VIVRE EN FAMILLE AUX TNO

Sécurité et saines habitudes de vie

Résider aux TNO avec sa famille comporte de nombreux chamboulements. Il faut revoir sa façon de s'alimenter, s'adapter à de nouvelles cultures, savoir se reposer sur les ressources communautaires disponibles et peu à peu s'identifier à ces nouvelles personnes qui constitueront **votre entourage le plus proche** alors que votre parenté reste à des milliers de kilomètres de vous. Les Territoires procurent à la vie familiale de multiples opportunités de passer du temps de qualité sans que la circulation ne constitue une part trop grande de votre quotidien. Les jeunes Ténois.es semblent suivre un système éducatif inclusif plutôt qu'élitiste, permettant à plusieurs d'éliminer des obstacles qui pourraient limiter leur participation et leur réussite.

TÉNOIS, TÉNOISE, PLUSIEURS LE SONT… ON PEUT LE DEVENIR!

Alors que la moitié de la population ténoise est autochtone, vous serez invité à apprendre et célébrer les traditions autochtones qui jouent un rôle significatif dans la culture de la région. Participez à des événements communautaires et impliquez-vous dans les activités locales… vous allez vite vous rendre compte que vos origines et coutumes seront, elles aussi, respectées et appréciées et qu'il y a de la place pour que vous contribuiez à une **diversité culturelle** déjà bien dynamique.

Un réseau de soutien peut être précieux pour partager des expériences, obtenir des conseils et créer des liens sociaux. Établir des liens avec d'autres familles de la région restera un des meilleurs moyens d'alimenter ce réseau de soutien.

Alors que chaque collectivité ténoise est entourée de nature, soyez prêts à profiter du territoire et de ses enseignements. Pour les aventuriers, la nature sera un véritable terrain de jeu, et pour ceux qui apprécient la tranquillité et le calme, les Territoires du Nord-Ouest offrent une échappatoire parfaite de l'agitation urbaine, avec des collectivités paisibles et un mode de vie détendu.

Sachez que la **flexibilité** est souvent essentielle dans les régions éloignées et qu'il vous sera important de vous adapter aux conditions changeantes, que ce soit en termes de climat, d'accessibilité aux services ou d'événements locaux.



LES P'TITS CONSEILS SANTÉ

Demandez le service en français, pour vous et votre famille :
Il existe aux TNO plusieurs cliniques, ainsi qu'un hôpital territorial (Yellowknife) et deux hôpitaux régionaux (Inuvik et Hay River). Il est obligatoire pour les institutions médicales d'offrir des services en français (à Fort Smith, Hay River, Inuvik et Yellowknife). Le gouvernement territorial a mis en place un service d'interprétation pour appuyer la clientèle francophone lorsqu'elle se présente à l'hôpital ou à une clinique.

SAVIEZ-VOUS QUE?

- Plus de 100 nationalités sont représentées aux TNO.
- Les Territoires comptent 11 langues officielles, dont 9 langues autochtones, le français et l'anglais.
- En 2021 on dénombre environ 1100 francophones aux TNO.

UNE OFFRE COMMUNAUTAIRE STIMULANTE

Les régions éloignées ne sont pas synonymes de désert culturel. Les collectivités ténoises regorgent d'activités culturelles, sportives et communautaires qui pourront, à l'excès, vous faire penser que vous manquez de temps pour en profiter. La **proximité** de ces activités et l'absence de trafic routier, permettront à tous les membres de la famille de profiter régulièrement de ces activités sans imposer des aller-retours incessants aux parents. Plusieurs organismes s'efforcent d'organiser des événements pour toute sorte de public avec une offre musicale, théâtrale, culinaire ou sportive. La diversité des activités sportives dépend de la collectivité et des saisons, mais elle est souvent assez florissante pour satisfaire tous les goûts de la famille. D'un point de vue culturel au sein de votre communauté, la richesse des traditions autochtones se distinguera grâce au partage appréciable lors des danses, des festins communautaires et d'autres célébrations.



SAVIEZ-VOUS QUE?

La **banique** est un pain traditionnel cuit auprès du feu.
La pâte est faite d'un mélange de farine, de levure, de sel et d'eau, qu'on enroule autour d'un bâton placé auprès du feu et que l'on tourne et retourne pour obtenir un pain croustillant. Cette même pâte, cuite à feu doux dans un poêlon, deviendra un pain dense mais délicieux.
Les jours de fête, on peut le frire, lui ajouter du sucre, des raisins secs, des baies sauvages, du lard, etc.

D'AUTRES HABITUDES ALIMENTAIRES

Vivre aux Territoires du Nord-Ouest est bien plus qu'une simple résidence, c'est une expérience de vie inoubliable, une aventure dans un coin du monde où la nature, la culture et l'authenticité se rencontrent. Ce sont premièrement les habitudes alimentaires qui changeront, car les aliments sont habituellement moins accessibles et variés. Pour une famille, c'est surtout l'adaptation aux horaires qui peut constituer un défi car ils sont de manière générale différents d'ailleurs. Les petits déjeuners sont habituellement très copieux et le déjeuner (ou dîner/lunch) prit entre 12h et 14h est rapide et léger.
Les foyers soupent en général assez tôt, vers 17h-18h par exemple en hiver.
L'accès à de la nourriture chassée, pêchée ou récoltée peut aussi donner un profond sentiment d'appartenance aux Territoires.

LES P'TITS CONSEILS SANTÉ

Avec 180 jours d'école par année, cela signifie de nombreux lunchs à préparer. Voici quelques conseils pour faciliter la préparation de boîtes à lunch nourrissantes et attrayantes pour les enfants :

- utilisez une boite compartimentée ou un contenant Thermos (idéal en hiver);
- prévoyez le contenu du repas à l'avance;
- choisissez des aliments variés pour avoir une assiette équilibrée.

LA BOÎTE À LUNCH ET LES COLLATIONS

À l'école, les élèves sont habitués à manger dans leur classe comme il n'y a pas de service de cafétéria. Ils ouvrent leurs boîtes à lunch à leur bureau, mangent assez rapidement avant d'aller jouer à l'extérieur des classes. Alors que la boîte à lunch encourage le développement de bonnes habitudes alimentaires chez les enfants en introduisant des choix nutritifs et en limitant l'accès aux options moins saines disponibles à l'extérieur, il n'est pas toujours facile de préparer une boîte à lunch **équilibrée**. Une boîte à lunch devrait contenir des aliments de chacun des quatre groupes : légumes et fruits, produits céréaliers, laits et substituts, viandes et substituts. De multiples ressources disponibles sur Internet peuvent aider les parents à éduquer leurs enfants sur la nutrition. Pour les collations, la plupart des écoles ont banni les arachides, car des allergies sévères affectent plusieurs élèves. Pour réduire les risques d'exposition aux allergènes, il est souvent imposé aux élèves de ne pas partager leurs aliments provenant de la maison.



ÉDUCATION

En fonction du lieu de résidence et de l'âge, plusieurs options sont offertes pour votre éducation ou pour celle de vos enfants. Il y a de multiples possibilités d'apprentissage enrichissantes qui suivent l'influence et la tradition autochtone dans un système éducatif où l'**inclusivité** et la diversité sont mises de l'avant. Ainsi, les nouveaux arrivants peuvent facilement trouver des ressources et du soutien pour avancer leur éducation.

À Yellowknife, trois commissions scolaires offrent une éducation de la prématernelle à la 12e année (une publique, une catholique, et une francophone). Une école privée (Montessori) offre une éducation de la prématernelle à la 5e année. À Hay River, ce sont deux commissions scolaires qui offrent une éducation de la prématernelle à la 12e année (une publique et une francophone). Ailleurs dans les collectivités ténoises, les cursus vers l'obtention d'un diplôme secondaire sont sous la responsabilité d'un conseil scolaire régional.

En ayant suivi un parcours scolaire aux TNO, vos enfants bénéficieront d'aides financières non négligeables afin de poursuivre leurs études postsecondaires au sein d'institutions situées dans les provinces canadiennes. Toutefois, une offre diversifiée est proposée aux TNO et demeure une alternative pour les apprenants voulant rester au sein de leur communauté après leur 12e année. Le Collège Aurora, le Collège nordique Francophone et le Dechinta Centre for Research and Learning (une initiative autochtone) offrent des diplômes postsecondaires en présentiel et en virtuel dans plusieurs collectivités ténoises.





SAVIEZ-VOUS QUE?

- Le congé parental aux TNO s'étend de manière classique pendant 12 à 18 mois après la naissance du bébé.
- Ce congé peut être pris par un seul parent ou partagé entre les deux parents.
- De nombreuses garderies (crèches) ou «day home» (assistantes maternelles) existent sur le territoire. Certaines sont francophones.

LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- Prenez l'air, en famille, même avec bébé et ce toute l'année. C'est bon pour le moral !
- Adaptez le temps à l'extérieur en hiver selon la température.
- Jouez dehors mais prudemment.
- Prévenez au moins une personne de votre heure de retour et de l'endroit où vous prévoyez d'aller.

Réseau TNO Santé

LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE

Réseau TNO Santé
Téléphone : +1 867-447-0689
Courriel : santetno@franco-nord.com
Site Web : www.reseautnosante.com

Cette fiche est financée par Immigration, Réfugiés, et Citoyenneté Canada, dans le cadre du projet national Santé Immigration francophone de la Société Santé en français.

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Société Santé en français

Rédaction de contenu © 2MCreatives | Infographie © Idélia Communication