile à budgéter!;

- ✓ Pour des idées de recettes et des trucs pour économiser à l'épicerie, consulte [SOS Cuisine](#);
- ✓ Pour te vêtir ou te meubler à moindre coût, pense aux services d'entraide et à la Ressourcerie;
- ✓ Consulte le site de l'[Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud de Québec](#) (ACEF) pour avoir de l'aide dans les domaines du budget, de l'endettement et de la consommation.

Les cartes bancaires

Les cartes de crédit et les cartes de débit te permettent de payer pour tes achats sans utiliser d'argent, mais elles fonctionnent différemment.

Carte de débit

- ✓ L'argent que tu utilises est *transféré* de ton compte bancaire au compte du vendeur;
- ✓ Tu ne peux pas dépenser plus que ce que tu as dans ton compte;
- ✓ Il peut y avoir un coût relié à tes transactions. Informe-toi auprès de ton institution financière pour obtenir le forfait le plus avantageux!

Carte de crédit

- ✓ L'argent que tu utilises est *emprunté* auprès de l'institution financière de ta carte;
- ✓ Tu as un montant limite que tu ne peux pas dépasser (limite de crédit);
- ✓ Tu dois rembourser chaque mois ce que tu as emprunté au plus tard à la date d'échéance pour éviter de payer des intérêts.

Avantages

- ☺ **Permet d'emprunter de l'argent instantanément;**
- ☺ **Permet d'avoir moins d'argent sur soi;**
- ☺ **Relevé mensuel comprenant une liste de tous les achats;**
- ☺ **Aide à établir des antécédents en matière de crédit pour d'éventuels emprunts;**
- ☺ **Pas de frais si le solde de la carte est payé au complet et à temps;**
- ☺ **Mode de paiement pratique pour les achats effectués sur Internet et par téléphone.**

Risques

- ☹ Accumulation de dettes;
- ☹ Peut nuire à ton pointage de crédit si tu fais souvent tes paiements en retard ou si tu ne fais pas tes paiements;
- ☹ Les achats en ligne peuvent être risqués. Assure-toi de la sécurité des sites sur lesquels tu fais des achats pour éviter de te faire voler ton identité ou d'être victime de fraude.

Source : Document [Mon premier chez moi](#)

Épargnes et placements

Les épargnes et les placements sont de bons moyens de te faire un bon nom au sein de ton institution financière. Ils te sont également utiles pour réaliser des projets ou lors de dépenses imprévues. Chaque institution offre plusieurs possibilités d'épargne en fonction des besoins et moyens des clients. Afin de t'y retrouver, il est avantageux de consulter un conseiller financier de ton institution financière. Dans la région de Lotbinière, les deux institutions les plus populaires sont [Desjardins](#) et [Banque Nationale](#).

Impôts

L'impôt est un montant prélevé de chacune de tes payes et versé au gouvernement. Chaque citoyen ayant un travail déclaré doit en payer proportionnellement à son revenu annuel. Plusieurs autres conditions entrent en ligne de compte dans le calcul du montant prélevé. Si tu es étudiant, une bonne partie de ce que tu as payé dans l'année te reviendra à la fin de celle-ci. Par contre, si tu es sur le marché du travail et que peu d'impôt est prélevé de tes payes, il se peut que tu aies à payer un certain montant à la fin de l'année. Néanmoins, il est possible de recevoir de l'argent malgré un haut revenu si le montant prélevé de tes payes est suffisant.

Pour plus d'informations, consulte le site de [Revenu Québec](#) et de [Revenu Canada](#).

Le gouvernement peut également t'accorder de l'argent selon ta situation de vie. Il s'agit des [crédits d'impôts](#) qui sont émis selon ton statut civil, ta situation familiale, ton occupation principale, etc. La personne qui rédige ton rapport d'impôt doit en faire la demande. Il existe d'ailleurs une [clinique d'impôt à Laurier-Station](#) chapeautée par la [Corporation de Défense de Droits Sociaux de Lotbinière \(CDDS\)](#) qui peut faire ton rapport d'impôt à un prix très abordable si ton revenu annuel est inférieur à 25 000\$.

SAINES HABITUDES DE VIE

Activité physique

L'activité physique est nécessaire à une bonne santé physique et mentale. Elle favorise la concentration et une bonne estime de toi-même. Pour un adulte, l'[Organisation mondiale de la Santé](#) (OMS) recommande 2 h 30 d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Il est donc important de se trouver des activités pour rester en forme et de les intégrer à sa routine quotidienne. Voici quelques idées :

- ✓ T'inscrire dans une équipe sportive (école, quartier, amis);
- ✓ T'inscrire au gym. Plusieurs établissements scolaires sont dotés d'une salle d'entraînement à laquelle tu peux bénéficier d'un tarif étudiant;
- ✓ T'inscrire à des cours (ex : zumba, yoga, body design, pilates, spinning, etc.) ;
- ✓ Faire un sport individuel (ex : course, marche, vélo, natation, etc.);
- ✓ Aller à ton travail ou à l'école en vélo ou à pied;
- ✓ Aller marcher entre 2 cours ou pendant ta pause au travail.

Alimentation

Une alimentation saine est essentielle au bon fonctionnement général de ton corps et à ta santé. Bien que tu saches déjà tout ça, il sera important de te le rappeler lorsque tu seras tenté d'aller à la cafétéria ou au resto au coin de ta rue.

Pour maintenir une bonne routine alimentaire :

- ✓ Ne pas sauter de repas et manger à des heures assez stables;
- ✓ Manger de bonnes collations (fruits, légumes, noix, fromage, barre tendre, etc.) entre les repas;
- ✓ Avoir une alimentation variée qui inclue tous les groupes alimentaires.

Pour plus de détails, consulte le [Guide Alimentaire Canadien](#).

Sommeil

Malgré les multiples occasions de veiller tard entre amis, il ne faut pas que tu oublies que le sommeil est essentiel au bon fonctionnement quotidien! En effet, un adulte a besoin d'environ 8 heures de sommeil par jour.

Pour plus d'infos sur le sommeil, clique [ici](#).

Boissons énergisantes

Les boissons énergisantes ne remplacent pas le sommeil. En plus d'être néfastes pour ta santé, les multiples ingrédients chimiques qu'on y retrouve tel que la taurine, le sucre et le glucoronolactone affectent ton organisme de plusieurs façons. En bout de ligne, tu pourrais avoir un regain d'énergie temporaire, mais à quel prix? À ce compte, un simple jus de fruits ou une boisson vitaminée serait grandement préférable.

Pour plus d'infos sur les boissons énergisantes, clique [ici](#).

Alcool

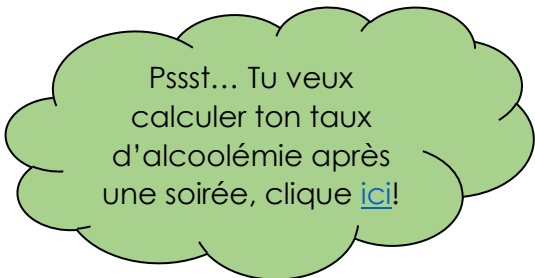
Voici les recommandations d'Éduc'alcool:

LA FORMULE 2-3-4-0

	Maximum par jour	Maximum par «occasion spéciale»	Maximum par semaine
Femmes	2	3	10
Hommes	3	4	15

Enfin, pour éviter l'accoutumance, tant physique que psychologique, il est recommandé de s'abstenir totalement de consommer de l'alcool au moins un jour par semaine. C'est ça, le 0.

Tu peux consulter [Éduc'alcool](#) pour savoir ce que représente un verre.



Tabagisme

Si tu fumes afin de réduire ton stress ou simplement par habitude, sache que ce comportement peut engendrer des risques pour ta santé. Certains trucs sont plus efficaces et sains que le tabac.

[Voilà pourquoi tu devrais arrêter de fumer!](#)

[Voilà comment tu peux arrêter de fumer!](#)

Trucs contre l'anxiété

Afin d'évaluer ton niveau d'anxiété, tu peux remplir ce [questionnaire](#). Ton résultat te permettra de voir à quel point tu devrais utiliser ces trucs :

Adopter de bonnes habitudes de vie	<ul style="list-style-type: none">✓ Bien manger;✓ Dormir suffisamment;✓ Faire de l'exercice tous les jours;✓ Réduire la consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat;✓ Diminuer ou cesser complètement la consommation d'alcool, de drogues et de tabac.
Entretenir son réseau social	<ul style="list-style-type: none">✓ Entretenir des relations positives avec son entourage;✓ Participer à des activités plaisantes;✓ Éviter de rester seul lors des situations difficiles. Demander du soutien à des proches ou à un organisme spécialisé.
Soins émotionnels	<ul style="list-style-type: none">✓ Entreprendre des activités agréables et passionnantes;✓ Rire;✓ Se récompenser pour ses succès;✓ Souligner les bons points d'un projet avant les points négatifs et les points à améliorer.
Attitudes positives	<ul style="list-style-type: none">✓ Identifier des choses que tu as appréciées de toi-même au cours de la journée;✓ Mettre l'accent sur ce qui a bien été;✓ Voir les problèmes comme des opportunités d'améliorer quelque chose;✓ Clarifier ses valeurs en accord avec ce qui est important pour soi.
Gestion du temps	<ul style="list-style-type: none">✓ Tenir un agenda à jour et y écrire tout ce qu'il y a à faire;✓ Profiter des moments d'attentes pour mettre en pratique quelques techniques de relaxation;✓ Prendre quelques minutes pour commencer la journée avec une activité qui procure de la satisfaction ou du plaisir;✓ Sélectionner ce qui est prioritaire et ce qui l'est moins;✓ Lorsqu'une tâche ne progresse pas, travailler sur quelque chose d'autre.
Autres	Si tu vives des situations particulièrement stressantes, tu peux essayer d'autres techniques comme le yoga, la méditation ou la visualisation .

LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

La vie d'adulte et les responsabilités qu'elle implique font parfois obstacle à ta vie sociale. Il te sera donc important d'être organisé afin de pouvoir t'accorder des moments entre amis au travers de tes autres obligations. Avoir un réseau social est très important pour décrocher et se ressourcer par moment.

Afin de faire le point sur tes relations interpersonnelles, voici quelques réflexions utiles :

Relations amicales

1. Quels sont les amis auxquels tu tiens le plus et pourquoi?
2. Que comptes-tu faire pour rester en relation avec eux?
3. Y a-t-il certaines personnes dans ton entourage avec qui tu t'entends moins bien?
4. Souhaiterais-tu améliorer ta relation avec ces personnes? Si oui, comment? Si non, pourquoi?

Relation amoureuse

5. Es-tu en couple? Si oui, comment va-t-il? Si non, aimerais-tu l'être?
6. Étudiant/travaillant dans un nouvel environnement, rempli de nouvelles personnes, as-tu déjà été tenté de mettre fin à ta relation? Si oui, l'as-tu fait? Ou pourquoi ne l'as-tu pas fait?
7. Si tu es célibataire, comment conçois-tu tes possibilités de relations amoureuses dans ton nouvel environnement?

Relations familiales

8. Comment décrirais-tu ta relation avec chacun des membres de ta famille?
9. Côtées-tu souvent ta famille?
10. Est-ce que tu aimerais voir ta famille plus/moins souvent? Pourquoi?
11. Que comptes-tu faire pour garder contact avec ta famille (si désiré)?
12. De quelle façon ta famille peut-elle t'aider/s'impliquer dans ta vie adulte tout en te laissant ta liberté?

Si tu souhaites répondre à ces questions par écrit en ligne ou papier, clique [ici](#).

RÉFÉRENCES

Aide Alimentaire Lotbinière	www.aidealimentairelotbiniere.org
Aide financière aux études	www.mesrs.gouv.qc.ca/aide-financiere-aux-etudes
Aimer sans violence	www.aimersansviolence.com
Annuaire des entreprises canadiennes – Pages jaunes	www.pagesjaunes.ca/business
Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud de Québec (ACEF)	www.acefrsq.com
Association pour la Santé Publique du Québec	www.aspq.org/fr
Banque Nationale	www.bnc.ca
Caisses Desjardins	www.desjardins.com
Carrefour Jeunesse-Emploi Lotbinière	www.cjelotbiniere.qc.ca
Carrefour Jeunesse-Emploi Saguenay	www.cjesag.qc.ca
Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail	www.cnesst.gouv.qc.ca
Commission scolaire des Navigateurs	www.web.csdn.qc.ca
Conciliation Études-Travail	www.jeconcilie.com
Corporation de Défense de Droits Sociaux de Lotbinière (CDDS)	www.cddslotbiniere.com
Défi j'arrête j'y gagne	www.defitabac.qc.ca/fr

Document «Mon premier chez moi»	Clique ici
Éduc'alcool	www.educalcool.qc.ca
Éducation et enseignement supérieur – Québec	www.afe.gouv.qc.ca
Emploi Québec	www.emploiquebec.gouv.qc.ca/
Express Lotbinière	www.express-lotbiniere.com
Fédération des cégeps	www.fedecegeps.qc.ca
Gouvernement du Canada	www.canada.ca
Gouvernement du Canada – Guide alimentaire	Clique ici
Hydro-Québec	www.hydroquebec.com/residentiel
Institut National du Sommeil et de la Vigilance	www.institut-sommeil-vigilance.org
Jobboom	www.jobboom.com
Lotbinière en forme	
Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec	www.orientation.qc.ca
Organisation mondiale de la Santé (OMS)	www.who.int/fr/
Portail santé mieux-être Québec	www.sante.gouv.qc.ca
Régie de l'assurance maladie du Québec	www.ramq.gouv.qc.ca
Régie du logement	www.rdl.gouv.qc.ca
Ressourcerie Lotbinière	www.ressourcerielotbiniere.ca

Revenu Canada	www.cra-arc.gc.ca/menu-fra.html
Revenu Québec	www.revenuquebec.ca/fr/default.aspx
Service québécois de changement d'adresse	www.adresse.gouv.qc.ca
Service régional d'admission en formation professionnel	www.srafp.com
SOS Cuisine	www.SOScuisine.com
Tout pour réussir	www.toutpoureussir.com
Université du Québec	www.uquebec.ca/annuaire/
Université Laval	www.ulaval.ca
UQAM	www.etudier.uqam.ca

AUTRES RESSOURCES

Alcooliques Anonymes	www.aa-quebec.org
Association québécoise de l'anorexie mentale et de la boulimie	www.anebquebec.com
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)	www.calacslevis.org
Centre Ex-Equo	www.exequo.ca
Centre-Femmes de Lotbinière	www.cflotbiniere.qc.ca/blog
Centre québécois de lutte aux dépendances	www.cqld.ca

Drogue : aide et référence	www.drogue-aidereference.qc.ca
Éducaloi	www.educaloi.qc.ca
La Jonction pour Elle	www.jonctionpouelle.com
L'Interface, organisme en justice alternative	www.interfaceoja.com
Maison de la famille	www.maisonfamillelotbiniere.com
Maison l'Éclaircie	www.maisoneclaircie.qc.ca
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec	www.dependances.gouv.qc.ca
Partage au Masculin	www.partageaumasculin.com
Portail santé mieux-être Québec	www.parlonsdrogue.com
S.O.S Violence conjugale	www.sosviolenceconjugale.ca
Tel-écoute du Littoral	1-877-559-4095
Urgence-Détresse	1-866-APPELLE / 1-866-277-3553 Cellulaire : 1-844-839-0811

