Ô CANADA 1 de 2

ÉDITION 3 · SEMAINE DU 17 AOÛT 2026
Le tri de la semaine pour votre quotidien
au Québec et au Canada

— À LA UNE

Si quelque chose vous arrivait, qui s'occuperait de vos enfants?

Ce n'est pas une question agréable à se poser, mais lorsqu'on a des enfants mineurs, elle mérite réflexion — surtout quand les proches vivent à l'étranger.

Au Québec, il est possible de prévoir certaines de ses volontés concernant ses enfants mineurs, notamment en désignant la personne que l'on souhaiterait voir agir comme **tuteur** si les deux parents décédaient ou devenaient incapables d'assumer cette responsabilité.

Cette personne peut être un membre de la famille, mais aussi une personne de confiance qui vit ici. Si la personne envisagée vit à l'étranger, il est particulièrement important d'en discuter avec un professionnel afin de tenir compte des implications juridiques et pratiques.

Vous pouvez notamment consulter un **notaire** pour préparer un testament et discuter de votre situation familiale. Le testament ne sert donc pas seulement à décider qui héritera de quoi — lorsqu'on a des enfants mineurs, il permet aussi d'exprimer clairement des volontés importantes pour leur avenir.

Prévoir ne signifie pas penser au pire. C'est éviter de laisser des décisions aussi importantes entièrement entre les mains des autres.

Avant votre rendez-vous chez le notaire, pensez à

- La personne à qui vous feriez confiance pour vos enfants
- Une personne de rechange si le 1er choix ne peut assumer
- Qui s'occuperait de votre succession
- Comment les biens de vos enfants seraient administrés
- Vos proches ou vos biens à l'étranger
- En discuter avec l'autre parent, si applicable

Pourquoi c'est particulièrement important pour les familles immigrantes

Si aucun tuteur n'a été désigné, une démarche devra être entreprise afin qu'un tuteur soit nommé. Lorsque vos proches vivent à l'étranger, exprimer clairement vos volontés peut faciliter les décisions concernant vos enfants.

Vous pouvez désigner un tuteur notamment dans un testament, un mandat de protection ou une déclaration transmise au Curateur public. Un notaire peut vous aider à choisir la formule adaptée à votre situation.

Famille · Testament · Tutelle

ÉPICERIE · INFLATION ALIMENTAIRE

3,1 %

Hausse des prix en magasin, sur un an

En juillet 2026, les aliments achetés en magasin coûtaient **3,1 % de plus** qu'un an plus tôt — un ralentissement par rapport aux 3,9 % de juin, mais les prix restent élevés.

ÉTUDES · ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

24 617 $

Capacité financière exigée pour 2026

Les relevés bancaires doivent maintenant couvrir **6 mois** (au lieu de 3). Ce montant couvre les besoins essentiels pour une année. Les droits de scolarité et les autres coûts du séjour exigés par le gouvernement doivent également être pris en compte.

SORTIE · VERDUN

21-23

Août : Marionnettes Plein la rue

La Promenade Wellington se transforme en scène à ciel ouvert — activités gratuites, détails en page 2.

Mais aussi… 2 de 2



LE CONSEIL D'AMIRA

« Cette semaine, plusieurs de nos sujets ont finalement quelque chose en commun : anticiper. Prévoir pour ses enfants. Préparer ses documents avant une demande. Vérifier une information avant d'agir. »

On ne peut pas tout prévoir, mais quelques bonnes décisions prises au bon moment peuvent éviter beaucoup de difficultés plus tard.

Changer sa façon de chercher lorsqu'une méthode ne fonctionne plus compte aussi comme anticiper — que ce soit pour un emploi, une demande d'immigration ou simplement un budget serré. Le bon réflexe n'est pas toujours de pousser plus fort, mais parfois de changer d'angle.

TROIS RÉFLEXES POUR LA SEMAINE

- Réfléchir à qui prendrait soin de vos enfants en cas d'imprévu
- Vérifier l'information avant d'agir, surtout en immigration
- Mettre à jour son CV avec des résultats concrets, pas juste des tâches

L'épicerie coûte cher? Il existe des ressources

Il n'y a aucune honte à aller chercher un coup de pouce. Les ressources d'aide alimentaire ne sont pas réservées à une catégorie de personnes — une perte d'emploi, une installation récente, une dépense imprévue ou une période plus difficile peut arriver à n'importe qui.

Selon votre région, vous pouvez trouver des **banques alimentaires, paniers alimentaires, frigos communautaires, cuisines collectives** et organismes de quartier. En ligne, consultez le répertoire de **211 Québec** ou celui des **Banques alimentaires du Québec**, ou cherchez simplement « aide alimentaire + votre ville ».

Les conditions varient d'un organisme à l'autre — vérifiez avant de vous déplacer.

Immigration : l'IA facilite aussi les arnaques

Photos, vidéos, voix, faux sites Web : l'intelligence artificielle permet maintenant de créer des contenus à l'apparence très officielle. **IRCC met en garde** contre les fraudeurs qui imitent le gouvernement, notamment avec de fausses promesses d'immigration rapide ou garantie.

Une vidéo peut sembler professionnelle, un site peut ressembler à celui du gouvernement — cela ne rend pas l'information vraie.

Vérifiez toujours sur les sites officiels; consultez un représentant en immigration autorisé au besoin.

Cherchez un emploi? Cherchez autrement

Envoyer des CV sur les mêmes plateformes n'est pas la seule stratégie. **Ciblez les entreprises** plutôt que seulement les offres : consultez leur site carrière, présentez une candidature spontanée — plusieurs postes circulent dans le marché caché de l'emploi.

Sur votre CV, montrez vos **résultats** plutôt que vos tâches. Le service **Jumelage-emploi** du Guichet-Emplois permet aussi de créer un profil que des employeurs peuvent repérer directement.

Marionnettes Plein la rue, à Verdun

Où : Promenade Wellington, à Verdun, facilement accessible en métro (station De l'Église ou Verdun).

Du **21 au 23 août**, la promenade se transforme en scène à ciel ouvert : marionnettes géantes, spectacles et performances dans une ambiance familiale — une belle façon de profiter de la fin de l'été.

Les spectacles, performances, ateliers et installations du festival sont gratuits.