

Bienvenue dans le canton de Fribourg

Français/Langage simplifié



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Bureau de l'intégration des migrant-e-s
et de la prévention du racisme IMR
Fachstelle für die Integration der MigrantInnen
und für Rassismusprävention IMR



Introduction

Le livre « Bienvenue dans le canton de Fribourg » est utile aux personnes qui arrivent dans le canton. Il donne aux nouveaux habitants des informations et des adresses sur la vie à Fribourg.

« Bienvenue dans le canton de Fribourg » existe déjà en 10 langues. Ce livre est une 11^e version, en français facile à lire et à comprendre.

On appelle cela le **Langage simplifié**.

Pourquoi le Langage simplifié ?

Le Langage simplifié est utile à tout le monde.

Il peut aider :

- les personnes qui ont des difficultés de lecture
- les personnes qui viennent d'un autre pays et qui ne savent pas encore bien le français

Les textes traduits par le bureau Langage simplifié portent un label.



falc

Le label « Langage simplifié » veut dire que :

- le bureau Langage simplifié a respecté les règles européennes pour une information facile à lire et à comprendre (falc)
- les relecteurs qui ont des difficultés de lecture ou qui sont de langue étrangère comprennent le texte

Ce livre a un niveau de français A2.

Qui a participé à la traduction ?

- Le Bureau Langage simplifié de Pro Infirmis : Catherine Charpié avec le groupe de relecture : Mokhtar Amiri, Azizullah Hosseini, Sébastien Jelk, Rigzin Yang Nyikhang, Christelle Roulin, Merkeb Tsigé, Gaëlle Uruty, Bertrand Wieilly
- Le Bureau de l'intégration des migrant-e-s et de la prévention du racisme IMR : Samuel Jordan et Carine Maradan
- Le bureau de graphisme So Graphic Studio : Sylviane Girod

Contenu

page



1. Bienvenue à vous 6



2. Comment utiliser ce livre 8



3. Vivre ensemble à Fribourg 9



4. Arriver dans le canton de Fribourg 13



5. Mes droits et mes devoirs..... 16



6. Parler et comprendre la langue (le français ou l'allemand).... 20



7. Habiter dans un logement..... 25



8. Les transports (train, bus, voiture...) 31



9. Le travail, les assurances et l'argent 36



10. La santé 46



11. **Les numéros d'urgence SOS pour toute la Suisse**..... 56



12. Le mariage et la vie de famille..... 57



13. L'éducation des enfants et l'école obligatoire 67



14. Apprendre un métier (dès 15 ans) 75



15. Protéger la nature et l'environnement 80



16. Participer à la vie et aux activités du canton de Fribourg..... 84



17. Etre citoyen et connaître la politique suisse 91



18. La carte du canton de Fribourg..... 97



19. Des mots utiles pour la vie de tous les jours 99

1. Bienvenue à vous



Depuis peu de temps, vous habitez dans le canton de Fribourg. Avec le canton et avec tous les Fribourgeois, je vous souhaite la bienvenue!

Ce livre vous donne beaucoup d'**informations** sur la vie dans notre canton. Il vous aide à bien vivre avec tous ses habitants.

Fribourg est un canton actif.
Il y a beaucoup de choses à faire dans ce canton.

Fribourg est à la frontière de 2 parties de la Suisse :

- la Suisse romande (où on parle le français)
- la Suisse alémanique (où on parle l'allemand et le suisse allemand)

Le canton de Fribourg est comme un pont entre plusieurs langues et plusieurs cultures.

Fribourg veut donner à tous ses habitants la chance d'avoir une belle vie :

- pour eux-mêmes et leur famille
- dans la société
- dans leur travail

Pour cela, le canton offre :

- des écoles et des formations
- des bons services publics (santé, transport, police...)
- des places de travail

Fribourg encourage les contacts entre toutes les personnes :

- entre les jeunes et les plus âgés
- entre les Suisses et les étrangers

Chaque habitant a sa place dans le canton.

Pour bien vivre ensemble, chacun participe à la vie du canton. Dans le canton de Fribourg, il y a beaucoup d'associations, de groupes ou de sociétés.

Par exemple des sociétés de musique et de chant, des clubs de sport.

Vous voulez vous sentir bien dans notre canton ?

Soyez actif, participez à la vie fribourgeoise, rencontrez les autres habitants.

Je vous souhaite de découvrir de belles choses et de connaître des personnes sympathiques dans le canton de Fribourg.

Maurice Ropraz
Conseiller d'Etat

2. Comment utiliser ce livre



Quand vous arrivez dans le canton de Fribourg, vous avez beaucoup de choses à faire.

Ce livre vous donne des informations générales et pratiques.

Pour avoir plus d'informations, vous pouvez demander de l'aide :

- au bureau de votre commune
- aux différents services présentés dans ce livre

Vous pouvez aussi recevoir des informations utiles en parlant avec vos voisins, vos collègues de travail ou vos amis.

Au milieu de ce livre, vous trouvez les principaux numéros d'urgence SOS.

A la fin de ce livre, vous trouvez :

- une carte du canton de Fribourg
- quelques informations générales sur le canton
- une liste de mots importants avec des explications

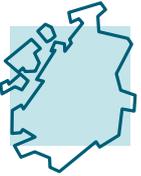
Dans ce livre, nous utilisons seulement le masculin. Par exemple un habitant, un médecin. Mais la personne peut être un homme ou une femme.

3. Vivre ensemble à Fribourg



Le canton de Fribourg accueille chaque nouvelle personne. Les gens vivent ensemble. Ils se respectent tous, même si chaque personne est différente.

Le canton, les districts et les communes



La Suisse a **26 cantons**. Fribourg est un des cantons suisses.

Dans le canton de Fribourg, il y a :

- environ 315'000 habitants
- 7 districts (un district, c'est une partie du canton)
- 136 communes (une commune, c'est une ville, un village ou plusieurs villages)

Les **7 districts** sont la Broye, la Glâne, la Gruyère, le Lac, la Sarine, la Singine et la Veveyse.

La capitale du canton est la ville de Fribourg. Elle a 39'000 habitants.

Pour plus d'informations sur le canton de Fribourg :

www.fr.ch

Les langues officielles



Le canton de Fribourg est bilingue. Cela veut dire qu'on parle 2 langues: le **français** et l'**allemand**.

Dans les bureaux du canton, vous pouvez donc parler en français ou en allemand.

Les informations écrites du canton sont aussi dans ces 2 langues.

Dans le canton de Fribourg, il y a plus de personnes qui parlent le français que l'allemand.

Les personnes qui parlent l'allemand habitent surtout dans les districts du Lac, de la Sarine et de la Singine. Ils parlent aussi un dialecte suisse allemand.

Dans certaines régions du canton, des personnes parlent un vieux français qui s'appelle le patois. En Basse-Ville de Fribourg, on peut aussi entendre le bolze (du suisse allemand mélangé avec du français).



Les personnes étrangères



Dans le canton de Fribourg, il y a environ 72'000 personnes de nationalité étrangère.

Les Portugais sont les plus nombreux : ils sont environ 25'000.

L'intégration des personnes migrantes



Les personnes étrangères qui habitent dans le canton de Fribourg viennent de plus de 160 pays. Le canton de Fribourg aide tous les habitants à bien vivre ensemble.

Le canton de Fribourg soutient l'**intégration**.

L'intégration, c'est permettre à des personnes qui viennent de différents pays de bien vivre ensemble.

L'intégration, c'est quand une personne se sent bien dans son nouveau lieu de vie. Elle parle la langue. Elle a des amis. Elle fait des activités et a un travail.

Le Bureau de l'intégration des migrants et le Service de l'action sociale du canton de Fribourg apportent leur aide avec :

- des cours de français et d'allemand
- des cours pour mieux connaître la Suisse
- des projets pour mieux vivre ensemble
- un soutien à l'intégration sociale et professionnelle

ORS Service AG et Caritas Suisse s'occupent de l'accueil et de l'intégration des **requérants d'asile** et des **réfugiés**. Dans les communes, il y a des personnes qui s'occupent de l'intégration.

Bureau de l'intégration des migrant-e-s et
de la prévention du racisme IMR
Grand-Rue 26
1700 Fribourg
Tél. 026 305 14 85
www.fr.ch/imr

Service de l'action sociale SASoc
Route des Cliniques 17
1700 Fribourg
Tél. 026 305 29 92
www.fr.ch/sasoc

Secteur de la cohésion sociale
Administration générale
Place de l'Hôtel-de-Ville 3
1700 Fribourg
Tél. 026 351 71 06
www.ville-fribourg.ch/cohesion_sociale

Déléguée à l'intégration
Administration communale
Grand-Rue 7
1630 Bulle
Tél. 026 919 18 00
www.bulle.ch/fr/integration

ORS Service AG
Route du Petit-Moncor 1A
1752 Villars-sur-Glâne
Tél. 026 425 41 41
www.ors.ch

Caritas Suisse
Boulevard de Pérolles 55
1700 Fribourg
Tél. 026 425 81 02
www.caritas.ch

4. Arriver dans le canton de Fribourg



Le bureau de votre nouvelle **commune** vous donne des informations pratiques et utiles.
La commune est la ville ou le village où vous habitez.

Annoncer votre arrivée



**Vous arrivez dans une commune du canton de Fribourg ?
Vous voulez y rester plus de 3 mois ?**

Vous avez 2 semaines pour vous annoncer, pour dire que vous êtes là.

Où faut-il vous annoncer ?



Vous êtes suisse ?

Vous allez directement au bureau de votre nouvelle commune.
Le bureau s'appelle aussi administration communale.

Vous n'êtes pas suisse ?

Vous habitez déjà dans le canton de Fribourg :
vous allez au bureau de votre nouvelle commune.

Vous venez d'un autre canton suisse ou d'un autre pays :
vous devez aller à 2 endroits :

- 1) au Service de la population et des migrants SPOMI
Prenez votre passeport.
- 2) et après, au bureau de votre nouvelle commune.

Service de la population et des migrants SPOMI
Route d'Englisberg 11
1763 Granges-Paccot
Tél. 026 305 14 92
www.fr.ch/spomi

Pour bien vivre dans votre commune



**Vous voulez vous sentir bien dans votre nouvelle commune ?
Vous voulez rencontrer de nouvelles personnes ?**

Participez à des activités qui vous intéressent.

Au **bureau communal**, vous trouvez des informations sur la vie dans votre commune :

- les clubs de sport (football, gym...)
- les groupes de chant et de musique (chœur, fanfare ...)
- d'autres activités

Vous trouvez aussi des informations :

- sur les panneaux d'affichage du bureau communal
- sur le site internet de votre commune

Par exemple pour la ville de Fribourg :

www.ville-fribourg.ch/bienvenue

Pour d'autres informations



Vous avez des questions sur :

- la santé
- la famille
- les assurances
- le travail
- d'autres thèmes

«Fribourg pour tous» vous conseille et vous aide à trouver les bonnes adresses. Ce service est gratuit.

«Fribourg pour tous» FpT
Rue du Criblet 13
1700 Fribourg
Tél. 0848 246 246
www.fr.ch/fpt

Les journaux, la radio et la télévision



Dans les journaux, à la radio, à la télévision et sur internet, vous trouvez beaucoup d'informations sur le canton de Fribourg.

Dans le canton de Fribourg, il y a des journaux en français et en allemand. Par exemple :

- La Liberté
- La Gruyère
- Freiburger Nachrichten

Dans ces journaux, vous trouvez beaucoup d'informations sur la vie de tous les jours.

Il y a aussi des radios et des télévisions fribourgeoises et romandes :

- Radio Fribourg
- La Télé
- La RTS

5. Mes droits et mes devoirs



Pour que tout se passe bien entre les habitants, chacun a des droits et des devoirs.

Les droits et devoirs sont écrits dans les lois et la Constitution. Les lois et la Constitution sont l'ensemble des règles d'un Etat.

Mes droits: ce que je peux faire et demander, selon les règles de l'Etat.
Par exemple, j'ai le droit de dire ce que je pense, le droit de choisir ma religion, le droit de me marier.

Mes devoirs: ce que je dois faire et respecter selon les règles de l'Etat.
Par exemple, je dois payer mes impôts, je dois respecter la vitesse quand je roule en voiture.

Qu'est-ce qu'un Etat ?

Un Etat est composé de plusieurs groupes :

- le peuple (les habitants)
- le gouvernement et l'administration
- la justice

L'Etat de Fribourg est une démocratie. Dans une démocratie, c'est le peuple qui décide de 2 manières :

- il vote les lois et la Constitution du canton
- il choisit les personnes pour diriger le canton (gouvernement)

L'Etat souhaite 2 choses pour les habitants :

- tous les habitants doivent bien vivre ensemble
- chaque habitant doit pouvoir bien vivre lui-même

Parfois, l'Etat peut mettre des limites aux droits d'une personne ou d'un groupe :

- quand une personne ne respecte pas les droits et la liberté d'une autre personne
- quand la sécurité, l'ordre et la santé de tous les habitants sont plus importants que les droits de chacun

Les droits des personnes étrangères



Vous êtes étranger ?

Vous ne demandez pas l'asile ?

Vous pouvez recevoir des conseils sur vos droits et vos devoirs au Centre de Contact Suisses-Immigrés CCSI.

Le CCSI propose :

- une écoute et un accompagnement
- des conseils juridiques

Le CCSI donne des informations, par exemple sur :

- le permis de séjour (le permis pour habiter en Suisse)
- le regroupement familial (faire venir une personne de votre famille en Suisse)

Centre de Contact Suisses-Immigrés CCSI
Rue des Alpes 11
1700 Fribourg
Tél. 026 424 21 25
www.ccsi-fr.ch

**Vous demandez l'asile ?
Vous êtes une personne réfugiée ?**

Pour recevoir des conseils spécialisés sur l'asile (par exemple les règles, les procédures).

Vous pouvez contacter :

Caritas Suisse
Bureau de consultation juridique
Av. de Beauregard 10
1700 Fribourg
Tél. 026 552 50 40
www.caritas.ch

**Vous êtes étranger ?
Vous êtes en Suisse depuis plus de 3 mois ?
Vous n'avez pas de permis de séjour ?**

La loi ne permet pas cela.

Mais vous avez le droit de recevoir de l'aide et des soins.

Vous pouvez contacter :

Fri-Santé – Espace de soins
Boulevard de Pérolles 30
1700 Fribourg
Tél. 026 341 03 30
www.frisante.ch

Pour des conseils sur votre situation, vous pouvez contacter :

Centre de Contact Suisses-Immigrés CCSI
Rue des Alpes 11
1700 Fribourg
Tél. 026 424 21 25
www.ccsi-fr.ch

Pas de racisme



La Constitution (les règles de la Suisse) dit :
on peut venir d'Europe, d'Asie, d'Afrique ou d'Amérique,
on peut avoir la peau claire ou foncée,
on peut être chrétien, musulman, bouddhiste ou sans religion,
on doit être respecté et traité de la même manière.

Parfois les gens ne respectent pas les différences
de chaque personne.
Cela est difficile à vivre pour la personne.
On parle alors de **racisme** ou de **discrimination raciale**.

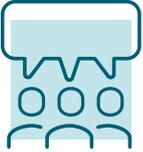
Une personne est raciste envers vous ?

Vous pouvez trouver de l'aide et une écoute chez
«se respecter». Les conseils sont gratuits.

Vous pouvez avoir un interprète (un traducteur) dans votre langue.

«se respecter – Respekt für alle»
Caritas Suisse
Boulevard de Pérolles 55
1700 Fribourg
Tél. 026 425 81 00
www.serespecter.ch

6. Parler et comprendre la langue (le français ou l'allemand)



Parler et comprendre le français ou l'allemand c'est important. Cela permet de communiquer avec d'autres personnes et de se sentir à l'aise dans le canton de Fribourg.

Des cours de français et d'allemand



Des associations, des écoles et des communes organisent des cours de français et d'allemand pour les nouveaux habitants.

Vous trouvez la liste des cours de langues sur le site internet :

www.fr.ch/imr

Des cours d'été pour enfants de langue étrangère



**Vous êtes étranger ?
Vous avez des enfants ?**

Chaque année, vos enfants peuvent suivre des cours d'été pendant les vacances (français et allemand).

Vous trouvez la liste des cours d'été pour votre enfant sur le site internet :

www.fr.ch/osso

Des cours de langue et de mathématiques pour les jeunes migrants



Vous êtes étranger ?

Vous avez entre 16 et 25 ans ?

Vous voulez suivre des cours de langue et de mathématiques ?

Vous pouvez contacter :

Service de la formation professionnelle SFP
Derrière-les-Remparts 1
1700 Fribourg
Tél. 026 305 25 00
www.fr.ch/sfp

Apprendre à mieux lire et écrire



Pour certaines personnes, lire un texte et écrire un message, c'est difficile.

L'Association Lire et Ecrire donne des cours pour les adultes qui veulent apprendre à mieux lire et écrire.

Ces cours sont en français et en allemand.

Association Lire et Ecrire – Section de Fribourg
Rue St-Pierre 10
1700 Fribourg
Tél. 026 422 32 62
www.lire-et-ecrire.ch

Des cours de suisse allemand



grüezi!

Le suisse allemand est important en Suisse. Comprendre le suisse allemand peut aider, par exemple, à trouver un travail.

Il y a des cours pour apprendre le suisse allemand, par exemple à :

Université populaire
Rue de Romont 12
1700 Fribourg
Tél. 026 322 77 10
www.unipopfr.ch/fr

Des cours d'intégration pour mieux connaître la Suisse



**Vous voulez apprendre des choses sur la Suisse ?
Vous comprenez bien le français ou l'allemand ?**

Vous pouvez suivre le cours d'intégration « **Vie en Suisse** » organisé par :

Croix-Rouge fribourgeoise
Rue G.-Techtermann 2
1700 Fribourg
Tél. 026 347 39 70
www.croix-rouge-fr.ch

Les interprètes / traducteurs



**Vous ne parlez pas encore bien le français ou l'allemand ?
Vous ne comprenez pas bien quand on vous parle à l'hôpital,
à l'école, chez le médecin ?**

Vous pouvez recevoir de l'aide par un service d'interprètes.

Les interprètes/traducteurs parlent votre langue. Ils vous aident à comprendre et à dire ce qui est important pour vous.

Ne demandez pas à vos enfants et à vos amis de traduire.

Pour avoir un interprète, vous pouvez contacter :

« se comprendre »
Caritas Suisse
Boulevard de Pérolles 55
1700 Fribourg
Tél. 026 425 81 30
www.secomprendre.ch



La bibliothèque LivrEchange



LivrEchange est une bibliothèque interculturelle ouverte à toutes les personnes.

Cette bibliothèque a des livres dans plus de 200 langues.

A LivrEchange, vous trouvez aussi des livres, des méthodes et des cours pour apprendre le français et l'allemand.

LivrEchange, Bibliothèque interculturelle
Avenue du Midi 3-7
1700 Fribourg
Tél. 026 422 25 85
www.livrechange.ch

L'association espacefemmes



Vous êtes une femme ?

Vous voulez apprendre de nouvelles choses ?

Vous voulez rencontrer d'autres femmes, suisses et étrangères ?

A espacefemmes, vous trouvez :

- des cours de langue
- des personnes pour vous donner des conseils
- des discussions sur des sujets importants (par exemple sur la santé, sur la famille ou sur le travail)
- une salle de jeux pour vos enfants

espacefemmes
Rue Saint-Pierre 10
1700 Fribourg
Tél. 026 424 59 24
www.espacefemmes.org

7. Habiter dans un logement



Beaucoup d'habitants du canton de Fribourg n'ont pas leur logement à eux. Ils vivent dans des logements qu'ils louent. Un logement, c'est un appartement ou une maison.

Vous cherchez un logement ?

Pour trouver un logement, vous pouvez :

- lire les annonces des journaux
- aller dans les bureaux qui ont des logements à louer. Ces bureaux s'appellent : agences immobilières, régies ou gérances
- regarder sur les sites internet spécialisés

Vous pouvez aussi :

- mettre une annonce dans le journal (c'est payant)
- mettre une annonce dans les grands magasins (c'est gratuit)
- parler avec vos amis, ils peuvent vous aider à trouver un logement

Des sites internet pour chercher un logement :

www.laliberte.ch
www.freiburger-nachrichten.ch
www.lagruyere.ch
www.cfi-ikf.ch
www.immoscout24.ch
www.immostreet.ch
www.homegate.ch
www.petitesannonces.ch

Les agences immobilières dans le canton de Fribourg :

www.les-agences-immobilieres.ch

Comment louer un logement ?



1) Vous devez préparer 3 documents :

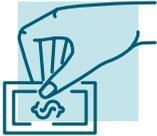
- **un certificat de salaire**
Vous devez demander ce document à votre employeur. Ce document dit quel est votre salaire, combien vous gagnez d'argent par mois.
- **une attestation de domicile**
Vous devez demander ce document à votre commune. Ce document dit que vous habitez dans cette ville ou ce village.
- **une attestation de l'Office des poursuites**
Vous devez demander ce document à l'Office des poursuites le plus près de chez vous. Ce document dit que vous n'avez pas de **dettes**.
Avoir des dettes veut dire : vous devez rendre de l'argent à quelqu'un ou à une banque.

www.fr.ch/opf

- 2) Vous allez à l'agence immobilière et vous demandez un **formulaire d'inscription**.
Vous remplissez le formulaire.
- 3) Vous apportez à l'agence immobilière :
- les 3 documents préparés (certificat de salaire, attestation de domicile, attestation de l'Office des poursuites)
 - le formulaire d'inscription rempli
- 4) L'agence immobilière vous choisit peut-être :
alors vous signez le **contrat de location** (ou contrat de bail) pour votre logement.

Vous êtes **locataire** de votre logement.
Vous devez payer un **loyer**. Le loyer est l'argent qu'il faut payer chaque mois pour habiter le logement.

La garantie de loyer



Pour entrer dans votre appartement, vous devez d'abord payer une garantie de loyer. Une garantie de loyer, c'est de l'argent qu'on doit payer avant d'entrer dans un logement.

A quoi sert la garantie de loyer ?

Quand vous quittez votre logement, cet argent sert à payer les réparations à faire. S'il n'y a pas de réparations à faire, vous recevez cet argent en retour.

Combien coûte la garantie de loyer ?

Les agences immobilières demandent souvent 3 fois le prix du loyer.
Par exemple, si votre logement coûte Fr. 1000.- par mois, vous devez payer Fr. 3000.- de garantie de loyer.

Vous n'avez pas l'argent pour la garantie de loyer ?

Vous pouvez vous adresser à une société de caution. La **caution** est l'argent que cette société vous prête comme garantie.

Ce service n'est pas gratuit.

Des appartements moins chers



Les agences immobilières proposent parfois des appartements moins chers.

Ils sont moins chers car l'Etat donne une aide financière (de l'argent). On appelle cette aide une **subvention**.

Ces appartements moins chers s'appellent des **appartements subventionnés**.

Pour plus d'informations :

Service du logement SLog
Boulevard de Pérolles 25
1700 Fribourg
Tél. 026 305 24 13
www.fr.ch/slog



Des problèmes avec votre propriétaire



Vous louez votre logement. Votre logement appartient à un propriétaire. Le propriétaire peut être une personne ou une agence immobilière.

Vous avez des problèmes avec votre propriétaire ?

Vous pouvez demander un conseil à l'association suisse des locataires.

ASLOCA
1774 Cousset
Tél. 0848 818 800
www.asloca.ch

La redevance radio et télévision



La redevance, c'est de l'argent (Fr. 365.-) qu'on doit payer chaque année pour écouter la radio et regarder la télévision.

Vous n'avez pas de radio ni de télévision à la maison ?
Vous devez quand même payer la redevance.

Vous recevez des prestations complémentaires (des PC) ?
Vous pouvez demander de ne pas payer la redevance.

Pour 1 appartement, vous devez payer 1 redevance.

La redevance est payée à l'entreprise Serafe.

Pour plus d'informations :

www.serafe.ch

Vivre dans un immeuble locatif



Un immeuble locatif est une maison où il y a plusieurs appartements à louer.

Dans un immeuble locatif, pour le bien de tous, il faut respecter des règles. Par exemple :

- ne pas faire de bruit pendant la nuit (entre 22h et 7h) et pendant les jours de congé (dimanches et jours fériés)
- respecter les règles des endroits communs (couloirs, buanderie, local à vélo)

Ces règles sont souvent écrites sur le **contrat de bail** (ou contrat de location).

S'il y a des problèmes avec un autre locataire, c'est mieux de parler d'abord avec lui. Ensuite, vous pouvez aussi parler du problème avec le **concierge** ou avec l'agence immobilière.

8. Les transports (train, bus, voiture...)



Il y a plusieurs manières de se déplacer :
à pied, à vélo, en transports publics (train, bus, bateau)
ou en voiture.

En Suisse, il y a de bonnes routes et de bons transports publics.
On peut se déplacer presque partout en transports publics.
Le canton de Fribourg conseille aux habitants
de se déplacer en transports publics, à pied ou à vélo.

Se déplacer dans toute la Suisse



La grande compagnie des trains s'appelle les **CFF**.

Pour voyager moins cher en Suisse en transports publics,
il existe plusieurs possibilités :

- **l'abonnement demi-tarif** : pour les adultes
Cet abonnement coûte Fr. 185.– par année (prix 2019).
Vous payez les billets à ½ prix.
- **la carte «Junior» et la carte «enfant accompagné»** :
pour les enfants de 6 à 16 ans
Ces cartes coûtent Fr. 30.– par année (prix 2019).
Les enfants voyagent gratuitement avec un parent
ou un adulte.
- **la carte «Voie 7»** : pour les jeunes jusqu'à 25 ans
Cette carte coûte Fr. 129.– par année (prix 2019).
Avec la carte «Voie 7» et l'abonnement demi-tarif,
les jeunes peuvent voyager gratuitement après 19h.
- **la carte journalière** (ou carte pour 1 jour) : pour les adultes
Cette carte permet de voyager moins cher pendant un jour.
Vous pouvez l'acheter dans plusieurs communes ou à la gare.
- **des billets dégriffés** : pour tous
Vous trouvez ces billets moins chers sur internet.

Pour voyager en transports publics, prenez toujours avec vous :

- **votre billet (ou carte de transport) et votre abonnement**
- **votre carte d'identité (ou permis de séjour)**

Pour plus d'informations :

www.cff.ch

Se déplacer dans le canton de Fribourg



Vous prenez rarement le train ou le bus ?

Achetez 1 billet.

Vous prenez souvent le train ou le bus ?

Achetez un abonnement **Frimobil** pour 1 mois ou pour 1 année.

Pour plus d'informations, allez dans un bureau des **tpf**.
Ces bureaux sont dans plusieurs gares du canton.
Par exemple, à Fribourg, Bulle, Estavayer-le Lac,
Châtel-St-Denis.

Vous pouvez aussi regarder les sites internet :

www.frimobil.ch
www.tpf.ch

A pied ou à vélo



En Suisse, beaucoup de personnes se déplacent à pied ou à vélo. Par exemple pour aller au travail, à l'école ou pour les loisirs.

Dans le canton, il y a des routes spéciales pour les vélos. On appelle ces routes les **pistes cyclables**.

A Fribourg, par exemple, on peut utiliser des vélos en libre-service: les Publibike.

Quand on se déplace à vélo, on peut avoir un accident.

Voilà pourquoi, pour se déplacer à vélo, il faut avoir une assurance responsabilité civile et une assurance-accidents.

Pour plus d'informations:

www.pro-velo-fr.ch
www.veloland.ch
www.publibike.ch



Les voitures



Pour conduire votre voiture en Suisse, il faut :

- avoir un **permis de conduire** valable en Suisse
- payer une **assurance** pour votre voiture

Vous avez un permis de conduire de l'étranger ?

Vous avez amené une voiture d'un autre pays et vous voulez l'utiliser en Suisse ?

Pour ces questions, vous pouvez contacter :

Office de la circulation et de la navigation du canton de Fribourg OCN
Route de Tavel 10
1707 Fribourg
Tél. 026 484 55 55
www.ocn.ch

Pour rouler sur les autoroutes en Suisse, il faut acheter chaque année une **vignette**.

Cette vignette coûte Fr. 40.– (prix 2019).

Vous pouvez acheter cette vignette, par exemple dans les postes, les garages ou dans les bureaux de douane (à la frontière suisse).

Vous devez coller cette vignette sur la vitre avant de la voiture (dans la voiture).

Conduire en Suisse



En Suisse, la vitesse est limitée quand on conduit un véhicule (une moto, une voiture, un camion):

- 50 km/h : dans les villes et les villages
- 80 km/h : en dehors des villes et des villages
- 120 km/h : sur les autoroutes
- 30 km/h ou 20 km/h : dans certains quartiers

Quand une personne à pied veut traverser la route sur un passage piéton (sur les lignes jaunes), les voitures doivent toujours s'arrêter.

Quand on a bu de l'alcool, conduire c'est dangereux :

- on risque de faire un accident
- on met sa vie et la vie des autres en danger
- on peut se faire enlever son permis de conduire et avoir une amende

Pour plus d'informations :

Office de la circulation et de la navigation du canton de Fribourg OCN
Route de Tavel 10
1700 Fribourg
Tél. 026 484 55 55
www.ocn.ch

9. Le travail, les assurances sociales et l'argent



Le travail permet à chacun d'avoir de l'argent pour lui et sa famille. Par exemple pour manger, payer un logement, payer les assurances.

Le travail permet aussi de rencontrer d'autres personnes et de se sentir bien dans la société.

Pour trouver un travail (un emploi), vous pouvez :

- parler avec vos amis
- lire les annonces dans les journaux (ces annonces s'appellent les offres d'emploi)
- faire des recherches sur internet
- envoyer un courrier à des entreprises et à des patrons (écrire une lettre de motivation et un CV)
- aller dans une agence de placement
- vous annoncer dans un Office régional de placement ORP

Des sites de conseil pour la recherche d'un emploi :

www.fr.ch/spe
www.espace-emploi.ch
www.travailler-en-suisse.ch
www.voies-du-travail.ch

Le salaire et les cotisations sociales



Le salaire, c'est l'argent que vous recevez chaque mois de votre employeur (votre patron).

Votre employeur ne vous donne pas tout votre salaire. Il garde une partie pour payer les cotisations sociales.

L'argent des cotisations sociales paie les **assurances sociales** (AVS, AI, assurance-chômage...).

Les cotisations sociales sont obligatoires.

**Vous avez un travail indépendant ?
Vous n'avez pas de travail ?**

Vous devez payer vous-même les cotisations sociales. Pour cela, vous devez remplir un formulaire.

Pour plus d'informations :

Caisse de compensation du canton de Fribourg CCCFR
Impasse de la Colline 1
1762 Givisiez
Tél. 026 305 52 52
www.caisseavsfr.ch

Les assurances sociales



Il y a plusieurs assurances sociales qui peuvent vous aider :

- **l'AVS** (l'assurance-vieillesse et survivants)
Cette assurance vous donnera de l'argent quand vous serez à la **retraite** (à 65 ans pour les hommes et à 64 ans pour les femmes).
- **la LPP** (la prévoyance professionnelle)
Cette assurance vous donnera aussi de l'argent quand vous serez à la retraite. Elle est seulement pour les personnes qui gagnent plus de Fr. 21'150.– par an.
- **l'AC** (l'assurance-chômage)
Si vous perdez votre travail, l'assurance-chômage vous donne de l'argent pendant quelques mois.
- **l'AI** (l'assurance-invalidité)
Cette assurance vous donne de l'argent si vous devenez handicapé (ou invalide). Ou si vous ne pouvez plus travailler à cause de problèmes physiques ou psychiques.

En Suisse, une autre assurance est très importante. C'est l'**assurance-maladie**. Vous devez la payer vous-même.

L'assurance-maladie paie une grande partie des frais quand on est malade ou quand on doit aller à l'hôpital.

L'assurance-maladie est obligatoire.

Le travail au noir



Le travail au noir veut dire : travailler sans payer de cotisations pour les assurances sociales. Le travail au noir est interdit et puni.

Les personnes qui travaillent au noir ne reçoivent pas d'argent quand :

- elles ont un accident
- elles deviennent handicapées
- elles sont au chômage
- elles sont à la retraite

Pour plus d'informations sur le travail au noir :

www.pas-de-travail-au-noir.ch

Tous les **employeurs** (les patrons) doivent payer des cotisations sociales.

Vous ne travaillez que quelques heures par semaine (ménage, garde d'enfants...)?

Votre employeur doit aussi payer les cotisations.

Pour plus d'informations :

Association Chèque Emploi
Route des Daillettes 1
1700 Fribourg
Tél. 026 426 02 40
www.chèque-emploi-fribourg.ch

Des relations difficiles au travail



**Vous avez des problèmes avec vos collègues de travail ?
Vous avez des relations difficiles avec votre employeur ?**

Vous pouvez demander de l'aide à un service de médiation.
Le **service de médiation** :

- écoute les problèmes de chaque personne
- aide à trouver des solutions ensemble

Pour plus d'informations :

www.fribourg-mediation.ch

**Une personne se conduit mal avec vous au travail ?
Elle a des gestes ou des paroles à caractère sexuel ?**

On appelle cela le **harcèlement sexuel**. C'est interdit.

Pour plus d'informations :

Bureau de l'égalité hommes-femmes et de la famille BEF
Rue de la Poste 1
1700 Fribourg
Tél. 026 305 23 86
www.fr.ch/bef

Pour d'autres informations :

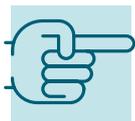
www.harcelementsexuel.ch

Au travail, vous avez des problèmes à cause de votre origine, de votre couleur de peau ou de votre religion ? Vous êtes victime de racisme ?

Vous pouvez demander des conseils à :

«se respecter – Respekt für alle»
Caritas Suisse
Boulevard de Pérolles 55
1700 Fribourg
Tél. 026 425 81 00
www.serespecter.ch

Se faire renvoyer de son travail



Parfois, l'employeur renvoie (ou licencie) son employé. L'employé perd son travail. Cela s'appelle un **licenciement**.

L'employeur ne peut **pas** licencier :

- une personne malade
- une personne qui a un accident
- une femme qui attend un enfant
- une mère qui a eu un bébé (pendant le congé-maternité)

Dans ces situations, vous pouvez demander conseil à un syndicat.

Union syndicale fribourgeoises USF
Rue des Alpes 11
1700 Fribourg
Tél. 026 322 74 45

Le chômage



Vous avez perdu votre travail ?

Vous avez normalement le droit de recevoir de l'argent de l'assurance-chômage.

On appelle cet argent les **indemnités de chômage**.

Pour trouver des informations et recevoir vos indemnités, vous devez vous annoncer le plus tôt possible.

Vous habitez à Fribourg ou à Villars-sur-Glâne ?

Vous devez vous annoncer au bureau communal.

Vous habitez dans une autre commune ?

Vous devez vous annoncer à l'Office régional de placement ORP de votre région.

Vous trouverez la liste des ORP sur le site internet :

www.fr.ch/spe

L'aide sociale



Vous n'avez pas de travail ?

Vous ne recevez pas d'argent de votre famille ?

Vous n'avez pas assez d'argent pour vivre ?

Alors l'aide sociale peut vous aider avec de l'argent et des conseils pour votre vie quotidienne.

Quand votre situation financière est meilleure, vous devez rembourser l'argent de l'aide sociale.

Où demander l'aide sociale ?

Dans votre bureau communal. On vous dira où est le **Service social régional** le plus proche de chez vous.

L'argent



Décider comment on utilise son argent, c'est **tenir un budget**.
Par exemple :

- dépenser tant d'argent pour la nourriture
- dépenser tant d'argent pour les habits

Tenir un budget, c'est bien utiliser l'argent qu'on a.
Et ne pas dépenser plus d'argent qu'on a.
On dit aussi gérer : son budget.

Vous voulez apprendre à mieux gérer votre argent ?

Vous pouvez contacter :

Caritas Fribourg
Rue de Morat 8
1700 Fribourg
Tél. 026 321 18 54
www.caritas-fribourg.ch

Impuls
Rue principale 25
3280 Morat
Tél. 026 672 11 77
www.impulsmurten.ch

Les impôts



En Suisse, les habitants paient des impôts chaque année. On utilise l'argent des impôts pour payer les **services publics**. Les services publics sont des services pour tout le monde. Par exemple les écoles, les routes, les hôpitaux, les transports publics.

On paie des impôts

- à la commune
- au canton
- à la Confédération suisse

Comment payer vos impôts ?

Vous êtes suisse ou étranger avec un permis C ?

- 1) vous recevez chaque année un formulaire. C'est une **déclaration d'impôts**.
- 2) sur ce formulaire, vous devez écrire combien vous gagnez d'argent (votre revenu) et combien vous avez d'argent à la banque (votre fortune)
- 3) on vous dit ensuite combien vous devez payer d'impôts

Pour remplir la déclaration d'impôts à l'ordinateur, vous pouvez utiliser le programme gratuit **FriTax**.

Vous êtes étranger sans permis C ?

Vos impôts sont directement pris sur votre salaire. On appelle cela l'impôt à la source.

Pour plus d'informations :

Service cantonal des contributions SCC
Rue Joseph-Piller 13
1701 Fribourg
Tél. 026 305 33 00
www.fr.ch/scc

Avoir des dettes



Avoir des dettes, c'est devoir rendre de l'argent à une personne ou à une entreprise.
Par exemple rendre de l'argent à un ami ou à une banque.

En Suisse, beaucoup de personnes ont des dettes :

- parce qu'elles ne peuvent pas payer leurs factures ou leurs impôts
- parce qu'elles utilisent trop leur carte de crédit

Vous avez des dettes ?

Vous pouvez demander des conseils à :

Caritas Fribourg
Rue de de Morat 8
1700 Fribourg
Tél. 026 321 18 54
www.caritas-fribourg.ch



10. La santé



Etre en bonne santé, c'est important.
Rester en bonne santé, c'est aussi important.

En Suisse, il y a 2 assurances importantes pour la santé :

- l'assurance-maladie quand on est malade
- l'assurance-accidents quand on a un accident

L'assurance-maladie



Cette assurance est obligatoire.

Pour votre assurance-maladie de base, vous payez chaque mois de l'argent. On appelle cela une **prime d'assurance**.

Si vous êtes malade, cette assurance de base paie :

- les frais d'hôpitaux pour une chambre commune
- les médicaments
- les soins médicaux
- les examens médicaux
- les frais pour la naissance d'un enfant

Cette assurance paie une grande partie des frais, mais elle ne paie pas tout.

Vous devez payer vous-même le reste des frais.

Vous voulez que l'assurance-maladie paie plus de choses ?

Par exemple pour avoir une chambre privée à l'hôpital.

Vous pouvez payer une **assurance-maladie complémentaire**.

Vous n'avez pas beaucoup d'argent ?

Vous pouvez demander une aide à l'Etat pour payer votre assurance de base.

Cette demande doit être faite avant le **31 août** de chaque année.

Pour plus d'informations :

Caisse de compensation du canton de Fribourg CCCFR
Impasse de la Colline 1
1762 Givisiez
Tél. 026 305 52 52
www.caisseavsfr.ch

Vous arrivez dans une nouvelle commune ?

Vous venez de l'étranger ou d'un autre canton ?

Vous devez apporter une **attestation** de votre assurance-maladie au bureau communal.

Une attestation est un document qui dit que vous avez une assurance.

Vous avez **30 jours** pour apporter votre attestation.

Vous n'avez pas d'assurance-maladie ?

Vous n'avez pas de permis de séjour ?

Et vous êtes malade ?

Vous pouvez contacter :

Fri-Santé – Espace de soins
Boulevard de Pérolles 30
1700 Fribourg
Tél. 026 341 03 30
www.frisante.ch

L'assurance-accidents



Cette assurance est obligatoire.

Si vous avez un accident, l'assurance-accidents paie les frais.

Vous avez un travail ?

C'est votre employeur qui s'occupe de votre assurance-accidents.

Vous n'avez pas de travail ?

Vous devez payer vous-même une assurance-accidents.



Les médecins



Quand vous arrivez dans le canton de Fribourg, choisissez rapidement un **médecin de famille**.
On l'appelle aussi médecin généraliste.

Où trouver un médecin ?

- dans l'annuaire de téléphone
- sur internet
- grâce à vos amis, vos connaissances, vos voisins

Les urgences SOS



En cas d'urgence, appelez votre médecin de famille.

S'il n'est pas là, appelez :

- un médecin de garde
- un hôpital du canton

Urgences pour tous

Tél. 144

Urgences pour les enfants

Tél. 0900 268 001

(Fr. 3.– la minute)

Urgences psychiatriques

Tél. 026 305 77 77

Pharmacie de garde

Tél. 026 304 21 40

Les médecins de garde



Lieu	District	Tél.
Fribourg et environs	Sarine	026 304 21 36
Romont et environs	Glâne	026 304 21 36
Bulle et environs	Gruyère	026 304 21 36
Morat/Murten et environs	Lac	0900 670 600
Châtel-St-Denis et environs	Veveyse	026 304 21 36
Tavel/Tafers et environs	Singine	026 418 35 35
Estavayer-le-Lac et environs	Broye	0848 133 133

Les hôpitaux du canton



Hôpitaux	District	Tél.
Hôpital de Fribourg/Freiburg	Sarine	026 306 00 00
Hôpital de Billens	Glâne	026 651 61 11
Hôpital de Riaz	Gruyère	026 919 91 11
Hôpital de Meyriez	Lac	026 306 70 00
Hôpital de Tavel/Tafers	Singine	026 306 60 00
Hôpital de Payerne	Broye	026 662 80 11
Hôpital d'Estavayer-le-Lac	Broye	026 664 71 11

Les soins des dents



L'assurance-maladie de base ne paie pas les soins des dents (les soins dentaires).

C'est vous qui devez payer les soins dentaires.

Pour vos enfants, vous pouvez payer une assurance-dentaire. Le dentiste des écoles peut soigner les dents des enfants.

Service dentaire scolaire SDS
Boulevard de Pérolles 23
1700 Fribourg
Tél. 026 305 98 00
www.fr.ch/sds

Les urgences dentaires SOS



Lieu	District	Tél.
Fribourg et environs	Sarine	0848 14 14 14
Romont et environs	Glâne	026 919 35 30
Bulle et environs	Gruyère	026 919 35 30
Morat/Murten et environs	Lac	0848 14 14 14
Châtel-St-Denis et environs	Veveyse	026 919 35 30
Tavel/Tafers et environs	Singine	0848 14 14 14
Estavayer-le-Lac et environs	Broye	0848 133 133

La santé mentale



Vous avez beaucoup de soucis ?
Vous avez des idées noires ?
Vous avez besoin d'aide ?

Vous pouvez appeler :

- un médecin de la santé mentale
Tél. 026 305 78 00
- les urgences psychiatriques SOS
Tél. 026 305 77 77

Pour plus d'informations :

Réseau fribourgeois de santé mentale RFSM
L'Hôpital 140
1633 Marsens
www.rfsm.ch

Les personnes âgées (plus de 60 ans)



Vous êtes une personne âgée ?
Dans votre famille, il y a une personne âgée ?
Vous avez besoin de conseils ?

Vous pouvez contacter :

Pro Senectute
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 321 56 81
www.fr.prosenectute.ch

Pour plus d'informations sur les homes (les maisons pour personnes âgées) :

Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées AFIPA
Secrétariat général
Route Saint Nicolas-de-Flüe 2
1700 Fribourg
Tél. 026 915 03 43
www.afipa-vfa.ch

Pour plus d'informations sur les **soins à domicile** (les soins à la maison) :

Association fribourgeoise d'aide et de soins à domicile AFAS
Secrétariat cantonal
Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2
1700 Fribourg
Tél. 026 321 56 81
www.aide-soins-fribourg.ch

Les personnes avec un handicap



Vous avez un handicap: un handicap physique, psychique ou mental ?

Dans votre famille, il y a une personne avec un handicap ?

Vous avez besoin d'aide ?

Vous pouvez contacter :

Pro Infirmis
Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2
1700 Fribourg
Tél. 058 775 30 00
www.proinfirmis.ch

Votre enfant a un handicap ?

Il peut recevoir de l'aide depuis sa naissance.

Vous pouvez contacter :

Service éducatif itinérant SEI
Fondation Les Buissonnets
Route de Villars-les-Joncs 3
1700 Fribourg
Tél. 026 484 21 13
www.sei-fribourg.ch

L'assurance-invalidité (l'AI) est l'assurance qui conseille et aide les personnes avec un handicap.

Office de l'assurance-invalidité du canton de Fribourg/Office AI
Route du Mont-Carmel 5
1762 Givisiez
Tél. 026 305 52 37
www.aifr.ch

La sexualité



Le Centre fribourgeois de santé sexuelle vous donne des informations gratuitement sur :

- la vie de couple et la sexualité
- la contraception (par exemple la pilule, les préservatifs)

Le Centre de santé sexuelle peut parler avec vous :

- de l'arrêt d'une grossesse (l'interruption de grossesse)
- des examens médicaux pour les femmes
- des maladies qui arrivent par la sexualité (le VIH/Sida et d'autres maladies)
- des tests de contrôle pour ces maladies
- de la violence sexuelle (les abus sexuels)
- de l'homosexualité

Centre fribourgeois de santé sexuelle CFSS
Rue de la Grand-Fontaine 50
1700 Fribourg
Tél. 026 305 29 55
www.fr.ch/cfss

Les travailleuses du sexe



Grisélidis donne des conseils de santé et accompagne les travailleuses du sexe (les personnes prostituées).

Grisélidis
Boulevard de Pérolles 30
1700 Fribourg
Tél. 026 321 49 45
www.griselidis.ch

11. Les numéros d'urgence SOS pour toute la Suisse



Urgences SOS pour toute la Suisse

Tél.

Police

117

Feu (feu, eau, gaz)

118

Ambulance

144

Main tendue (besoin de parler à quelqu'un)

143

Informations sur les toxiques
(champignons, poison, serpents)

145

Dans une situation d'urgence :

- 1) Restez calme
- 2) Faites attention aux dangers autour de vous
- 3) Mettez-vous en sécurité
- 4) Appelez les secours
- 5) Apportez de l'aide

12. Le mariage et la vie de famille



Dans le canton de Fribourg, l'Etat et les communes soutiennent les familles et les enfants.

Vous trouvez des informations pour les familles sur le site internet :

www.familles-fribourg.ch

Le mariage



Pour vous marier en Suisse, vous devez :

- avoir 18 ans ou plus
- vous marier dans un Office de l'état civil

Pour toutes les informations sur le mariage, vous pouvez contacter :

Office de l'état civil du canton de Fribourg
Rue de l'Abbé-Bovet 14
1700 Fribourg
Tél. 026 305 14 17
www.fr.ch/sainec

Votre futur mari (ou votre future femme) est dans un autre pays ? Vous voulez qu'il vienne vivre en Suisse avec vous ?

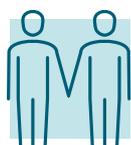
Vous devez d'abord contacter :

Service de la population et des migrants SPOMI
Route d'Englisberg 11
1763 Granges-Paccot
Tél. 026 305 14 92
www.fr.ch/spomi

Vous pouvez aussi demander des conseils au :

Centre de Contact Suisses-Immigrés CCSI
Rue des Alpes 11
1700 Fribourg
Tél. 026 424 21 25
www.ccsi-fr.ch

Le partenariat enregistré



En Suisse, deux hommes ou deux femmes qui sont en couple ne peuvent pas se marier. Mais ils peuvent faire un partenariat enregistré. La loi reconnaît le partenariat enregistré.

Pour savoir comment faire, vous pouvez contacter :

Office de l'état civil du canton de Fribourg
Rue de l'Abbé-Bovet 14
1700 Fribourg
Tél. 026 305 14 17
www.fr.ch/sainec

Vous pouvez aussi demander des conseils à l'association fribourgeoise pour les personnes homosexuelles.

Sarigai
1700 Fribourg
Tél. 079 610 59 37
www.sarigai.ch

La naissance d'un enfant



Quand un enfant naît, il faut annoncer sa naissance **dans les 3 jours**.

L'enfant naît à l'hôpital ?

C'est l'hôpital qui annonce l'enfant.

L'enfant naît à la maison ?

C'est les parents qui doivent annoncer l'enfant à :

Office de l'état civil du canton de Fribourg
Rue de l'Abbé-Bovet 14
1700 Fribourg
Tél. 026 305 14 17
www.fr.ch/sainec

Les 3 premiers mois, l'enfant a automatiquement une assurance-maladie.

Pendant ces 3 mois, les parents doivent faire pour la suite une assurance-maladie pour leur enfant.

Pour plus d'informations :

Service des affaires institutionnelles, des naturalisations
et de l'état civil SAINEC
Boulevard de Pérolles 2
1700 Fribourg
Tél. 026 305 14 17
www.fr.ch/sainec

Association Office familial Fribourg
Avenue de la Gare 14
1700 Fribourg
Tél. 026 322 10 14
www.officefamilial.ch

L'aide aux futures mamans

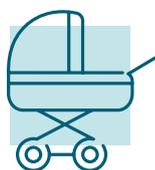


**Vous attendez un bébé ?
Vous avez besoin d'aide ?**

Vous pouvez contacter :

SOS futures mamans
www.sosfuturesmamans.ch

Le congé maternité



En Suisse, les mères arrêtent de travailler pendant 14 semaines au minimum après la naissance du bébé. Elles peuvent s'occuper de leur bébé à la maison. On appelle cela le congé maternité.

Les **allocations maternité**, c'est l'argent que les femmes reçoivent après la naissance de leur bébé. Si elles ont un travail, elles reçoivent 80% de leur salaire. Si elles n'ont pas de travail, elles reçoivent aussi de l'argent.

Les allocations familiales



Les allocations familiales, c'est l'argent que les familles reçoivent pour les enfants.

**Vous avez un ou plusieurs enfants ?
Vous avez un travail ?**

Vous recevez vos allocations familiales avec votre salaire. Les allocations familiales sont de Fr. 245.- par mois et par enfant jusqu'à 16 ans.

Pour les jeunes en formation de 17 à 25 ans, l'allocation est de Fr. 305.- par mois et par enfant.

**Vous avez un ou plusieurs enfants ?
Vous n'avez pas de travail ?**

La Caisse de compensation du canton de Fribourg
vous donnera des informations.

Pour des questions sur le **congé maternité**,
les **allocations maternité** et les **allocations familiales**,
vous pouvez contacter :

Caisse de compensation du canton de Fribourg CCCFR
Impasse de la Colline 1
1762 Givisiez
Tél. 026 305 52 52
www.caisseavsfr.ch



Les droits des enfants et des jeunes



Les enfants et les jeunes ont des droits qui doivent être respectés :

- ils ont le droit d'être protégés. Par exemple, il est interdit de les frapper, de leur faire du mal et de les faire travailler. Les abus sexuels sur les enfants et les mutilations sexuelles sur des filles sont interdits
- ils ont le droit d'aller à l'école et d'apprendre un métier
- ils ont le droit de vivre bien

**Tu es un enfant ? Tu es un jeune ?
Tu as des questions sur ta vie ?**

Regarde le site internet :

www.ciao.ch

Pour plus d'informations sur les droits des enfants et des jeunes :

Service de l'enfance et de la jeunesse SEJ
Boulevard de Pérolles 24
1700 Fribourg
Tél. 026 305 15 30
www.fr.ch/sej

Pour des conseils sur le thème des mutilations sexuelles :

Centre fribourgeois de santé sexuelle CFSS
Rue de la Grand-Fontaine 50
1700 Fribourg
Tél. 026 305 29 55
www.fr.ch/cfss

Des difficultés dans le couple et dans la famille



**Vous avez des difficultés dans votre couple ?
Vous avez des problèmes avec vos enfants ?**

Vous pouvez contacter :

Association Office familial Fribourg
Avenue de la Gare 14
1700 Fribourg
Tél. 026 322 10 14
www.officefamilial.ch

**Vous vous séparez de votre mari ou de votre femme ?
Vous divorcez ? Vous avez des enfants ?**

Quand un couple se sépare, souvent un parent s'occupe principalement des enfants. On dit alors : ce parent a la charge des enfants.

L'autre parent qui ne vit pas avec les enfants doit donner chaque mois de l'argent pour payer les frais des enfants. Par exemple pour acheter des habits ou payer une activité. Cet argent s'appelle la **pension mensuelle pour l'entretien des enfants**.

**Vous avez des problèmes pour payer la pension mensuelle ?
L'autre parent ne veut pas payer la pension ?**

Vous pouvez contacter :

Service de l'action sociale SASoc
Route des Cliniques 17
1700 Fribourg
Tél. 026 305 29 92
www.fr.ch/sasoc

Vous êtes un couple avec 2 nationalités ?

Par exemple, l'un de vous est Suisse et l'autre vient d'un autre pays.

La personne étrangère doit trouver sa place dans son nouveau pays. Par exemple savoir la langue et se faire des amis.

Vous avez besoin de conseil ?

Vous pouvez contacter :

Frabina
Kapellenstrasse 24
3011 Berne
031 381 27 01
www.frabina.ch

La violence à la maison



En Suisse, la violence est interdite partout. A la maison aussi. Par exemple, la loi interdit de frapper quelqu'un de sa famille.

La personne à qui on fait du mal est une **victime**. Celui qui est violent avec des gens de sa famille aura de graves problèmes et pourra être puni par la justice.

Il y a plusieurs sortes de violence :

- **la violence physique** : donner des coups ou une gifle à une personne
- **la violence par les mots** : dire toujours des choses négatives à une personne ou faire peur avec des menaces
- **la violence sexuelle** : obliger une personne à avoir des relations sexuelles
- **la violence économique** : ne pas donner l'argent nécessaire pour vivre aux personnes de la famille

**Vous êtes une femme ?
Vous êtes victime de violence ?**

Vous pouvez demander de l'aide et des conseils gratuits.
Vous pouvez trouver un endroit pour **vivre en sécurité**.

Vous pouvez contacter :

Solidarité Femmes – Centre LAVI
1700 Fribourg
Tél. 026 322 22 02
www.sf-lavi.ch

**Vous êtes un homme ou un enfant ?
Vous êtes victime de violence ?**

Vous pouvez demander de l'aide ou des conseils gratuits au :

Centre de consultation LAVI pour les enfants et pour les hommes
Boulevard de Pérolles 18A
1700 Fribourg
Tél. 026 305 15 80
www.fr.ch/sej/lavi

Pour plus d'informations :

www.violencequefaire.ch

**Vous êtes vous-même violent ?
Vous frappez ou insultez les personnes de votre famille ?**

Vous pouvez parler de vos problèmes de violence avec :

Association EX-expression
Route de la Vignettaz 48
1700 Fribourg
Tél. 0848 08 08 08
www.ex-expression.ch

Les mariages forcés ou obligés



Une personne doit choisir elle-même si elle veut se marier ou non. Si quelqu'un ou la famille oblige une personne à se marier, on appelle cela un mariage forcé.

Dans les lois suisses et fribourgeoises, les mariages forcés sont interdits.

Quelqu'un vous oblige à vous marier ?

Vous êtes une femme ?

Vous pouvez contacter :

Solidarité Femmes – Centre LAVI
1700 Fribourg
Tél. 026 322 22 02
www.sf-lavi.ch

Vous êtes un homme ?

Vous pouvez contacter :

Centre de consultation LAVI pour les enfants et pour les hommes
Boulevard de Pérolles 18A
1700 Fribourg
Tél. 026 305 15 80
www.fr.ch/sej/lavi

13. L'éducation des enfants et l'école obligatoire



Faire l'éducation d'un enfant, c'est l'aider à grandir et lui apprendre des choses pour sa vie.
Les parents et l'école font ensemble l'éducation d'un enfant.

En Suisse, l'école est obligatoire et gratuite.
Dans le canton de Fribourg, tous les enfants vont à l'école de 4 ans à 15 ans (de la 1^{re} classe 1H à la 11^e classe 11H).

Pour mieux comprendre l'école, il y a des **films dans plusieurs langues**.

Ces films donnent des informations sur l'école fribourgeoise :
www.fr.ch/osso/films

Pour plus d'informations :

www.fr.ch/dics
www.edufr.ch

Les parents sont responsables



Les parents sont les premiers responsables de l'éducation de leurs enfants.
Ils doivent envoyer leurs enfants à l'école.

Par exemple, les parents apprennent à leurs enfants à respecter les horaires et les règles de la vie de l'école.

Il est important que les parents parlent avec les maîtres d'école.
Les maîtres d'école s'appellent les **enseignants**.

L'école demande parfois des rencontres avec les parents.
C'est important d'aller à ces rencontres.
Dans ces rencontres, vous pouvez :

- recevoir des informations sur votre enfant et l'école
- connaître les enseignants
- poser des questions
- faire les bons choix pour votre enfant

Vous cherchez des conseils pour l'éducation de vos enfants ?

Vous pouvez contacter :

Education familiale
1700 Fribourg
Tél. 026 321 48 70
www.educationfamiliale.ch

Pour plus d'informations :

Service de l'enfance et de la jeunesse SEJ
Boulevard de Pérolles 24
1700 Fribourg
Tél. 026 305 15 30
www.fr.ch/sej

Les crèches et l'accueil extra-scolaire



Quand les parents travaillent, il faut quelqu'un pour s'occuper de leurs enfants :

- pendant la journée
- à la pause de midi
- avant et après l'école
- pendant les vacances

Pour les petits (jusqu'à 4 ans), il y a des crèches, des mamans de jour, des écoles maternelles et des garderies.

Pour plus d'informations :

Fédération des crèches et des garderies fribourgeoises
Tél. 026 429 09 92
www.crechesfribourg.ch

Fédération fribourgeoise d'accueil familial de jour
Passage du Cardinal 12
1700 Fribourg
www.accueildejour.ch

Pour les plus grands (4-12 ans) qui vont à l'école, il y a des accueils extra-scolaires. Les accueils extra-scolaires peuvent s'occuper des enfants en dehors des heures d'école.

Vous pouvez demander plus d'informations sur les accueils extra-scolaires à votre bureau communal.

Sur le chemin de l'école à pied, le Pédibus



Dans plusieurs communes, les enfants peuvent faire le chemin de l'école à pied avec un parent. Ce système s'appelle le Pédibus.

Il y a des arrêts Pédibus et des horaires comme pour les bus.

Chaque jour, un autre parent attend les enfants à l'arrêt Pédibus. Ensuite, tout le groupe va à l'école à pied.

Pour plus d'informations :

www.pedibus.ch

L'école enfantine (dès 4 ans, 1H et 2H)



Dès 4 ans, les enfants vont à l'école enfantine pour 2 ans (1H et 2H). **C'est obligatoire.**

En 1H et en 2H, les enfants apprennent à jouer et à parler avec les autres enfants en français (ou en allemand).

L'école primaire (dès 6 ans, 3H à 8H)



Quand ils ont 6 ans, les enfants vont à l'école primaire. Ils apprennent :

- les langues (le français, l'allemand)
- les mathématiques
- l'environnement (connaître ce qui est autour d'eux : la nature, le pays...)
- la musique et le chant
- les activités créatrices (faire du dessin, de la peinture, du bricolage...)
- le sport

Durant la dernière année de l'école primaire (8H), l'école, les parents et les enfants décident dans quelle classe l'enfant ira ensuite à l'école secondaire.

Le cycle d'orientation – l'école secondaire (dès 12 ans, 9H à 11H)



Quand ils ont 12 ans, les enfants vont au Cycle d'orientation.
Le Cycle d'orientation s'appelle aussi le **CO** ou école secondaire.

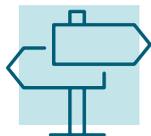
Au CO, votre enfant va dans une de ces 3 classes :

- **une classe à Exigence de Base (EB)**
Pour faire plus tard un apprentissage.
- **une classe Générale (G)**
Pour faire plus tard un apprentissage ou continuer ensuite l'école.
- **une classe Prégymnasiale (PG)**
Pour continuer ensuite l'école et aller plus tard à l'université.

Pendant le CO, un élève peut changer de classe.
Par exemple, d'une classe EB à une classe G.
Pour changer de classe, on regarde les notes de l'élève.



Choisir un métier, choisir des études



Après le CO, des enfants choisissent un métier et commencent un apprentissage.

D'autres enfants continuent l'école pour faire plus tard des études.

C'est important que les parents aident leur enfant à trouver un métier ou des études qu'il aime.

Les enfants et les parents peuvent recevoir des conseils d'un **service d'orientation** scolaire et professionnelle.

Le secrétariat du CO peut vous dire où se trouve le service d'orientation.

Vous pouvez aussi contacter :

Service de l'orientation professionnelle SOPFA
Rue St-Pierre-Canisius 12
1700 Fribourg
Tél. 026 305 41 86
www.fr.ch/sopfa

Pour les apprentissages et les formations, vous trouvez des **informations en langues étrangères** sur le site internet :

www.orientation.ch

Les élèves étrangers – les élèves allophones



Les élèves allophones sont les élèves qui parlent une autre langue et qui ne parlent pas encore le français ou l'allemand.

Les élèves allophones sont dans des classes avec tous les autres élèves. Ils ont :

- des cours avec tous les autres enfants
- des cours spéciaux pour apprendre le français (ou l'allemand)

Vous êtes parents d'enfants étrangers – allophones ? Vous voulez mieux connaître l'école fribourgeoise ?

Il y a des **films** et des **feuilles d'information** (flyers) qui expliquent l'école fribourgeoise.

Ces films et ces flyers sont dans plusieurs langues.

Vous trouvez toutes les informations à l'école ou sur le site internet :

www.fr.ch/osso/films

Pour plus d'informations sur l'école fribourgeoise en français :

Scolarisation des enfants migrants
Route André Piller 21
1762 Givisiez
Tél. 026 305 46 15
www.fr.ch/osso

Pour plus d'informations sur l'école fribourgeoise en allemand :

Schulung fremdsprachiger Kinder
Mariahilfstrasse 2
1712 Tifers
Tél. 026 305 40 88
www.fr.ch/osso

**Vous voulez préparer votre enfant à l'école ?
Votre enfant a entre 0 et 7 ans ?
Vous voulez bien connaître l'école en Suisse ?**

Vous pouvez suivre un cours qui s'appelle **Ecoleplus**.
Ce cours est pour les enfants et leurs parents.

Vous pouvez contacter :

Education Familiale
1700 Fribourg
Tél. 026 321 48 70
www.educationfamiliale.ch

**Votre enfant aimerait mieux connaître
la langue et la culture de votre pays ?**

Il peut suivre des cours de la langue et de la culture
de votre pays d'origine. On appelle ces cours : les cours LCO.

Pour plus d'informations :

www.fr.ch/osso

14. Apprendre un métier (dès 15 ans)



A la fin du CO (école secondaire), les jeunes ont 2 possibilités :

- faire un apprentissage pour apprendre un métier
- continuer l'école pour faire ensuite des études

Faire un apprentissage (dès 15 ans)



Le jeune qui commence un apprentissage s'appelle un **apprenti**. L'apprenti apprend un métier dans une entreprise. Par exemple pour devenir boulanger, mécanicien ou employé de commerce. Le jeune travaille dans l'entreprise 3 ou 4 jours par semaine. 1 ou 2 jours par semaine, il va à l'école.

L'apprenti reçoit un salaire de son employeur (son patron).

Il y a 2 sortes d'apprentissages :

- **un apprentissage de 2 ans**
C'est l'**AFP**. Cela veut dire : Attestation Fédérale de formation Professionnelle.
- **un apprentissage de 3 ou 4 ans**
C'est le **CFC**. Cela veut dire : Certificat Fédéral de Capacité.

Pour trouver une place d'apprentissage :

www.orientation.ch

Pendant l'apprentissage ou après, le jeune peut suivre des cours pour arriver à une **maturité professionnelle**.

Avec cette maturité professionnelle, le jeune pourra faire des études dans une HES (Haute Ecole Spécialisée).

Pour plus d'informations :

Service de la formation professionnelle SFP
Derrière-les-Remparts 1
1700 Fribourg
Tél. 026 305 25 00
www.fr.ch/sfp

Continuer l'école après le CO (dès 15 ans)



Après le CO, les jeunes peuvent continuer à étudier. Ils vont 5 jours par semaine dans une **école du degré secondaire supérieur**.

Par exemple :

- dans une école de culture générale
- dans une école de commerce
- dans une école de maturité professionnelle
- dans un collège ou gymnase

Ce tableau présente les différentes écoles possibles :

Quelle école?	Combien de temps?	Pour quel diplôme?
Ecole de culture générale	3 ans	Certificat d'école de culture générale
Ecole de commerce	4 ans	Certificat fédéral de capacité (CFC) + Maturité professionnelle commerciale
Ecole de maturité professionnelle	4-5 ans	Maturité professionnelle
Gymnase / Collège	4 ans	Maturité gymnasiale

Pour plus d'informations :

www.fr.ch/s2

Les jeunes adultes qui arrivent de l'étranger



Les jeunes de plus de 16 ans qui arrivent de l'étranger peuvent suivre des **cours d'intégration**. Ces cours préparent les jeunes à apprendre ensuite un métier.

Pour plus d'informations :

Service de la formation professionnelle SFP
Derrière-les-Remparts 1
1700 Fribourg
Tél. 026 305 25 00
www.fr.ch/sfp

Les études supérieures (universités et autres études)



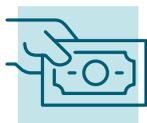
Après le collège, le jeune peut aller :

- dans une Université
- dans une Ecole polytechnique fédérale
- dans une Haute Ecole Spécialisée

Pour plus d'informations, vous pouvez par exemple contacter :

Service d'admission et d'inscription
Université de Fribourg
Rue de Rome 1
1700 Fribourg
Tél. 026 300 70 20
www.unifr.ch

Les bourses d'études et de formation



Certains étudiants peuvent demander une bourse d'études. Une bourse d'études, c'est de l'**argent** que l'Etat de Fribourg donne à l'étudiant pendant ses études ou sa formation.

Pour plus d'informations :

Service des subsides de formation SSF
Rue St-Pierre-Canisius 12
1700 Fribourg
Tél. 026 305 12 51
www.fr.ch/ssf

La reconnaissance des diplômes de l'étranger



**Vous avez un diplôme de l'étranger ?
Vous voulez savoir si votre diplôme est valable en Suisse ?**

Vous avez besoin d'une reconnaissance internationale des diplômes.

Plus d'informations sur le site internet du Secrétariat d'Etat à la Formation, à la Recherche et à l'Innovation SEFRI :

www.sbfi.admin.ch

La validation des acquis professionnels



**Vous travaillez depuis plus de 5 ans dans votre métier ?
Mais pour ce métier, vous n'avez pas de diplôme valable en Suisse ?**

Vous pouvez peut-être obtenir un diplôme pour ce métier. On appelle cela la validation des acquis professionnels.

Pour plus d'informations :

Service de l'orientation professionnelle et de la formation
des adultes SOPFA
Rue St-Pierre-Canisius 12
1700 Fribourg
Tél. 026 305 41 86
www.fr.ch/sopfa

La formation des adultes et la formation continue



En Suisse, beaucoup de personnes adultes font des formations pour :

- améliorer leurs connaissances
- apprendre de nouvelles choses

On appelle cela la formation continue ou la formation des adultes. Une personne qui fait des formations continues a plus de chances de trouver un travail qui lui plaît. Il y a des employeurs qui proposent des formations à leurs employés.

Vous pouvez demander des informations à votre **employeur**.

Vous pouvez aussi regarder le site internet de la formation continue en Suisse :

www.formation-continue.ch

et le site internet du Centre de Perfectionnement Interprofessionnel CPI :

www.cpi.ch

15. Protéger la nature et l'environnement



Il est important de respecter et de protéger la nature et l'environnement.

L'environnement, c'est ce qui est autour de nous : par exemple les arbres, les rivières mais aussi les villes et les villages.

La nature dans le canton de Fribourg



Le canton de Fribourg a une belle nature avec différents paysages : des lacs, des montagnes, des rivières, des forêts, des champs...

Le canton de Fribourg a des villes et des villages qui ont une longue histoire.

Dans le canton, l'**agriculture** est importante.

Les agriculteurs (les paysans) travaillent la terre avec respect. Les paysans produisent des fruits, des légumes, de la viande, du lait, du fromage.

On peut acheter ces produits dans les marchés, dans certaines fermes et dans les magasins.

L'eau du robinet est de bonne qualité.

On peut boire l'eau dans les maisons et les appartements.

Respecter la nature

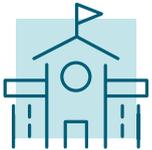


Il faut respecter la nature et le travail des paysans.

Par exemple, c'est interdit de :

- marcher dans les champs qui ont des cultures
- couper des arbres
- faire peur aux animaux
- jeter des choses dans la nature

Respecter les lieux publics



Dans chaque commune (ville et village), il y a des lieux publics.

Les lieux publics sont les lieux que tout le monde utilise.
Par exemple les rues, les places de jeux.

Chaque commune a des **règles** pour respecter les lieux publics.

Par exemple, c'est interdit de :

- faire du bruit qui dérange les autres, surtout la nuit
- jeter des déchets dans la rue
- laisser son chien se promener seul

Vous pouvez demander les règles (ou le règlement)
à votre bureau communal.

Les déchets pour la déchèterie



Dans le canton de Fribourg, beaucoup de déchets ne vont **pas** dans les sacs poubelles. Par exemple :

- le papier
- les bouteilles en PET
- le verre
- l'aluminium
- les ampoules et les piles électriques
- les restes de fruits et de légumes
- les appareils électriques cassés

Il faut amener ces déchets à la déchèterie.

La déchèterie est un lieu où l'on apporte ce qui ne va pas dans les sacs poubelles.

Il y a une déchèterie dans chaque commune.

La déchèterie recycle les déchets. Par exemple, on utilise le vieux verre pour faire de nouvelles bouteilles.

Le bureau ou le site internet de votre commune peut vous informer sur la déchèterie. Par exemple, quand elle est ouverte.

Les déchets pour les sacs poubelles



Les déchets qui ne vont pas à la déchèterie vont dans les sacs poubelles.

Par exemple :

- les plastiques
- les déchets de repas
- les papiers sales

Vous devez acheter les sacs poubelles pour votre commune. Par exemple, un sac poubelle de Bulle ne peut pas être utilisé à Morat.

Dans les communes, il y a souvent 2 possibilités pour déposer vos sacs poubelles :

- dans une boîte spéciale (dans un container)
- dans la rue 1 soir par semaine. Les employés de la commune viennent ensuite chercher vos poubelles

Pour plus d'informations, demandez à votre bureau communal.

C'est interdit de brûler les déchets dans la nature.

Pour plus d'informations sur la protection de la nature :

Service de l'environnement SEn
Impasse de la Colline 4
1762 Givisiez
Tél. 026 305 37 60
www.fr.ch/sen



16. Participer à la vie et aux activités du canton de Fribourg



C'est important d'avoir des loisirs et de faire des activités. Par exemple du sport ou de la musique.

Avec ces activités, on peut :

- apprendre des choses
- rencontrer de nouvelles personnes
- se faire du bien

Les fêtes populaires fribourgeoises



Les fêtes populaires sont les fêtes pour tout le monde. Les grandes fêtes fribourgeoises se passent surtout en automne et en hiver.

La Bénichon : les Fribourgeois fêtent la Bénichon, surtout en septembre ou en octobre. C'est une fête pour la fin des travaux des champs. La Bénichon est un grand repas avec des spécialités fribourgeoises.

La désalpe : les vaches ont passé l'été dans les alpages (les prés à la montagne). En septembre ou en octobre, les troupeaux de vaches descendent dans la plaine. On appelle cela la désalpe. Des fêtes de la désalpe se font dans plusieurs villages. Par exemple à Charmey, Semsales, Albeuve et au Lac Noir.

La Saint-Nicolas : les habitants de la ville de Fribourg fêtent la Saint-Nicolas le 1^{er} samedi de décembre. Saint Nicolas traverse la ville sur un âne. Il monte à la cathédrale et il parle à toute la foule.

Le Carnaval : en février, plusieurs villes du canton fêtent le Carnaval. C'est une fête pour faire partir l'hiver. A Carnaval, beaucoup de personnes s'habillent avec des costumes pour s'amuser.

Pour plus d'informations sur les fêtes fribourgeoises :

www.fr.ch/tradifri

La culture



Dans le canton de Fribourg, on peut faire beaucoup d'activités culturelles. Par exemple aller au théâtre, écouter un concert, visiter un musée.

Dans plusieurs villes du canton, il y a des musées et des salles de spectacles.

Chaque année à Fribourg il y a des festivals très connus. Par exemple :

- Le Festival International de Films de Fribourg FIFF au mois de mars
- Les Rencontres de Folklore Internationales RFI au mois d'août

Vous trouvez des informations sur les activités culturelles dans un **office du tourisme**.

Les Fribourgeois font beaucoup de musique. Dans tout le canton de Fribourg, il y a beaucoup de groupes de musique (des fanfares et des orchestres) et de groupes de chant (des chœurs). On appelle ces groupes des **sociétés**. On trouve des sociétés pour tout le monde, enfants, jeunes et adultes.

Pour plus d'informations :

www.fribourgregion.ch
www.fribourg-culture.ch

Le sport



Dans le canton de Fribourg, il y a de nombreuses possibilités de faire des activités sportives. Il existe des clubs de sport pour tous les âges. Par exemple des clubs de football, de basket, de hockey, de course à pied.

Le canton a 2 équipes professionnelles très connues :

- Fribourg Gottéron en hockey sur glace
- Fribourg Olympic en basket

Pour plus d'informations, contactez votre bureau communal ou regardez ces sites internet :

www.fribourgregion.ch
www.afs-fvs.ch
www.fr.ch/sspo



La marche à pied



En Suisse, beaucoup de personnes font de la marche à pied (on dit aussi randonnée pédestre).
En marchant, on peut faire de l'exercice et découvrir la nature.
Dans le canton de Fribourg, il y a partout des chemins (ou sentiers pédestres) pour la randonnée.

Pour plus d'informations :

www.fribourgregion.ch
www.randosuisse.ch
www.wanderland.ch

Les associations et la vie associative



En Suisse, il existe beaucoup d'associations et de sociétés.

Une **association**, c'est un groupe de personnes qui se mettent ensemble pour faire une activité. Par exemple :

- pour pratiquer un loisir ensemble (sport, musique...)
- pour aider les autres (donner des cours de français, aider les jeunes ou les personnes âgées...)
- pour protéger des choses (protéger la nature, reconstruire un vieux château...)
- pour garder un contact entre les personnes d'un même pays (association française, association portugaise...)

Les associations sont importantes dans la vie du canton de Fribourg. Elles sont ouvertes à tous.

Si vous entrez dans une association, vous devenez **membre** de cette association. Vous pouvez rencontrer de nouvelles personnes. Ainsi, c'est plus facile de se sentir bien en Suisse et de s'intégrer.

Pour plus d'informations sur les associations et les sociétés, vous pouvez vous adresser à votre bureau communal ou regarder sur le site internet de votre commune.

« Les Communes sympas »



Les communes de Bulle, Düdingen, Estavayer, Fribourg, Marly, Schmitten et Wünnewil-Flamatt sont des « Communes sympas ».

Elles proposent aux habitants des cours et des activités pour mieux vivre ensemble.

Dans les « Communes sympas », on peut devenir **agent sympa**. Les « agents sympas » participent à la vie de la commune, organisent des activités, apprennent de nouvelles choses et rencontrent les autres habitants.

Vous habitez dans une de ces communes ?

Vous voulez devenir un « agent sympa » ?

Vous pouvez trouver des informations sur le site internet :

www.communes-sympas.ch

Les activités bénévoles



Faire une activité bénévole (on dit aussi : faire du bénévolat) veut dire :

- faire une activité sans recevoir d'argent
- donner son temps pour les autres

Le bénévolat permet d'apprendre des choses et de rencontrer de nouvelles personnes.

En Suisse, beaucoup de personnes s'engagent dans une activité bénévole. Par exemple :

- aider pour préparer une fête ou un festival
- aider dans un club de sport
- apporter les repas aux personnes âgées
- conduire des personnes avec un handicap chez le médecin
- faire la cuisine dans un camp de ski

Vous voulez donner de votre temps pour les autres personnes ?

Vous pouvez en parler à vos amis ou contacter :

Réseau Bénévolat Netzwerk Fribourg RBN
Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2
1700 Fribourg
Tél. 026 422 37 07
www.benevolat-fr.ch

Vivre sa religion



Dans le canton de Fribourg, chaque personne est libre de choisir et de vivre sa religion. C'est écrit dans la Constitution du canton (dans les règles du canton).

A Fribourg, les catholiques et les protestants sont les plus nombreux. Il y a aussi d'autres religions (ou communautés religieuses) dans le canton.

Pour plus d'informations :

Eglise catholique dans le canton de Fribourg
www.cath-fr.ch

Eglise évangélique réformée du canton de Fribourg
(ou Eglise protestante)
www.ref-fr.ch

Union des associations musulmanes de Fribourg
www.uamf.ch

Fédération suisse des communautés israélites
www.swissjews.ch

17. Etre citoyen et connaître la politique suisse



La Suisse est une **démocratie**.

Dans une démocratie, c'est le **peuple** qui peut prendre des décisions pour le pays.

Le peuple (on dit aussi les citoyens), c'est les personnes qui ont le droit de voter.

On appelle la Suisse une démocratie directe.

Cela veut par exemple dire que les citoyens décident les choses à trois niveaux politiques :

- au niveau de la **commune** (par exemple pour une nouvelle salle de spectacle)
- au niveau du **canton** (par exemple pour construire un pont)
- au niveau de la **Confédération suisse** (par exemple pour la vitesse sur les routes)

La Constitution



La **Constitution** et les **lois** sont des textes qui disent comment on organise et on fait fonctionner le pays, les cantons et les communes.

Ces textes donnent des règles pour tous :

- des règles entre les habitants qui vivent dans le pays
- des règles entre les habitants et l'État (le gouvernement du pays)

Les votations



Les citoyens donnent leur avis quand il y a des votations ou des élections. Les citoyens votent 4 fois par année. Par exemple :

- accepter ou refuser une nouvelle loi
- élire (choisir) les personnes pour diriger le pays, les cantons et les communes

Les citoyens peuvent aussi proposer une **initiative** ou un **référendum**. Cela sert à changer une loi ou la Constitution. Par exemple, proposer une initiative pour protéger la nature ou pour améliorer la situation des familles.

Le pouvoir en Suisse



En Suisse, il y a 2 sortes de pouvoir politique :

- le **pouvoir législatif** : c'est le parlement. Il change les lois et fait de nouvelles lois.
- le **pouvoir exécutif** : c'est le gouvernement. Il applique les lois et fait fonctionner le pays selon les lois.

Le pouvoir législatif et le pouvoir exécutif travaillent à 3 niveaux : au niveau des communes, des cantons et de la Confédération suisse.

Ces pouvoirs ont différents noms aux 3 niveaux politiques. Le tableau ci-dessous explique les différents noms :

	Pouvoir législatif	Pouvoir exécutif
Au niveau de la commune	L'Assemblée communale (ou le Conseil général)	Le Conseil communal
Au niveau du canton	Le Grand Conseil	Le Conseil d'Etat
Au niveau de la Confédération suisse	L'assemblée fédérale : c'est le Conseil national et le Conseil des Etats	Le Conseil fédéral (avec les 7 conseillers fédéraux)

Un Conseil ou une Assemblée est un groupe de personnes choisies par les citoyens.
Ces groupes discutent et décident ensemble.

La justice en Suisse et dans le canton de Fribourg



Une personne a fait quelque chose qui est peut-être contre la loi ?

Elle doit s'expliquer devant la justice et les juges dans un tribunal.

Les juges décident si la personne a respecté la loi ou non.

La personne a fait quelque chose contre la loi.

Elle reçoit alors une **condamnation**.

Une condamnation peut être une amende (de l'argent à payer) ou une peine de prison.

Il y a 3 types de justice pour régler différents problèmes :

- la justice **civile** pour les problèmes entre les habitants
- la justice **pénale** quand une personne ne respecte pas la loi
- la justice **administrative** quand il y a un problème entre une personne et l'Etat

Dans le canton de Fribourg, il y a **7 Tribunaux de district** et **1 Tribunal cantonal**.

Ce sont les tribunaux de districts qui donnent d'abord un jugement. Quand une personne est condamnée, il y a 2 possibilités :

- elle accepte la condamnation
- elle n'accepte pas la condamnation. Elle peut demander un autre jugement au Tribunal cantonal. Cela s'appelle **faire recours**.

Le Tribunal fédéral est le plus haut tribunal. En Suisse, c'est lui qui décide en dernier.

Pour plus d'informations sur la justice dans le canton de Fribourg :

www.fr.ch/pj

Les droits politiques des personnes étrangères



**Vous êtes étranger avec un permis C ?
Vous habitez dans le canton de Fribourg
depuis plus de 5 ans ?**

Alors vous avez les mêmes droits politiques que les Suisses
au niveau communal :

- vous pouvez voter les décisions pour votre commune
- vous pouvez participer aux assemblées communales
- vous pouvez **élire** (ou choisir) les membres du Conseil communal et du Conseil général de votre commune
- vous pouvez **être élu** (être choisi) comme membre du Conseil général ou du Conseil communal

Les autres possibilités de participer à la vie publique



En plus des votations et des élections, vous avez d'autres possibilités de participer activement à la vie de votre commune et de votre canton.

Vous pouvez être actif dans une association, par exemple une association de quartier.

Vous pouvez aussi signer des pétitions. C'est un texte qui demande quelque chose à l'Etat ou qui dit qu'on n'est pas d'accord sur quelque chose. Chaque habitant, enfant ou adulte, suisse ou étranger, peut signer des pétitions.

Vous pouvez également devenir membre d'un parti politique. Un parti politique, c'est un groupe de personnes avec les mêmes idées sur la manière de vivre dans un pays. Un parti politique propose des solutions pour les problèmes qui sont importants pour lui.

Les plus grands partis politiques du canton de Fribourg :

Parti chrétien social PCS
www.csp-pcs.ch

Parti démocrate-chrétien PDC
www.pdc-fr.ch

Parti libéral-radical PLR
www.plrf.ch

Parti socialiste PS
www.ps-fr.ch

Parti de l'Union démocratique du centre UDC
www.udc-fr.ch

Parti Les Verts
www.verts-fr.ch

Parti vert-libéral PVL
www.fr.vertsliberaux.ch

Devenir suisse



Pour devenir suisse et avoir un passeport suisse, on doit se faire naturaliser.

On appelle cela la **naturalisation suisse**.

Chacun décide lui-même s'il veut devenir suisse. Mais ensuite, la loi et les autorités disent qui a le droit de devenir suisse.

Une personne naturalisée suisse a les **mêmes droits politiques** qu'une personne suisse.

Elle peut voter et être élue aux 3 niveaux :

- au niveau de la commune
- au niveau du canton
- au niveau de la Confédération

Pour plus d'informations :

Service des affaires institutionnelles, des naturalisations et de l'état civil
SAINEC
Boulevard de Pérolles 2
1700 Fribourg
Tél. 026 305 14 17
www.fr.ch/sainec

Le canton de Fribourg en résumé

Surface	1592 km ²
Population	315'000 habitants
Langues officielles	français, allemand
Capitale	Fribourg
Districts et communes	7 districts – 136 communes (2018)
Site internet du canton de Fribourg	www.fr.ch
Bureau de l'intégration des migrant-e-s et de la prévention du racisme IMR	www.fr.ch/imr integration@fr.ch Tél. 026 305 14 85



19. Des mots utiles pour la vie de tous les jours

Page	Les mots	Ça veut dire quoi? (définition)
69	accueil extra-scolaire	Le lieu qui s'occupe des enfants en dehors des heures d'école.
38	AC	AC veut dire: « Assurance-Chômage ». Cette assurance peut donner de l'argent pendant quelques mois aux personnes qui ont perdu leur travail.
13	administration communale	Le bureau de votre commune. On dit aussi: le bureau communal.
25, 26	agence immobilière	L'entreprise qui loue et vend des logements (maison ou appartement). On dit aussi: la régie ou la gérance immobilière.
38	AI	AI veut dire: « Assurance-Invalidité ». Cette assurance peut donner de l'argent aux personnes avec un handicap.
42	aide sociale	Le conseil et l'aide financière pour les personnes qui n'ont plus de travail, plus le droit au chômage et pas assez d'argent pour vivre.
60	allocations familiales	L'argent que les familles reçoivent pour les enfants.
60	allocations maternité	L'argent que les femmes reçoivent après la naissance de leur bébé.
73	allophone	La personne qui vient d'un autre pays et qui ne parle pas encore le français ou l'allemand. On dit par exemple: un élève allophone.
71, 75	apprentissage	C'est apprendre un métier chez un patron. On dit: faire un apprentissage. On peut faire un AFP (2 ans) ou un CFC (3 ou 4 ans).
17, 18	asile	Demander l'asile, c'est quand une personne veut être en sécurité dans un nouveau pays.
87	association	Un groupe de personnes qui se mettent ensemble pour faire une activité. Par exemple pour faire du sport, de la musique, aider des personnes âgées. On dit aussi: une société.

38, 46	assurance	L'assurance permet de recevoir de l'argent quand on a un problème. Pour avoir une assurance, il faut payer chaque mois une prime d'assurance. Il y a différentes sortes d'assurance. Par exemple: assurance-accident, assurance-maladie, assurance-chômage, assurance pour la voiture. Certaines assurances sont obligatoires.
26, 47	attestation	Le document officiel qui dit quelque chose d'important. Par exemple une attestation de domicile dit que vous habitez dans cette commune.
38	AVS	AVS veut dire: «Assurance-Vieillesse et Survivants». Cette assurance donne de l'argent aux personnes âgées à la retraite.
89	bénévolat	Faire une activité sans recevoir d'argent et donner son temps pour les autres. On dit: faire une activité bénévole.
78	bourse d'études	L'argent que l'Etat peut donner à certains étudiants et apprentis pour faire leurs études.
26	certificat de salaire	Ce certificat dit combien vous gagnez chaque mois. C'est un document officiel comme une attestation.
42	chômage	Quand une personne perd son travail. On dit: être au chômage.
9, 13	commune	Une ville, un village ou plusieurs villages ensemble.
60	congé maternité	Le congé pour la mère après la naissance d'un enfant. Ce congé dure 14 semaines au minimum.
16, 91	Constitution	Le texte qui dit comment on organise et on fait fonctionner le pays, les cantons et les communes.
26, 30	contrat	Le document signé par 2 personnes. Ce document dit que ces 2 personnes sont d'accord. Par exemple, signer un contrat de location ou de travail.
37	cotisations sociales	La partie de votre salaire qui paie les assurances sociales. Votre employeur (votre patron) paie directement vos cotisations sociales sur votre salaire.
68	crèche	Le lieu qui s'occupe des petits enfants quand les parents travaillent. On dit aussi: la garderie.
71	cycle d'orientation	L'école pour les jeunes de 12 à 15 ans. On dit aussi: le CO ou l'Ecole secondaire.

82	déchèterie	Le lieu où on apporte les déchets (par exemple le papier et le verre) qu'on ne met pas à la poubelle.
44	déclaration d'impôts	Le document à remplir pour payer ses impôts. Dans sa déclaration d'impôts, il faut écrire l'argent qu'on a : son revenu (salaire) et sa fortune (argent qu'on a par exemple à la banque).
26, 45	dettes	L'argent qu'on doit rendre. Par exemple à un ami ou à une banque.
76, 78	diplôme	Le document qu'on reçoit quand on a réussi une formation ou des études.
26	domicile	La ville ou le village où on habite. On dit alors : le lieu de domicile.
67	éducation	Faire l'éducation d'un enfant, c'est l'aider à grandir et lui apprendre des choses pour sa vie. Les parents et l'école font ensemble l'éducation des enfants. On dit aussi : éduquer les enfants.
36	emploi	Le travail qu'on a chez un employeur (chez un patron). La personne qui a un emploi est un employé.
16, 91	Etat	Un Etat est composé de trois choses : un gouvernement et une administration, une population (les personnes) et un territoire (le lieu). On dit par exemple : l'Etat de Fribourg.
80	environnement	Tout ce qui est autour de nous : par exemple la nature, les rivières, les forêts, mais aussi les villes et les villages.
78, 79	formation	Faire une formation, c'est apprendre un métier ou faire des études.
26, 44	formulaire	Le document qu'on doit remplir avec son nom, son adresse et d'autres informations.
27	garantie de loyer	L'argent qu'on doit donner avant d'entrer dans un nouvel appartement.
54	handicap	Quand on a une difficulté de santé dans la vie. Par exemple si on ne peut pas voir, pas marcher, pas comprendre les choses comme les autres personnes.
40	harcèlement sexuel	Quand une personne se conduit mal avec une autre. Quand elle a des gestes ou des paroles à caractère sexuel.

67, 70	1H, 2H, 3H	La manière de compter les années à l'école. Les années d'école obligatoires vont de la 1H (pour les enfants de 4 ans) jusqu'à la 11H (pour les jeunes de 15 ans). On dit H parce que c'est le système Harmos.
53	home	Une maison pour les personnes âgées. On dit aussi : un EMS (établissement médico-social).
44	impôts	L'argent que chaque personne (de plus de 18 ans) doit payer chaque année pour aider à faire fonctionner le pays, le canton et la commune.
42	indemnités chômage	L'argent qu'une personne peut recevoir quand elle n'a plus de travail.
11, 22	intégration	C'est permettre à des personnes qui viennent de différents pays de bien vivre ensemble. S'intégrer, c'est se sentir bien dans son nouveau pays. Par exemple parler la langue, avoir des amis et un travail.
23	interprète	Le traducteur qui parle votre langue.
27	locataire	La personne qui loue un appartement. Elle paie chaque mois un loyer. La personne qui possède un appartement est un propriétaire.
16, 91	Loi	Les textes qui donnent des règles pour le pays, les cantons et les communes.
25	logement	Une maison ou un appartement pour habiter.
27	loyer	L'argent qu'il faut payer chaque mois pour habiter dans un appartement.
38	LPP	LPP veut dire : «Loi sur la Prévoyance Professionnelle». Comme l'AVS, cette assurance donne de l'argent aux personnes âgées à la retraite.
49	médecin généraliste	Le médecin pour toute la famille. Le médecin pour les enfants est le pédiatre.
11	migrant	La personne qui part d'un pays pour aller dans un autre pays.
96	naturalisation	Pour devenir suisse, on doit se faire naturaliser. On appelle cela : la naturalisation suisse.

85	office du tourisme	Le bureau qui donne toutes les informations sur la culture, le sport, les spectacles dans une région.
36	offre d'emploi	L'annonce pour une place de travail.
72	orientation professionnelle	L'orientation scolaire et professionnelle aide les jeunes à trouver un métier ou des études.
36, 42	ORP	ORP veut dire : « Office Régional de Placement ». L'ORP conseille les personnes qui ont perdu leur travail.
17, 18	permis de séjour	Le permis qu'un étranger reçoit pour rester en Suisse. Il y a par exemple le permis N, le permis F, le permis B, le permis C.
46	prime d'assurance	L'argent qu'il faut payer chaque mois pour être assuré. On paie par exemple une prime d'assurance-maladie. Ainsi quand on est malade, l'assurance peut nous verser de l'argent.
19	racisme	Quand on ne respecte pas une personne à cause de son pays d'origine, de la couleur de sa peau ou de sa religion. On dit aussi : la discrimination raciale.
29	redevance radio et TV	L'argent que l'on doit payer chaque année pour la radio et la télévision. La redevance coûte Fr. 365.- par année.
11, 18	réfugié	La personne étrangère qui a reçu l'asile et qui peut rester dans son nouveau pays.
11	requérant d'asile	La personne étrangère qui demande l'asile pour être en sécurité dans un nouveau pays. Elle attend la réponse. On dit aussi : le demandeur d'asile.
38	retraite	Après 64 ans pour les femmes et 65 ans pour les hommes, les personnes ne travaillent plus. On dit alors : elles sont à la retraite.
44	revenu	L'argent qu'on gagne par son travail. On dit aussi : le salaire

6, 44	services publics	Ce qui est utile pour tout le monde. Par exemple les écoles, les hôpitaux, les transports publics, les routes.
85, 87	société	La société, c'est toutes les personnes qui s'organisent et vivent ensemble dans un pays. Une société, c'est aussi un groupe de personnes qui font des choses ensemble. Par exemple une société de musique ou de sport. On dit aussi: une association.
49, 56	SOS	Un signe pour demander de l'aide et dire «Au secours!»
28	subsidés subventions	L'aide financière que l'Etat peut donner à des personnes qui ont moins d'argent. Par exemple pour aider à payer une prime d'assurance.
39	travail au noir	Faire du travail au noir, c'est travailler sans payer ses assurances sociales. C'est interdit.
49, 56	urgences	Une situation grave où il faut vite faire quelque chose. Par exemple aller à l'hôpital ou chez le médecin quand on est blessé ou très malade.
92	votation	Quand il y a une votation (ou une élection), les citoyens peuvent donner leur avis pour l'avenir du pays. Le citoyen peut voter sur beaucoup de sujets. Par exemple accepter ou refuser une nouvelle loi, choisir (ou élire) les personnes pour diriger le pays, les cantons et les communes.

Impressum

Edition 2019

Bureau de l'intégration des migrant-e-s
et de la prévention du racisme IMR
Grand-Rue 26, 1700 Fribourg

Graphisme

Sylviane Girod, So Graphic Studio, Bulle

Illustration

Adèle Dafflon, Fribourg

Impression

Imprimerie Graf SA, Morat

Source carte du canton de Fribourg

Office fédéral de la topographie, Berne
Office fédéral de la statistique Neuchâtel
Service de la statistique du canton de Fribourg

Ce livre et les 10 autres versions

(français, allemand, albanais, anglais, arabe, espagnol, persan, portugais, tigrigna, turc)
peuvent être téléchargés sur : www.fr.ch/imr

Avec le soutien de



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH



PIC
PROGRAMME
D'INTÉGRATION CANTONALE
CANTON DE FRIBOURG

pro infirmis
Fribourg | Freiburg

Imprimé sur papier 100% recyclé

**Bureau de l'intégration des migrant-e-s
et de la prévention du racisme IMR**

Grand-Rue 26
1700 Fribourg
Tél. 026 305 14 85
integration@fr.ch

www.fr.ch/imr

