



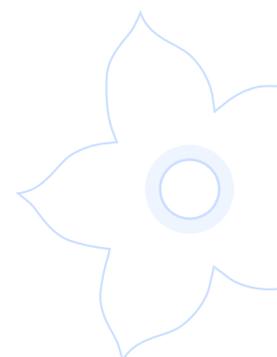
# Guide santé pour accueillir les nouveaux arrivants en Colombie-Britannique

# SOMMAIRE

|  |           |
|--|-----------|
| Remerciements                                    | 5         |
| Introduction                                     | 6         |
| <b>1. Votre santé en Colombie-Britannique</b>    | <b>7</b>  |
| Le système de santé                              | 8         |
| Les numéros utiles                               | 9         |
| Les services d'interprètes                       | 9         |
| Votre parcours de santé en Colombie-Britannique  | 9         |
| Ressources sur la Santé en Français              | 9         |
| Le médecin de famille                            | 10        |
| En attendant d'avoir un médecin de famille       | 11        |
| Soins de santé urgents                           | 11        |
| Soins de santé non urgents                       | 11        |
| Consultations en ligne                           | 11        |
| Cliniques sans rendez-vous                       | 12        |
| Centres de santé                                 | 12        |
| Pharmaciens                                      | 12        |
| Consulter un spécialiste                         | 13        |
| Dentiste   | 13        |
| Optométriste/Ophthalmologiste/Opticien           | 13        |
| Rendez-vous manqué                               | 14        |
| Préparez votre rendez-vous                       | 14        |
| Dernières étapes du rendez-vous                  | 14        |
| <b>2. Le Medical Services Plan (MSP)</b>         | <b>15</b> |
| Qui peut s'inscrire au régime de soins médicaux? | 16        |
| Qu'est-ce que ça couvre?                         | 16        |
| Services non couverts                            | 16        |
| Comment s'inscrire?                              | 16        |
| Comment faire votre demande?                     | 17        |
| Health Gateway - Dossier de santé                | 17        |
| <b>3. Pharmacare</b>                             | <b>18</b> |
| Fair Pharmacare                                  | 19        |
| Comment s'inscrire?                              | 19        |
| De quoi ai-je besoin pour m'inscrire au régime?  | 19        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>4. Soins de santé pour les réfugiés</b>                          | <b>20</b> |
| Services d'orientation pour l'établissement                         | 21        |
| Autres numéros utiles   | 22        |
| Services de conseil et de soutien                                   | 23        |
| Association de Vancouver pour les survivants de tortures            | 23        |
| Rainbow Refugee Society   | 23        |
| Midwives Association of British Columbia                            | 23        |
| Mosaic  | 23        |
| Services de la Croix-Rouge Canadienne                               | 24        |
| UBC Refugee Health Initiative                                       | 24        |
| <b>5. Santé mentale</b>   | <b>25</b> |
| Parlons santé mentale !   | 26        |
| Ligne téléphonique et sites web pour tous                           | 26        |
| Ressources bien-être mental des adolescents et jeunes adultes       | 26        |
| Psychologue   | 27        |
| Conseiller clinique   | 27        |
| Psychiatre  | 27        |
| <b>6. Toxicomanie et dépendance</b>                                 | <b>28</b> |
| Ressources additionnelles   | 29        |
| <b>7. Immunisation et vaccins</b>                                   | <b>30</b> |
| Vaccination et voyages  | 31        |
| <b>8. Personnes ayant un handicap</b>                               | <b>32</b> |
| Organismes de Santé offrant des aides et services aux handicapés    | 33        |
| Planification de la transition de la jeunesse et des jeunes adultes | 33        |
| Assistance aux personnes en situation de handicap                   | 34        |
| Convention relative aux droits des personnes handicapées            | 34        |
| <b>9. Santé des Aînés</b>   | <b>35</b> |
| Santé Canada  | 36        |
| Seniors BC  | 36        |
| Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada                | 36        |
| <b>10. Communauté LGBTQ2S+</b>                                      | <b>38</b> |
| Services des Centres Health Initiative for Men                      | 39        |
| Services des Centres OPTION pour la Santé Sexuelle                  | 39        |
| Services de Jeunesse, J'écoute                                      | 39        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>11. Santé des enfants</b>   | <b>40</b> |
| Santé Canada   | 41        |
| Petite enfance 0-5 ans/Enfance/Adolescence                                   | 41        |
| Association canadienne pour la santé mentale                                 | 42        |
| RésoSanté C.-B. et le répertoire des professionnels de santé                 | 42        |
| <b>12. Santé sexuelle et reproductive</b>                                    | <b>43</b> |
| Ressources pour la santé sexuelle  | 44        |
| Infections sexuellement transmissibles                                       | 44        |
| Contraception  | 45        |
| Contraception d'urgence  | 45        |
| Fertilité  | 45        |
| Test de grossesse à domicile   | 45        |
| Interruption volontaire de grossesse   | 46        |
| Consentement sexuel  | 46        |
| <b>13. Avoir un enfant</b>   | <b>47</b> |
| Avant la naissance du bébé   | 48        |
| Services de doula  | 48        |
| Clinique d'obstétrique   | 48        |
| La société des obstétriciens et gynécologues du Canada                       | 48        |
| Sage-femme   | 49        |
| Cours prénataux  | 49        |
| Présence du deuxième parent tout au long de la grossesse et à l'accouchement | 49        |
| Allaitement  | 49        |
| Congé de maternité et congé pour soins des enfants                           | 49        |
| Prestations de maternité et prestations parentales                           | 49        |
| <b>14. Violences</b>   | <b>50</b> |
| Le saviez-vous?  | 51        |
| Protection par la loi  | 51        |
| Agression sexuelle   | 51        |
| L'association Inform'elle  | 51        |
| <b>15. Santé au travail</b>  | <b>52</b> |
| Gestes et postures   | 53        |
| Pauses   | 53        |
| Santé mentale au travail   | 54        |



## REMERCIEMENTS

**RésoSanté Colombie-Britannique** souhaite remercier sincèrement tous les partenaires et collaborateurs qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce guide :

- » Les Services Francophones du Provincial Health Services Authority (PHSA).
- » Les organismes communautaires et agents d'établissement qui ont participé.

**RésoSanté Colombie-Britannique** tient également à remercier la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick (SSMEFNB), qui nous a permis de reprendre le concept du guide de santé pour les nouveaux arrivants.

**Nous reconnaissons** que nous sommes situés sur les territoires non-cédés des Premières Nations xwma0kwáyam (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish), et Selííwítulh (Tsleil-Waututh) et nous les remercions pour leur hospitalité.

**Pour en apprendre plus** sur les peuples autochtones en Colombie-Britannique et la reconnaissance du territoire, rendez-vous à la page : <https://www.cspsefpc.gc.ca/tools/blogs/insights/indigenous-territory-fra.aspx>

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada.



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada

# INTRODUCTION

## Le guide de la santé

Nous avons le plaisir de vous offrir ce guide en français pour vous aider à mieux comprendre le système de santé et les services disponibles en Colombie-Britannique. Vous trouverez, dans les pages qui suivent, des renseignements de base pour accéder aux soins et aux services de santé les plus appropriés selon vos besoins. L'information n'est pas exhaustive, mais elle donne un bon aperçu des différents services de santé offerts dans la province.

Les ressources et les services en français sont disponibles, il faut les demander!

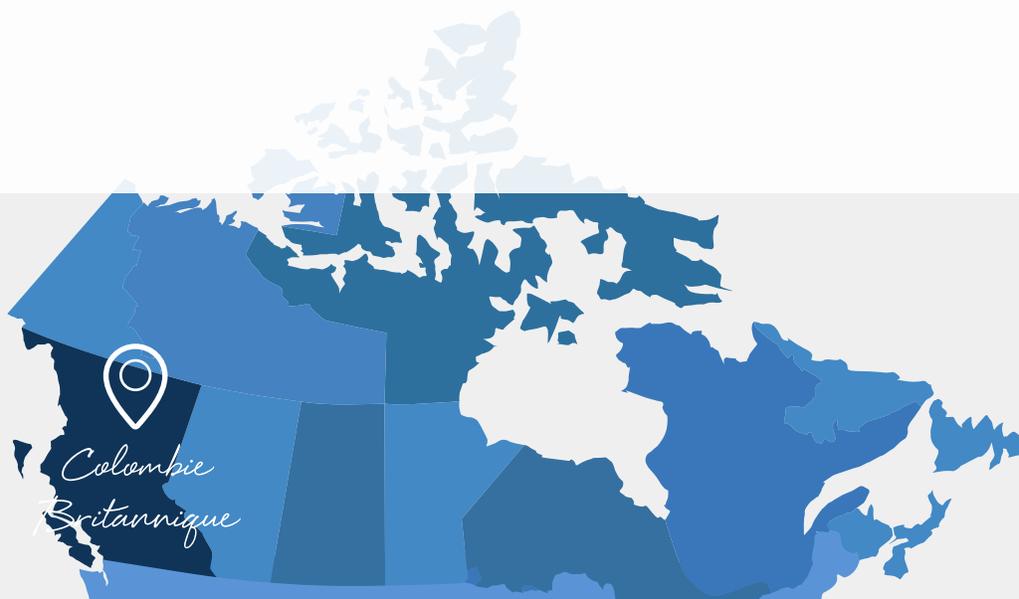
« **By any chance, do you speak French?  
Do you have this resource in French? »** »

Les informations que vous trouverez dans ce guide proviennent de différentes sources telles que le Ministère de la Santé de Colombie-Britannique, Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada, Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), et de différents documents préparés par des organismes d'aide et d'accueil aux immigrants.

## Comment exploiter ce guide ?

Lisez ce guide à votre propre rythme et utilisez-le comme point de référence si nécessaire. Vous pouvez télécharger le document ou bien l'imprimer pour toujours l'avoir à portée de main. Nous vous encourageons aussi à partager cette ressource dans votre communauté pour favoriser la diffusion du savoir sur la santé en français.

Afin de faciliter la lecture du présent texte, le masculin a été employé comme genre neutre pour désigner toutes les personnes.





# 1

## VOTRE SANTÉ EN COLOMBIE-BRITANNIQUE

**Le gouvernement fédéral canadien** est responsable de l'établissement et de l'administration de normes nationales pour le système de santé au moyen de la Loi canadienne sur la santé, du soutien au financement des services de soins de santé des provinces et territoires, du soutien de services de soins de santé aux groupes particuliers et d'autres fonctions en matière de santé. Il a également recours à son pouvoir en matière de droit pénal pour légiférer dans un certain nombre de domaines liés à la santé et à la sécurité. En revanche, la prestation des services de santé relève principalement des provinces et des territoires.





## LE SYSTÈME DE SANTÉ

Le gouvernement de la Colombie-Britannique finance une large gamme de services dont les soins de santé primaires, les soins de longue durée et les services ambulanciers.

Ces services sont assurés par des professionnels de la santé dans toute la province. Ils consultent aussi bien dans des hôpitaux, cliniques et autres unités de santé publique que dans des maisons pour personnes âgées et autres espaces communautaires.

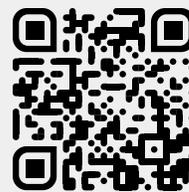


Les 5 régions de santé en Colombie-Britannique

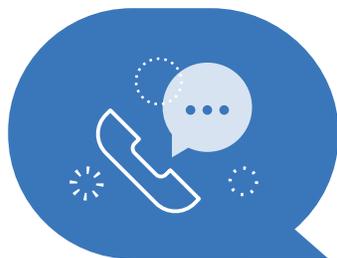
Le système de soins de santé de la Colombie-Britannique inclut :

- » **1 autorité provinciale** des services de santé 'Provincial Health Services Authority' (PHSA) qui coordonne et propose des programmes et des services spécialisés (services hospitaliers, puériculture, soins cardiaques, unité de lutte contre le cancer, travail sur l'autisme, etc.). Cette même autorité est chargée des services dédiés aux Premières Nations francophones.
- » **5 régions de santé publique** qui gouvernent, planifient et coordonnent les services au niveau provincial. Elles sont organisées géographiquement ([Vancouver Coastal Health](#), [Fraser Health](#), [Interior Health](#), [Northern Health](#) et [Island Health](#)).
- » **16 zones de prestation** de services de santé dans lesquelles les patients ont accès à une large gamme de services de santé hospitaliers et communautaires coordonnés.

Contrairement aux programmes fédéraux qui doivent servir la population canadienne dans les deux langues officielles, la Colombie-Britannique n'est pas tenue d'offrir ses services en français. Cependant, des services existent en français.



**Pour en savoir plus sur** le système de santé en C.-B., rendez-vous sur la vidéo en scannant le QR code suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=b2G2azRI9sc>



## Les numéros utiles

Les Services Francophones de PHSA sont là pour vous aider à naviguer dans le système de santé. Vous pouvez les contacter par téléphone au **604-312-9885** ou par courriel à l'adresse : [français@phsa.ca](mailto:français@phsa.ca).

**811** Offre de l'information en matière de santé dans le cas de situations non urgentes, ainsi que des renseignements sur les services de santé offerts en C.-B., 24 heures/24, 7 jours/7. Appelez le 811 ou visitez [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca).

**911** Assure les urgences. Ce service est disponible en français en disant « French » afin d'obtenir un interprète. Il est possible de commander une ambulance en cas d'urgence, il est important de noter que le trajet n'est gratuit qu'en cas de transfert entre 2 hôpitaux et qu'il est toujours possible de régler les frais d'ambulance ultérieurement.

**211** Est un numéro de téléphone qui fournit des informations gratuites, confidentielles et multilingues et qui peut vous rediriger vers une gamme complète de services communautaires, sociaux et gouvernementaux.

Les spécialistes de référence vous relieront aux services et au soutien dont vous aurez besoin dans les régions de Vancouver, Fraser Valley et Squamish-Lillooet. Le 211 est accessible 24 heures/24, 7 jours/7.



## Les services d'interprètes

Des services d'interprètes gratuits peuvent être offerts lors de vos visites médicales dans les hôpitaux de la province.

Le PLS (Provincial Language Service) propose des services d'interprétation :

- » En personne
- » Par téléphone
- » Par conférence vidéo

Les services d'interprétation doivent être demandés par le professionnel de santé.

Si vous souhaitez qu'un interprète soit présent pendant le RDV faites-en la demande à votre professionnel de santé.



## VOTRE PARCOURS DE SANTÉ EN COLOMBIE-BRITANNIQUE

### Ressources sur la Santé en Français

**HealthLink BC** est un organisme provincial qui fournit aux résidents de la Colombie-Britannique des informations fiables et non-urgentes sur la santé par téléphone, application mobile, site internet et ressources papiers.

La ressource du lien suivant inclut 121 fichiers électroniques téléchargeables contenant de l'information sur des maladies spécifiques, leurs causes, symptômes et traitements.

[https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/temp/translatedindex\\_french.pdf](https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/temp/translatedindex_french.pdf)



## À SAVOIR



### 10 MINUTES

En Colombie-Britannique, un rendez-vous médical est généralement limité à 10 minutes maximum



### SOYEZ PROACTIF

C'est votre rendez-vous et vous devez y jouer un rôle actif en faisant équipe avec le professionnel de santé



### 1 QUESTION

L'équation à retenir :  
1 rendez-vous = 1 question de santé



### PREPAREZ-VOUS

Une bonne préparation de votre part vous bénéficiera autant qu'à votre médecin

## LE MÉDECIN DE FAMILLE

**Les médecins de famille** (ou médecins généralistes, «family doctor» ou «primary care physician»/«general practitioner» en anglais) représentent le point d'entrée du système de santé pour vous et votre famille. Il est conseillé d'entreprendre rapidement vos démarches pour trouver un médecin de famille car la demande est plus importante que l'offre et ce problème n'est pas spécifique aux francophones, il est généralisé dans la province. Il se peut que vous soyez placé sur liste d'attente pendant plusieurs mois avant d'avoir un médecin de famille attiré. Les médecins de famille peuvent vous aider pour nombre de maladies courantes et vous conseiller en matière de grossesse, de planification familiale, de nutrition, d'examen physique, d'immunisation et de problème émotionnel. Les médecins de famille sont aussi formés pour traiter des problèmes de santé chroniques comme le diabète, l'hypertension, la dépression, la perte de poids et l'asthme. Par la suite, si vous en avez besoin, c'est votre médecin de famille qui vous dirigera vers les professions spécialisées.

**Avoir un rendez-vous** avec un professionnel de santé est toujours un moment important. Il est possible que votre expérience en Colombie-Britannique soit différente de ce que vous avez connu ailleurs. Bien préparer votre rendez-vous médical vous permettra d'en tirer le maximum. C'est une bonne façon d'être acteur de votre santé.

**En préparant les points** que vous voulez aborder, vous allez pouvoir parler efficacement de votre santé. Cela aidera le professionnel de santé à établir le bon diagnostic et à vous traiter correctement, selon vos besoins. Si vous avez plusieurs points à traiter, discutez-en rapidement avec lui en début de consultation pour prioriser les points de santé que vous pensez importants d'aborder. Trouver un médecin de famille francophone grâce à notre banque de professionnels de la santé francophone: <https://resosante.ca/trouver-un-professionnel/>.

«**Patient Attachment Initiative**» est un programme du «Vancouver Division of Family Practice» qui permet de trouver les médecins de famille ayant la capacité d'accepter de nouveaux patients et qui leur assigne des patients à la recherche de médecins de famille. Vous pouvez contacter «**Vancouver Division of Family Practice**» au **604-569-2010** si vous souhaitez obtenir un médecin de famille.

**En appelant le 604-569-2010**, il est possible de demander si l'on peut vous rattacher à un médecin de famille francophone ou spécialisé selon vos besoins, par exemple pour un problème d'addiction. À noter, les requêtes et demandes spécifiques n'aboutissent pas toujours du fait du nombre limité de médecins disponibles.



## EN ATTENDANT D'AVOIR UN MÉDECIN DE FAMILLE

### Soins de santé urgents

**Un seul numéro d'urgence: 911.** Ce service est disponible en français en disant « **French** » afin d'obtenir un interprète. Il est possible de commander une ambulance en cas d'urgence au même numéro. Le trajet n'est pas gratuit, mais les frais peuvent être réglés ultérieurement. Si vous n'êtes pas certain que votre état de santé est urgent, veuillez appeler le **911** afin de vous en assurer.

Nous vous encourageons à identifier les services de santé d'urgence à proximité de votre domicile afin de pouvoir vous y rendre facilement.



### Soins de santé non urgents

**Vous pouvez téléphoner au 811** pour obtenir des conseils sur des problèmes médicaux non urgents ou pour toute question relative à la santé. Le **811** est une ligne téléphonique gratuite accessible à l'ensemble des résidents de la Colombie-Britannique et vous permettra de parler à:

- » **Du personnel infirmier** autorisé 24h sur 24, 7 jours sur 7
- » **Un diététicien** ou un physiologiste qualifié de 9h à 17h, du lundi au vendredi
- » **Un pharmacien** de 9h à 17h, 7 jours sur 7

### Consultations en ligne

**TELUS Santé Mes Soins** vous permet également de consulter un médecin de famille, un conseiller en santé mentale ou un diététicien à partir de votre téléphone, à l'endroit et au moment qui vous convient via l'application <https://www.telus.com/fr/personal-health/my-care>.

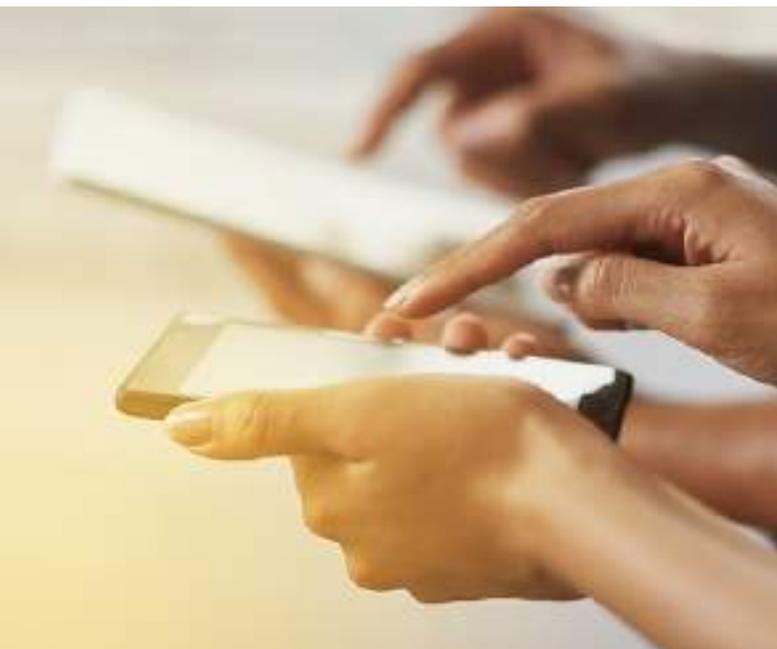
#### 3 étapes à suivre :

- » **1. Téléchargez** l'application (depuis l'App Store ou Google Play).
- » **2. Enregistrez-vous** gratuitement.
- » **3. Programmez** un rendez-vous avec un médecin.

### Consultations d'un infirmier praticien

Il est également possible de consulter un infirmier praticien (« nurse practitioner » en anglais) comme alternative au médecin de famille.

Trouver un infirmier praticien en Colombie-Britannique: <https://registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search>.





## Cliniques sans rendez-vous

Les **cliniques sans rendez-vous «walk-in clinics»** offrent des services et des soins à des patients qui n'ont pas de médecin de famille ou qui ne peuvent pas obtenir de rendez-vous en temps opportun avec leur médecin de famille. Les cliniques sans rendez-vous servent les patients selon le principe de premier arrivé, premier servi. Vous pouvez aussi vous rendre sur leur site internet pour vous assurer selon votre besoin si elles dispensent des soins médicaux non urgents à l'extérieur des heures normales de travail. Bien que sans rendez-vous, il est préférable de téléphoner avant de vous y rendre. En effet, certains protocoles sanitaires ont été modifiés suite à la pandémie de COVID-19 et certaines cliniques proposent désormais des rendez-vous en ligne.

Pour trouver une liste des cliniques sans rendez-vous dans votre région, appelez le **811**, consultez l'annuaire téléphonique ou effectuez une recherche sur <https://medimap.ca/>.

## Centres de santé

Il existe dans certaines communautés de Colombie-Britannique des centres de santé ou «**Health Center**» où vous pouvez consulter un médecin ou du personnel infirmier et recevoir les soins médicaux de base.

Pour avoir accès aux services offerts dans ces centres de santé, il faut prendre rendez-vous par téléphone en appelant le 811.

## Pharmaciens

Une autre option est de consulter un pharmacien, «**pharmacist**» en anglais. Les pharmacies («**pharmacy**» en anglais) au Canada sont des endroits où vous pouvez vous procurer des médicaments sous ordonnance, des médicaments sans ordonnance et plusieurs autres produits et services. Les pharmaciens possèdent l'expertise pour évaluer, traiter et, au besoin, prescrire un médicament pour certains troubles physiques mineurs. Ils peuvent aussi vous aider à surveiller votre état de santé en faisant des contrôles pour différentes conditions comme le diabète, l'asthme, le cholestérol et l'hypertension artérielle.

Pour la liste des pharmacies de votre région ainsi que les produits et services offerts, visitez le site Web de l'Association des pharmaciens de Colombie-Britannique: <https://www.bcpharmacists.org/your-pharmacy-experience>.



## CONSULTER UN SPÉCIALISTE

Pour une première consultation avec un médecin spécialiste, vous devez d'abord consulter un médecin de famille. Celui-ci évaluera votre état de santé et vous dirigera vers un spécialiste s'il le juge nécessaire. Sachez que vous pouvez obtenir un rendez-vous, par exemple chez le dentiste, le kinésithérapeute ou l'optométriste sans être recommandé par un médecin généraliste. N'hésitez pas à consulter la liste des spécialistes pouvant s'exprimer en français sur le répertoire de RésoSanté C.-B. et de proposer ces personnes-là à votre médecin afin qu'il les contacte en priorité.

### Dentiste

En général, il est facile de trouver un dentiste qui accepte de nouveaux patients. N'oubliez pas que les soins dentaires ne sont pas couverts par l'assurance-maladie de Colombie-Britannique (Medical Services Plan). Vous pouvez souscrire à une assurance complémentaire pour couvrir les dépenses liées aux soins dentaires. Renseignez-vous auprès de votre assureur ou de votre employeur pour connaître les soins dentaires pour lesquels vous êtes assurés.

La visite chez le dentiste ne nécessite aucune référence d'un médecin de famille. Pour trouver un dentiste francophone, consultez le répertoire de RésoSanté C.-B. <https://resosante.ca/>.

### Optométriste/Ophthalmologiste/Opticien

Il est parfois difficile de faire la différence entre l'optométriste, l'ophthalmologiste et l'opticien. Voici quelques informations pour vous aider à déterminer qui consulter pour veiller à la bonne santé de vos yeux.

L'optométriste («optometrist» en anglais) est le professionnel de la santé de première ligne lorsqu'il s'agit de la santé des yeux et de la vision. L'optométriste procède aux examens de la vue pour détecter des troubles de la vision et il prescrit la correction visuelle nécessaire. Il procède aussi à des examens pour évaluer la santé des yeux. Pour certaines maladies des yeux, l'optométriste travaille en collaboration avec l'ophthalmologiste, un médecin spécialiste et chirurgien des yeux.



La visite chez l'optométriste ne nécessite aucune référence d'un médecin de famille. À noter, la visite chez l'optométriste n'est pas couverte par MSP mais par les assurances complémentaires. Pour trouver un optométriste francophone, consultez le répertoire de RésoSanté C.-B. <https://resosante.ca/>.

L'ophthalmologiste («ophthalmologist» en anglais) est un médecin spécialiste agréé de la vue et des soins oculaires, qui pratique des interventions chirurgicales et médicales, de même que le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies oculaires les plus graves comme la dégénérescence maculaire, la rétinopathie diabétique et le glaucome. À noter, la visite chez l'ophthalmologiste est couverte par MSP sous réserve de l'obtention de la recommandation d'un optométriste ou d'un médecin de famille. Pour trouver un ophthalmologue francophone, consultez le répertoire de RésoSanté C.-B. <https://resosante.ca/>.

Grâce à sa formation spécialisée en optique, l'opticien («optician» en anglais) est capable de recommander et d'ajuster les montures du client, de le conseiller dans son choix en fonction de ses besoins. Il peut vendre des lunettes et des lentilles cornéennes selon l'ordonnance émise par l'optométriste ou l'ophthalmologiste. L'opticien n'évalue pas, ne diagnostique pas ou ne traite pas de problèmes de la vue.

## À SAVOIR



### 24 HEURES

Si vous devez annuler un rendez-vous, avisez votre professionnel de la santé minimum 24 heures à l'avance



### PRÉPAREZ-VOUS

pour votre rendez-vous



### INFORMEZ-VOUS

sur votre question de santé



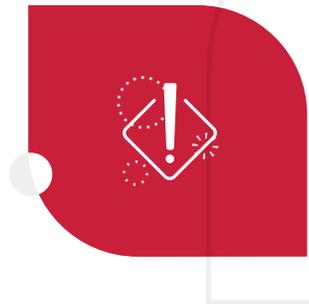
### VÉRIFIER

que vous avez bien compris



### OSEZ PARLER

de vos préoccupations



## Rendez-vous manqué

Le respect du temps de vos rendez-vous médicaux est très important. Si vous devez annuler ou reporter un rendez-vous, avisez votre professionnel de la santé ou le service au minimum 24 heures à l'avance. De plus en plus de professionnels de la santé facturent maintenant des frais lorsque les patients ne se présentent pas à leur rendez-vous.

## Préparez votre rendez-vous

### Préparez-vous pour votre rendez-vous:

- » Créez une fiche de préparation pour y réunir les sujets importants à discuter.
- » Plus vous transmettez des renseignements clairs et complets au médecin, plus il pourra vous aider.

### Informez-vous sur votre question de santé:

- » N'hésitez pas à poser des questions et à demander des explications claires, pour bien comprendre votre situation et les différents traitements possibles.
- » Vous pouvez également demander de la documentation ou des suggestions de sources d'information complémentaire.

### Vérifiez que vous avez bien compris:

- » Demandez au médecin de réexpliquer, si nécessaire.
- » Redites avec vos mots ce que vous pensez avoir compris.
- » À la fin de la visite, confirmez ce que vous avez à faire.

### Osez parler de vos préoccupations:

- » Osez exprimer vos inquiétudes, vos préférences, vos valeurs par rapport à votre santé.
- » Soyez transparent avec le professionnel de santé (suivi ou non du traitement, sujets délicats...). Il est là pour vous aider, pas pour vous juger.

## Dernières étapes du rendez-vous

Assurez-vous d'avoir bien compris les informations données par le professionnel de santé! N'hésitez pas à lui demander de répéter ou de préciser des informations, notamment:

- » Le diagnostic et le pronostic.
- » Les examens et procédures à venir.
- » La médication proposée.
- » Les autres types de traitement proposés (nutrition, exercice physique ou autres).



## 2

# LE MEDICAL SERVICES PLAN (MSP)

## LE MEDICAL SERVICES PLAN, C'EST QUOI?

**Le Medical Services Plan (MSP)** offre une couverture des soins médicaux essentiels. La couverture MSP est obligatoire pour tous les résidents permanents de la C.-B. Vous devez adhérer au régime de soins médicaux et y inscrire les personnes à votre charge. Le MSP est gratuit! Pour s'inscrire au MSP, il faut au préalable avoir son NAS (Numéro d'Assurance Sociale) ou SIN (Social Insurance Number) en anglais.





## Qui peut s'inscrire au régime de soins médicaux?

Les citoyens canadiens, résidents permanents ou détenteurs d'un permis de travail ou d'études, légalement admis au Canada, ayant élu domicile en C.-B., physiquement présents en C.-B. au moins 6 mois par année civile.

## Qu'est-ce que ça couvre?

Le MSP couvre tous les soins de santé de base:

- » Les visites médicales et services médicalement nécessaires (médecins, spécialistes, sages-femmes,...).
- » L'hospitalisation.
- » Les services de laboratoire et les procédures de diagnostic commandés par les médecins.
- » Certains traitements et services.

Pour une liste complète des services couverts, consultez votre médecin ou le site de **Health Insurance BC**: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-insurance-bc>



## Services non couverts

- » Les médicaments.
- » Les lunettes ou lentilles.
- » Les soins dentaires (généralement non couverts).
- » Les services paramédicaux (physiothérapie, acupuncture, massothérapie...).

Vous devrez payer des frais additionnels, ou souscrire à une assurance médicale privée, personnellement ou par le biais de votre employeur. Cette couverture santé complémentaire se nomme «Benefits» en anglais.

## Comment s'inscrire?

**1. Remplissez le formulaire d'adhésion** au MSP (en anglais).

Vous pouvez demander de l'aide à un agent francophone par téléphone.

- » **1-800-663-7100** - Général.
- » **604-683-7151** - Lower Mainland.
- » **Option 5** pour la ligne en français.

**2. Préparez vos documents :**

- » Fournir une copie de la preuve de citoyenneté, de résidence permanente, de permis de travail ou d'étude.

**3. Votre personal health number (PHN):**

- » Si vous êtes résident temporaire, votre carte de santé (BC Services Card en anglais) sans photo sera envoyée à votre adresse.
- » Si vous êtes résident permanent ou citoyen canadien, vous devrez prendre une photo dans un bureau du Insurance Corporation of British Columbia (ICBC) afin de recevoir votre carte de santé avec photo.

C'est la condition pour que vos services soient activés.



## Comment faire votre demande?

### 1. En ligne

Sur le site officiel du gouvernement de la Colombie-Britannique : <https://my.gov.bc.ca/msp/application/prepare>.

### 2. Par courrier

Téléchargez, complétez et envoyez votre application à cette adresse :

**Health Insurance B.C.**  
Medical Services Plan  
PO Box 9678 STN PROV GOVT  
Victoria B.C. V8W 9P7

### 3. Dans un bureau de service BC

La période de carence pour la couverture MSP comporte habituellement le mois en cours lors de votre demande + 2 mois. Pendant ce temps d'attente, vous devez être couvert par une assurance privée ou toute autre assurance. Pour éviter un délai d'attente supplémentaire, remplissez une demande de couverture dès votre arrivée en C.-B.



## HEALTH GATEWAY – DOSSIER DE SANTÉ

**Health Gateway est une plateforme** du gouvernement de la Colombie-Britannique qui permet d'accéder à vos informations reliées à votre santé. Il est possible de consulter vos prescriptions médicales, vos rendez-vous de santé, vos résultats de test Covid-19, vos suivis de vaccination, et autres. La plateforme est très pratique, mais elle n'est disponible qu'en anglais pour le moment.

Rendez-vous sur <https://resosante.ca/health-gateway-dossier-de-sante> pour apprendre les étapes à suivre pour vous enregistrer sur la plateforme Health Gateway!

Et n'oubliez pas de rester connectés sur RésoSanté C.-B. en vous abonnant à l'infolettre sur <https://resosante.ca> pour être au courant de toute l'actualité de la santé en français en Colombie-Britannique et des derniers services et événements à date!



# 3

## PHARMACARE

### PHARMACARE : C'EST QUOI?

**C'est le programme d'assistance aux médicaments** assuré par Health Insurance BC, basé sur le revenu.

- » Plus votre revenu est faible, plus le gouvernement vous aidera à assumer les frais de vos médicaments.
- » Vous devez vous inscrire séparément après avoir souscrit à la couverture MSP.





## Fair Pharmacare

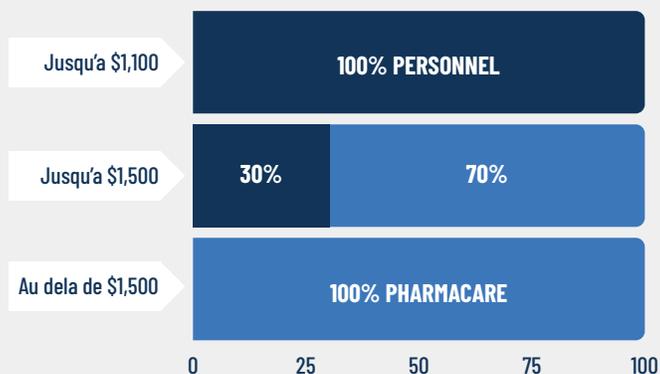
La plupart des résidents de la C.-B. sont couverts par ce plan. Il y a sept autres plans particuliers en fonction de votre situation (patients de centres de soins de longue durée, premières nations, etc.), consultez la liste au moment de vous inscrire.

### Exemple :

La Famille Tremblay a un revenu familial annuel de \$40,000.

- » Ils paient 100% jusqu'au montant de leur franchise, soit \$1,100.
- » Ils paient ensuite 30% de leurs dépenses jusqu'à un maximum de \$1,500.
- » Pharmacare prend ensuite en charge 100% des dépenses de la famille en médicaments.

### DÉPENSES



## Comment s'inscrire?

Afin de s'inscrire à Pharmacare, il faut :

- » Être résidents de la C.-B.
- » Être déjà inscrit au régime d'assurance-maladie (MSP).
- » Donner la permission à Pharmacare de vérifier vos revenus avec l'ARC (Agence du Revenu du Canada).

### 1. En ligne

Sur le site officiel du gouvernement de la Colombie-Britannique: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents?keyword=pharmacare>

### 2. Par téléphone

En appelant Health Insurance BC :

- » 1-800-663-7100 - Général.
- » 604-683-7151 - Lower Mainland.
- » Option 5 pour la ligne en français.

## De quoi ai-je besoin pour m'inscrire au régime?

1. Pour tous les membres de la famille :

- » Le Personal Health Number (numéro personnel de santé) Il se trouve sur la carte d'assurance-maladie provinciale (BC Services Card).
- » La date de naissance

2. Pour vous même et votre conjoint.e :

- » Le numéro d'assurance sociale (NAS ou SIN).
- » Votre revenu net d'il y a deux ans (ligne 236 de votre déclaration de revenus).
- » Le montant de toute prestation universelle pour enfants ou régime enregistré d'épargne invalidité que vous avez reçu il y a deux ans (lignes 117 et 125 de votre déclaration de revenus).



# 4

## SOINS DE SANTÉ POUR LES RÉFUGIÉS

**Le programme fédéral de santé intérimaire** («Interim Federal Health Program» ou IFHP en anglais) fournit une protection temporaire des prestations de soins de santé aux demandeurs du statut de réfugié jusqu'à ce qu'ils soient admissibles à l'assurance maladie provinciale ou territoriale.





**Le programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)** ne couvre pas les services ou les produits qu'une personne peut avoir sous son propre régime d'assurance privée. Le PFSI vise à couvrir l'examen médical d'immigration (IME) et les services médicaux de base, les procédures, les médicaments et les vaccinations. La couverture inclut :

- » Les services de santé de base (le médecin standard et les soins hospitaliers).
- » Les services supplémentaires, la vision limitée et les soins dentaires urgents.
- » La couverture des médicaments sur ordonnance.

**Le forfait fédéral de santé intérimaire des demandeurs d'asile** continuera à vous couvrir jusqu'à ce que vous soyez admissible à l'assurance maladie provinciale ou territoriale ou si vous quittez le Canada. Votre couverture sera annulée si :

- » Vous retirez votre demande d'asile.
- » La Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada (CISR) a déterminé que vous avez abandonné votre demande de statut de réfugié. Pour plus d'informations ou pour une assistance supplémentaire, appelez le 2-1-1.
- » Vous n'êtes pas admissible à faire une demande d'asile et vous n'êtes pas admissible à l'examen des risques avant renvoi (ERAR).

Vous pouvez aussi obtenir l'information en consultant le site du gouvernement du Canada :

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/programme-federal-sante-interimaire.html>.

**Vous pouvez voir ci-dessous un aperçu des services.** Pour obtenir une orientation détaillée et comprendre votre couverture personnelle, veuillez prendre rendez-vous avec le coordonnateur de la santé à Settlement Orientation Services (SOS) situé à Refugee Welcome House.

#### Services d'orientation pour l'établissement

2610 Victoria Drive, Vancouver BC

Téléphone : 604-255-1881

<https://issbc.org/our-services/sos-settlement-orientation-services>

Lundi – Vendredi 9h – 17h

- » Orientation pour l'IFHP (soins de santé)
- » Soutien à la gestion de cas pour les personnes vivant avec le VIH
- » Mode de vie sain





**Les informations pour les soins** de santé des réfugiés présentées dans le guide de santé ont été recueillies sur le site [www.bc211.ca](http://www.bc211.ca).

Vous pouvez obtenir plus d'informations en vous dirigeant vers le site ou en appelant le **2-1-1** pour parler à un agent qui pourra vous soutenir dans votre langue.

### **Autres numéros utiles**

- » **Ligne alcool et drogues:** assistance gratuite relative aux problèmes avec l'alcool et les drogues dans votre zone. Appelez le **604-660-9382** ou le **1-800-663-1441**.
- » **Centre d'intervention** dans la crise et la prévention des suicides de la Colombie-Britannique, disponible 24h/24. Appelez le **604-872-3311** ou le **1-800-784-2433**.
- » **Ligne d'information pour victimes VictimLINK:** Assistance et information pour les personnes qui ont été victimes d'un quelconque type de crime. Disponible 24h/24 dans plusieurs langues. Appelez le **1-800-563-0808**.
- » **Jeunes contre la violence :** disponible 24h/24, dans n'importe quelle langue. Appelez le **1-800-680-4264**.

## SERVICES DE CONSEIL ET DE SOUTIEN

Au Canada, il est commun que les gens aient accès aux services de conseil et de soutien après avoir vécu une expérience émotionnelle. Les organismes suivants fournissent un soutien et des conseils gratuits aux demandeurs d'asile:

### Association de Vancouver pour les survivants de tortures

2610 Victoria Drive, Vancouver BC

Téléphone : 604-255-1881

<http://vast-vancouver.ca>

Lundi - Vendredi 9h30 - 17h30

- » Conseils individuels et collectifs.
- » Services de soutien à la santé mentale.
- » Agences de références.
- » Évaluations du syndrome de stress post-traumatique.
- » Orientation au Canada.
- » Séances de groupes de pairs pour les demandeurs d'asile.

### Rainbow Refugee Society

1170 Bute Street, Vancouver, BC

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

<http://www.rainbowrefugee.ca>

- » Soutien pour les personnes LGBTQI+.
- » Groupes de soutien social individuels et collectifs.
- » Orientation pour le processus de demande de statut de réfugié.
- » Orientation pour les ressources communautaires.
- » Éducation et sensibilisation.

### Midwives Association of British Columbia

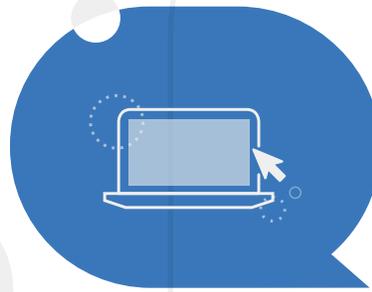
Suite 2 - 175 East 15th Avenue

Vancouver, BC V5T 2P6

Téléphone : 604-736-5976

<https://www.bcmidwives.com/>

- » **Service gratuit pour être mis en relation avec une/ des sages-femmes en Colombie-Britannique :**
  - Soins accessibles pour les familles de réfugiées et d'immigrants dans la langue de leur choix.
  - Services de soins centrés sur les familles LGBTQIA2S.



### Mosaic

5575 Boundary Road

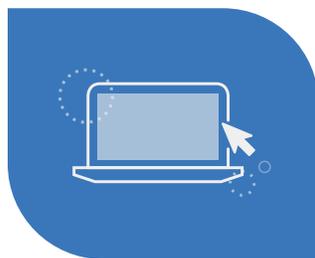
Vancouver, B.C., Canada V5R 2P9

Téléphone : 604-254 9626

<https://www.mosaicbc.org/>

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

- » **Programme de soutien pour les familles des nouveaux arrivants :**
  - Aide à l'identification des besoins.
  - Information sur les rôles et les responsabilités des sexes au Canada.
  - Soutien affectif.
  - Ateliers d'information sur divers sujets.
  - Aide au développement d'un réseau de soutien.
  - Aiguillage vers d'autres services et ressources communautaires.
- » **Programme pour améliorer les relations conjugales pour aider les participants à :**
  - Apprendre des façons constructives de gérer les conflits.
  - Améliorer les moyens de communication.
  - Identifier les déclencheurs personnels.
  - Avoir des compétences accrues de régulation émotionnelle.
  - Développer des compétences et des stratégies de gestion du stress.
  - En savoir plus sur la dynamique de la violence domestique.
- » **Services multiculturels** pour les victimes contre la violence à l'égard des femmes, l'évaluation de la sécurité, la planification et l'introduction aux services de MOSAIC.



## Services de la Croix-Rouge Canadienne

La **Croix-Rouge canadienne** vient en aide aux migrants et aux demandeurs d'asile victimes d'un conflit armé ou autres types d'urgence. Elle peut leur offrir des services d'urgence pendant une période de 72 heures ainsi que les encadrer dans leurs démarches visant à trouver un logement abordable, à revendiquer le statut de réfugié, à trouver un travail et à faire une demande d'aide juridique ou d'aide sociale. L'organisme offre également des cours de secourisme et de préparation aux catastrophes.

Vous pouvez vous rendre sur le site <https://www.croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/colombie-britannique-et-yukon/services-aux-migrants-et-aux-refugies> pour trouver des services d'urgence à proximité de votre domicile et vous aider dans vos démarches ou pour l'obtention d'une aide sociale.

## UBC Refugee Health Initiative

La **Refugee Health Initiative (RHI)** vise à faciliter la transition des réfugiés vers la vie en Colombie-Britannique, en se concentrant particulièrement sur les défis associés à la navigation dans le système de santé et à l'accès aux ressources communautaires. L'une des façons dont le RHI cherche à y parvenir est par le biais de son programme de partenariat, où des étudiants en médecine sont jumelés avec des familles de réfugiés pour se rencontrer chaque semaine ou toutes les deux semaines pendant 1 an.

Grâce à un mentorat personnel sur une période d'un an, UBC Refugee Health Initiative vise à aider les réfugiés à s'adapter à la vie en C.-B. pour:

- » Faciliter l'accès à diverses ressources communautaires.
- » Accroître les connaissances en santé des réfugiés et leur capacité à naviguer dans le système de santé de la Colombie-Britannique.



- » Promouvoir un mode de vie sain.
- » Agir en tant qu'avocat.
- » Être une ressource amicale dans un cadre nouveau et inconnu.
- » Avec un interprète bénévole, les étudiants en médecine rencontrent leur famille jumelée 2 à 4 fois par mois pendant leurs horaires flexibles.

**Pour entrer en contact** avec les personnes responsables de cette initiative, veuillez écrire à [ubc.rhi@gmail.com](mailto:ubc.rhi@gmail.com).

Vous pouvez aussi vous rendre sur le site de UBC Refugee Health Initiative pour plus d'informations.



# 5

## SANTÉ MENTALE

**Immigrer et s'installer dans un nouveau pays**, une nouvelle culture, entraînent son lot de défis à surmonter. En situation d'immigration et d'intégration, certains facteurs personnels et sociaux peuvent avoir une influence particulièrement importante sur votre état d'équilibre et votre bien-être émotionnel : trouver un logement, décrocher un emploi, obtenir la reconnaissance de votre formation professionnelle, apprendre une nouvelle langue, apprendre à vivre éloigné de vos proches qui sont restés dans votre pays d'origine, etc.





## PARLONS SANTÉ MENTALE !

Différentes ressources sont en place au sein de la communauté pour vous aider à surmonter vos difficultés émotionnelles. Sachez aussi qu'au Canada, en général, on discute plus ouvertement de santé mentale que dans certaines sociétés. De nombreux efforts sont déployés pour briser les tabous et les préjugés qui persistent. Il est d'ailleurs courant de chercher de l'aide à l'extérieur du cercle de la famille ou des amis.

Si vous (ou un membre de votre famille) vous sentez anxieux, déprimé, ou submergé par le stress, parlez-en à votre médecin ou à un conseiller d'un organisme d'aide à l'établissement des nouveaux arrivants.

**Il est important de consulter un professionnel en santé mentale lorsque :**

- » Vos émotions négatives nuisent à vos relations avec votre famille ou vos amis.
- » La santé mentale de votre enfant ou de l'un de vos proches vous préoccupe.



- » La gravité des problèmes persiste et nuit sérieusement au fonctionnement quotidien et au rendement à l'école ou au travail.
- » La détresse et le désespoir vous envahissent.
- » Vous avez des idées suicidaires.

## Ligne téléphonique et sites web pour tous

- » [Espace Mieux-Être Canada](#): ce site vous dirige vers du soutien pour la santé mentale et la consommation de substances, des ressources, et des consultations avec un professionnel de la santé mentale.
- » [CAMH](#): tutoriels qui servent d'abord à avoir une meilleure compréhension et ensuite, vous aident, vous et votre entourage, à briser les barrières et à dissiper la stigmatisation associée aux maladies mentales et aux dépendances.
- » [MindShift TTC](#): application gratuite de soulagement mental pour vous aider à apprendre à vous détendre et à pratiquer la pleine conscience, à développer des modes de pensée efficaces et à prendre en main la gestion de votre anxiété de façon active.

## Ressources bien-être mental des adolescents et jeunes adultes

- » [Projet 'La santé mentale, on s'en parle?'](#) Ce projet s'adresse à des jeunes (de 13 à 25 ans) francophones et issus de l'immigration. L'initiative offre un panel d'outils et de connaissances qui permettront aux jeunes de surveiller, de comprendre et de gérer leur santé mentale et leurs émotions mais aussi d'identifier les facteurs de stress au quotidien.
- » [Jeunesse, J'écoute](#): **+1-800-668-6868**, Jeunesse, J'écoute est là pour offrir du soutien en lien avec la santé mentale et le bien-être. Bien qu'ils n'offrent pas de conseils juridiques ou médicaux, ils peuvent orienter les jeunes vers des personnes qui peuvent aider à ce sujet.



## Psychologue

**Vous pouvez aussi consulter un psychologue** («counsellor» ou «therapist» en anglais) en pratique privée. L'assurance-maladie de la Colombie-Britannique ne couvre pas ces consultations. Le psychologue est un expert du comportement, des émotions et de la santé mentale. Il intervient auprès des personnes qui éprouvent de la détresse ou des difficultés psychologiques. Sa formation lui permet de comprendre le comportement humain et de connaître les meilleurs moyens d'aider ses clients à résoudre leurs difficultés psychologiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un psychologue, consultez le répertoire de RésoSanté C.-B. : <https://resosante.ca/trouver-un-professionnel/>.



## Conseiller clinique

**Les conseillers cliniques** certifiés (« Registered Clinical Counsellor (RCC) » en anglais) de la Colombie-Britannique sont titulaires d'au moins une maîtrise dans divers domaines tels que la psychologie ou le travail social. Nombre d'entre eux ont suivi une formation supplémentaire dans leur domaine de pratique spécifique et ont également répondu aux exigences de supervision clinique de la BC Association of Clinical Counsellors (BCACC).

Si vous souhaitez une option de conseil raisonnablement abordable, veuillez vérifier si vous bénéficiez déjà d'une assurance maladie complémentaire, si les conseillers ayant le titre de RCC sont pris en charge.

Pour plus d'informations ou pour trouver un conseiller clinique : <https://bcacc.ca/>.



## Psychiatre

**Les psychiatres sont des médecins** spécialement formés pour diagnostiquer et traiter les maladies mentales. Ils sont couverts par le Medical Services Plan (MSP) de la Colombie-Britannique, mais vous devrez être orienté par votre médecin de famille ou par un programme de santé mentale pour en consulter un.

Pour plus d'informations ou pour trouver un psychiatre, consultez le répertoire de RésoSanté C.-B. : <https://resosante.ca/trouver-un-professionnel/>.



# 6

## TOXICOMANIE ET DÉPENDANCE

**Si vous êtes touché directement ou indirectement** (conjoint, parents, amis) par la consommation d'alcool, de drogue, de médicaments, de tabac et/ou le jeu compulsif («gambling»), des services variés et spécialisés sont disponibles pour vous aider gratuitement et en toute confidentialité.

Vous pouvez en parler à votre médecin, appeler le **811** ou le Centre de traitement des dépendances de votre région.





**Ligne gratuite et confidentielle** d'information sur l'alcool et les drogues ou pour être dirigé vers les services de soutien appropriés en Colombie-Britannique : **1-800-663-1441** ou **604-660-9382**.

### **Ressources additionnelles**

- » [Faire face au deuil et à la perte liés à l'usage de substances.](#)  
Un livret conçu pour aider les gens à faire face au deuil et à la perte liés à l'usage de substances.
- » [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#)  
Organisation pour la réduction des méfaits de l'alcool et d'autres substances au sein de la société.
- » [Centre de prévention du crime chez les jeunes](#)  
Programme de sensibilisation aux drogues géré par la Gendarmerie royale du Canada.
- » [eSantéMentale.ca](#)  
Services, aide et soutien en matière de santé mentale dans votre collectivité.
- » [Trouver des traitements de qualité pour les dépendances au Canada](#)  
Services, aide et soutien en matière de santé mentale dans votre collectivité.



# 7

## IMMUNISATION ET VACCINS

### QU'EST-CE-QU'UN VACCIN ?

**La vaccination (ou l'immunisation)** protège contre la maladie en introduisant dans l'organisme un vaccin qui déclenche la production d'anticorps, comme si l'on était exposé à la maladie naturellement. Le vaccin contient les mêmes antigènes ou parties d'antigènes que ceux qui causent la maladie, mais les antigènes des vaccins sont tués ou très affaiblis. Les vaccins fonctionnent en faisant croire à l'organisme qu'il est attaqué par une maladie.





**La vaccination est l'une des meilleures** façons de vous protéger, vous et vos enfants, contre des maladies infectieuses graves.

#### **Immunize BC:**

Trouvez des renseignements sur les endroits où vous faire vacciner en Colombie-Britannique et téléchargez des ressources populaires : <http://www.immunizebc.ca/>.

#### **Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique:**

Trouvez des renseignements sur l'immunisation et les vaccins, les maladies et les affections, les éclosions et les situations d'urgence, et bien plus : <http://www.bccdc.ca/>.

#### **Calendriers d'immunisation systématique:**

<https://immunizebc.ca/vaccine-schedules>.

#### **Guide sur la vaccination à l'intention des parents:**

Explication du rôle des vaccins, du mode d'administration et des maladies qui peuvent être évitées grâce aux vaccinations systématiques:

<https://canadiensensante.gc.ca/publications/healthy-living-vie-saine/parent-guide-vaccination/alt/pgi-gpv-fra.pdf>.

### **Vaccination et voyages**

**La prévention des maladies** grâce à la vaccination est un processus qui se poursuit toute la vie. Avant un départ à l'extérieur du Canada pour raison personnelle ou professionnelle, il est fortement recommandé de vous informer sur les risques pour la santé dans le pays de destination, même s'il s'agit de votre pays d'origine. Vous devriez consulter votre médecin de famille ou visiter une clinique santé-voyage de préférence six semaines avant votre départ. Vous pourriez avoir besoin de vaccins supplémentaires selon votre âge, les activités prévues au cours de votre voyage et les conditions locales.

Il est également possible de se procurer le vaccin contre la grippe (« flu shot » en anglais) en pharmacie.



# 8

## PERSONNES AYANT UN HANDICAP

**En Colombie-Britannique**, il existe plusieurs programmes provinciaux de santé pour les personnes ayant un handicap. Ces programmes et services reçoivent 5 milliards de dollars chaque année. En savoir plus : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/services-for-people-with-disabilities>.

**Saviez-vous que** vous pouvez obtenir un interprète en langage des signes? Visitez <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/services-for-people-with-disabilities/supports-services/american-sign-language-asl-interpreter-services> pour retrouver tous les services d'interprétation en langage des signes en Colombie-Britannique.





## Organismes de Santé offrant des aides et services aux personnes ayant un handicap

### » [Choice in Supports for Independent Living](#)

Il s'agit d'une option autogérée pour les clients admissibles au soutien à domicile. Les clients de Choice in Supports for Independent Living (CSIL) reçoivent des fonds directement de leur autorité sanitaire locale pour acheter leurs propres services de soutien à domicile.

### » [Health Supplements for Persons with Disabilities \(PWD\) Designation](#)

Le ministère donne accès à divers suppléments de santé aux bénéficiaires et à leur famille qui répondent aux critères d'admissibilité. Les suppléments de santé généraux sont fournis à des catégories spécifiques de bénéficiaires (par exemple, les personnes handicapées ou les personnes ayant de multiples obstacles persistants) qui satisfont aux critères d'admissibilité de chaque supplément.

### » [Home and Community Care](#)

Les services de soins à domicile et communautaires subventionnés par l'État offrent une gamme de soins de santé et de services de soutien aux personnes qui ont des besoins aigus, chroniques, palliatifs ou de réadaptation.

### » [Medical and Health Services After You Leave Disability Assistance](#)

Vous pouvez continuer à recevoir des prestations de transport, des services médicaux et des suppléments de santé après avoir quitté l'assistance aux personnes ayant un handicap. Veuillez consulter le lien ci-dessus pour obtenir le détail des critères d'éligibilité.

### » [Red Cross Health Equipment Loan Program](#)

Le programme de prêt d'équipement de santé de la Croix-Rouge (HELP) est un service communautaire offrant la possibilité d'obtenir des prêts d'équipements de santé en Colombie-Britannique et au Yukon.



## Planification de la transition de la jeunesse et des jeunes adultes

**Si vous êtes un jeune adulte** ayant une déficience intellectuelle, la transition vers l'âge adulte peut constituer un défi. Si vous êtes un parent, un tuteur ou personnel soignant d'une jeune personne ayant une déficience intellectuelle, les aider à avancer vers l'âge adulte peut constituer le même défi. Un navigateur peut vous aider ainsi que votre famille pour cette transition.

**Pour être éligible** au programme de planification de la transition de la jeunesse et des jeunes adultes en Colombie-Britannique, il faut :

- » Avoir une déficience intellectuelle, un trouble du spectre autistique (TSA) ou un trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF).
- » Être âgé entre 16 et 24 ans.
- » Vouloir recevoir de l'aide pour planifier votre futur.

Pour trouver un navigateur, veuillez contacter le **855-356-5609**.



## Assistance aux personnes en situation de handicap

L'assistance aux personnes en situation de handicap peut vous aider à obtenir des aides financières et de l'assistance pour votre santé. Vous devez obtenir la désignation de personne en situation de handicap (PWD) pour recevoir cette assistance.

Vous pouvez appeler le **866-866-0800** pour obtenir plus d'informations.

## Convention relative aux droits des personnes handicapées

Le Canada a ratifié la [Convention relative aux droits des personnes handicapées](#) des Nations Unies en 2010, après avoir consulté les provinces et les territoires, les gouvernements autochtones autonomes et les Canadiens, en particulier ceux issus de la collectivité des personnes handicapées. En ratifiant la Convention, le Canada s'est engagé à appliquer sur son territoire les droits qui y sont énoncés. Le Canada est aussi lié à la Convention en vertu du droit international.

La **Convention relative** aux droits des personnes handicapées des Nations Unies est disponible en langue des signes Québécoise et en "American Sign Language".

### La Convention :

- » Protège les droits à l'égalité et à la non-discrimination des personnes handicapées.
- » Précise les types de mesures que devraient prendre les pays pour assurer la pleine et égale jouissance des droits par les personnes handicapées.



- » Fait appel aux États parties (les pays ayant ratifié la Convention) pour éliminer la discrimination des personnes handicapées dans plusieurs domaines, y compris la liberté d'expression et d'opinion, le respect du domicile et de la famille, l'éducation, la santé, l'emploi et l'accès aux services.
- » Complète la protection existante de l'égalité et de la non-discrimination des personnes handicapées au Canada, comme les droits à l'égalité garantis par la Charte canadienne des droits et libertés.
- » Est surveillée par le Comité des droits des personnes handicapées, qui examine la façon dont les États parties mettent en œuvre la Convention.

### Source :

<https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/droits-personnes-handicapees.html>



# 9

## SANTÉ DES AÎNÉS

**Le gouvernement de la Colombie-Britannique** s'est engagé à promouvoir un vieillissement en santé et une vieillesse active, et à fournir les renseignements sur les services et les ressources dont les aînés, leur famille et leurs fournisseurs de soins ont besoin afin de prendre des décisions éclairées sur leur santé, leurs soins et leur bien-être global.

Pour cela, un guide pour les aînés de la Colombie-Britannique a été réalisé: [https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/about-seniorsbc/guide/bc\\_seniors\\_guide\\_11thed\\_french.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/about-seniorsbc/guide/bc_seniors_guide_11thed_french.pdf).

En savoir plus : [www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca).





**Il existe également des programmes** spécifiquement destinés aux aînés portés par l'Assemblée Francophone des retraités et aînés de la Colombie-Britannique (AFRACB). L'AFRACB a pour mission de regrouper et promouvoir le respect des droits et intérêts des francophones et francophiles de cinquante ans et plus de la Colombie-Britannique en développant et offrant des services répondant aux besoins des membres.

En savoir plus : <https://fracb.ca/>.

## Santé Canada

### » [Votre maison est-elle en santé?](#)

Découvrez la brochure qui vous permet de vérifier que vous n'êtes pas à risque chez vous.



Pour obtenir plus d'informations, veuillez communiquer avec :

### Santé Canada

0900C2 Ottawa (Ontario) K1A 0K9

**Téléphone.:** 613-957-2991 - **Sans frais:** 1-866-225-0709

**Télec:** 613-941-5366

**Courriel:** [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

## Seniors BC

**Pour tout renseignement** sur un vieillissement en santé, veuillez consulter [www.HealthyFamiliesBC.ca](http://www.HealthyFamiliesBC.ca)

### » [Guide pour les aînés de la Colombie-Britannique](#)

Pour commander des copies supplémentaires de ce Guide composez le 877-952-3181 (sans frais en C.-B.).

### » [Alimentation et santé des aînés](#)

Composez le 811 pour commander d'autres exemplaires du guide Alimentation et santé des aînés.

## Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

### » [Apprenez les signes de l'AVC](#)

Brochure présentant un moyen rapide de reconnaître les signes de l'AVC.

### » [Connaissez-vous votre risque de maladies du cœur et d'AVC](#)

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur des problèmes de santé comme l'hypertension artérielle, la fibrillation auriculaire, ou sur une alimentation saine ou l'activité physique composez le 888-473-4636.



» [Des ressources en un seul clic](#)

Obtenez gratuitement un bulletin de santé personnalisé avec l'Évaluation du risque cardiovasculaire de Cœur + AVC à <https://ehealth.heartandstroke.ca/>.

Essayez de délicieuses recettes et obtenez des conseils pratiques pour un mode de vie sain à <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement>.

Joignez-vous à des groupes de soutien en ligne, et obtenez des conseils de la Communauté branchée à <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/la-magie-de-la-communaute>.

Informez-vous sur un programme sur le rétablissement après un AVC à <https://www.coeuretavc.ca/avc/retablissement-et-soutien/le-programme-la-vie-apres-un-avc>.

» [Prendre en charge son taux de cholestérol](#)

Une brochure présentant les moyens d'évaluer son taux de cholestérol, comment le baisser et les risques de santé qui lui sont associés.

» [Prenez en charge votre pression artérielle](#)

Pour obtenir des conseils et des astuces pour contrôler votre pression artérielle et faire des choix de santé, veuillez composer le 888-473-4636.

» [Prévenez les risques de chute](#)

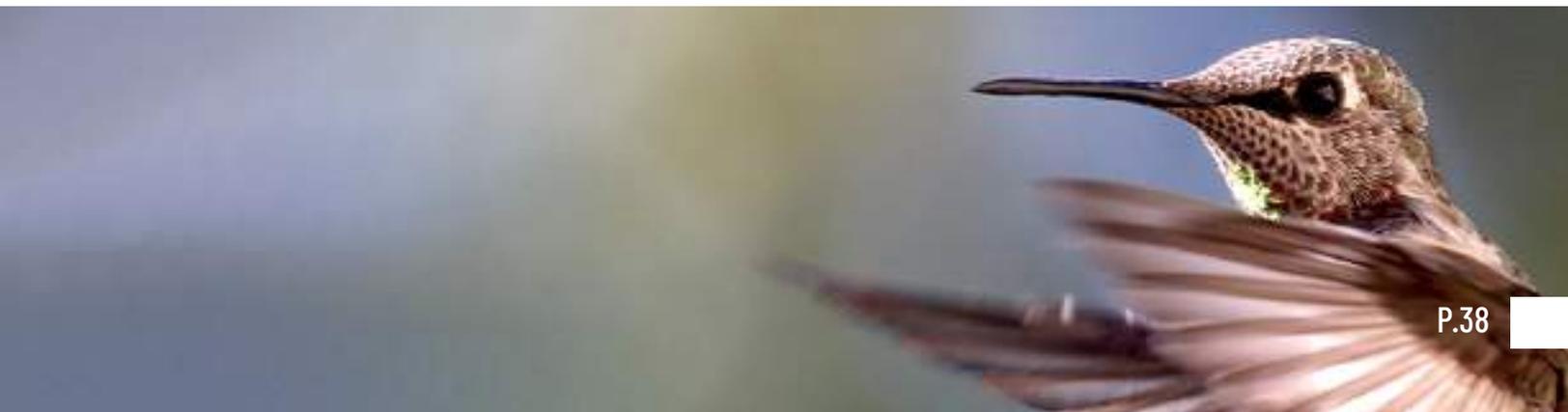
Une brochure présentant des suggestions pour prévenir les risques de chute: des modifications à faire dans votre domicile, des changements dans vos habitudes alimentaires ou des idées d'activités physiques pour rester actif. Votre autonomie et votre bien-être en dépendent. Passez à l'action!



10

## COMMUNAUTÉ LGBTQ2S+

**LGBTQ2S+** est un **acronyme** qui signifie lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, queer et bispirituels. Le signe de «+» fait référence aux autres identités et veille à ce que personne ne soit exclu du groupe.





**Les droits des personnes LGBTQ2S+** ont progressé au cours des dernières décennies. En Colombie-Britannique, tout comme ailleurs au Canada, des lois protègent la communauté LGBTQ2S+ contre la discrimination basée sur le sexe, l'orientation sexuelle, l'identité ou l'expression de genre.

Voici les lois les plus importantes :

- » La Charte canadienne des droits et libertés.
- » La Loi canadienne sur les droits de la personne.
- » La Loi sur les droits de la personne de Colombie-Britannique, BC Human Rights Code (en anglais).

Le BC Human Rights Code (en anglais) protège les résidents de la Colombie-Britannique contre la discrimination et le harcèlement. Toutes les plaintes sont gérées par le Tribunal des droits de la personne de la C.-B. (Gouvernement de la Colombie-Britannique, sans date).

**En Colombie-Britannique**, les motifs de discrimination interdits comprennent : la race, la couleur, l'ascendance, le lieu d'origine, la religion, la situation conjugale, la situation familiale (ne s'applique pas à l'achat d'une propriété), les incapacités physiques, les déficiences mentales, le sexe (y compris le fait d'être un homme, une femme, une personne intersexuée ou transgenre, de même que la grossesse, l'allaitement, et le harcèlement sexuel), l'orientation sexuelle (y compris le fait d'être hétérosexuel, homosexuel, lesbienne ou bisexuel), l'identité et l'expression de genre, l'âge (19 ans et plus, ne s'applique pas à l'achat d'une propriété), une condamnation au criminel (ne s'applique qu'à l'emploi), les convictions politiques (ne s'applique qu'à l'emploi), la source de revenu légitime (ne s'applique qu'à la location) (British Columbia Human Rights Clinic, 2016).

### Services des Centres Health Initiative for Men

**Health Initiative for Men** est un organisme à but non-lucratif visant à renforcer la santé et le bien-être des hommes gay dans la région du Lower Mainland. HIM dispose de 5 centres de santé offrant les services suivants :

- » Tests de dépistage des maladies sexuellement transmissibles.
- » Vaccinations pour l'hépatite A, B, ainsi que le papillomavirus humain pour les moins de 27 ans.
- » Thérapie.
- » Consultations avec les services d'infirmierie.
- » Kits gratuits et anonymes pour la réduction des risques de santé. Pour en commander veuillez accéder au lien suivant : <https://checkhimout.ca/gay-mens-health/free-condoms/>.

Pour plus d'informations veuillez contacter HIM au 604-488-1001. Veuillez noter que le service est disponible uniquement en anglais.

### Services des Centres OPTIONS pour la Santé Sexuelle

**OPTIONS pour la Santé Sexuelle** est un organisme provincial qui donne accès à des cliniques de dépistage et de santé sexuelle pour tous. Il vous est possible d'y obtenir :

- » Tests pour les infections sexuellement transmissibles.
- » Traitements et médicaments pour la plupart des IST.
- » Médicaments pour la plupart des MST.
- » Vaccinations pour le papillomavirus humain (le vaccin VPH coûte 495 \$, mais vous pourriez être éligible pour un programme provincial gratuit. Veuillez vérifier si c'est le cas auprès de votre centre clinique publique le plus proche).
- » Services de contraception hormonale, intra-utérine, préservatifs et IVG. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site : <https://www.optionsforsexualhealth.org/care/#1554312617142-e0425844-ee82>

### Services de Jeunesse, J'écoute

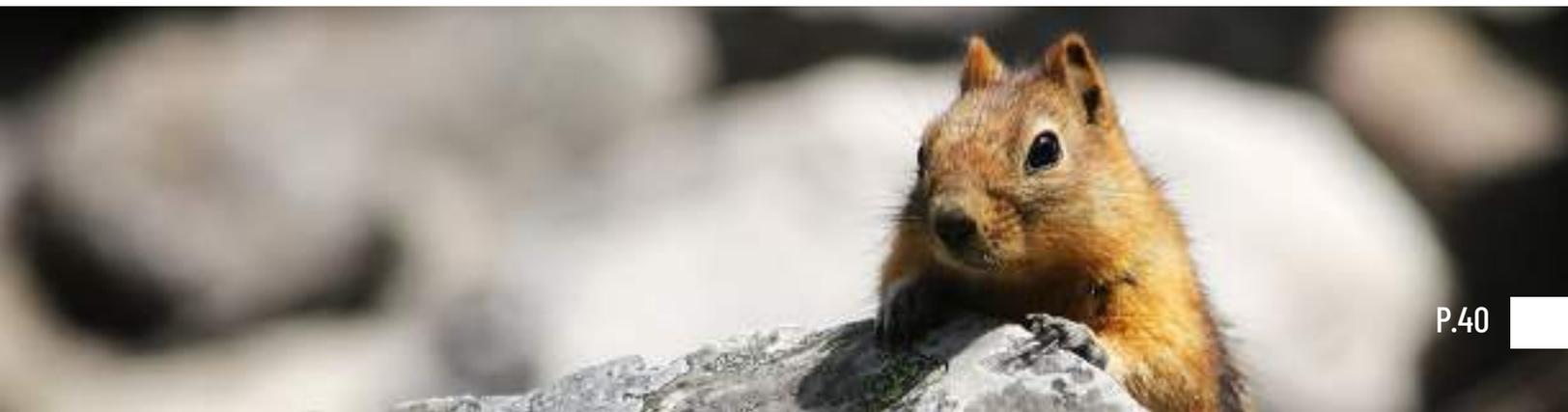
**Jeunesse, J'écoute** est le seul service de soutien à l'échelle canadienne qui est accessible 24/7. Ils offrent un service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par texto aux jeunes, en français et en anglais : <https://jeunessejecoute.ca/information/lgbtq2s-ca-veut-dire/>.



# 11

## SANTÉ DES ENFANTS

**La vie de parent peut être passionnante** mais elle amène aussi des phases de doute, d'incertitudes et c'est totalement normal! Ces questionnements peuvent être encore plus présents pour les personnes en manque de soutien, les jeunes parents, les familles monoparentales, ou encore les personnes isolées. Cette section recense les services qui sont offerts dans la province, cela apporte un soutien en français aux parents d'enfants, de la naissance à l'adolescence.





## Santé Canada

**Santé Canada est le ministère fédéral** qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé.

- » [Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du jeu:](#)  
Brochure détaillant la sécurité des enfants à l'heure du jeu, les différents types de jeux et les actions préventives pour s'assurer de la sécurité de vos enfants lorsqu'ils jouent.
- » [Guide sur la vaccination à l'intention des parents:](#)  
Explication du rôle des vaccins, du mode d'administration et des maladies qui peuvent être évitées grâce aux vaccinations systématiques.

## Petite enfance 0-5 ans/Enfance/Adolescence

La rubrique ci-dessous présente une liste d'organismes provinciaux et de projets visant le soutien des enfants des francophones en Colombie-Britannique, ainsi que des ressources qui peuvent vous être utiles si vous avez des enfants de 0 à 5 ans jusqu'à l'adolescence:



- » [Plan de services communautaires pour la petite enfance en santé en Colombie-Britannique:](#)

Une analyse de la situation actuelle des services de la santé francophone en Colombie-Britannique ainsi que le plan de service entre 2020 et 2025 pour répondre à ce besoin.



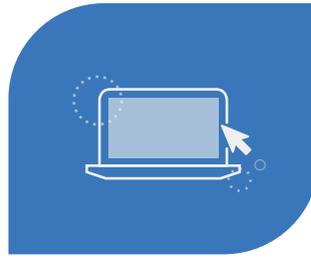
### Pour en savoir plus

Plan de Services Communautaires pour la Petite Enfance en Santé en Colombie-Britannique:

<https://www.youtube.com/watch?v=nfNzfxj8Nds&t=4s>

- » Le site <http://cafe-cb.ca/> du Centre d'appui à la famille et à l'enfance offre de multiples ressources et activités pour la petite enfance de 0 à 5 ans en Colombie-Britannique.
- » Si votre bébé a moins de 12 mois, il vous est possible d'obtenir une trousse contenant des ressources utiles et des surprises pour votre bébé. À cet effet, il vous suffit de compléter le formulaire de commande sur le lien suivant: <http://cafe-cb.ca/portfolio/trousse-bebe-francophone/>.
- » L'Alliance Francophone et Francophile Greater Vancouver & Fraser Valley propose des services d'aide familiale à travers le programme de « La petite enfance en santé et en famille ». Pour en savoir plus, veuillez envoyer un courriel de demande d'information à: [info@affgvfv.ca](mailto:info@affgvfv.ca).
- » L'Alliance Francophone et Francophile propose des services accessibles via le lien <https://affgvfv.ca/nos-services/>. Il vous est aussi possible d'obtenir des aides familiales à travers les programmes:
  - Femmes-Enfants-Familles.
  - Les Pères en parlent...
  - Petite enfance en Santé et en Famille.

Pour en savoir plus, veuillez envoyer un courriel de demande d'information à: [info@affgvfv.ca](mailto:info@affgvfv.ca).



### **Association canadienne pour la santé mentale**

L'association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui facilite l'accès aux ressources dont les gens ont besoin pour maintenir et améliorer leur santé mentale et leur intégration communautaire, renforcer leur résilience et favoriser leur rétablissement. Veuillez trouver ci-dessous 3 brochures qui informent sur les troubles psychologiques des enfants et des jeunes :

- » [Les enfants, les jeunes et la dépression:](#)  
Explication de la dépression, qui en est touché et comment agir pour y faire face et obtenir de l'aide.
- » [Les jeunes et l'automutilation:](#)  
Définition de l'automutilation et des moyens de reconnaissance des signes précurseurs, les personnes affectées par l'automutilation et les services de soutien en cas d'automutilation.
- » [Les troubles de l'alimentation:](#)  
Présentation des différents types de troubles de l'alimentation, de médication et des traitements pour en guérir.

### **RésoSanté C.-B. et le répertoire des professionnels de santé**

RésoSanté Colombie-Britannique a pour but de promouvoir des services de santé en français, partager de l'information et des actualités sur la santé et le bien-être, sensibiliser les francophones à découvrir et comprendre les services existants à leur disposition et faciliter la recherche et le partage des bonnes pratiques dans le domaine de la santé en français.

- » <https://resosante.ca/trouver-un-professionnel/>  
Pour retrouver des services médicaux en Français, le site de RésoSanté Colombie-Britannique contient plus de 1800 professionnels de santé offrant des services en français accessibles à travers le lien.



12

## SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

**La première chose à faire** à votre arrivée au Canada est de trouver un médecin de famille disponible. Vous pouvez vous rendre sur <https://resosante.ca/trouver-un-professionnel/>. Par la suite, il suffira de demander à votre médecin de famille de vous transmettre une référence afin d'obtenir un suivi gynécologique auprès d'un spécialiste.

**Pour toute question de santé sexuelle** (contraception, grossesse, infection transmise sexuellement), appelez le 811. Un infirmier répondra à vos questions et vous dirigera vers les services appropriés, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. C'est confidentiel et gratuit.





## RESSOURCES POUR LA SANTÉ SEXUELLE

**Action Canada pour la santé:** [www.actioncanadashr.org/fr](http://www.actioncanadashr.org/fr) est un organisme de bienfaisance progressiste et pro-choix voué à la promotion et à la défense de la santé et des droits sexuels et génésiques au Canada et dans le monde. L'organisation offre des ressources pour la santé sexuelle, comme des informations sur les infections transmises sexuellement, où se trouvent les cliniques d'avortement et une ligne d'accès au 1-888-642-2725 de 9 h à 21h (heure de l'Est).

### Infections sexuellement transmissibles

**Les infections transmises sexuellement (ITS)** sont des infections qui se transmettent lors de relations sexuelles non protégées avec une personne infectée, qu'il y ait ou non pénétration.

Vérifiez si vos vaccins contre l'hépatite et le virus du papillome humain sont à jour et utilisez des préservatifs (condoms) et des digues dentaires (protection sexe oral et anal); ce sont tous de bons moyens de vous protéger, vous et votre partenaire.

Puisque de nombreuses infections transmises sexuellement ne présentent aucun signe ni symptôme évident, du moins au début, il importe de prendre des précautions afin de vous protéger et de passer régulièrement des tests de dépistage.

Pour en savoir plus sur les IST sur le site du gouvernement du Canada: <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoc-cupations-liees-sante/maladies-affections/infections-transmises-sexuellement.html>

Pour parler à un professionnel de la santé au sujet des infections transmissibles sexuellement ou par le sang, appelez:

- » Votre médecin de famille, pharmacien ou infirmier praticien.
- » Le 811 (service de traduction disponible sur demande).
- » La ligne d'information de Colombie-Britannique sur le VIH/ SIDA au 1-800-661-4337.

[GetCheckedOnline.com](http://GetCheckedOnline.com) est un nouveau moyen facile de dépister les infections sexuellement transmissibles (IST) en Colombie-Britannique. En quelques étapes, vous pouvez créer un formulaire de laboratoire, vous rendre sur un site LifeLabs (chaîne de laboratoires médicaux) participant pour donner vos échantillons et obtenir vos résultats en ligne ou par téléphone.

GetCheckedOnline est disponible dans six LifeLabs dans la région Vancouver Coastal Health, dans un LifeLabs dans la région Fraser Health, dans cinq LifeLabs dans la région Island Health et dans quatre LifeLabs dans la région Interior Health. Service et site web disponibles en anglais.



## À SAVOIR



### 24 HEURES

Si vous devez annuler un rendez-vous, avisez votre professionnel de la santé minimum 24 heures à l'avance



### PRÉPAREZ-VOUS

pour votre rendez-vous



### INFORMEZ-VOUS

sur votre question de santé



### VÉRIFIER

que vous avez bien compris



### OSEZ PARLER

de vos préoccupations



## Contraception

**Différentes méthodes contraceptives** s'offrent à vous et votre partenaire pour vous aider à éviter les grossesses imprévues. Que vous ayez déjà une bonne idée de ce que vous cherchez ou que vous ne sachiez pas trop par où commencer ou encore que vous ne soyez pas certain de la méthode que vous devriez choisir, votre médecin ou un infirmier praticien peut vous guider dans le choix d'une des nombreuses méthodes de contraception. Dans plusieurs régions de Colombie-Britannique, il existe des cliniques de planification familiale (sexual health clinics) qui peuvent vous conseiller sur la contraception et les grossesses non planifiées. Vous pouvez accéder aux services de la clinique avec ou sans recommandation d'un médecin.

## Contraception d'urgence

La **contraception d'urgence** désigne des méthodes contraceptives utilisables pour prévenir la survenue d'une grossesse après un rapport sexuel. Il est recommandé de mettre en œuvre ces méthodes dans les 5 jours qui suivent ce rapport, mais plus elles sont appliquées tôt, plus elles sont efficaces. Au Canada, il existe deux types de méthodes de contraception d'urgence:

- » Contraception orale d'urgence ou « pilule du lendemain » (Plan B) est disponible sans prescription en pharmacie.
- » Dispositif intra-utérin (stérilet): le dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre, lequel est inséré par un médecin jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle non protégée, est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace. Même s'il n'est offert que sous prescription, il assure une protection à long terme contre la grossesse.

**Pour plus d'informations** sur ces options, consultez un professionnel de la santé ou appelez le 811.

## Fertilité

Le **Medical Services Plan (MSP)** couvre la plupart des aspects des tests de fertilité et de chirurgie, mais pas le coût des traitements tels que les services de fécondation in vitro (FIV). Pour effectuer un test de fertilité il faudra obtenir la recommandation de votre médecin de famille ou à travers une Walk-in clinic.

Vous pourriez bénéficier par la suite des traitements de fertilité, mais il faudra vous diriger vers une clinique privée, car le Medical Services Plan ne couvre pas ces services. Vous pouvez contacter la « Canadian Fertility & Andrology Society » par email à [administration@cfas.ca](mailto:administration@cfas.ca) pour obtenir des informations générales ou prendre rendez-vous.

## Test de grossesse à domicile

La **manière la plus rapide** de savoir si vous êtes enceinte est d'effectuer un test de grossesse à domicile, ils sont disponibles en pharmacie sans ordonnance. Les tests de grossesse urinaires sont fiables à 99% dès votre premier jour de retard des règles, à condition de suivre à la lettre la notice qui l'accompagne. Si le résultat est positif, prenez rendez-vous chez votre médecin ou dans une clinique d'obstétrique pour qu'un professionnel de la santé confirme le résultat.

## À RETENIR



**L'AVORTEMENT EST LÉGAL AU CANADA**  
TOUTE FEMME A LE DROIT  
D'Y AVOIR RECOURS



**L'AVORTEMENT EST PLUS SÛR**  
LORSQU'IL EST PRATIQUÉ  
LE PLUS TÔT POSSIBLE



**PREGNANCY OPTIONS SERVICES**  
1-888-875-3163  
604-875-3163



**SEX SENSE LINE**  
1-800-SEX-SENSE  
1-800-739-7367  
604-731-7803



**ACTION CANADA**  
1-888-642-2725



## Interruption volontaire de grossesse

**L'avortement est légal au Canada** et toute femme a le droit d'y avoir recours. Si vous êtes un résident de la Colombie-Britannique et possédez un Medical Services Plan (MSP) valide, votre avortement sera entièrement couvert. Plusieurs cliniques, médecins et hôpitaux dans toute la province offrent ces services. Des conseils sur les options de grossesse, la procédure elle-même, la contraception et d'autres sujets sont disponibles dans la plupart des cliniques et par le biais de l'une de ces lignes d'information sans frais:

- » **Pregnancy Options Services - 1-888-875-3163** ou **604-875-3163**  
Ce service fournit des informations, des ressources et une orientation pour tous les services d'avortement, y compris les conseils offerts aux résidents de la Colombie-Britannique.
- » **Sex Sense Line - 1-800-SEX-SENSE** (1-800-739-7367) ou **604-731-7803**  
Ce service offre des informations générales sur la santé sexuelle et reproductive, ainsi qu'une orientation vers des ressources dans toute la province.
- » **Action Canada - 1-888-642-2725**  
Un numéro confidentiel sans frais accessible 24h sur 24 partout au Canada qui offre une écoute téléphonique et de l'information touchant à la santé sexuelle et reproductive, incluant les choix de services qui s'offrent en cas de grossesse.

Pour plus d'informations, veuillez visiter [Options for Sexual Health](#) et [BC Women's Hospital & Health Centre](#) (en anglais).

**Les femmes peuvent s'adresser elles-mêmes** à l'une des cliniques d'avortement de la Colombie-Britannique ou appeler la ligne d'information sur les options en matière de grossesse pour être orientées vers un médecin de leur région. Pour plus d'informations, consultez votre prestataire de soins de santé ou appelez l'un des numéros ci-dessus pour discuter de votre situation personnelle et des options qui s'offrent à vous.

**L'avortement est plus sûr** lorsqu'il est pratiqué au début de la grossesse. En Colombie-Britannique, l'avortement médical, qui utilise des médicaments pour provoquer l'avortement, peut être pratiqué jusqu'à 7 semaines après la dernière période de menstruation. L'avortement chirurgical peut être pratiqué à partir de la 5ème semaine après la dernière période de menstruation jusqu'à la 20ème semaine de grossesse.

## Consentement sexuel

**Peu importe l'âge**, l'absence de consentement à une activité sexuelle constitue une infraction criminelle. Le consentement à toute activité sexuelle doit être accordé librement. Au Canada, l'âge de consentement, qui fait référence à l'âge auquel une jeune personne peut légalement donner son consentement à des activités sexuelles, est de 16 ans.

**L'âge de consentement est de 18 ans** lorsque l'activité sexuelle est définie comme étant de l'exploitation sexuelle comme de la prostitution, de la pornographie ou qu'elle se produit avec une personne en situation d'autorité, de confiance ou de dépendance (ex.: enseignant, entraîneur, gardien). Renseignements: consultez Justice Canada au <https://www.justice.gc.ca/fra/>.



# 13

## AVOIR UN ENFANT

**Il est fondamental d'être au maximum en santé** pour préparer l'arrivée d'un enfant. Les recommandations émises pour rester en santé sont importantes pour se préparer à accueillir et soutenir dans son développement un deuxième être.

**L'agence de la santé publique du Canada** a élaboré un Guide pratique d'une grossesse en santé très détaillé. Il répond au maximum aux questions que toute femme enceinte pourrait avoir. Vous y trouverez des outils et des conseils tels que : une bonne alimentation, des comportements sains, avant et pendant la grossesse, etc. pour vous aider à avoir un bébé en bonne santé: <https://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/pdf/hpguide-fra.pdf>





## Avant la naissance du bébé

La grossesse peut être une expérience positive mais c'est aussi une période d'incertitudes et de changements surtout dans un nouveau pays. L'assurance-maladie de Colombie-Britannique (MSP) couvre les frais rattachés aux soins prénataux, à l'accouchement et aux soins postnataux.

Si vous pensez être enceinte, vous pouvez d'abord passer l'un des tests de grossesse disponibles en pharmacie. Si ce test s'avère positif, communiquez sans tarder avec votre médecin de famille. Ce dernier pourra vous référer à un obstétricien qui confirmera le diagnostic de grossesse et estimer la date de l'accouchement. De plus, l'obstétricien vous examinera et vous expliquera les modalités du suivi médical pour les prochains mois. Une consultation précoce est idéale pour adapter en temps opportun vos habitudes de vie et prendre les mesures nécessaires au bon déroulement de la grossesse.

## Services de doula

Une doula est une personne qui soutient la femme enceinte ainsi que son entourage, elle est à son écoute pour subvenir

à ses besoins et à sa prise de décision. Elle peut fournir un accompagnement durable, dans la confiance et l'intimité de deux personnes.

Vous pouvez vous rendre sur <https://www.bcdoulas.org> pour en savoir plus sur les services de doula en Colombie-Britannique.

## Clinique d'obstétrique

Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez faire appel aux services gratuits offerts par une clinique d'obstétrique (généralement sous l'appellation de 'women's health clinic' en anglais) de votre région en prenant rendez-vous.

Appelez l'hôpital le plus près de chez vous pour obtenir plus d'informations sur la clinique de votre région. La clinique d'obstétrique offre des soins et des conseils aux femmes pendant la grossesse et la période après l'accouchement ainsi que d'autres services gynécologiques, de contraception et de dépistage de maladies sexuellement transmissibles. Le suivi est assuré par une équipe multidisciplinaire comprenant des médecins accoucheurs et/ou des gynécologues obstétriciens et des infirmiers spécialisés. On vous fournira tous les renseignements sur la grossesse, le développement prénatal, la nutrition, l'accouchement, la maternité, l'allaitement, mais aussi sur l'enregistrement de la naissance, l'obtention d'un certificat de naissance officiel et d'un numéro d'assurance sociale pour le bébé.

## La société des obstétriciens et gynécologues du Canada

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) est l'une des plus anciennes organisations nationales de spécialité au Canada. La SOGC représente des obstétriciens-gynécologues, des omnipraticiens, des infirmiers, des sages-femmes et des professionnels paramédicaux œuvrant dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive.





## Sage-femme

Les services de sages-femmes sont disponibles partout dans la province. Renseignez-vous auprès de votre médecin, de la clinique d'obstétrique de votre région ou auprès de l'Association des sages-femmes de Colombie-Britannique : <https://www.bcmidwives.com/>.

## Cours prénataux

Les cours prénataux sont destinés à préparer les parents à bien vivre la période de la grossesse, de la naissance et des premiers jours de leur enfant. Ils ne sont pas obligatoires, mais ils sont fortement recommandés lors d'une première grossesse. En plus de vous aider dans votre préparation, ils vous permettront de rencontrer d'autres futurs parents et d'échanger avec eux.

## Présence du deuxième parent tout au long de la grossesse et à l'accouchement

Les professionnels de la santé encouragent le deuxième parent à s'impliquer et à participer activement aux préparations à la naissance. Il est donc tout à fait normal de les voir accompagner la future maman lors des différents rendez-vous de suivi médical, à l'échographie, aux cours prénataux, et à l'accouchement. La décision revient aux parents de décider ce qu'ils se sentent prêts à faire ou pas. Il convient de respecter les besoins et les limites de chacun, sans chercher à imposer quelque chose qui crée du ressentiment.

## Allaitement

L'allaitement est une pratique courante au Canada et c'est un droit pour les mères d'allaiter leur bébé en public. Le lait maternel est le meilleur aliment pour assurer une croissance optimale à votre enfant. Posez les questions que vous avez à ce sujet à votre médecin. Le choix d'allaiter ou non vous appartient et, quel qu'il soit, ne culpabilisez pas.

## Congé de maternité et congé pour soins des enfants

En Colombie-Britannique, en vertu de la Loi sur les normes d'emploi, toute employée enceinte a droit à un congé de maternité. L'employeur ne peut congédier, suspendre ou mettre à pied une employée ou choisir de ne pas embaucher une personne en raison de sa grossesse. La durée maximale de ce congé est



de 15 semaines. Tous les parents, biologiques ou d'adoption, ont également droit au congé parental dont la durée maximale varie en fonction du type de prestation demandée. Ce type de congé peut être partagé par les parents. Pour la prestation parentale standard, elle peut aller jusqu'à 40 semaines, mais un parent ne peut pas recevoir plus de 35 semaines de prestations (5 minimum pour l'autre parent).

Pour en savoir plus sur le congé maternité et congés parentaux : <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales.html>

## Prestations de maternité et prestations parentales

Le gouvernement du Canada offre des prestations de maternité et des prestations parentales aux parents admissibles par l'entremise de l'assurance-emploi. Les prestations de maternité de l'assurance-emploi sont versées aux mères biologiques, y compris les mères porteuses, qui ne peuvent pas travailler parce qu'elles sont enceintes ou qu'elles ont accouché récemment. Les prestations parentales de l'assurance-emploi sont versées aux parents qui s'occupent d'un nouveau-né ou d'un enfant nouvellement adopté.

Pour savoir si vous remplissez les conditions requises pour recevoir des prestations de maternité ou des prestations parentales, vous pouvez vous rendre dans un Centre de Service Canada ou visitez le site internet du Gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales/admissibilite.html>.



**14**

## **VIOLENCES**

**La violence familiale est illégale au Canada**, tout comme la violence entre deux personnes sans lien. La violence familiale se définit par toute forme de mauvais traitements ou de négligence infligée à un enfant ou à un adulte par un membre de la famille ou par quelqu'un avec qui il a une relation intime.





## Le saviez-vous?

**Une personne peut être victime** de plus d'une forme de violence ou de maltraitance, notamment :

- » La maltraitance physique.
- » La maltraitance sexuelle.
- » La maltraitance psychologique.
- » L'exploitation financière.
- » La négligence.

**Sachez que la loi** vous encourage à ne pas tolérer et à dénoncer de telles situations. Si une personne (peu importe le genre et le sexe) est violentée par un membre de sa famille, elle devrait composer le 911 pour demander l'aide de la police. Elle sera mise à l'abri et, en collaboration avec les services sociaux, elle sera dirigée vers les ressources appropriées.

Pour plus de renseignements : [www.legal-info-legale.nb.ca/fr/](http://www.legal-info-legale.nb.ca/fr/)



## Protection par la loi

**Vous ne perdrez aucun de vos droits** si vous quittez le domicile conjugal pour échapper à de mauvais traitements. Au contraire, la loi vous protège, ainsi que vos enfants. Une personne possédant le statut de résident permanent ne peut pas perdre ce statut ni être forcée à quitter le Canada parce qu'elle quitte une relation où il y a de la violence.

## Agression sexuelle

**Si vous venez de subir une agression sexuelle**, que vous êtes en danger immédiat et/ou que vous avez des blessures graves, appelez le 911.

**Si vous êtes en sécurité**, mais avez besoin de soins médicaux, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus près de chez vous.

**La victime est libre de porter plainte**, quel que soit son choix il est très important de consulter un professionnel de la santé le plus rapidement possible après les faits. Cela permettra de passer des tests de dépistage de maladies et infections sexuellement transmissibles, dont le SIDA/VIH, et de recevoir certains traitements médicaux. Si vous voulez rapporter l'agression à la police, ne vous lavez pas, ne prenez pas de bain et ne changez pas de vêtements avant votre prise en charge par le personnel médical. Il est important de conserver toutes les preuves qui peuvent encore rester sur votre corps ou vos vêtements.

## L'association Inform'elles

Inform'elles est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de favoriser l'accès aux services et le soutien aux femmes et jeunes filles francophones en situation de violence en Colombie-Britannique.

Une ligne de soutien en français est disponible du lundi au vendredi 10 h - 18 h : **604 653-8213**. Pour en savoir plus, veuillez vous rendre sur <https://www.informelles.ca/>.



15

## SANTÉ AU TRAVAIL

**Savez-vous que le temps d'activité sur le marché du travail** est estimé à 36 ans et demi, soit un total de 75 920 heures de travail? Il est très important pour votre bien-être d'adopter une posture appropriée et surtout de prendre le temps de se détendre pour réduire les risques de troubles musculosquelettiques, la fatigue et les tensions.





**RésoSanté C.-B. vous propose** différents outils pour votre santé au travail, veuillez accéder au lien <https://resosante.ca/resultats-recherche/?searchfor=sant%C3%A9+au+travail> pour tout savoir sur la santé au travail.

### **Gestes et postures**

**Pour réduire les risques** de troubles musculosquelettiques il faut absolument maintenir un dos droit, que vos bras et avant-bras forment un angle droit et que vos mains ne soient pas courbées. Pour ne pas trop fatiguer vos yeux, il est également recommandé de positionner votre écran de travail à la même hauteur que vos yeux et de prendre des pauses de 5 à 10 minutes après chaque heure de travail. Idéalement, il faudrait vous doter d'une chaise ergonomique avec un support lombaire et d'un bureau électrique afin de régler la hauteur en fonction de votre taille.



**Malgré l'usage des bonnes** pratiques de posture et d'équipements ergonomiques, les risques de douleurs et de développements de troubles musculosquelettiques restent présents. Vous pouvez trouver sous le lien <https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/stretching.html> du Centre Canadien D'Hygiène et de Sécurité au Travail des gestes et exercices d'étirement pour vous aider à préserver votre santé au travail.

### **Pauses**

**Il est fortement recommandé** de prendre des pauses de 5 à 10 minutes après chaque heure passée au travail, de faire vos étirements et de vous distancier de votre espace de travail.

Vous pouvez aussi adopter la règle du 20-20-20 si vous passez de longues heures devant un écran afin de reposer vos yeux : faites une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes et concentrez votre regard à une distance de 20 pieds (6 mètres) minimum.



## Santé mentale au travail

Une meilleure santé mentale au travail est profitable pour tous, car elle améliore la rentabilité, l'humeur, la rétention du personnel et le cadre du travail. En d'autres termes, les employés nécessitent moins de congés maladie, il y a moins de départs et vos employés sont surtout plus présents physiquement et mentalement au travail.

Vous pouvez accéder à de nombreuses ressources sur la santé mentale au travail en vous dirigeant sur le <https://www.cchst.ca/topics/wellness/mentalhealth/> du Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail pour mieux vous outiller pour:

- » Gérer les conflits.
- » L'épuisement professionnel (Burnout).
- » Reconnaître les risques pour la santé et la santé psychologiques.
- » Les facteurs de risque psychosociaux au travail.



- » Mieux gérer le retour au travail.
- » Comment aborder et favoriser la santé mentale au travail.

Le gouvernement du Canada offre aussi des services et renseignements sur la santé mentale accessibles à travers le lien <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre.html> pour tout savoir à propos de :

- » La santé mentale et physique durant la pandémie de la COVID-19.
- » La santé mentale.
- » La gestion du stress.
- » Les moyens d'amélioration de votre santé mentale.
- » La maladie mentale.
- » La prévention du suicide.
- » Les financements des initiatives en santé mentale.
- » Le cannabis et de la santé mentale.

**Pour obtenir des informations** concises et utiles sur la santé mentale au travail, veuillez consulter la brochure suivante établie par le gouvernement du Canada [https://www.canada.ca/content/dam/canada/employment-social-development/services/health-safety/Mental\\_Health\\_Workplace\\_FR.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/canada/employment-social-development/services/health-safety/Mental_Health_Workplace_FR.pdf).



**Réso Santé**  
Colombie-Britannique

Votre santé en français

