

Avez-vous le blues des Fêtes?



Arrêtez-vous un instant et posez-vous la question suivante :
« Qu'est-ce que je ressens? »

Le temps des Fêtes n'est pas toujours à la hauteur de nos attentes et celui de cette année pourrait être encore plus difficile. On peut éprouver toutes sortes d'émotions pendant cette période. Elle peut faire remonter à la surface un sentiment de perte ou d'isolement. La pression d'être heureux et joyeux pendant les Fêtes peut exacerber la détresse que certaines personnes ressentent.

Si vous croyez que quelque chose ne va pas parce que la joie n'est pas toujours au rendez-vous, détrompez-vous. Votre cas est loin d'être isolé, même si les médias sociaux et les publicités semblent montrer le contraire.

Il est important de dire ce que l'on ressent, même si c'est difficile. Une bonne façon de s'y prendre consiste à ajouter « en ce moment » après une affirmation pour vous rappeler que c'est un état temporaire. Une fois que vous avez mis des mots sur votre état d'esprit, vous pouvez faire un premier pas pour l'accepter ou changer les choses.

Quelques idées pour garder le moral pendant les Fêtes

1 Donnez la priorité aux choses que vous *voulez et pouvez faire*. Vous n'avez pas à aller partout où on vous invite. Vous avez le droit de dire non, sans avoir à vous justifier.

2 Il peut être difficile de prendre soin de soi, mais ça vaut le coup. Garder un horaire de sommeil régulier, consommer de façon modérée, faire de l'activité physique et s'exposer à la lumière du soleil sont de bons moyens de lutter contre le trouble affectif saisonnier.

3 Si vous comptez consommer de l'alcool ou d'autres substances à une fête de fin d'année, préparez-vous en conséquence. Alternez boissons alcoolisées et eau ou cocktails sans alcool, apportez une trousse de naloxone ou comptez sur un copain pour vous raccompagner à la maison.

4 Si vous organisez une activité entre amis, centrez-la sur un thème comme les jeux de société, la glissade, le ski ou le chant. Les invités seront ainsi moins portés à consommer de l'alcool ou des drogues et les personnes socialement anxieuses seront plus à l'aise et portées à parler. Briser l'isolement et limiter la consommation en même temps : voilà deux bons moyens de vous remonter le moral (encore mieux si faire de l'exercice est de la partie!).

Ressources à votre disposition

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin. Vous pouvez le faire en tout temps, de façon anonyme et en français en toute sécurité.

► **Le Service canadien de prévention du suicide (SCPS)** offre un soutien d'urgence par téléphone, texto ou clavardage.

1-833-456-4566

► **Jeunesse, J'écoute** offre du soutien par téléphone, des services de consultation sur le Web et un service d'aiguillage pour les enfants et les jeunes.

1-800-668-6868

► Vous pouvez aussi appeler **TAO Tel-Aide** si vous avez besoin de parler à quelqu'un.

1-800-567-9699

► **Les Services pour le mieux-être mental et la lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie** peuvent répondre à vos questions et vous orienter vers des services adaptés à vos besoins.

867-456-3838

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Appui à la francophonie yukonnaise



Bonjour Yukon,

Les gouvernements du Québec et du Yukon soutiennent depuis près de vingt ans des initiatives qui visent à favoriser la vitalité de la communauté francophone du territoire grâce au Programme de coopération intergouvernementale Québec-Yukon. Ce programme de financement encourage la création

de partenariats entre des organismes québécois et yukonnais, qui unissent leurs forces afin de réaliser des projets qui répondent aux priorités de la communauté francophone du Yukon.

En réponse à la popularité et aux retombées positives du programme, nos gouvernements ont doublé l'enveloppe disponible l'année dernière. Notre investissement total de 100 000 \$ nous a permis de financer les projets suivants en 2020-2021 :

- Étude de faisabilité pour mettre sur pied un réseau d'entraide et d'échange offrant du soutien et des services aux personnes âgées du Yukon
- Mise en place du réseau québécois L'Accorderie au Yukon, un réseau d'échange de services entre particuliers

- Série d'activités et d'ateliers visant à prévenir la violence sexuelle envers les tout-petits, les enfants et les adolescents
- Première phase d'une production théâtrale sous forme d'ateliers d'écriture qui explorent notre territoire « encore sauvage » et la vie au Yukon
- Mission exploratoire visant à repérer des intervenants et intervenantes pour le colloque sur la petite enfance de 2021 à Whitehorse

- Expérience littéraire immersive à travers des activités et des ateliers proposés à la garderie et dans les classes francophones

Si vous souhaitez réaliser un projet avec un partenaire au Québec, je vous invite à consulter les critères d'admissibilité ci-dessous et à contacter l'équipe de la Direction des services en français au 867-667-8970.

Je tiens à remercier chaleureusement les personnes et les organismes qui ont

présenté une demande dans le passé et qui ont contribué à favoriser la vitalité de notre communauté francophone dynamique.

Le ministre responsable de la Direction des services en français,

John Streicker

Appel de projets communautaires

Programme de coopération intergouvernementale Québec-Yukon

Les gouvernements du Québec et du Yukon investissent 50 000 \$ chacun en 2021-2022 pour soutenir la vitalité de la communauté francophone du Yukon. Nous pourrions financer votre projet s'il répond aux critères du programme.

Critères d'admissibilité

Vous résidez au Yukon et représentez :

- un organisme à but non-lucratif;
- un établissement scolaire, de santé ou de services sociaux;
- une entreprise;
- une municipalité.

Votre projet est admissible s'il :

- comprend la participation d'au moins un partenaire au Québec;
- contribue à l'épanouissement de la langue française et de la culture francophone au Yukon;
- répond à une ou à plusieurs priorités de la communauté francophone du Yukon.

Soumettre une demande

yukon.ca/fr/pci

Date limite :

Les projets seront évalués selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Renseignements :

Direction des services en français

info.dsfs-fsld@yukon.ca

867-667-8970

En partenariat avec

Québec

100 000 \$ pour la vitalité communautaire



Bonjour Yukon,

Chaque année, nous finançons en partenariat avec le gouvernement du Québec des projets favorisant la vitalité de la communauté francophone du Yukon grâce au Programme de coopération intergouvernementale (PCI).

Le PCI vise à contribuer à l'épanouissement de la langue française et des cultures d'expression française ainsi qu'à encourager les échanges et le transfert d'expertise entre le Québec et le Yukon. Dans notre volonté de soutenir ces objectifs, nous avons soutenu 23 projets depuis le renouvellement de notre entente avec le gouvernement du Québec en 2016.

En raison du franc succès que connaît ce programme, je me suis engagé, avec la ministre responsable des Relations canadiennes et de la Francophonie canadienne du Québec Sonia LeBel, à doubler notre contribution financière pour l'année 2020-2021. Cette année, nous investissons donc 100 000 \$ pour soutenir notre communauté francophone.

Des colloques en petite enfance aux études de besoins pour les aînés francophones, les projets réalisés ont tous généré des retombées positives significatives pour notre communauté. Par exemple, une mission exploratoire réalisée par le Partenariat communauté en santé est à l'origine d'une entente entre notre

gouvernement et Tel-Aide Outaouais pour offrir une ligne d'écoute gratuite aux Franco-Yukonnaises et Franco-Yukonnais en détresse psychologique. Depuis 2017, ce service est disponible 24 h/24 au 1-800-567-9699.

Je tiens à saisir cette occasion pour remercier ceux et celles qui ont répondu à nos appels à projets au fil des ans et qui ont donné vie à ce programme. Vos initiatives ont su toucher différents publics et stimuler la vitalité de notre communauté francophone.

Si ce programme vous interpelle, je vous invite à consulter les critères d'admissibilité ci-dessous et à présenter une demande d'ici

le 31 mars 2020. Si vous avez des questions ou souhaitez discuter de votre projet potentiel, n'hésitez pas à contacter notre équipe au 867-667-8260 ou à info.dsf-flsd@gov.yk.ca.

Le ministre responsable de la Direction des services en français,

John Streicker

John Streicker

Appel de projets communautaires

Les gouvernements du Québec et du Yukon investissent 100 000 \$ en 2020-2021 pour soutenir la vitalité de la communauté francophone du Yukon. Nous pourrions financer votre projet s'il répond aux critères du programme.

Critères d'admissibilité

Qui peut présenter une demande?

- Les organismes à but non lucratif du Yukon
- Les établissements scolaires, de santé ou de services sociaux du Yukon
- Les entreprises du Yukon
- Les municipalités du Yukon

Votre projet doit :

- comprendre la participation d'au moins un partenaire au Québec;
- contribuer à l'épanouissement de la langue française ou à la vitalité de la communauté franco-yukonnaise;
- répondre à une ou plusieurs priorités de la communauté francophone du Yukon présentées dans le Plan de développement global de la communauté francophone du Yukon;
- être terminé au 31 mars 2021.

Types de projets admissibles :

- Missions exploratoires
- Transferts d'expertise
- Partenariats
- Initiatives d'organismes pancanadiens qui contribuent à la vitalité de la communauté francophone du Yukon

Soumettre une demande

yukon.ca

Date limite : 31 mars 2020

Renseignements

Direction des services en français

Info.dsf-flsd@gov.yk.ca

867-667-8970

Session d'information

Venez en apprendre plus sur le Programme de coopération intergouvernementale à l'occasion d'une session d'information présentée par les gouvernements du Yukon et du Québec.

Apportez votre lunch!

Thé et café seront servis sur place.

Lundi 9 mars

De 12 h 15 à 13 h 15

Direction des services en français

305, rue Jarvis, 3^e étage, Whitehorse

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, contactez-nous au 867-667-8260 ou à info.dsf-flsd@gov.yk.ca pour discuter d'une alternative.

En partenariat avec

Secrétariat aux relations canadiennes
Québec

En partenariat avec

Secrétariat aux relations canadiennes
Québec



Bonjour Yukon,

J'espère que vous avez passé de joyeuses fêtes et que l'année 2020 vous apportera beaucoup de bien-être et de réussites!

Je suis fier de vous annoncer que le programme d'éducation à la chasse du Yukon est maintenant disponible en français. Vous pouvez suivre toutes les étapes du cours en français pour obtenir votre permis de chasse,

c'est-à-dire le volet en ligne, les séances en classe et l'examen final.

Le cours en personne sera donné en français pour la toute première fois le 22 janvier prochain. Je vous invite à vous y inscrire, que vous souhaitiez obtenir un permis de chasse ou simplement rafraîchir vos connaissances sur le sujet.

Cette formation favorise le développement d'une communauté de chasseurs et chasseresses responsables qui ont à cœur la pérennité de nos écosystèmes.

Nous travaillons à vous offrir plus de services directs en français – en personne ou en ligne. Par exemple, vous pouvez renouveler l'immatriculation de votre véhicule, payer une facture du gouvernement et présenter une demande d'accès à l'information en français, où que vous soyez.

Profitez bien de l'hiver et restez au chaud!

Services en ligne en français

Trois services pratiques sont maintenant disponibles en français et en tout temps.



Renouveler
l'immatriculation
d'un véhicule



Payer une facture
envoyée par le
gouvernement



Présenter une
demande d'accès à
des renseignements

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site
eservices.gov.yk.ca/fr

Programme d'éducation à la chasse

Le programme d'éducation à la chasse du Yukon est gratuit et vous permettra d'améliorer vos techniques de base.

Tous les Yukonaises et Yukonnais nés après le 1^{er} avril 1987 doivent compléter avec succès les deux volets du programme d'éducation à la chasse afin d'obtenir un permis de chasse.

Première étape

Volet en ligne

Inscrivez-vous au cours et suivez les modules offerts en ligne. Prévoyez entre 6 et 8 heures pour compléter le cours.

Une fois le cours terminé, notez le numéro de confirmation qui vous sera attribué. Ce numéro vous permettra de vous inscrire à la séance en classe.

Inscription : Visitez yukon.ca

Deuxième étape

Séance en classe

Une fois le cours en ligne complété, vous devez suivre une séance en classe et réussir l'examen final.

Séance en français

22 janvier 2020 de 18 h à 21 h
Collège du Yukon

Inscription : Appelez au 867-667-8005 ou écrivez à coservices@gov.yk.ca pour vous inscrire. Le nombre de places est limité.

Possibilité de cours supplémentaires en fonction de la demande.

▼ En grandissant au Yukon, j'ai passé beaucoup de temps en pleine nature. Au cours des cinq dernières années, j'ai découvert ma passion pour la chasse, la gestion et la conservation de la faune ici au Yukon. J'ai très hâte de pouvoir enseigner le cours d'éducation à la chasse en français en collaboration avec le gouvernement du Yukon.

Votre instructrice,
Maya Poirier



Soutien à la vitalité communautaire



Bonjour Yukon,

Chaque année, les gouvernements du Yukon et du Québec investissent 25 000 \$ chacun pour soutenir des projets communautaires dans le cadre du Programme de coopération intergouvernementale Yukon-Québec (PCI).

Ce programme nous permet de contribuer au succès de projets qui visent la création de partenariats et d'échanges entre les francophones du Québec et du Yukon. Les initiatives doivent également répondre aux priorités de la communauté francophone, notamment dans les domaines de la santé et

du bien-être, de l'éducation ou de la culture.

À titre d'inspiration, voici un aperçu des cinq projets financés en 2018-2019 :

- Étude et analyse des besoins en formation de la communauté francophone
- Adaptation et présentation de l'exposition « De fils en histoire » dans les écoles
- Présentation du documentaire « Intimités francophones » en présence de la cinéaste Anne-Céline Genevois
- Colloque de deux jours sur la santé mentale au Yukon

- Ateliers de danse pour tous, inspirés de la Caravane des dix mots

Si vous désirez collaborer avec un partenaire québécois pour développer ou réaliser un projet, je vous invite à consulter les critères d'admissibilité ci-dessous et à contacter l'équipe de la Direction des services en français au 867-667-8970.

Je remercie sincèrement les organismes et les personnes qui ont répondu à l'appel au cours des

dernières années et qui contribuent à la vitalité d'une communauté francophone saine et dynamique.

Le ministre responsable de la Direction des services en français,

John Streicker
John Streicker

Appel de projets communautaires

Programme de coopération intergouvernementale Québec-Yukon

Chaque année, les gouvernements du Québec et du Yukon investissent 25 000 \$ chacun pour soutenir la vitalité de la communauté francophone du Yukon. Nous pourrions financer votre projet s'il répond aux critères du programme.

Critères d'admissibilité

Vous résidez au Yukon et :

- représente un organisme (association, entreprise, établissement ou institution); ou
- êtes une personne dont le projet est appuyé par un organisme (lettre d'appui requise).

Votre projet :

- comprend la participation d'au moins un partenaire au Québec;
- vise la création d'un partenariat, s'appuie sur une collaboration ou un échange d'expertise ou encore a pour but de mener une mission exploratoire;
- contribue à l'épanouissement de la langue française et de la culture francophone au Yukon ou à la vitalité de la communauté franco-yukonnaise;
- répond à une ou à plusieurs priorités de la communauté francophone du Yukon;
- sera terminé au 31 mars 2020.

Soumettre une demande

flsd.gov.yk.ca/fr

Date limite : 18 mars 2019

Renseignements

Direction des services en français

info.dsf.flsd@gov.yk.ca

867-667-8970

En partenariat avec

Secrétariat aux
relations canadiennes
Québec

Officiellement vôtre

@LeYukonFr

