



FICHE D'AIDE À L'INTÉGRATION

COUPLE, GROSSESSE ET FAMILLE

Avec la participation financière de :

Québec 

MRC 
des Appalaches



L'UNION DE FAIT ET LE MARIAGE

Au Québec, l'union de fait correspond au partage de la vie commune entre deux personnes non mariées, avec ou sans enfants. Par contre, la vie commune n'oblige pas nécessairement la cohabitation. Toutefois, les conjoints de fait ne deviennent pas automatiquement mariés après avoir vécu ensemble un certain temps!

Le mariage est un événement civil ou religieux, fondé sur le consentement libre et éclairé de deux personnes de 16 ans et plus. Au Canada, le mariage de personnes de même sexe est permis depuis 2005. Chaque époux conserve généralement son nom de naissance et les conjoints se doivent mutuellement respect, fidélité et secours. Ils assument ensemble l'autorité parentale et les responsabilités familiales.

Le mariage est toutefois interdit entre les personnes ayant certains liens de parenté. Une personne ne peut avoir qu'un seul époux et la polygamie est considérée comme un crime passible d'une peine d'emprisonnement.

Dans tous les cas, le mariage prend fin au décès de l'un des époux ou par un divorce.

POUR INFORMATION :

- [Éducaloi](#)

GROSSESSE, SUIVI MÉDICAL, ACCOUCHEMENT ET CONGÉS

Une femme peut vérifier si elle est enceinte en passant un test de grossesse vendu en pharmacie. Elle doit ensuite s'inscrire au service de soutien Ma grossesse pour avoir accès à un professionnel pour le suivi de sa grossesse.

Le Centre local de services communautaires (CLSC) de Thetford Mines offre des cours prénataux en ligne aux futurs parents pour vous préparer aux étapes de la grossesse, à l'accouchement et aux premières semaines avec votre nouveau-né.

Le suivi de grossesse et l'accouchement dans les établissements publics sont offerts gratuitement aux femmes couvertes par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

L'accouchement a généralement lieu à l'hôpital. Après l'accouchement, la mère et l'enfant restent quelques jours à l'hôpital puis, si tout va bien, rentrent à la maison. Une infirmière va ensuite vous rendre visite à domicile pour s'assurer que la maman et l'enfant vont toujours bien.

Durant votre grossesse, votre employeur doit vous accorder des congés (sans solde) pour vos rendez-vous médicaux. Le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) prévoit ensuite le versement de prestations à tous les salariés admissibles qui se prévalent d'un congé parental ou d'adoption.

Tout enfant né au Québec doit être déclaré auprès du Directeur de l'état civil. Après son inscription au registre de l'état civil, vous recevez la carte d'assurance-maladie de votre enfant et il est aussi inscrit à l'Allocation famille versée par Retraite Québec.

POUR INFORMATION :

- [Devenir parent](#)
- [Régime québécois d'assurance parentale \(RQAP\)](#)





LES ALLOCATIONS FAMILIALES

L'allocation canadienne pour enfants (ACE) est versée chaque mois aux familles admissibles pour soutenir la réponse aux besoins de leurs enfants de moins de 18 ans.

Les résidents temporaires sont admissibles s'ils ont habité au Canada pendant les 18 mois qui précèdent la demande et s'ils possèdent un permis valide. Vous pouvez faire une demande dès la naissance de votre enfant ou lorsqu'il commence à vivre avec vous au Canada.

L'Allocation famille du Québec est également versée à toutes les familles admissibles qui ont la charge d'un enfant de moins de 18 ans. « Dans le cas d'une naissance au Québec, **vous n'avez pas besoin de demander** l'Allocation famille. » (Retraite Québec, 2024)

Vous devez toutefois faire une demande si vous êtes immigrant ou devenez résident du Québec, si votre enfant est arrivé au Québec ou si vous résidez au Québec, mais que votre enfant est né ailleurs.

POUR INFORMATION :

- [Allocation canadienne pour enfants \(ACE\)](#)
- [Allocation famille](#)

LES ORGANISMES DE SOUTIEN AUX FAMILLES

De nombreux organismes communautaires peuvent soutenir les familles de la MRC des Appalaches de différentes manières, selon leurs besoins. Ils sont aussi des lieux de socialisation pour être en contact avec d'autres personnes et pour participer à diverses activités.

POUR INFORMATION :

- [Borne Appalaches](#)

LES GARDERIES : POUR LES MOINS DE 5 ANS

Au Québec, les garderies ou les services de garde peuvent s'occuper de vos enfants de moins de 5 ans pendant la journée, lorsque vous travaillez ou étudiez. Les tarifs varient alors selon le type de service.

Les centres de la petite enfance (CPE) sont des services de garde publics en installation. Il existe aussi des services de garde reconnus en milieu familial en résidences privées, accueillant ainsi moins d'enfants. Les services peuvent être subventionnés ou non par l'État. Ils offrent alors des places à contribution réduite.

POUR INFORMATION :

- [Ministère de la Famille du Québec](#)





TROUVER UNE PLACE EN GARDERIE

Il est souvent difficile de trouver une place en garderie. Pour le faire, vous devez d'abord vous inscrire au guichet unique d'accès aux places en services de garde reconnus du Québec sur le site web [La Place 0-5](#).

Vous pouvez également communiquer avec le Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial des Appalaches (BCGMFA) pour en apprendre davantage sur la manière de chercher une place en garderie en milieu familial dans la MRC des Appalaches. Vous pouvez aussi consulter les petites annonces, les babillards, les pages et les groupes sur les réseaux sociaux. Il est aussi possible que les milieux de garde qui y sont annoncés soient subventionnés ou non. Vous pouvez en parler autour de vous; quelqu'un peut peut-être vous faire une recommandation. Dans tous les cas, vous devez faire des suivis réguliers pour vérifier si une place s'est libérée.

POUR INFORMATION :

- [Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial des Appalaches \(BCGMFA\)](#)



LES CAMPS DE JOUR : À PARTIR DE 4 ANS

Puisque les écoles sont fermées pendant l'été, certains services de loisirs municipaux organisent des camps de jour pour les jeunes âgés de 4 à 13 ans. D'autres organisations du milieu peuvent aussi offrir des camps de jour.

Les camps de jour proposent des activités adaptées selon l'âge et l'intérêt de l'enfant : activités artistiques, jeux extérieurs, etc. Ils sont accompagnés par des animateurs formés pour voir à leur bien-être et leur sécurité.

Les périodes d'inscription varient d'une municipalité à l'autre, mais elles ont généralement lieu au printemps (mars-avril). Vous pouvez y inscrire vos jeunes enfants pour toute la durée du camp de jour ou seulement pour le nombre de semaines dont vous avez vraiment besoin. Les camps de jour ne sont toutefois ouverts que de la fin du mois de juin au milieu du mois d'août. Il vous faudra alors trouver une autre solution pour occuper vos enfants jusqu'à la rentrée scolaire.

LES LUNCHS FROIDS

Au camp de jour, les enfants dînent souvent ensemble à l'extérieur. Ils doivent donc avoir un lunch froid (salade, sandwich, etc.) qui n'a pas besoin d'être réchauffé.

- Placez le repas de vos enfants dans une boîte à lunch isotherme et glissez-y un sachet réfrigérant (*ice pack*) pour le garder au frais.
- Ajoutez-y des collations (fruits, légumes, fromage, etc.) pour que les enfants puissent faire le plein d'énergie dans la journée.
- N'oubliez pas de mettre une bouteille ou un contenant réutilisable que votre enfant pourra remplir d'eau ou de jus, au besoin.





POUR LES ADOLESCENTS : LES MAISONS DES JEUNES

Les maisons des jeunes sont des espaces pour les adolescents de 12 à 17 ans. Après l'école et pendant la fin de semaine, les jeunes peuvent s'y rencontrer pour discuter entre amis, jouer, participer à des activités, etc.

POUR INFORMATION :

- [Maison des jeunes d'East Broughton](#)
- [Maison des jeunes de Thetford Mines](#)
- [Maison des jeunes du Lac Aylmer](#)