



www.welcomeworkproject.eu

Bienvenue sur
Notre projet



Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.

Welcome Work Resources by Welcome Work Consortium is licensed under CC BY-SA 4.0 - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>



Sommair

01	Groupes communautaires et centres d'intégration	4
02	Cours et formations proposés aux réfugiés en Pologne	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 en Pologne en tant que réfugié

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

Au cours de la dernière décennie, la Pologne est devenue l'une des principales destinations européennes pour les personnes en quête de sécurité. Les réfugiés arrivent de régions très diverses, chacun apportant avec lui des expériences, des besoins et des compétences différents. En réponse, la Pologne a développé un paysage de soutien large et varié qui va au-delà des structures gouvernementales officielles. Outre les programmes nationaux et les services des municipalités, il existe un solide réseau d'ONG, d'organisations caritatives, de centres culturels, d'organisations confessionnelles et de groupes communautaires informels. Ces groupes jouent un rôle central pour aider les nouveaux arrivants à s'adapter à la vie dans un nouveau pays — qu'il s'agisse de gérer les formalités administratives, d'accéder aux soins de santé, d'apprendre la langue, de trouver du travail ou de nouer des liens sociaux.

Dans le même temps, la vie quotidienne en Pologne peut sembler compliquée pour quelqu'un qui vient d'arriver. Les systèmes sont inconnus, la langue peut poser des difficultés et il existe de grandes différences entre les villes et les régions. Savoir où trouver de l'aide peut faire une différence considérable, en particulier au cours des premiers mois. Ce guide vise à fournir des informations pratiques et claires qui facilitent la vie quotidienne, plutôt que de se contenter de répertorier les droits formels ou les prestations légales. Il met en avant les lieux où les réfugiés peuvent trouver une communauté, suivre des cours, rencontrer des gens, bénéficier d'un soutien fiable et faire des pas vers l'autonomie et la stabilité.

Que l'on s'installe à Varsovie ou à Cracovie, que l'on vive dans une petite ville ou que l'on soit encore en train de réfléchir à ses projets à long terme, ce guide est conçu pour servir de point de départ. Il rassemble les types d'aide dont les personnes ont le plus souvent besoin lorsqu'elles tentent de reconstruire leur vie : apprentissage de la langue, formation professionnelle, réseaux communautaires, services sociaux, soutien en matière de santé mentale et conseils pratiques pour s'y retrouver dans les systèmes polonais. L'objectif est d'aider les réfugiés à se sentir plus confiants, plus intégrés et mieux armés pour vivre et travailler en Pologne.

01

Groupes communautai res et centres d'intégration



| Groupes communautaires et centres d'intégration

Le système d'aide aux réfugiés en Pologne s'appuie sur un réseau composé d'ONG nationales, d'organisations municipales, de centres culturels et de centres de quartier. Ces centres constituent souvent le premier point de contact des réfugiés pour obtenir une aide pratique au-delà des formalités administratives : ils offrent un cadre communautaire, des activités, un soutien linguistique et des lieux sûrs où poser des questions.

ONG nationales disposant de centres physiques

Ces organisations interviennent dans plusieurs villes et gèrent des programmes bien établis. Beaucoup d'entre elles offrent un soutien en plusieurs langues.

1. Fundacja Ocalenie (Fondation Ocalenie)

Site web : <https://ocalenie.org.pl> (PL / EN)

Villes : Varsovie

Fundacja Ocalenie est l'une des ONG les plus expérimentées de Pologne travaillant directement avec les réfugiés et les migrants. Ses centres sont réputés pour leur approche solidaire et sans jugement, ainsi que pour les conseils qu'ils fournissent sur presque tous les aspects de l'intégration.

Ce qu'ils proposent

- **Centre d'aide aux étrangers** – conseils juridiques, aide à la rédaction de courriers à l'intention des administrations, aide au remplissage de formulaires et conseils pour accéder aux services.
- **Aide à l'emploi** – aide à la préparation aux entretiens, à la compréhension de la culture d'entreprise polonaise, à la rédaction de CV et à la recherche d'opportunités d'emploi réalistes.
- **Activités communautaires** – clubs de cuisine, groupes de conversation, activités sportives, groupes de parents et rencontres sociales.
- **Aide au logement** – y compris un programme de longue date qui aide les réfugiés à trouver un logement locatif, à négocier avec les propriétaires et à conserver un logement stable.
- **Aide d'urgence** – aide ciblée pour les victimes de violence, les familles en situation d'urgence ou les personnes sans domicile fixe.

Pourquoi c'est utile

Ocalenie est reconnu pour **son soutien concret et à long terme** qui va au-delà des conseils ponctuels. L'organisation reste aux côtés des familles et des individus pendant des mois, voire des années, aidant les personnes à construire une véritable stabilité.

2. PCPM – Centre polonais d'aide internationale

Site web : <https://pcpm.org.pl/en/poland>

Villes : Varsovie et d'autres villes polonaises (les programmes et la disponibilité varient selon le lieu)

Le PCPM est l'une des organisations les plus actives en Pologne dans le soutien aux adultes et aux enfants. Il travaille

en étroite collaboration avec les municipalités et les écoles et est réputé pour son approche pratique de l'intégration.

Ce qu'ils proposent

- **Des travailleurs sociaux** – des personnes qui peuvent vous guider dans les domaines de la santé, de l'éducation, du logement et des démarches administratives quotidiennes.
- **Soutien aux enfants** – cours particuliers, soutien psychologique, aide à la transition lors de l'entrée dans les écoles polonaises et activités extrascolaires.
- **Cours de formation professionnelle pour adultes** – notions de base en informatique, initiation aux outils bureautiques, formation dans le domaine de la construction et autres cours pratiques en fonction des besoins locaux.
- **Réunions communautaires** – des événements où les nouveaux arrivants peuvent rencontrer les habitants, pratiquer le polonais et recevoir des conseils sur la vie quotidienne.

Exemple concret

Le PCPM a mis en place **des programmes de préparation à l'emploi à Varsovie et à Lublin**, combinant des cours de polonais axés sur le milieu professionnel avec une formation à l'employabilité — adaptés aux débutants cherchant à intégrer le marché du travail polonais.

3. HIAS Pologne

Site web : <https://hias.org/where/poland/>

Villes : siège à **Varsovie**

HIAS met fortement l'accent sur le soutien psychosocial, l'aide juridique et le renforcement de la communauté. Ses services sont particulièrement utiles pour les personnes confrontées à un traumatisme, au stress ou à des changements majeurs dans leur vie.

Ce qu'ils proposent

- **Consultations juridiques** – aide en matière de résidence, d'asile, de protection temporaire, de droits du travail et de recours.
- **Services de santé mentale** – séances gratuites et confidentielles avec des thérapeutes qualifiés ; ateliers de groupe sur la gestion du stress et le bien-être émotionnel.
- **Cercles de femmes et groupes de pairs** – des espaces sûrs où les femmes peuvent renforcer leur confiance en elles, partager leurs expériences et bénéficier du soutien de leurs pairs.
- **Ateliers d'orientation** – conseils sur l'accès aux services publics, aux soins de santé, à la garde d'enfants, au logement et à l'éducation.

Idéal pour

Les réfugiés qui ont besoin **d'un soutien structuré et continu** — non seulement pour les documents, mais aussi pour la stabilité émotionnelle, le bien-être familial et la planification à long terme.

4. Organisation internationale pour les migrations (OIM) – Pologne

Site web : <https://poland.iom.int>

Villes : **Varsovie, Cracovie**

L'OIM fait partie du système des Nations Unies et se concentre sur l'accompagnement pratique à l'intégration des nouveaux arrivants.

Ce qu'elle propose

- **Services de traduction et d'interprétation** pour les rendez-vous importants (juridiques, médicaux, liés aux services sociaux).
- **Séances d'orientation** – ateliers sur la vie en Pologne, la compréhension des systèmes locaux et l'exercice de vos droits.
- **Aide administrative** – aide à la préparation ou à la mise à jour de documents, à la compréhension des

- procédures administratives et à la prévention des erreurs bureaucratiques courantes.
- **Événements d'intégration** – débats publics, échanges culturels et ateliers pratiques.

Centres communautaires locaux (au niveau des villes)

Alors que les organisations nationales fournissent un soutien structuré, **les centres communautaires locaux** offrent des liens quotidiens et un lieu où l'on peut se sentir intégré dans un quartier. Ces centres sont souvent plus informels, et de nombreux réfugiés s'y rendent pour créer des réseaux sociaux et pratiquer la langue.

1. Maison ukrainienne à Varsovie (Ukraiński Dom)

Site web : <https://ukrainskidom.pl>

Ville : Varsovie

Ouvert à tous, pas seulement aux citoyens ukrainiens.

Ce centre joue un rôle majeur dans la scène multiculturelle de Varsovie. C'est un espace convivial où les nouveaux arrivants peuvent suivre des cours, participer à des événements communautaires ou venir demander conseil.

Ce qu'ils proposent

- **Cours de polonais gratuits** – niveaux A1 à B1, y compris des modules « Polonais pour le travail ».
- **Clubs de conversation** – petits groupes pour s'exercer à parler dans une ambiance détendue.
- **Groupes de soutien pour les femmes** – des espaces sûrs où les femmes peuvent se rencontrer et discuter de leurs difficultés.
- **Soirées culturelles et ateliers** – arts, musique, cuisine, projections de films et conférences.
- **Consultations sociales et juridiques** – aide pour les problèmes quotidiens, la recherche d'emploi et l'accès aux services publics.

Pourquoi c'est important

C'est l'un des espaces communautaires les plus actifs de Varsovie. Les activités changent souvent, il est donc conseillé de consulter leur calendrier pour connaître les dernières mises à jour.

2. Centres multiculturels (Centrum Wielokulturowe)

Villes : Varsovie, Cracovie

(Chaque centre dispose de son propre site web : <https://centrumwielokulturowe.waw.pl/>, <https://otwarty.krakow.pl/250861,artykul,centrum-wielokulturowe-w-krakowie.html>,)

Ces centres sont créés par les municipalités et les ONG afin de soutenir les résidents issus de divers horizons culturels. Ils combinent des services d'intégration avec des activités créatives.

Ce qu'ils proposent

- **Espaces de coworking** – bureaux, accès Internet et salles de réunion gratuits pour les personnes à la recherche d'un emploi.
- **Ateliers pratiques** – aide à la rédaction de CV, informations sur le marché du travail local, ateliers d'initiation à l'informatique, conseils aux petites entreprises.
- **Projets créatifs** – photographie, séances artistiques, ateliers de narration, projets médiatiques

communautaires.

- **Événements favorisant les rencontres entre les nouveaux arrivants et les habitants** – repas partagés, réunions de quartier, groupes de discussion.
- **Conseils juridiques et aide sociale** – permanences hebdomadaires avec des conseillers professionnels (variable selon la ville).

Exemple

Le **Centrum Wielokulturowe Warszawa** organise :

- des réunions d'intégration hebdomadaires
- une permanence juridique gratuite
- des cours de conversation en polonais
- des groupes parents-enfants
- des projets de bénévolat locaux



02

Cours et formations proposés aux réfugiés en

| Cours et formations pour les réfugiés en Pologne

Les réfugiés en Pologne ont accès à un large éventail de cours : des cours de polonais de base à la formation professionnelle dans des domaines tels que l'informatique, les soins, le travail de bureau, la restauration et **le bâtiment**. Certains programmes sont gratuits, tandis que d'autres proposent des bourses ou des places à prix très réduit. De nombreuses ONG proposent également des services de garde d'enfants pendant les cours, ce qui facilite grandement la participation des parents.

A. Cours de polonais (gratuits ou à faible coût)

Le polonais est indispensable pour les démarches administratives, l'emploi et la vie quotidienne. Les organisations suivantes proposent des cours structurés et accessibles, du niveau débutant au niveau intermédiaire.

1. Maison ukrainienne (Ukraiński Dom) – Varsovie

Site web : <https://ukrainskidom.pl/szukasz-pomocy/kursy-jezyka-polskiego/>

Ce qu'ils proposent

- Cours de niveaux A1, A2 et B1

- « Le polonais au travail » (axé sur le vocabulaire utilisé dans les magasins, les bureaux, les chantiers, les hôpitaux et la logistique)
- Clubs de conversation
- Cours le samedi et en soirée
- Cours avec garde d'enfants (pendant certains cycles)

Pourquoi c'est utile

Des cours très pratiques, avec beaucoup d'exercices d'expression orale et du vocabulaire de la vie quotidienne.

2. Polskie Forum Migracyjne – Varsovie

Site web : <https://forummigracyjne.org>

Ce qu'ils proposent

- Cours gratuits pour débutants et intermédiaires
- Cours adaptés aux enfants (les parents peuvent y participer avec leurs jeunes enfants)
- Cafés-conversation
- Groupes de pratique pour parler au quotidien

À qui s'adresse-t-il

Aux adultes qui recherchent un environnement détendu et encourageant, sans examens formels.

3. Cours de polonais pour réfugiés dispensés dans les universités

Certaines universités proposent des cours de polonais gratuits ou subventionnés.

Exemples :

- Université de Varsovie – Polonicum
<https://polonicum.uw.edu.pl>
- Université Jagellonne – École de langue et de culture polonaises
<https://www.uj.edu.pl/studiuj-na-uj/szkola-jezyka-i-kultury-polskiej>
- Université de Gdańsk – Langue polonaise pour étrangers
<https://polski.ug.edu.pl/kursy/kursy-jezyka-polskiego-dla-cudzoziemcow-rejestracja/>

Ce qu'ils proposent

- Polonais de niveau universitaire
- Polonais de base pour les tâches quotidiennes
- Préparation à de futures études en Pologne

B. Compétences numériques et préparation à l'emploi

De nombreux réfugiés souhaitent acquérir des compétences pour des emplois de bureau, le télétravail ou des postes dans le domaine informatique. Ces cours partent des bases.

1. PCPM – Cours numériques et professionnels

Site web : <https://pcpm.org.pl>

Exemples de cours proposés :

- Assistance dans le cadre du programme de reconnaissance des diplômes d'enseignant ukrainiens,
- soutien aux écoles – organisation d'une assistance juridique, cours de polonais,
- aide à l'inscription dans des études de troisième cycle et à la formation professionnelle.

2. Fondation FRSI – Éducation numérique pour les migrants

Site web : <https://frsi.org.pl>

Les cours comprennent

- l'élaboration d'un recueil de connaissances sur l'utilisation des outils TIC dans l'apprentissage, la résolution de problèmes pratiques quotidiens, les opportunités éducatives en Pologne et l'intégration des réfugiés dans la communauté – destiné aux organisations et institutions qui soutiennent directement les personnes arrivant d'Ukraine, en particulier les bibliothèques qui viennent en aide à ces personnes ;
- le soutien aux bibliothèques publiques pour le développement d'activités visant à intégrer les personnes arrivant d'Ukraine, ainsi qu'un large éventail d'activités culturelles et éducatives destinées aux migrants ;
- d'autres activités éducatives, notamment celles liées à la lutte contre la désinformation et aux ateliers de lutte contre la discrimination. Cela inclura également toutes les activités des bibliothèques visant à promouvoir la connaissance des pays d'origine des personnes arrivant (avec un accent particulier sur l'Ukraine) et de leur culture.

C. Formations professionnelles (bâtiment, soins, logistique, hôtellerie)

Cette section porte sur **les compétences en construction**, qui revêtent une grande importance sur le marché du travail polonais.

Cours et formations en construction

La Pologne dispose d'un **vaste secteur de la construction** où la demande de main-d'œuvre est forte. De nombreux réfugiés trouvent un emploi stable dans ce domaine, et la formation aide à obtenir des emplois plus sûrs et mieux rémunérés.

Vous trouverez ci-dessous **des parcours concrets** vers des formations en construction gratuites ou subventionnées.

1. Agences locales pour l'emploi (Powiatowy Urząd Pracy)

Moteur de recherche de sites web : <https://szczecin.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/podnoszenie-kwalifikacji/szkolenia>

Il s'agit du **principal organisme** proposant des formations gratuites dans le secteur du bâtiment aux étrangers titulaires d'un permis de travail.

Formations gratuites courantes :

- Conduite de chariots élévateurs (permis UDT)
- Montage d'échafaudages
- Notions de base en électricité (jusqu'à la certification SEP E1)
- Pose de carrelage et de revêtements de sol
- Plâtrage et peinture

- **Notions de menuiserie**
- **Santé et sécurité (BHP) sur les chantiers de construction**
- **Formation à la conduite de pelles mécaniques et d'engins de chantier (selon la région)**

Pourquoi c'est utile

Une fois inscrit comme **chômeur** ou **demandeur d'emploi**, de nombreuses formations deviennent gratuites. Les certificats sont reconnus dans toute la Pologne.

2. OHP (Ochotnicze Hufce Pracy)

Site web : <https://ohp.pl>

L'OHP propose des formations professionnelles pratiques aux jeunes et aux personnes âgées de moins de 25 ans.

Formations utiles dans le domaine du bâtiment :

- Techniques générales de construction
- Travaux de finition
- Notions de base en plomberie
- Bases de la soudure

Il s'agit de formations pratiques d'une durée de plusieurs semaines.

3. Centres de formation privés proposant des bourses pour les réfugiés

Ces formations sont payantes, mais proposent souvent **des réductions pour les réfugiés** ou des stages financés par des ONG.

Exemples :

- **Akademia Operatora** – formation aux machines et aux chariots élévateurs <https://akademiaoperatora.pl>
- **Le Centre de formation professionnelle de la voïvodie de Szczecin** (<https://wzdz.pl>) est un centre de formation proposant des formations dans divers métiers du bâtiment. Il s'agit d'un centre d'examen agréé, ce qui signifie qu'il est habilité à organiser un large éventail d'examens, tant professionnels que spécifiques à un secteur.

D. Reconnaissance et mise à niveau des qualifications

Si une personne a exercé un métier qualifié avant son arrivée en Pologne, elle devra peut-être faire reconnaître ses qualifications.

Par où commencer :

- **NAWA (Agence nationale polonaise pour les échanges universitaires)** <https://nawa.gov.pl/en>
- **Ministère de l'Éducation et des Sciences – Reconnaissance des diplômes**
file:///C:/Users/US/Downloads/Wniosek_o_uznanie_kwalifikacji_zawodowych_do_wykonywania_zawodu_regulowanego.pdf

Ils proposent :

- Évaluation des diplômes
- Précision des professions nécessitant une certification polonaise
- Procédures d'équivalence pour les enseignants, les infirmiers, les ingénieurs, les architectes et autres

Dans certains secteurs (par exemple, la construction), l'expérience peut être plus importante que la reconnaissance officielle.

Soutien en matière de santé

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

S'adapter à la vie dans un nouveau pays peut être difficile. Les réfugiés sont souvent confrontés à l'inquiétude, à l'incertitude, au deuil, à des démarches administratives répétitives et à l'isolement, autant de facteurs qui peuvent rendre la vie quotidienne plus difficile. La Pologne dispose d'un réseau croissant d'organisations proposant **un soutien en santé mentale gratuit ou à faible coût**, des conseils pratiques, des groupes communautaires et une aide axée sur les traumatismes.

Cette section explique **où trouver de l'aide, à quoi s'attendre, comment accéder à un soutien même sans parler polonais**, et présente **les services spécialisés destinés aux femmes, aux enfants et aux personnes vulnérables**.

A. Principales ONG proposant un soutien en santé mentale

Ces organisations interviennent dans toute la Pologne et proposent des thérapeutes qualifiés, des psychologues et un soutien de groupe en plusieurs langues.

1. HIAS Pologne

Site web : <https://hias.org/where/poland/>

Villes : Basée à **Varsovie**, avec des activités dans les régions environnantes

HIAS est l'un des principaux prestataires de soutien tenant compte des traumatismes pour les réfugiés. Les services sont dispensés par des psychologues qualifiés, spécialisés dans les situations de déplacement et de rétablissement après une crise.

Ce qu'ils proposent

- **Consultations psychologiques gratuites et confidentielles** (séances individuelles)
- **Séances de thérapie de groupe** sur le stress, les traumatismes et les stratégies d'adaptation
- **Cercles de femmes** – groupes sûrs et solidaires axés sur le bien-être émotionnel
- **Ateliers sur la communication familiale, la gestion de l'anxiété et le rétablissement de la confiance**
- **Soutien aux parents** qui ont besoin d'aide pour accompagner leurs enfants dans des transitions difficiles
- **Des travailleurs sociaux spécialisés en santé mentale**, qui peuvent mettre les réfugiés en relation avec les services sociaux, l'aide juridique ou l'aide d'urgence

Langues disponibles

Souvent le polonais, l'anglais, l'ukrainien et le russe ; d'autres langues peuvent être disponibles en fonction du personnel présent sur place.

À qui s'adresse ce service : aux personnes confrontées à un traumatisme, à un stress de longue durée, à des pressions familiales ou à une incertitude quant à leur statut.

2. Polskie Forum Migracyjne (Forum polonais sur les migrations)

Site web : <https://forummigracyjne.org>

Villes : principalement **Varsovie**, mais des séances en ligne sont disponibles

Le Polskie Forum Migracyjne jouit d'une solide réputation pour ses services psychologiques accessibles, conviviaux et sans jugement.

Ce qu'ils proposent

- **Soutien psychologique et thérapeutique à court terme (3 mois) en ukrainien, biélorusse, russe, français, arabe, anglais, persan et dari,**
- **Intervention en cas de crise en ukrainien, biélorusse, russe, français, arabe et anglais,**
- **Diagnostic des troubles du spectre autistique, du TDAH, du SSPT et du SSPT complexe chez les enfants**

Pourquoi c'est utile

Les séances comprennent souvent des conseils pratiques pour gérer les facteurs de stress quotidiens tels que la pression liée à la recherche d'emploi, l'incertitude en matière de logement et les différences culturelles.

3. Comité international de secours (IRC) – Pologne

Site web : <https://www.rescue.org/country/poland>

Villes : programmes à **Varsovie, Poznań et Katowice**

L'IRC se concentre sur le soutien à la fois pratique et émotionnel aux réfugiés, en particulier aux femmes, aux enfants et aux groupes vulnérables.

- **Soutien aux personnes vulnérables : traduction en langue des signes polonaise (PJM) 24 h/24 et 7 j/7, assistance juridique pour les mineurs, soutien aux personnes handicapées, aux personnes âgées et aux victimes de violence.**

- Création d'espaces sécurisés pour les enfants et de refuges pour les femmes victimes de violence, y compris des soins psychologiques et un soutien à l'adaptation.
- Soutien à l'éducation par le biais d'une aide aux assistants interculturels et aux enseignants travaillant avec des enfants réfugiés.
- Fourniture d'une aide financière pour l'achat de nourriture, de médicaments et de produits de première nécessité.
- Gestion de centres d'intégration professionnelle à Poznań et Katowice, proposant des cours de langue, une assistance juridique, des services de placement et d'autres formes de soutien.
- Fournir des informations fiables et une assistance juridique grâce à des partenariats, notamment la plateforme United for Ukraine et le programme mondial Signpost ; la campagne « Know Your Rights » sensibilise aux droits des travailleurs.

À qui s'adresse-t-il ?

Aux familles, aux femmes seules, aux victimes de violences, aux jeunes en phase d'adaptation à une nouvelle école.

4. Fundacja Ocalenie – Soutien psychologique

Site web : <https://ocalenie.org.pl>

Villes : Varsovie

En plus des services d'intégration généraux, Ocalenie propose un accompagnement ciblé en matière de santé mentale.

Ce qu'ils proposent

- Soutien psychologique, psychiatrique et psychothérapeutique pour les adultes et les enfants, y compris ceux ayant vécu des traumatismes.
- Aide pour les démarches quotidiennes, notamment pour contacter les administrations, trouver un logement, inscrire les enfants dans des établissements scolaires, remplir des formulaires et préparer des documents.
- Assistance d'un interprète lors des contacts avec les administrations, les écoles et les établissements médicaux.
- Aide à la rédaction de CV et à la recherche d'emploi.
- Consultations juridiques sur la régularisation du séjour et du travail, les procédures d'asile, les questions consulaires, l'obtention de prestations sociales et les questions liées au droit civil, au droit du travail et au droit pénal.
- Cours de polonais gratuits pour adultes.
- Aide d'urgence, notamment en matière de logement, de repas, de vêtements et de médicaments.
- Événements d'intégration et culturels organisés pour les résidents polonais et étrangers de Varsovie.

Pourquoi c'est important

Ocalenie travaille en étroite collaboration avec des travailleurs sociaux, des agents du logement et des équipes juridiques, ce qui permet d'offrir un soutien global.

B. Soutien en santé mentale pour les enfants et les jeunes

Les enfants ont souvent du mal à s'adapter aux changements scolaires, aux barrières linguistiques et à la séparation d'avec leur environnement familial. Plusieurs organisations se concentrent spécifiquement sur leur bien-être.

1. PCPM – Soutien aux enfants dans les écoles

Site web : <https://pcpm.org.pl/en/poland>

Ce qu'ils proposent

- Prestation de soins psychologiques au Centre éducatif du PCPM, où les élèves ont accès à un psychologue et, si nécessaire, à un orthophoniste.
- Aide à l'adaptation au système éducatif et de santé polonais, y compris une assistance pour les démarches administratives et l'orientation vers les spécialistes appropriés.
- Soutien psychologique dans le cadre de projets d'intégration, notamment par des entretiens de soutien, des

consultations et des interventions de crise pour les familles de réfugiés.

- Implication des enfants, des adolescents et des adultes dans des structures de soutien psychosocial, telles que le conseil, les soins communautaires et les activités de stabilisation des conditions de vie, ce qui contribue à améliorer le bien-être mental.

2. Programmes soutenus par l'UNICEF (variables selon les villes)

Les activités comprennent

- Garantir l'accès à l'éducation – soutien aux écoles, création d'espaces supplémentaires, de matériel pédagogique et de cours de rattrapage.
- Soutien psychologique et psychosocial – soutien psychologique aux enfants et aux personnes qui s'occupent d'eux, interventions et activités favorisant le bien-être.
- Protection de l'enfance – mesures de lutte contre la violence, systèmes de signalement des menaces et soutien à une utilisation sûre d'Internet.
Soutien sanitaire – aide à l'accès aux soins de santé de base, programmes de santé et d'hygiène.
- Soutien à l'intégration – initiatives facilitant l'adaptation des enfants et des jeunes à la vie et à l'éducation en Pologne.

4. Centre communautaire

Centre communautaire

– un centre de services publics, généralement géré par des bénévoles, qui soutient la communauté locale dans l'éducation des enfants et des jeunes. Vous pouvez trouver les centres communautaires sur les sites web des différentes villes, par exemple <https://www.swietlica.szczecin>

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

Pour les réfugiés confrontés à un stress intense, à la violence domestique, au sans-abrisme ou à un traumatisme soudain, des services spécialisés dans la gestion des crises sont disponibles.

1. Niebieska Linia (Ligne bleue) – Ligne d'assistance nationale en cas de crise

Site web : <https://www.niebieskalinia.org>

Téléphone : 800 120 002 (numéro gratuit)

Soutient les personnes confrontées à :

- De la violence domestique
- Une crise émotionnelle
- De la peur, du stress ou des problèmes de sécurité urgents

Un service d'interprétation n'est pas toujours disponible, mais les travailleurs sociaux peuvent vous aider à trouver de l'aide près de chez vous.

2. Centres locaux d'aide aux familles (Centrum Pomocy Rodzinie – CPR), par exemple :

<https://cus.szczecin.eu/nasze-dzialy/rejonowy-osrodek-pomocy-rodzinie-srodmiescie/>

Ils proposent :

- Des travailleurs sociaux
- Une intervention en cas de crise
- L'accès à des psychologues du système public
- Aide au logement d'urgence

3. Centres municipaux d'intervention d'urgence (Ośrodek Interwencji Kryzysowej – OIK)

Disponibles dans la plupart des villes, par exemple <https://cus.szczecin.eu/projekty/regionalne-centrum-kryzysowe-w-szczecinie/>

Services

- Soutien psychologique immédiat
- Rendez-vous sans rendez-vous

- Aide aux victimes de violence
- Médiation en cas de crise familiale
- Orientation vers des refuges ou des hébergements sécurisés

D. Activités communautaires favorisant le bien-être

Ces activités ne constituent pas une thérapie, mais elles contribuent à réduire la solitude, à établir une routine et à améliorer la résilience émotionnelle.

1. Groupes de conversation

Organisés par :

- Maison ukrainienne
- Centres multiculturels
- Bibliothèques locales
- Événements de la Fondation Ocalenie

Utile pour renforcer la confiance en soi et lutter contre l'isolement social.

2. Groupes de femmes et cercles de parents

Gérés par :

- HIAS
- Forum polonais sur les migrations
- Centres multiculturels
- Églises communautaires ou groupes culturels

Ces lieux offrent un espace sûr pour discuter, acquérir des compétences et partager des expériences.

3. Programmes artistiques, sportifs et créatifs

Exemples courants :

- Ateliers de photographie et d'art dans les centres multiculturels
- Groupes de yoga et de marche dans les parcs publics
- Cours de cuisine communautaires
- Ateliers de musique et de narration

Ces activités sont particulièrement efficaces pour les personnes qui trouvent les thérapies traditionnelles inconfortables ou peu familières.

04

**Aide au logement
et conseils
pratiques pour la**



| Logement et conseils pratiques pour la vie quotidienne

Trouver un logement stable et gérer les tâches quotidiennes constituent souvent les plus grands défis pour les réfugiés en Pologne. Les systèmes peuvent sembler compliqués, les règles varient d'une ville à l'autre et les propriétaires peuvent se montrer stricts en matière de documents. Cette section explique **où trouver de l'aide, comment éviter les problèmes courants et comment gérer les aspects essentiels de la vie quotidienne tels que les soins de santé, les transports, les banques et les achats.**

Aide au logement

En Pologne, le logement est principalement constitué de locations privées. Les logements sociaux sont limités, de sorte que la plupart des réfugiés dépendent du marché libre. Plusieurs ONG et services municipaux proposent des conseils ou une aide directe.

1. Fundacja Ocalenie (Fondation Ocalenie)

Site web : <https://ocalenie.org.pl>

Villes : Varsovie, Łódź, Łomża

Ocalenie est réputée pour son aide solide et concrète en matière de logement.

Ce qu'elle propose

- Aide à la recherche de logements locatifs abordables
- Médiation auprès des propriétaires
- Aide à la signature des contrats de location
- Un programme à long terme qui aide les réfugiés à conserver un logement stable
- Aide d'urgence pour les personnes menacées de se retrouver sans domicile
- Conseils sur les droits et les responsabilités liés à la location d'un appartement

Pourquoi c'est utile

Leur équipe connaît bien le marché locatif et peut aider les personnes qui n'ont pas d'antécédents de crédit ou de garants polonais.

2. PCPM – Aides au logement (lorsqu'elles sont financées)

Site web : <https://pcpm.org.pl>

Villes : Varsovie, Lublin, Rzeszów, Cracovie

Le PCPM a mis en place des programmes temporaires qui aident les réfugiés à payer leur loyer ou à emménager dans des appartements privés. L'offre varie en fonction du financement, mais ces programmes proposent souvent :

- des aides au loyer
- Une aide à la recherche d'un logement
- Une aide pour communiquer avec les propriétaires
- Des conseils pour gérer son budget

Il est conseillé de consulter leur site web ou leurs réseaux sociaux pour connaître les programmes en cours.

3. Centres municipaux d'aide sociale (MOPS / MOPR)

Recherche : « *MOPS + votre ville* » ou « *MOPR + votre ville* »

Ces centres gèrent :

- L'hébergement d'urgence
- Les demandes d'aide sociale
- L'orientation vers des refuges d'urgence ou des hébergements sécurisés
- Une aide financière ponctuelle pour les personnes en situation de grande précarité

Ils ne trouvent généralement pas de logements locatifs, mais ils peuvent aider les familles en situation de crise.

4. Centres multiculturels (Centrum Wielokulturowe)

Exemples :

- Varsovie : <https://cw.org.pl>
- Cracovie : <https://open.krakow.pl>
- Gdańsk : <https://www.gdansk.pl/wielokulturowe>
- Wrocław : <https://www.wroclaw.pl/wielokulturowy>

Ces centres proposent souvent :

- Des panneaux d'affichage locaux consacrés au logement
- Des listes de propriétaires disposés à louer à des étrangers
- Des ateliers pratiques sur la législation en matière de location et les droits des locataires
- Une aide à la traduction des contrats de location

5. Plateformes en ligne et conseils pour une recherche en toute sécurité

Sites de location populaires en Pologne

- <https://www.olx.pl>
- <https://www.otodom.pl>
- <https://www.morizon.pl>

Conseils importants pour éviter les arnaques

- N'envoyez jamais d'argent avant d'avoir vu l'appartement
- Évitez les offres à des prix extrêmement bas
- Demandez toujours un contrat de location écrit
- Demandez si les charges (factures) sont comprises
- Vérifiez si la caution (kaucja) est remboursable

En cas de doute, demandez à une ONG de vérifier le contrat avant de le signer.

Comprendre les contrats de location en Pologne

Un contrat de location standard (umowa najmu) doit inclure :

- Les noms complets et numéros d'identité du propriétaire et du locataire

- L'adresse de l'appartement
- Le loyer mensuel et la date de paiement
- Le montant de la caution (généralement 1 à 2 mois de loyer)
- Qui prend en charge les frais d'électricité, de gaz, d'Internet et les charges de copropriété
- Conditions de résiliation du contrat
- Autorisation ou règles concernant l'enregistrement de votre adresse (zameldowanie)

Zameldowanie

Il s'agit de l'enregistrement de votre adresse de résidence.

Cela n'a aucune incidence sur votre statut juridique, mais cela vous aide pour :

- Écoles
- Soins de santé publics
- Certaines prestations

Le propriétaire doit donner son accord par écrit si vous en avez besoin.

Conseils pratiques au quotidien

1. Soins de santé

S'inscrire auprès d'un médecin généraliste (médecin de famille)

Toute personne résidant en Pologne a le droit d'avoir un **médecin de famille (lekarz rodzinny)** par l'intermédiaire du NFZ (Fonds national de santé).

Étapes :

1. Choisissez un cabinet médical près de chez vous.
2. Demandez un formulaire « deklaracja wyboru lekarza rodzinnego ».
3. Apportez votre pièce d'identité et votre PESEL si vous en avez un.

Soins d'urgence

- Numéro d'urgence : **112**
- Services d'urgence des hôpitaux : **SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy)**

Soins dentaires

Le NFZ prend en charge les soins dentaires de base, mais de nombreuses personnes ont recours à des dentistes privés.

Aide linguistique

Des ONG telles que l'OIM, Ocalenie et HIAS peuvent vous aider à trouver un interprète.

2. Transports publics

Chaque ville dispose de son propre réseau. La plupart proposent **des réductions pour les étudiants et parfois pour les réfugiés**, selon leur statut.

Exemples de sites web consacrés aux transports urbains :

- Varsovie : <https://www.wtp.waw.pl>
- Szczecin : <https://www.zditm.szczecin.pl/pl>
- Cracovie : <https://ztp.krakow.pl>
- Wrocław : <https://www.wroclaw.pl/komunikacja>
- Gdańsk : <https://ztm.gda.pl>

L'achat d'un abonnement mensuel revient moins cher que des tickets à l'unité, et la plupart des villes proposent des cartes de transport (karta miejska).

3. Ouvrir un compte bancaire

Banques couramment utilisées par les étrangers :

- **Santander Bank Polska** – <https://www.santander.pl>
- **mBank** – <https://www.mbank.pl>

- **PKO BP** – <https://www.pkobp.pl>
- **ING Bank Śląski** – <https://www.ing.pl>

La plupart des banques acceptent :

- Passeport
- Carte de séjour (si disponible)
- PESEL (utile mais pas toujours obligatoire)

Services bancaires en ligne

La plupart des comptes incluent des applications mobiles. Elles sont généralement disponibles en anglais.

4. Téléphones portables et Internet

Opérateurs mobiles populaires :

- **Orange** – <https://orange.pl>
- **Plus** – <https://plus.pl>
- **T-Mobile** – <https://www.t-mobile.pl>
- **Play** – <https://play.pl>

Les cartes SIM prépayées sont faciles à acheter dans les kiosques et les supermarchés.

5. Nourriture, shopping et produits de première nécessité

Supermarchés abordables

- **Biedronka**
- **Lidl**
- **Auchan**
- **Kaufland**
- **Carrefour**

Vêtements et meubles d'occasion

- **Vinted** (application mobile)
- **OLX** – <https://www.olx.pl>
- Magasins d'occasion locaux (lumpeks)

Banques alimentaires

- **Banki Żywności** – <https://bankizywnosci.pl>

De nombreuses ONG distribuent des colis alimentaires gratuits aux familles dans le besoin.

6. Éducation et écoles

Si vous avez des enfants, ils peuvent fréquenter gratuitement les écoles publiques polonaises.

Comment les inscrire

1. Rendez-vous à l'école de votre quartier muni du passeport de votre enfant et des documents dont vous disposez.
2. L'école placera votre enfant dans une classe adaptée.
3. Si l'enfant ne parle pas polonais, il pourra bénéficier de cours supplémentaires.

Aide disponible

- Le PCPM soutient l'intégration dans les écoles.
- Le Forum polonais des migrations propose des ateliers pour les parents.
- Les centres multiculturels organisent souvent des séances de soutien scolaire.

7. Démarches administratives quotidiennes (administrations et formalités officielles)

Principaux services

- **PESEL et enregistrement** : Urząd Gminy / Urząd Dzielnicy
- **Droit du travail, emploi, inscription au chômage** : Powiatowy Urząd Pracy
- **Aide sociale** : MOPS / MOPR

Aide pour remplir les formulaires

Les ONG peuvent vous aider à :

- Rédaction de lettres officielles
- Remplir des formulaires en ligne (ePUAP)
- Comprendre les délais
- Prise de rendez-vous

Sites utiles :

- **ePUAP (services publics)** : <https://www.gov.pl>
- **Informations fiscales** : <https://podatki.gov.pl>
- **ZUS (assurance sociale)** : <https://www.zus.pl>

Conseils pratiques tirés de l'expérience courante des réfugiés

- Conservez toujours des copies de vos contrats, lettres et reçus.
- Demandez à une ONG de vérifier tout document que vous ne comprenez pas.
- Si vous vous sentez perdu ou dépassé, contactez rapidement une organisation d'aide — attendre peut compliquer les choses.
- Essayez de participer à des événements communautaires (clubs de conversation, soirées culturelles) — ceux-ci débouchent souvent sur un soutien pratique et des amitiés.
- Apprenez quelques phrases de base en polonais, même si vous prévoyez de suivre des cours plus tard. De simples salutations et demandes facilitent la vie quotidienne.