QUE FAIRE LORSQUE LES CHÈQUES DE PAIE N'ARRIVENT PLUS

Guide pour les familles de travailleurs pendant la crise de la COVID-19

Centraide United Way Canada

CANADIAN LABOUR CONGRESS
CONGRÈS DU TRAVAIL DU CANADA

De nombreux travailleurs canadiens sont confrontés à la perte d'emploi en raison de la pandémie mondiale de la COVID-19.

Le présent guide vous fournira des renseignements utiles qui vous aideront ainsi que votre famille à traverser cette période difficile et sans précédent.

AIDEZ À STOPPER LA PROPAGATION DE LA COVID-19

- Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon ou avec un produit désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou votre coude
- Ne vous touchez pas le visage
- Gardez une distance d'au moins deux mètres entre vous et les autres
- Évitez tout voyage non essentiel
- Restez chez vous si vous êtes malade

Pour plus d'information, consultez ce site :

https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html#p

Le chômage est une épreuve pour toute la famille. Des membres de la famille peuvent se sentir démunis. Parlez de vos défis ensemble et planifiez ensemble. Parlez de votre situation et élaborez ensemble un plan pour y faire face.

Il est utile de donner à chaque membre de la famille des mesures positives qu'il ou qu'elle peut prendre.

En partageant votre fardeau et en unissant vos forces, vous vous rapprocherez les uns des autres et pourrez tirer des forces des autres membres de la famille. Des services professionnels de consultation familiale peuvent aussi vous aider.

ADRESSEZ-VOUS À VOTRE SYNDICAT POUR OBTENIR DE L'AIDE…

Votre syndicat peut aussi vous aider à traverser cette période difficile. Votre représentant syndical peut vous renseigner sur les prestations auxquelles vous avez droit, vous informer sur les demandes que vous pouvez présenter aux divers programmes sociaux qui sont offerts ou vous aider à le faire, vous informer sur la durée des prestations et les diverses options, les programmes d'aide aux employés et à leur famille, et vous tenir au courant des renseignements qu'ils reçoivent de l'employeur.

Dans beaucoup de communautés, on trouve des Programmes et services liés aux syndicats. Il s'agit de la facette locale du partenariat entre le Congrès du travail du Canada (CTC) et Centraide United Way (CUW). Les coordonnateurs ou coordonnatrices des programmes et services liés aux syndicats collaborent avec les syndicats et les organismes communautaires, forment les membres des syndicats au sujet de leur communauté, et veillent à ce que les ressources communautaires répondent aux besoins des travailleurs et des travailleuses et de leur famille. Nous aidons les travailleurs et travailleuses à trouver les ressources dont ils ont besoin.

OÙ S'ADRESSER POUR TROUVER DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Le chômage n'est pas seulement un problème personnel. Il s'agit aussi d'un enjeu communautaire et vous trouverez diverses formes de ressources à portée de main. Le 211 est un partenaire de Centraide United Way Canada et la principale source d'information sur les services sociaux et de santé gouvernementaux et communautaires au Canada. Le 211 est offert par téléphone, clavardage, site Web et messagerie texte dans différentes régions – composez le 2-1-1 ou visitez le 211.ca pour trouver des services communautaires.

PLAN D'INTERVENTION ÉCONOMIQUE DU CANADA

Le gouvernement du Canada a annoncé plusieurs mesures économiques visant à aider les Canadiens pendant la pandémie de la COVID-19, notamment des subventions salariales, un meilleur accès à l'assurance-emploi, une nouvelle Prestation canadienne d'urgence, une hausse des montants de l'Allocation canadienne pour enfants, un délai supplémentaire pour produire votre déclaration de revenus et un programme de soutien hypothécaire. Les détails de ces programmes sont fournis ici :

https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html

L’une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour préserver votre dignité et votre confiance en vous est de prendre les choses en main!

Tentez de comprendre votre situation et faites tout ce que vous pouvez pour adopter une approche positive.

PRENEZ VOS FINANCES PERSONNELLES EN MAIN

- Déterminez si vous êtes admissible à l'assurance-emploi ou à d'autres mesures de soutien du revenu : https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-reguliere/admissibilite.html
- L'assurance-emploi offre des prestations régulières aux personnes qui ont perdu leur emploi sans en être responsables, et qui sont prêtes et disposées à travailler. Présentez une demande d'assurance-emploi dès que vous cessez de travailler. Vous pouvez demander des prestations d'assurance-emploi même si vous n'avez pas encore reçu votre relevé d'emploi (RE).
- Si vous ne répondez pas aux critères d'admissibilité des prestations régulières de l'assurance-emploi, vous pourriez être admissible à la nouvelle Prestation canadienne d'urgence. Consultez le site Web ci-dessous pour connaître les autres mesures de soutien : https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/avis/coronavirus.html

PRÉPAREZ UN BUDGET POUR TOUTE LA FAMILLE…

Il est important de prendre le contrôle de vos finances personnelles pour traverser une période de chômage.

Servez-vous d'une feuille de calcul du budget familial pour voir où vous dépensez votre argent et où vous pouvez économiser. Si possible, faites participer les membres de votre famille à la préparation de votre budget.

Cliquez sur ce lien pour obtenir un guide de préparation de budget (en anglais seulement) :

https://www.nomoredebts.org/sites/default/files/2019-10/7-Steps-Budgeting-Workbook-Fillable-PDF.pdf

LIGNES DIRECTRICES EN CAS DE CRISE DE CREDIT CANADA

1. Communiquez avec votre banque et vos créanciers
2. Parlez à votre employeur
3. Obtenez l'assurance-emploi
4. Pensez à utiliser une marge de crédit
5. Sautez un versement hypothécaire
6. Évitez de faire des dépenses sous l'effet de la panique
7. Dotez-vous d'un budget
8. Parlez à un conseiller en crédit
9. Des précisions sont fournies ici (en anglais seulement) :

https://www.creditcanada.com/blog/how-to-deal-with-financial-shock-of-coronavirus

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique pour traverser la pandémie de la COVID-19. Celle-ci cause un grand stress et de l'anxiété chez de nombreuses personnes. L'intégration dans votre routine quotidienne de gestes pour prendre soin de vous peut vous aider à accroître votre résilience.

La Commission de la santé mentale du Canada a élaboré un guide de prise en charge pour bâtir sa résilience :

https://www.mhfa.ca/sites/default/files/mhfa_self-care_resilience_guide_fre.pdf

Les syndicats canadiens ne ménagent pas les efforts pour s'assurer que des mesures sont en place pour les travailleurs et les travailleuses pendant cette crise sans précédent. Pour plus de renseignements sur les mesures prises par les syndicats canadiens et le Congrès du travail du Canada pour vous venir en aide, cliquez sur le lien ci-dessous :

https://congresdutravail.ca/les-syndicats-et-la-covid-19/

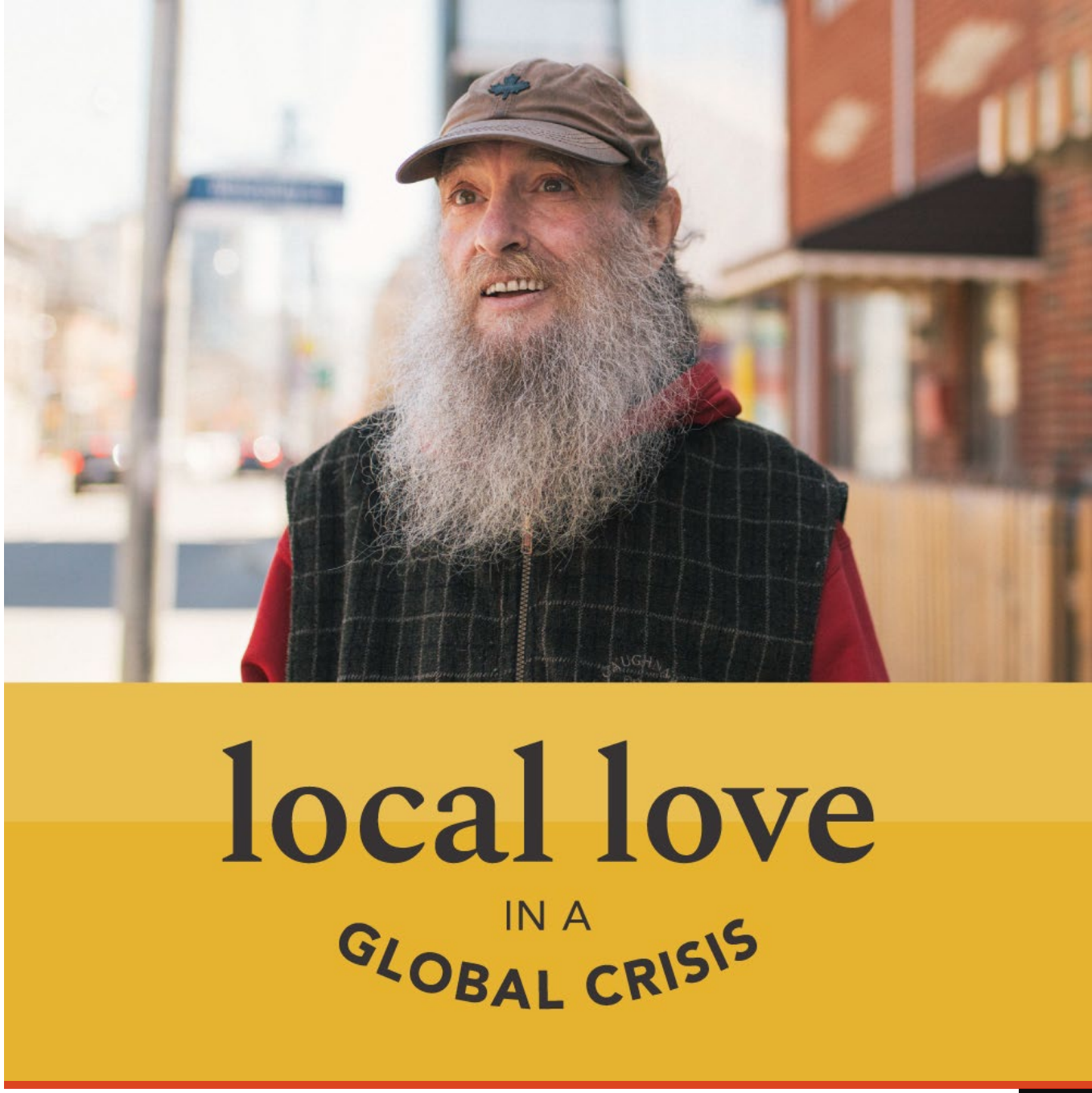
De plus, vous pouvez écrire à votre député fédéral ou provincial pour que tous les travailleurs aient accès à des congés de maladie payés :

https://congresdutravail.ca/les-travailleurs-meritent-des-conges-de-maladie-payes/

COMMENT AIDER…

Faire un don

- Centraide United Way Canada a créé le fonds pancanadien « Ici, avec cœur en situation de crise mondiale » pour aider les personnes les plus vulnérables dans nos communautés : http://www.centraide.ca/covid-19/
- Les réserves des banques alimentaires et des banques de sang sont presque vides. Faites un don si vous le pouvez.



PRENEZ SOIN DE VOUS…

Appelez vos amis avec FaceTime, Skype, passez du temps ensemble à distance!

Allez faire une marche, prenez une bouffée d'air et tenez-vous à distance des autres.

Soyez prudent et prenez soin de vous!

PROGRAMMES ET SERVICES LIÉS AUX SYNDICATS

Centraide United Way Canada

CANADIAN LABOUR CONGRESS
CONGRÈS DU TRAVAIL DU CANADA