



www.welcomeworkproject.eu

Vivre et travailler au Danemark

A photograph of construction workers wearing orange safety vests and holding hard hats. One worker in the foreground is holding a white hard hat, while others behind him hold yellow and orange ones. The image is partially covered by a red overlay on the left and a teal overlay on the right.

sommair

- 01** Groupes communautaires et centres d'intégration 4
- 02** Cours et formations pour les réfugiés au Danemark 8
- 03** Soutien en matière de santé mentale et de bien-être 13
- 04** Logement et conseils pratiques pour la vie quotidienne 18

| Vivre et travailler au Danemark en tant que réfugié

Guide pratique sur le soutien communautaire, les formations et l'intégration au quotidien

Le Danemark est l'un des pays nordiques dotés d'un système bien établi d'accueil et d'aide aux réfugiés. Les personnes arrivent de nombreux pays différents, et le modèle d'intégration danois combine les responsabilités des autorités locales, des programmes nationaux et un solide réseau d'ONG, de groupes de bénévoles et d'organisations communautaires. Ces organisations aident les nouveaux arrivants à apprendre la langue, à se préparer à l'emploi, à gérer leurs démarches administratives quotidiennes, à accéder aux soins de santé et à trouver des routines stables dans leur nouvel environnement.

Dans le même temps, les premiers mois au Danemark peuvent s'avérer difficiles. Le système administratif est très structuré, la plupart des services fonctionnent en ligne et de nombreuses démarches nécessitent une carte d'identité électronique (MitID). Le marché du logement peut être coûteux dans les grandes villes, et la langue danoise peut s'avérer difficile pour les débutants. S'y retrouver dans les règles locales et comprendre les aides disponibles peut sembler insurmontable sans accompagnement.

Ce guide fournit des informations pratiques destinées à aider les réfugiés à gérer leur quotidien et à prendre confiance en eux. Il met en avant les réseaux de soutien communautaire, les possibilités de formation, les services de santé mentale, les conseils en matière de logement et les éléments essentiels de la vie quotidienne. Que l'on réside à Copenhague, Aarhus, Odense, Aalborg ou dans une ville plus petite, ce guide a pour objectif de proposer des parcours clairs et des interlocuteurs de confiance qui favorisent l'intégration et l'autonomie à long terme au Danemark.

01

Groupes communau taires et centres



| Groupes communautaires et centres d'intégration

Le système d'aide aux réfugiés au Danemark repose sur la coopération entre les municipalités locales, les ONG nationales et les organisations communautaires gérées par des bénévoles. Les municipalités (kommuner) assument la responsabilité principale de l'intégration, mais les ONG et les centres communautaires fournissent un soutien quotidien essentiel, des cours de langue, des activités sociales et des conseils pour s'y retrouver dans les systèmes danois. L'offre de services varie d'une municipalité à l'autre, mais les organisations ci-dessous sont présentes sur un large territoire et offrent une aide fiable.

ONG nationales disposant de centres physiques

Ces organisations interviennent dans plusieurs villes et fournissent un soutien structuré aux réfugiés, aux demandeurs d'asile et aux migrants vulnérables.

Conseil danois pour les réfugiés (Dansk Flygtningehjælp – DRC)

Site web : <https://drc.ngo>

Villes : Copenhague, Aarhus, Odense, Aalborg et antennes régionales

Le Conseil danois pour les réfugiés est la plus grande organisation venant en aide aux réfugiés au Danemark.

Ce qu'il propose

- Conseils juridiques pour les demandeurs d'asile et les réfugiés
- Aide pour les demandes de regroupement familial
- Conseils sociaux et accompagnement dans la vie quotidienne
- Aide à l'emploi, aide à la rédaction de CV et initiatives de mise en relation avec des employeurs
- Réseaux locaux de bénévoles proposant des cours de langue, une aide aux devoirs et du mentorat
- Activités communautaires, groupes de femmes et événements sociaux

Pourquoi c'est utile

Le DRC associe des conseillers professionnels en insertion à un solide réseau de bénévoles, rendant ainsi l'aide accessible dans de nombreuses localités.

Croix-Rouge danoise (Røde Kors)

Site web : <https://www.rodekors.dk>

Villes : Dans tout le pays, y compris de nombreuses antennes locales

La Croix-Rouge soutient les demandeurs d'asile dans les centres d'accueil et les réfugiés vivant au sein de la communauté.

Elle propose

- Des activités dans les centres d'accueil (pour les résidents)
- Des cafés linguistiques et des clubs de conversation
- Des boutiques d'occasion proposant des vêtements et des articles ménagers à prix abordables
- Aide aux devoirs pour les enfants
- Groupes sociaux pour adultes et familles
- Programmes de visite amicale pour les personnes isolées
- Événements communautaires et activités d'intégration

Idéal pour

Les personnes à la recherche de contacts sociaux informels, de renforcement du lien social et d'un soutien au quotidien.

Caritas Danemark

Site web : <https://www.caritas.dk>

Villes : Copenhague et partenaires dans tout le Danemark

Caritas se concentre sur les familles vulnérables et les nouveaux arrivants.

Ce qu'ils proposent

- Cafés communautaires et groupes de soutien
- Aide pratique pour les démarches administratives et les systèmes numériques
- Accompagnement psychologique pour les personnes en situation de stress
- Groupes de femmes et activités familiales
- Ateliers et événements sociaux

Trampoline House (Copenhague)

Site web : <https://trampolinehouse.dk>

Ville : Copenhague

Un centre communautaire réputé qui soutient les demandeurs d'asile et les réfugiés dans un environnement accueillant et convivial.

Ce qu'ils proposent

- Cours de langue et pratique de la conversation
- Conseils juridiques (en partenariat avec des conseillers externes)
- Ateliers artistiques, activités culturelles et événements sociaux
- Programmes pour les jeunes et groupes de femmes
- Repas communautaires et journées portes ouvertes

Pourquoi c'est important

C'est un espace sûr et convivial où les gens peuvent nouer des relations, prendre confiance en eux et réduire leur isolement.

Services municipaux d'intégration (Kommunale Integrationstjenester)

Chaque commune danoise est chargée de l'intégration des réfugiés qui lui sont attribués. Les services varient d'une commune à l'autre, mais la plupart proposent :

Ces services comprennent généralement

- Un conseiller en intégration attitré (sagsbehandler)
- Une aide pour s'inscrire aux services de santé et au MitID
- L'accès à des cours de danois (par l'intermédiaire des centres de langues officiels)
- Des plans d'emploi et d'activation
- Aide à l'inscription des enfants à l'école ou en crèche
- Conseils en matière de logement, de gestion budgétaire et de règles locales

Les services municipaux d'intégration constituent le principal point de contact pour les questions administratives.

Centres communautaires locaux et groupes de bénévoles

Partout au Danemark, les centres communautaires et les groupes de bénévoles offrent un soutien informel au quotidien. Ces lieux sont particulièrement importants pour pratiquer le danois, rencontrer les habitants et se constituer un réseau social.

Communauté internationale d'Aarhus

Site web : <https://internationalcommunity.dk>

Ville : Aarhus

Ce qu'ils proposent

- Rencontres sociales et événements culturels
- Ateliers pratiques sur la vie au Danemark
- Occasions de réseautage
- Activités communautaires adaptées aux familles

Copenhagen International House

Site web : <https://ihcph.kk.dk>

Ville : Copenhague

Bien que s'adressant principalement aux nouveaux arrivants, cette structure apporte également son soutien aux réfugiés.

Les services proposés comprennent

- Ateliers sur les systèmes danois (santé, fiscalité, logement)
- Cafés linguistiques
- Événements culturels et rencontres communautaires
- Conseils sur l'emploi et le bénévolat

Centres communautaires multiculturels (dans différentes villes)

De nombreuses villes disposent d'espaces communautaires gérés par des associations locales.

Activités courantes

- Cafés de conversation en danois
- Ateliers d'aide aux devoirs pour les enfants
- Groupes de femmes et activités mère-enfant
- Dîners conviviaux et échanges culturels
- Aide apportée par des bénévoles pour remplir des formulaires et utiliser les systèmes numériques
- Activités sportives, groupes de marche et ateliers créatifs

Exemples :

- **Café Mellemrummet (Copenhague)**
- **Aalborg Frivilligcenter**
- **Initiatives d'Odense Fællesskab**

Organisations confessionnelles et associations culturelles

Les églises, les mosquées et les groupes culturels organisent souvent des programmes communautaires destinés à accueillir les réfugiés.

Offres typiques

- Pratique de la langue danoise
- Rencontres sociales et repas partagés
- Soutien aux familles et aux mères célibataires
- Collecte de vêtements et campagnes de dons
- Soutien émotionnel et écoute bienveillante

Ces groupes aident les nouveaux arrivants à se sentir intégrés aux communautés locales et aux réseaux culturels.

02

Cours et formations proposés aux réfugiés au



| Cours et formations pour les réfugiés au Danemark

Au Danemark, les réfugiés ont accès à un large éventail de cours gratuits ou subventionnés destinés à favoriser l'apprentissage de la langue, l'acquisition de compétences numériques, l'intégration au quotidien et l'accès au marché du travail. Les formations sont dispensées dans le cadre de programmes d'intégration municipaux, d'écoles de langues officielles, d'ONG nationales, de centres pour l'emploi et d'organisations communautaires. De nombreux cours combinent l'acquisition de compétences pratiques et une aide à la navigation dans les systèmes danois, ce qui est utile pour les personnes qui s'adaptent à une société hautement numérisée.

Cette section présente les parcours de formation les plus accessibles et les plus courants pour les réfugiés au cours de leurs premières années au Danemark.

Cours de danois (gratuits ou à faible coût)

L'apprentissage du danois est indispensable pour la vie quotidienne, le travail et les démarches administratives. Au Danemark, les cours de langue sont structurés, certifiés et dispensés par des centres de formation linguistique officiels.

1. Enseignement officiel du danois (Danskuddannelserne)

Gérée par les municipalités et dispensée par des centres de langues agréés.

Niveaux proposés

- Danois 1 : pour les apprenants ayant un niveau scolaire limité
- Danois 2 : pour les apprenants ayant suivi une scolarité partielle
- Danois 3 : pour les apprenants ayant suivi des études supérieures ou possédant des compétences linguistiques avancées

Contenu du programme

- Cours de danois gratuits ou subventionnés pendant cinq ans maximum
- Des modules allant du niveau débutant au niveau avancé
- Examens à chaque étape (par exemple, Prøve i Dansk 1, 2, 3)
- Cours abordant la vie quotidienne, des thèmes liés au travail et la compréhension de la société

Pourquoi est-ce utile ?

Il s'agit de la principale voie reconnue pour apprendre le danois et elle est indispensable pour de nombreux emplois.

2. Cafés linguistiques municipaux (Sprogcaféer)

Proposés par les bibliothèques, les centres communautaires et des groupes de bénévoles.

Les activités comprennent

- Pratique informelle de la conversation en danois
- Aide à la prononciation et au vocabulaire
- Interaction sociale avec des bénévoles danois
- Aide pour la rédaction de lettres, de formulaires et l'utilisation des plateformes numériques

Il s'agit d'environnements détendus qui complètent les cours formels.

3. Aide linguistique dispensée par des ONG

Des organisations telles que le Conseil danois pour les réfugiés, la Croix-Rouge et les centres de bénévolat locaux proposent :

- Des groupes de conversation
- Des parrainages linguistiques individuels
- Une aide aux devoirs pour les apprenants

- Du danois pour les tâches quotidiennes (courses, santé, transports)

Ces programmes aident les apprenants à prendre confiance en eux en dehors de la salle de classe.

Compétences numériques et préparation à l'emploi

Le Danemark dispose d'un système public hautement numérisé. De nombreuses démarches nécessitent l'utilisation de MitID, NemID, e-Boks et des portails de santé en ligne ; les compétences numériques sont donc indispensables.

1. Agences pour l'emploi (Jobcentre)

Les agences pour l'emploi municipales proposent des cours gratuits et des programmes d'insertion professionnelle.

Cours courants

- Compétences informatiques de base
- Utilisation d'e-Boks, de la poste numérique et de MitID
- Rédaction de CV et techniques de recherche d'emploi
- Danois sur le lieu de travail et orientation sur le marché du travail
- Brèves initiations professionnelles (cuisine, nettoyage, soins, métiers de l'entrepôt)

Les agences pour l'emploi mettent également en relation les demandeurs d'emploi et les employeurs par le biais de programmes d'activation.

2. Bibliothèques (Biblioteker) – accompagnement numérique et ateliers

Les bibliothèques publiques de tout le Danemark proposent des formations numériques pour débutants.

Les ateliers portent notamment sur

- L'utilisation des smartphones et des ordinateurs
- Accès aux services publics en ligne
- Remplir des formulaires numériques
- Utilisation sécurisée des services bancaires en ligne
- Aide à la configuration de MitID ou NemID

Les bibliothèques constituent une source majeure d'aide pratique en matière de numérique pour les nouveaux arrivants.

3. Programmes numériques à but non lucratif

Certaines ONG et associations locales proposent des programmes d'initiation au numérique, notamment :

- Introduction à Microsoft Office
- Sécurité en ligne
- Plateformes de recherche d'emploi
- Compétences en communication numérique
- Formation au codage ou aux bases de l'informatique (dans les grandes villes)

Ces programmes conviennent aux personnes qui préfèrent apprendre en petits groupes.

Formations professionnelles (bâtiment, soins, logistique, hôtellerie)

Le Danemark offre de nombreuses possibilités de formation professionnelle par le biais du système d'éducation des adultes (VEU), des agences pour l'emploi et des centres de formation privés. Les réfugiés ayant le droit de travailler peuvent accéder à ces programmes, souvent associés à un soutien linguistique.

1. Cours AMU (Arbejdsmarkedsuddannelser – Formation sur le marché du travail)

Les cours AMU proposent des formations courtes et pratiques pour des postes spécifiques.

Exemples de cours AMU

- Conduite de chariots élévateurs
- Travaux d'entrepôt et logistique
- Normes de nettoyage et d'hygiène
- Compétences en cuisine et en manipulation des aliments
- Notions de base en aide-soignant (soins aux personnes âgées)
- Compétences de base en construction
- Formations à la sécurité sur les chantiers

Pourquoi c'est utile

La plupart des formations sont courtes, accessibles et directement liées aux besoins locaux en main-d'œuvre.

2. Programmes d'EFP (Erhvervsuddannelser – EUD)

Programmes de formation professionnelle plus longs combinant formation en milieu scolaire et en milieu professionnel.

Domaines courants

- Métiers du bâtiment (maçonnerie, menuiserie, plomberie)
- Mécanique
- Hôtellerie et restauration (cuisinier, serveur, aide de cuisine)
- Commerce de détail et service à la clientèle
- Services sociaux et de santé (métiers SOSU)

Ces programmes s'adressent aux réfugiés souhaitant obtenir des qualifications professionnelles complètes.

3. Programmes de formation à l'intégration (Integrationsgrunduddannelse – IGU)

Un programme de formation rémunéré de deux ans destiné aux réfugiés âgés de 18 à 40 ans.

Ce qu'il propose

- Une expérience professionnelle rémunérée
- Cours de danois
- Modules de formation professionnelle
- Pistes d'emploi à l'issue de la formation

Placements courants

- Entrepôts

- Entreprises de nettoyage
- Services sociaux municipaux
- Cafés et hôtels
- Usines et chaînes de production

Pourquoi c'est utile

IGU permet de gagner un revenu tout en acquérant de l'expérience et des compétences en danois.

4. Cours professionnels proposés par des ONG et des associations locales

Des organisations telles que le Conseil danois pour les réfugiés, la Croix-Rouge et des associations locales proposent souvent des formations courtes et pratiques, telles que :

- Ateliers de menuiserie de base ou de réparation
- Compétences en couture et en textile
- Réparation de vélos
- Cuisine et hygiène alimentaire
- Compétences en service à la clientèle
- Expérience dans le commerce de détail et stages

Ces formations peuvent être plus accessibles aux débutants ou aux personnes ayant besoin de renforcer leur confiance avant de suivre une formation formelle.

Reconnaissance et mise à niveau des qualifications

Les réfugiés titulaires de qualifications obtenues dans leur pays d'origine peuvent les faire évaluer au Danemark.

1. Agence danoise pour l'enseignement supérieur et la science

Site web : <https://ufm.dk>

Elle propose

- La reconnaissance des diplômes étrangers
- Des attestations d'équivalence des diplômes
- Des conseils pour les professions réglementées (médecine, ingénierie, enseignement, soins infirmiers)

Cela aide les personnes à comprendre comment leurs qualifications s'intègrent dans le système danois.

2. Centres VEU – Centres de formation pour adultes

Les centres VEU accompagnent les adultes qui souhaitent améliorer leurs compétences, obtenir des certificats ou se reconverter.

Ils proposent

- un soutien en lecture, écriture et calcul
- Des cours de danois combinés à des contenus professionnels
- Des cours de danois spécifiques à certains métiers
- un accès à l'orientation AMU et à l'enseignement et la formation professionnels

3. Validation des acquis (Realkompetencevurdering – RKV)

Processus formel visant à évaluer les compétences acquises grâce à une expérience professionnelle antérieure.

Avantages

- Permet d'accéder à des formations de niveau supérieur
- Réduit le temps nécessaire pour obtenir une qualification
- Aide les employeurs à comprendre l'expérience d'une personne

Ceci est utile lorsque les documents officiels sont manquants ou incomplets.

03

Soutien en matière de santé mentale



| Soutien en matière de santé mentale et de bien-être

S'adapter à la vie au Danemark peut être difficile. Les réfugiés sont souvent confrontés au stress lié à la procédure d'asile, à l'incertitude quant à l'avenir, aux barrières linguistiques, aux pressions financières et à la difficulté de s'y retrouver dans un système public hautement numérisé. Le Danemark dispose d'un solide réseau de services municipaux, d'ONG, de professionnels de la santé et de groupes animés par des bénévoles qui offrent un soutien émotionnel, des conseils et une aide en cas de crise. Un soutien est disponible pour les adultes, les familles et les jeunes, avec des options allant de la thérapie formelle aux activités de bien-être communautaires.

Cette section indique où les réfugiés peuvent trouver de l'aide, comment accéder à un soutien sans parler couramment le danois et quels services sont disponibles dans tout le pays.

Principales ONG proposant un soutien en santé mentale

Ces organisations offrent un soutien émotionnel et psychologique gratuit ou à faible coût aux réfugiés. Les services sont disponibles en danois et en anglais, et souvent en arabe, en farsi, en tigrigna et dans d'autres langues, en fonction du personnel et des bénévoles.

Conseil danois pour les réfugiés (Dansk Flygtningehjælp – DRC)

Site web : <https://drc.ngo>

Villes : soutien à l'échelle nationale

Le DRC offre un soutien psychosocial complet aux réfugiés et aux personnes relevant du système d'asile.

Ce qu'ils proposent

- Séances de conseil individuelles
- Soutien pour les traumatismes, le stress et l'anxiété liés au déplacement
- Accompagnement social pour faire face aux préoccupations liées au logement, à la famille et aux finances
- Groupes de femmes et activités favorisant le bien-être communautaire
- Réseaux d'entraide
- Orientation vers les services municipaux de santé mentale et les cliniques spécialisées

Pourquoi c'est utile

Le personnel est formé au bien-être des réfugiés et comprend les défis auxquels sont confrontés les nouveaux arrivants au Danemark.

Croix-Rouge danoise (Røde Kors)

Site web : <https://www.rodekors.dk>

Villes : dans tout le pays

La Croix-Rouge vient en aide aux personnes hébergées dans les centres d'accueil et aux communautés locales.

Elle propose

- Un soutien émotionnel et des services de conseil aux demandeurs d'asile
- Des groupes sociaux pour réduire l'isolement
- Des activités favorisant le bien-être (exercice physique, art, créativité)
- Des groupes de soutien pour les femmes, les familles et les personnes âgées
- Des programmes de visite amicale pour les personnes isolées
- Aide pratique pour les rendez-vous et les plateformes numériques

Caritas Danemark

Site web : <https://www.caritas.dk>

Ville : Copenhague

Caritas apporte un soutien communautaire aux adultes et aux familles en situation de vulnérabilité.

Ce qu'ils proposent

- Soutien émotionnel informel et séances d'écoute
- Accompagnement psychologique pour les personnes en situation de stress
- Groupes de soutien aux parents et aux familles

- Activités sociales favorisant les liens sociaux
- Orientation vers des services professionnels de santé mentale

Trampoline House – Soutien communautaire et bien-être

Site web : <https://trampolinehouse.dk>

Ville : Copenhague

Un centre communautaire pour réfugiés bien connu offrant un environnement sûr et accueillant.

Ils proposent

- des consultations informelles
- Des ateliers artistiques et d'expression créative
- Des espaces sécurisés pour les femmes
- Des repas communautaires, des événements sociaux et des activités récréatives
- Des groupes de soutien par les pairs

Pourquoi c'est important

C'est un espace où les gens se sentent acceptés et soutenus pendant les périodes difficiles.

Headspace Danemark

Site web : <https://headspace.dk>

Villes : Disponible dans de nombreuses grandes villes

Headspace propose un soutien anonyme et gratuit aux jeunes âgés de 12 à 25 ans.

Les services comprennent

- Des consultations informelles et non cliniques
- Des séances sans rendez-vous pour les soucis émotionnels ou le stress
- Un accompagnement pour l'école, les relations ou l'adaptation
- Orientation vers des services spécialisés si nécessaire

Un soutien en matière de santé mentale par le biais du système de santé publique

Les réfugiés titulaires d'une carte de santé danoise (*sundhedskort*) ont accès au système public de santé mentale.

1. Médecins généralistes (GP / Læger)

Votre médecin généraliste est le premier interlocuteur en cas de problèmes de santé mentale.

Il peut

- vous apporter un premier soutien
- prescrire des médicaments si nécessaire
- Orienter les patients vers un psychologue ou des services psychiatriques
- délivrer des arrêts de travail pour un congé lié au stress

2. Traitement psychologique subventionné

Le système de santé danois propose, dans certains cas, un remboursement partiel des thérapies dispensées par les médecins généralistes.

Motifs courants d'orientation

- Dépression
- Anxiété
- Expériences traumatisantes
- Stress
- Deuil
- Situations familiales difficiles

Les délais d'attente peuvent varier selon le lieu.

3. Services psychiatriques régionaux

Les hôpitaux proposent des soins spécialisés pour les troubles mentaux graves.

Ils proposent

- Évaluations et diagnostics

- Interventions d'urgence
- Traitements de courte durée ou en hospitalisation
- Un suivi coordonné avec les services de proximité

Toute personne en situation de crise peut contacter les services d'urgence psychiatrique (*psykiatrisk skadestue*).

Soutien aux enfants et aux jeunes

Les enfants peuvent rencontrer des difficultés liées aux changements scolaires, aux barrières linguistiques ou à des traumatismes passés. Le Danemark propose plusieurs voies d'aide.

1. Centres familiaux municipaux (Familiecentre)

Disponibles dans de nombreuses municipalités.

Ils proposent

- Un soutien parental
- Un accompagnement psychologique pour les enfants et les adolescents
- Une aide pour les problèmes comportementaux ou émotionnels
- Des séances de thérapie familiale
- Des ateliers sur la communication et le bien-être

2. Soutien en milieu scolaire

Les écoles emploient souvent des psychologues ou des conseillers (PPR – Pædagogisk Psykologisk Rådgivning).

Ils proposent

- Un soutien émotionnel et comportemental
- des évaluations des difficultés d'apprentissage
- Une aide à l'adaptation scolaire
- Un accompagnement pour les parents
- Orientation vers des services externes si nécessaire

3. Clubs de jeunes, programmes sportifs et de loisirs

Les clubs de jeunes municipaux, les groupes de jeunes de la Croix-Rouge et les associations sportives locales proposent :

- Des espaces sécurisés pour les jeunes
- Des activités sociales et des sports d'équipe
- Des programmes de renforcement de la confiance en soi
- Une aide aux devoirs et un accompagnement

Ces activités aident les enfants et les adolescents à nouer des amitiés et à établir des routines.

D. Soutien en cas de crise et aide d'urgence

Les réfugiés en situation de détresse grave, ayant des craintes pour leur sécurité ou des besoins urgents en matière de santé mentale peuvent bénéficier d'un soutien immédiat.

1. Numéro d'urgence : 112

En cas de danger imminent ou d'urgence médicale.

2. Services d'urgence psychiatrique (Psykiatrisk Skadestue)

Disponibles dans les grands hôpitaux.

Ils proposent

- une évaluation immédiate
- Un accompagnement en situation de crise
- Une stabilisation à court terme
- Orientation vers des services de soutien continu

3. Lifeline Denmark (Livslinien)

Site web : <https://www.livslinien.dk>

Téléphone : 70 201 201

Une ligne d'écoute confidentielle offrant un soutien émotionnel aux personnes en situation de crise.

4. Lignes d'écoute municipales

De nombreuses municipalités gèrent des numéros d'urgence locaux proposant :

- Un soutien émotionnel immédiat
- Des conseils aux familles en situation de crise
- Une orientation vers des hébergements d'urgence ou des services sociaux

Des activités communautaires favorisant le bien-être

Le soutien en matière de santé mentale ne doit pas nécessairement être clinique. De nombreuses personnes tirent profit de contacts sociaux réguliers et d'activités communautaires structurées.

1. Cafés linguistiques et groupes sociaux

Souvent organisés dans les bibliothèques, les maisons de quartier et les centres de bénévolat.

Les activités comprennent

- Pratique de la conversation
- Repas en commun
- Sorties en groupe
- Cafés-rencontres
- Rencontres sociales pour les nouveaux arrivants

2. Groupes de femmes et cercles familiaux

Gérés par des ONG et des organisations communautaires.

Ils offrent

- Des espaces sûrs pour discuter des difficultés
- Des ateliers sur l'éducation des enfants
- Des groupes d'artisanat, de couture ou de cuisine
- Des activités mère-enfant
- Des réseaux de soutien par les pairs

3. Programmes d'art, de musique et de bien-être physique

Proposés par les centres culturels, Trampoline House, la Croix-Rouge et des groupes de bénévoles locaux.

Exemples

- Ateliers artistiques
- Séances de musique
- Groupes de relaxation ou de yoga
- Clubs de marche ou de cyclisme
- Projets de photographie ou de narration

Ces activités sont utiles pour les personnes qui préfèrent les formes d'expression créatives ou non verbales.

4. Associations confessionnelles et culturelles

Les mosquées, les églises et les centres culturels offrent souvent un soutien informel.

Offres courantes

- Soutien émotionnel de la part des responsables communautaires
- Des espaces sûrs pour les contacts sociaux
- Événements familiaux et célébrations culturelles
- Aide pour s'y retrouver dans les services locaux

04

Conseils pratiques sur le logement et la vie quotidienne



| Logement et conseils pratiques pour la vie quotidienne

Trouver un logement stable et s'orienter dans la vie quotidienne au Danemark peut s'avérer difficile, en particulier pour les nouveaux arrivants qui ne connaissent pas bien les systèmes danois. Le logement est cher dans de nombreuses villes, une grande partie des démarches administratives se fait en ligne et de nombreux services nécessitent l'utilisation du MitID (l'identification électronique nationale). Cependant, les services municipaux, les ONG et les organisations communautaires peuvent aider les réfugiés à trouver un logement et à apprendre à gérer les tâches quotidiennes essentielles.

Cette section indique où trouver de l'aide pour le logement et fournit des conseils pratiques sur les soins de santé, les transports, l'éducation, les systèmes numériques et d'autres aspects essentiels de la vie quotidienne.

Aide au logement

Au Danemark, le logement est principalement assuré par le marché locatif privé, les listes de logements municipaux et les associations de logement social. Les réfugiés affectés à une municipalité dans le cadre du programme d'intégration peuvent bénéficier d'un hébergement initial organisé par les autorités locales, mais le logement à long terme repose généralement sur la location privée ou le logement social.

1. Services municipaux d'intégration (Kommune Integrationsenhed)

Chaque municipalité est chargée d'aider les réfugiés à trouver un logement à leur arrivée.

Elles fournissent généralement

- Un logement temporaire ou initial
- Une aide à la recherche d'un logement à long terme
- Des conseils pour la signature des contrats de location
- des informations sur les listes d'attente pour les logements sociaux
- Des conseils sur la gestion du budget, les factures et les règles de location
- Aide pour l'enregistrement de votre adresse (folkeregisteradresse)

Pourquoi c'est important

Il s'agit généralement du premier point de contact et du plus fiable pour toutes les questions liées au logement.

2. Associations de logement social (Boligforeninger / Almene Boligorganisationer)

De nombreux réfugiés trouvent un logement à long terme par l'intermédiaire des associations de logement social.

Comment ça marche

- Inscrivez-vous sur les listes d'attente pour un logement social dans votre commune
- Certaines communes accordent la priorité aux familles vulnérables
- Le loyer est généralement inférieur aux prix du marché
- Les logements vont des petits studios aux appartements familiaux

Exemples de bailleurs nationaux

- Lejerbo
- AAB (Arbejdernes Andels Boligforening)
- Boligselskabet Sjælland
- DAB (Dansk Almennyttigt Boligselskab)

3. Conseil danois pour les réfugiés (DRC)

Le DRC apporte une aide en matière de logement par le biais de ses réseaux d'intégration et de bénévoles.

Il propose

- une aide à la compréhension des contrats de location
- une médiation avec les propriétaires
- Un accompagnement lors de l'emménagement dans un nouveau logement
- Des conseils sur les droits et les responsabilités en matière de logement
- Mise en relation avec des bénévoles qui aident à rechercher des appartements disponibles

4. Croix-Rouge danoise

Bien que la Croix-Rouge se concentre principalement sur les centres d'accueil, elle apporte également son soutien aux réfugiés vivant de manière autonome.

L'aide comprend

- Une aide pratique pour la mise en place d'un bail
- Fourniture de meubles et d'articles ménagers par le biais de magasins d'occasion
- Des bénévoles locaux qui aident au déménagement et à l'installation

5. Centres communautaires et groupes de bénévoles

Les organisations bénévoles locales aident souvent à la recherche d'un logement et à l'installation dans un nouveau quartier.

Elles peuvent vous aider

- Consulter les annonces de location
- Accompagner les personnes lors des visites d'appartements
- d'expliquer les annonces immobilières et les contrats
- proposer des meubles et des articles ménagers donnés

Rechercher des locations en ligne

Pour trouver un logement à louer au Danemark, il faut souvent consulter des plateformes en ligne.

Sites web de location courants

- <https://www.boligsiden.dk>
- <https://www.dba.dk>
- <https://www.lejebolig.dk>
- <https://www.boligportal.dk>
- <https://www.findroommate.dk> (colocation)
- Groupes Facebook pour les chambres et les appartements (varie selon la ville)

Conseils pour une recherche en toute sécurité

- Méfiez-vous des propriétaires qui demandent un paiement avant la visite
- Le loyer ne doit être payé qu'après la signature d'un contrat
- Évitez les annonces proposant un loyer anormalement bas
- Demandez que tout soit consigné par écrit et conservez des copies
- Demandez à un agent municipal ou à une ONG de vérifier le contrat en cas de doute

Comprendre les contrats de location (Bail de Location)

Un contrat de location standard au Danemark comprend :

- Les noms et numéros CPR du propriétaire et du locataire
- L'adresse et la description du bien immobilier
- Le loyer mensuel et la date de paiement
- Caution (généralement équivalente à 2 à 3 mois de loyer)
- Loyer prépayé (1 à 3 mois)
- Responsabilité des charges (électricité, eau, chauffage, Internet)
- Règles concernant l'entretien et les inspections
- Durée du contrat
- Délai de préavis et règles de résiliation
- État des lieux (*indflytningsrapport*) lors de votre emménagement

Important

Prendre des photos du logement lors de l'emménagement permet d'éviter les litiges ultérieurs.

Conseils pratiques au quotidien

Le Danemark s'appuie fortement sur les systèmes numériques. Se familiariser dès le début avec les principaux services peut faciliter la vie quotidienne.

1. Systèmes numériques (MitID, e-Boks, Digital Post)

Une grande partie de l'administration publique danoise est numérique.

Outils indispensables

- **MitID** : identifiant numérique utilisé pour tous les services publics et de nombreux services privés
- **e-Boks** : boîte aux lettres numérique où sont reçues les lettres officielles
- **Digital Post** : obligatoire pour communiquer avec les autorités
- **Sundhed.dk** : accès en ligne aux dossiers médicaux et aux services médicaux

Les ONG, les bibliothèques et les services municipaux aident les nouveaux arrivants à mettre tout cela en place.

2. Soins de santé

Le système de santé danois est public et gratuit au moment de l'utilisation.

Comment y accéder

- Inscrivez-vous auprès de votre commune
- Recevez un CPR (numéro personnel) et une carte de santé jaune
- Choisissez un médecin généraliste (læge) figurant sur votre carte
- Consultez votre médecin généraliste pour tous les problèmes de santé non urgents

Numéros d'urgence

- **112** : urgences médicales
- **1813** : service d'assistance médicale dans la région de la capitale (région de Copenhague)
- **Des services d'urgence (akutmodtagelse)** sont disponibles dans les hôpitaux

Assistance linguistique

Des interprètes sont disponibles pour les rendez-vous à l'hôpital dans de nombreux cas.

3. Transports publics

Le Danemark dispose d'un réseau de transports publics fiable, comprenant des trains, des bus, le métro et des vélos.

Exemples

- **Copenhague** : métro, trains de banlieue, bus et trains régionaux
- **Aarhus** : Letbanen (métro léger) et bus
- **Odense** : tramway et bus
- **Aalborg** : bus et trains régionaux

Cartes de transport

- **Rejsekort** : carte de transport rechargeable valable dans tout le pays
- Des abonnements mensuels sont disponibles et souvent plus avantageux pour les déplacements réguliers

4. Ouvrir un compte bancaire

Les banques couramment utilisées par les nouveaux arrivants sont notamment :

- Danske Bank
- Nordea
- Nykredit Bank
- Jyske Bank
- Arbejdernes Landsbank

Conditions requises

- Passeport
- Numéro CPR
- Adresse au Danemark
- Numéro de téléphone
- Parfois, une attestation de revenus ou de prestations sociales

Certaines banques proposent des « comptes de base » aux clients disposant de peu de documents.

5. Téléphones portables et Internet

Les principaux opérateurs sont :

- Telia
- Telenor
- 3 (Tre)
- YouSee
- Lebara et Lycamobile (idéal pour les appels internationaux)

Les cartes SIM prépayées sont faciles à acheter dans les supermarchés et les magasins de proximité.

6. Alimentation, produits de première nécessité et achats à petit prix

Parmi les supermarchés abordables, on trouve :

- Rema 1000
- Lidl
- Netto
- Fakta
- Aldi (dans certaines régions)
- Bilka pour les grands magasins

Magasins d'occasion

- Magasins de la Croix-Rouge
- Croix Bleue (Blå Kors)
- Kirkens Korshær
- DBA.dk pour les articles d'occasion
- Facebook Marketplace

Ces sites sont parfaits pour trouver des meubles, des vêtements et des articles ménagers à petit prix.

7. Éducation et écoles

L'enseignement est gratuit au Danemark.

Pour inscrire un enfant

- Contactez le service des inscriptions scolaires de votre commune
- Fournissez votre numéro CPR et un justificatif de domicile
- Les enfants peuvent être placés dans une classe d'accueil (*modtageklasse*) pour bénéficier d'un soutien supplémentaire en danois

Les écoles proposent un accueil périscolaire (*SFO*) pour les enfants du primaire.

8. Gestion administrative quotidienne

Les principales démarches administratives sont les suivantes :

- L'enregistrement de votre adresse (*folkeregisteradresse*)
- Obtenir un numéro CPR et un MitID
- Configurer la poste numérique
- L'inscription à une agence pour l'emploi si vous êtes à la recherche d'un emploi
- Le paiement des factures de services publics
- Comprendre les courriers danois et les délais

Les bibliothèques, les centres communautaires et les ONG peuvent vous aider à interpréter les courriers officiels et vous accompagner dans l'utilisation des systèmes numériques.

Conseils pratiques pour la vie quotidienne au Danemark

- Conservez des copies de vos contrats, lettres et reçus
- Demandez de l'aide dès le début pour utiliser les plateformes numériques afin d'éviter de manquer les délais
- Participez aux événements communautaires locaux pour rencontrer vos voisins et pratiquer le danois
- Utilisez les bibliothèques pour accéder gratuitement à Internet, imprimer des documents et bénéficier d'une aide numérique
- Apprenez quelques phrases de base en danois pour vous aider lors de vos achats, vos déplacements et vos rendez-vous
- Demandez à un bénévole ou à un conseiller municipal de relire tout document sur lequel vous avez des doutes