

2^e édition

APPRENDRE LE QUÉBEC



Guide pour réussir mon intégration

Québec 

APPRENDRE **LE QUÉBEC**

2^e édition

Guide pour réussir mon intégration

Ce guide a été réalisé par la Direction des politiques et programmes d'intégration, de régionalisation et de relations interculturelles du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC), avec la participation des ministères et organismes gouvernementaux. La section sur l'emploi a été élaborée avec le concours d'Emploi-Québec – ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Nous remercions les organismes communautaires partenaires du MICC pour leur contribution au projet, les nouveaux arrivants qui ont participé à l'expérimentation du guide ainsi que le personnel du MICC et d'Emploi-Québec qui a travaillé au projet.

Ce guide est produit par la Direction des affaires publiques et des communications du MICC.

Note : Afin d'alléger le texte, tous les termes qui renvoient à des personnes sont pris au sens générique. Ils ont à la fois la valeur d'un masculin et d'un féminin.

Important

Les renseignements et les références contenus dans ce document étaient à jour en décembre 2008. Ils proviennent de sources diverses et ne remplacent en rien les textes de loi, énoncés politiques ou programmes officiels.

Toute modification ultérieure au contenu sera d'abord mise à jour dans la version électronique du guide *Apprendre le Québec*, à l'adresse www.apprendrelequebec.gouv.qc.ca.

Pour plus d'information, communiquez avec :
Direction des affaires publiques
et des communications
Ministère de l'Immigration
et des Communautés culturelles
360, rue McGill, bureau 2.09
Montréal (Québec) H2Y 2E9
Téléphone : 514 873-8624,
poste 20205
Site Internet : www.micc.gouv.qc.ca

Ce document est imprimé sur du papier contenant 30 % de fibres recyclées.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales, 2008

ISBN – Version imprimée :
978-2-550-54589-7

ISBN – Version électronique :
978-2-550-54590-3

© Gouvernement du Québec – 2008
Tous droits réservés pour tous pays

Also available in English
Existe una versión en español

3

Renseignements personnels

Nom :

Prénom :

Adresse :

N°

Rue

App.

Ville

Code postal

Téléphone :

Courriel :

@

Bienvenue au Québec!

Les services du MICC et des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants	7
--	---

Le guide *Apprendre le Québec*: un outil pour vous

Comment utiliser votre guide	9
Commencer vos démarches avant de partir	10

Les services d'accueil et d'aide à l'intégration

Connaître et obtenir les services	11
---	----

La société québécoise

Connaître les valeurs et les fondements de la société québécoise	14
Connaître mes responsabilités et celles de la société d'accueil	21

Les lieux d'établissement

Déterminer ma région et ma ville d'établissement	24
--	----

Le budget

Prévoir mon budget	27
------------------------------	----

Le français

Amorcer mon apprentissage du français ou perfectionner mes connaissances	30
---	----

Le logement

Me renseigner sur le logement	36
Trouver mon premier logement	39

Les documents importants

Réunir les documents importants	43
Obtenir les documents essentiels et les documents utiles	45
> La carte d'assurance maladie	45
> Le numéro d'assurance sociale	48
> La carte de résident permanent	50
> Le permis de conduire	51

Les services publics

Me renseigner sur les programmes et les services publics et en faire la demande, au besoin	53
> L'aide financière à la famille	53
> Les services de garde	56
> Les services éducatifs	58
> Les services médicaux et sociaux	60
> Les services municipaux	62
> Les services publics d'emploi	62

Les services bancaires

Me renseigner sur les services bancaires	63
Ouvrir mon compte bancaire	63
Obtenir ma carte de débit bancaire	63
Me renseigner sur le crédit	64

Le réseau de contacts

Créer mon réseau de contacts	66
------------------------------------	----

Le travail et la recherche d'emploi

Chercher et trouver du travail	71
M'adapter aux réalités et aux valeurs du marché du travail québécois	74
Faire le bilan de ma situation professionnelle en lien avec le marché du travail québécois	77
> Explorer les possibilités d'exercer ma profession ou mon métier au Québec	77
> Connaître les appellations données à ma profession ou à mon métier au Québec	79
> Connaître les conditions pour exercer une profession ou un métier réglementés	80
> Envisager de faire une demande d' <i>Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec</i>	84

> Connaître le marché du travail québécois	86
> Connaître les possibilités d'emploi de différentes régions du Québec	87
> Me renseigner sur le travail autonome et la création d'une entreprise	89
> Identifier mes compétences professionnelles et personnelles	90
> Définir mon projet d'emploi	93
Mettre en œuvre un plan d'action réaliste dans le but d'obtenir un emploi lié à mes compétences professionnelles ...	95
> Obtenir une première expérience de travail au Québec ...	95
– Acquérir des techniques de recherche d'emploi	95
– Trouver un premier emploi	97
– Me faire valoir dans mon emploi	101
> Poursuivre mes démarches	103
– Satisfaire aux exigences de l'organisme de réglementation, s'il y a lieu	103
– Acquérir, si nécessaire, une formation	105
– Apprendre l'anglais, en plus du français, si l'emploi l'exige	109
> Assurer le suivi de mon plan d'action	111
– Obtenir un emploi lié à mes compétences professionnelles	111

Renseignements complémentaires

Le cours de français en ligne offert par le MICC	113
L'arrivée et les premiers jours	115
Le logement	123
Le système de santé au Québec	132
La famille	134
Le système scolaire québécois	145
L'emploi	151
Le système de justice au Québec	155
Liste des principales professions et des principaux métiers réglementés au Québec	158
Coordonnées des services Immigration-Québec	160
Liste des principaux sites Internet	163
Adresses courriel pour se renseigner sur les régions du Québec	164
Liste des sigles et acronymes	165
Votre avis est important!	166

En immigrant au Québec, vous réalisez un des projets majeurs de votre vie. S'adapter à une nouvelle société et y prendre sa place comportent de nombreux défis. Dès votre arrivée au Québec, vous vivrez plusieurs changements et devrez expérimenter de nouvelles façons de faire.

Pour maximiser vos chances de réussite, le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC) met à votre disposition le présent guide d'aide à l'intégration. Cet outil présente une synthèse des démarches les plus importantes à entreprendre pour réussir votre intégration à la société québécoise. Il vous aidera dès maintenant à faire la transition vers votre nouvelle vie au Québec.

Les services du MICC et des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants

Le MICC constitue l'une de vos premières sources d'information. Au Québec, les services Immigration-Québec vous offrent des services d'accueil, d'accompagnement et d'aide à l'intégration. De plus, des organismes communautaires contribuent à l'accueil et à l'intégration des immigrants. Ils connaissent très bien les besoins des nouveaux arrivants et peuvent vous apporter une aide concrète. Le MICC soutient financièrement ces organismes à titre de partenaires de son action.

Des services gratuits

Les services d'accueil, d'accompagnement et d'aide à l'intégration offerts par le MICC et par les organismes communautaires partenaires sont gratuits. Seule la demande d'évaluation comparative des études effectuées hors du Québec comporte des frais.

Pour nous joindre

Le MICC vous offre plusieurs moyens de le joindre.

Service des renseignements généraux

Région de Montréal : 514 864-9191

Ailleurs au Québec, sans frais :

1 877 864-9191

De l'étranger : + 1 514 864-9191

Courriel :

renseignements@micc.gouv.qc.ca

Horaire : Lundi, mardi, jeudi et vendredi :
de 8 h à 16 h 30 (UTC-5)

Mercredi : de 10 h 30 à 16 h 30 (UTC-5)

Accès par téléscripteur



(appareil de télécommunication pour personnes sourdes ou malentendantes)

Région de Montréal :

514 864-8158

Ailleurs au Québec, sans frais :

1 866 227-5968

Capsules d'information

7 jours sur 7, 24 heures sur 24

Français, anglais et espagnol

Région de Montréal : 514 864-9292

Ailleurs au Québec, sans frais :

1 866 864-9292

De l'étranger : + 1 514 864-9191

Le saviez-vous?

Au Québec, on entend par « organismes communautaires » des associations ou organismes à but non lucratif. Subventionnés par le gouvernement, les associations ou organismes jouissent d'une pleine autonomie dans le choix de leurs pratiques et de leur offre de service. Bien implantés dans leur milieu, ils ont pour mission de soutenir et d'accompagner les nouveaux arrivants dans leurs démarches d'établissement et d'intégration.

Vous trouverez la liste des organismes communautaires financés par le MICC dans le site Internet www.immigrationquebec.gouv.qc.ca, section [Partenaires du Ministère](#).

Pour plus d'information

SUR LA MISSION, LES OBJECTIFS, LES PROGRAMMES
ET LES SERVICES DU MICC :

www.micc.gouv.qc.ca

SUR LES DÉMARCHES D'IMMIGRATION,
DE FRANCISATION ET D'INTÉGRATION :

www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

SUR LES RELATIONS INTERCULTURELLES :

www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca

Le parcours d'intégration de chaque personne immigrante diffère selon ses besoins et ses objectifs personnels. Votre guide est donc là pour vous aider à évaluer vos besoins, à déterminer des objectifs réalisables et à choisir des stratégies efficaces. Il vous sera d'une grande utilité pour vous aider à préparer et à réaliser votre projet d'immigration depuis l'obtention de votre certificat de sélection du Québec (CSQ) jusqu'à l'atteinte de vos objectifs d'intégration au Québec. Il vous servira aussi au cours de vos rencontres avec les agents d'accueil et d'accompagnement du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC) et des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants ainsi qu'avec les personnes qui vous assisteront dans vos démarches d'insertion en emploi.

Comment utiliser votre guide

Le guide est divisé en plusieurs sections qui traitent chacune d'un ou de plusieurs sujets. Pour chaque sujet, vous trouverez des renseignements essentiels, des références pour compléter votre recherche d'information, des ressources pour vous assister dans vos démarches ainsi que des espaces pour vos notes personnelles qui vous permettront de tenir à jour l'avancement de vos démarches. L'ordre dans lequel vous réaliserez les étapes de votre parcours ne sera pas nécessairement le même que celui présenté dans le guide. Pour vous aider à planifier vos démarches, chacun des sujets est accompagné d'un ou deux pictogrammes.



À réaliser ou à commencer de préférence avant de partir.



À réaliser dans les premiers jours suivant votre arrivée au Québec.



À réaliser durant votre parcours d'intégration au Québec.

Commencer vos démarches avant de partir

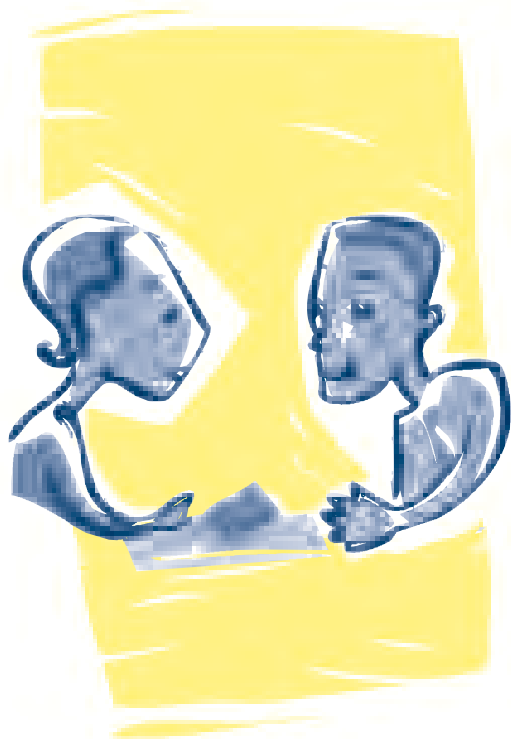
Pour la majorité des immigrants, il s'écoule généralement plusieurs mois entre l'obtention du CSQ et la délivrance du visa fédéral d'immigration. Nous vous encourageons à profiter de cette période pour commencer à préparer votre nouvelle vie au Québec. En plus d'accroître vos chances de réussir votre intégration, vous réaliserez de grandes économies de temps et d'énergie.

Utilisez votre guide *Apprendre le Québec* pour planifier les démarches que vous pouvez réaliser avant votre départ.



Ce pictogramme indique les démarches à réaliser ou à commencer de préférence avant de partir.

- > Connaître les services d'accueil et d'aide à l'intégration
- > Connaître les valeurs et les fondements de la société québécoise
- > Connaître vos responsabilités et celles de la société québécoise
- > Amorcer votre apprentissage du français ou perfectionner vos connaissances, s'il y a lieu
- > Déterminer votre région et votre ville d'établissement
- > Prévoir votre budget (dépenses liées à l'installation et aux premiers mois de vie au Québec)
- > Vous renseigner sur le logement, le crédit, l'ouverture d'un compte bancaire, etc.
- > Réunir les documents importants
- > Connaître les programmes et services publics
- > Commencer à créer votre réseau de contacts
- > Vous familiariser avec le marché du travail québécois et la recherche d'emploi
- > Commencer vos démarches auprès d'un organisme de réglementation si vous désirez exercer une profession ou un métier réglementés
- > Demander une *Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*, s'il y a lieu



Connaître et obtenir les services

Les formalités d'entrée

À votre arrivée, vous constaterez que les formalités d'usage sont relativement simples et courtes grâce à votre passeport et à votre visa d'immigration valides. Les contrôles douaniers et l'octroi de la résidence permanente relèvent des autorités canadiennes. Ces procédures peuvent se faire à n'importe quel poste frontalier canadien.

L'accueil à l'aéroport et dans les services Immigration-Québec

Si vous arrivez à l'aéroport Montréal-Trudeau, présentez-vous au bureau du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC). Un agent d'accueil vous fournira des renseignements utiles et vous fixera un rendez-vous au service Immigration-Québec de votre région de destination

pour une entrevue d'accueil et d'aide à l'installation ou pour une séance de groupe sur les premières démarches d'installation.

Présentez-vous au bureau du MICC même si vous venez rejoindre des amis ou un membre de votre famille déjà installés au Québec. Un premier contact avec ce service vous évitera des démarches inutiles et facilitera votre accès aux services gouvernementaux.

Si vous n'avez pas été accueilli par ce service à votre arrivée, communiquez avec le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence afin d'y obtenir un rendez-vous. Vous pouvez aussi contacter le Service des renseignements généraux du MICC en composant le 514 864-9191 pour la région de Montréal ou le 1 877 864-9191 dans les autres régions du Québec.

Vous trouverez les coordonnées des services Immigration-Québec aux pages 160 et 161 de votre guide.

Vos premières rencontres avec un agent d'accueil ou d'accompagnement serviront :

- > à enregistrer votre arrivée au moyen de vos visa, passeport et certificat de sélection du Québec (CSQ) ainsi qu'à confirmer les données de votre dossier (nom, date de naissance, etc.) si vous n'avez pu le faire à l'aéroport;
- > à vous aider à évaluer vos besoins et, s'il y a lieu, ceux de votre famille, à partir de votre guide;
- > à vous renseigner sur les démarches pour obtenir les documents importants (carte d'assurance maladie, numéro d'assurance sociale, permis de conduire, etc.);
- > à vous diriger vers tout autre service d'aide à l'intégration offert par le MICC (séances d'information, formation sur les réalités du milieu du travail, cours de français, évaluation comparative des études effectuées hors du Québec), l'organisme communautaire ou le service gouvernemental approprié.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES
D'ACCUEIL ET D'AIDE À L'INTÉGRATION

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *[Pour nous joindre](#)*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *[Partenaires du Ministère](#)*

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai pris rendez-vous dans un service Immigration-Québec pour une entrevue ou une séance de groupe sur les premières démarches d'installation.

Coordonnées :

Date du rendez-vous :

- ☐ J'ai pris rendez-vous dans un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

Nom de l'organisme :

Coordonnées :

Date du rendez-vous :



Connaître les valeurs et les fondements de la société québécoise

Le Québec est une société d'expression française, démocratique et pluraliste, basée sur la primauté du droit.

La connaissance et le respect des valeurs sur lesquelles la société québécoise se fonde sont nécessaires pour vous adapter à votre nouveau milieu de vie et y participer pleinement.

En signant la *Déclaration sur les valeurs communes de la société québécoise*, vous acceptez de respecter les valeurs communes de la société québécoise et déclarez vouloir vivre au Québec dans le cadre et le respect de ces valeurs. Vous déclarez aussi vouloir apprendre le français si vous ne le parlez pas déjà.

Les valeurs communes de la société québécoise

Au Québec : parler français, une nécessité

- > La société québécoise est régie par la Charte de la langue française qui fait du français la langue officielle du Québec. Le français est la langue des institutions publiques et la langue normale et habituelle du travail, de l'enseignement, des communications, du commerce et des affaires.
- > Le Québec tient à préserver et à promouvoir sa langue officielle. Le français représente non seulement un instrument de communication essentiel, mais aussi un symbole commun d'appartenance à la société québécoise.



- > Pour s'intégrer dans son nouveau milieu de vie, la personne immigrante qui ne maîtrise pas la langue française doit faire des efforts pour l'apprendre. Pour l'assister en ce sens, le gouvernement du Québec offre des cours de français.
- > Les enfants des immigrants qui s'établissent à titre permanent au Québec fréquentent normalement l'école française.
- > Les candidats à l'exercice d'une profession régie par un ordre professionnel doivent démontrer une connaissance suffisante de la langue française pour obtenir un permis régulier.

Le Québec : une société libre et démocratique

- > Le système politique du Québec repose sur la liberté d'expression et le droit à l'égalité des personnes ainsi que sur la participation des citoyens à des associations, à des partis politiques et à des instances administratives, comme des conseils d'administration. Les citoyens peuvent se porter candidats lors d'une élection et ont droit d'y voter. Ils élisent leurs représentants à tous les ordres de gouvernement.
- > Lorsque l'État entend légiférer, les citoyens sont généralement invités à prendre part à des consultations afin d'exprimer leur point de vue sur des questions d'intérêt public.
- > L'expression de comportements haineux, qu'ils soient de nature politique, religieuse ou ethnique, n'est pas tolérée. La société québécoise favorise la résolution des conflits par la négociation.

Le Québec : un État laïque

- > L'État québécois et ses institutions sont laïques. Leurs décisions et leurs actions sont indépendantes des pouvoirs religieux.
- > L'État québécois a déconfessionnalisé son système scolaire. L'enseignement religieux confessionnel ne fait pas partie du programme de l'école publique.

Le Québec: une société pluraliste

- > Le Québec se diversifie. La majorité francophone, les anglophones et les autochtones cohabitent avec des gens d'origines et de cultures diverses venus de partout dans le monde.
- > Le Québec encourage l'échange entre les cultures et le rapprochement entre les communautés et reconnaît l'enrichissement que constitue la diversité. Par ailleurs, tous peuvent choisir librement leur style de vie, leurs opinions ou leur religion, et ce, dans le respect des droits d'autrui. Les rapports entre les personnes s'instaurent avec respect et tolérance dans un climat d'entente.

Le Québec: une société reposant sur la primauté du droit

- > Le Québec est une société démocratique basée sur la primauté du droit. Toutes les personnes sont égales en valeur et en dignité et ont droit à une égale protection de la loi. Elles doivent respecter toutes les lois quelles que soient leurs convictions.
- > Il est interdit de faire de la discrimination entre les personnes sur la base des motifs indiqués dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec, soit:
 - la race
 - les convictions politiques
 - la couleur
 - le sexe
 - la grosseur
 - l'orientation sexuelle
 - l'état civil

- l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi
- la religion
- la langue
- l'origine ethnique ou nationale
- la condition sociale
- le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap

À titre d'exemple, l'accès à un logement ne peut être refusé à une personne en raison de son origine ethnique, de sa condition sociale ou de son handicap. Au travail, la discrimination est interdite, notamment dans les offres d'emploi, le processus d'embauche et les conditions de travail. La loi prohibe également le harcèlement sous toutes ses formes. C'est aussi dans cet esprit qu'on reconnaît aux personnes homosexuelles les mêmes droits et responsabilités que tous les autres citoyens du Québec.

Au Québec : les femmes et les hommes ont les mêmes droits

> Les femmes et les hommes sont égaux. Ils ont les mêmes droits et les mêmes obligations. Les femmes peuvent exercer le métier ou la profession de leur choix. Elles sont présentes dans les postes de décision tels que députées, mairesses, conseillères, administratrices et gestionnaires de grandes entreprises. Elles peuvent exercer des métiers et des professions traditionnellement réservés aux hommes. Une travailleuse doit recevoir le même salaire qu'un travailleur lorsque leurs emplois, bien que différents, sont de même valeur ou de valeur équivalente dans l'entreprise.

- > Cette valeur d'égalité imprègne également les types d'unions reconnues au Québec. Qu'ils soient unis de fait, unis civilement ou mariés, les conjoints – de même sexe ou de sexes différents – demeurent égaux devant la loi. Les responsabilités des parents envers leurs enfants sont les mêmes.
- > En cas de divorce lors d'un mariage ou de dissolution d'une union civile, les biens acquis pendant l'union constituant le patrimoine familial sont partagés également entre les conjoints.
- > Quant aux enfants, la loi oblige les parents ou les tuteurs à leur accorder la sécurité et l'attention nécessaires à leur épanouissement.

Au Québec : l'exercice des droits et libertés de la personne se fait dans le respect de ceux d'autrui et du bien-être général

- > Les libertés et les droits fondamentaux s'exercent dans le respect des droits et libertés d'autrui, de l'ordre public, du bien-être général des citoyens et des valeurs démocratiques du Québec. L'usage de la violence est interdit.
- > En somme, les Québécois attachent beaucoup d'importance au maintien d'un climat favorisant la liberté d'expression, le droit à l'égalité entre les personnes et le respect des différences. Ces valeurs et les lois de la société québécoise font consensus et assurent à chaque personne le droit, entre autres, de s'exprimer et de choisir librement son style de vie, ses opinions et sa religion.

> Le gouvernement du Québec condamne le racisme et la discrimination et s'engage à favoriser la pleine participation de toute personne au progrès économique, social et culturel du Québec. Ces principes sont énoncés dans la *Déclaration du gouvernement du Québec sur les relations inter-ethniques et interraciales*.

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ) assure le respect et la promotion des principes de la Charte des droits et libertés de la personne du Québec. Elle assure aussi la protection de l'intérêt de l'enfant, ainsi que le respect et la promotion des droits qui lui sont reconnus par la Loi sur la protection de la jeunesse et dans la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents.

La CDPDJ assume ces responsabilités, notamment en faisant enquête de sa propre initiative ou lorsqu'une plainte lui est adressée ; en analysant les lois et en faisant des recommandations au

gouvernement, s'il y a lieu ; en mettant en œuvre des programmes d'information et d'éducation ; en dirigeant et en encourageant des recherches et des publications ; en coopérant avec les organisations vouées à la promotion des droits et libertés de la personne, au Québec ou ailleurs ; et en assurant la mise en œuvre de programmes d'accès à l'égalité.

Avant de partir

Informez-vous sur les valeurs de la société québécoise en consultant le site www.valeurscommunesduquebec.gouv.qc.ca et en prenant connaissance de la documentation disponible.

Au Québec

Une fois au Québec, le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants vous renseigneront et vous dirigeront vers les ressources appropriées.

Mieux connaître les valeurs communes du Québec

Visitez le site www.valeurscommunesduquebec.gouv.qc.ca

Vous y trouverez des renseignements sur les valeurs communes du Québec ainsi que sur les actions du gouvernement du Québec pour promouvoir ces valeurs et valoriser la diversité.

Le saviez-vous?

- > La société québécoise d'aujourd'hui compte plus d'une centaine de communautés culturelles. De langues, de cultures et de religions diverses, ces communautés contribuent grandement à l'enrichissement social, économique et culturel du Québec. Elles vivent de manière pacifique et sont encouragées à entretenir des relations interculturelles harmonieuses.
- > Le Québec est une société où l'accommodement, le compromis et la recherche de consensus sont privilégiés. L'ouverture à la diversité, la tolérance et le respect sont des attitudes très importantes entre les personnes.
- > Pour entrer en relation et communiquer entre eux, les Québécois préfèrent la simplicité. Ils communiquent généralement de façon plutôt directe, précise et de manière explicite. Ils gardent habituellement une certaine distance physique entre eux et leur interlocuteur, démontrant ainsi leur respect de l'espace personnel de l'autre. Le tutoiement avec les personnes plus jeunes ou d'âge similaire est largement répandu. Cependant, le vouvoiement est toujours de mise, en toutes circonstances, surtout avec un employeur.
- > Les Québécois prennent généralement très au sérieux leurs engagements par rapport au temps. La ponctualité est de mise pour les rendez-vous.
- > Dans la vie publique, en attente d'un service, les Québécois respectent habituellement le principe selon lequel le premier arrivé est le premier servi. Que ce soit dans un magasin, à la banque, à l'arrêt d'autobus, au cinéma, chacun attend son tour. La personne qui ne respecte pas cet usage s'expose à se faire rappeler à l'ordre par ses concitoyens.

Notes sur mes démarches

- ☐ Les valeurs de la société québécoise, différentes de celles de mon pays d'origine, sont les suivantes :

- ☐ Les valeurs de la société québécoise que j'aimerais comprendre davantage sont les suivantes :

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE DU QUÉBEC, LA CHARTE DE LA LANGUE FRANÇAISE, LES RELATIONS INTERCULTURELLES, LES VALEURS ET FONDEMENTS DE LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.valeurscommunesduquebec.gouv.qc.ca
www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section [Pour nous joindre](#)
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section [Partenaires du Ministère](#)
- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :** www.cdpdj.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES COMMUNAUTÉS CULTURELLES DU QUÉBEC ET LES ACTIVITÉS DE RAPPROCHEMENT INTERCULTUREL

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca

INFORMATION SUR LES DROITS ET LES CONDITIONS DE VIE DES FEMMES

- **Conseil du statut de la femme :**
www.csf.gouv.qc.ca
 Cliquez sur [En région](#) pour connaître les coordonnées des bureaux régionaux
- **Secrétariat à la condition féminine :**
www.scf.gouv.qc.ca

INFORMATION SUR LES SERVICES OFFERTS AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- **Office des personnes handicapées du Québec :** www.ophq.gouv.qc.ca

INFORMATION SUR LES SERVICES OFFERTS AUX PERSONNES DE MINORITÉS SEXUELLES

- **Gai Écoute :** www.gaiecoutte.org
 Ligne Gai Écoute
 partout au Québec (sans frais)
 1 888 505-1010

RENSEIGNEMENTS SUR LE SYSTÈME POLITIQUE QUÉBÉCOIS

- **Assemblée nationale du Québec :**
www.assnat.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LE SYSTÈME DE JUSTICE QUÉBÉCOIS, SUR VOS DROITS ET RESPONSABILITÉS, SUR LES PUBLICATIONS JURIDIQUES DESTINÉES AU GRAND PUBLIC ET COORDONNÉES DES ORGANISMES

- **Ministère de la Justice :**
www.justice.gouv.qc.ca
- **Éducaloi :** www.educaloι.qc.ca



Connaître mes responsabilités et celles de la société d'accueil

L'engagement du gouvernement

Le Québec est une société pluraliste qui accueille des personnes immigrantes venues des quatre coins du monde avec leur savoir-faire, leurs compétences, leur langue, leur culture et leur religion.

Le gouvernement du Québec vous offre, avec la collaboration de ses partenaires publics, privés et communautaires, des outils d'accompagnement et de suivi de vos démarches ainsi que des services d'aide à l'intégration sociale, linguistique et économique adaptés à vos besoins spécifiques, dont : des services d'accueil, d'aide à l'installation et d'accompagnement personnalisé, des séances d'information sur la vie et l'emploi en région et sur les réalités du milieu du

travail, des services d'apprentissage du français, des services-conseils en matière de reconnaissance des formations et des compétences acquises hors du Québec et un ensemble de mesures d'insertion en emploi.

Mon engagement

Tous les Québécois jouissent des droits et libertés reconnus par la Charte des droits et libertés de la personne et d'autres lois et ont la responsabilité de respecter les valeurs qui y sont énoncées.

En tant que personne immigrante vous vous engagez à prendre en charge votre démarche d'intégration et à l'amorcer le plus rapidement possible à l'aide des moyens mis à votre disposition. Vous vous engagez aussi à connaître et à respecter les valeurs communes de la société québécoise ainsi que toutes ses lois, quelles que soient vos convictions.

La réussite de votre parcours d'intégration dépendra en grande partie des efforts que vous déploierez et de votre capacité d'adaptation à la société québécoise.

Vous avez un rôle actif à jouer à chaque étape de votre processus d'intégration : c'est votre principale responsabilité.

Surmonter les difficultés d'adaptation

Au contact d'une nouvelle société et de façons de faire différentes, il se peut que vous viviez une situation d'adaptation difficile.

Plusieurs facteurs pourraient expliquer une telle situation : difficultés à trouver un emploi, problèmes financiers, poids des responsabilités familiales à assumer dans un nouvel environnement social et culturel. Dans ce cas, si vous avez tendance à vous isoler, si vous vous sentez anxieux, si vous éprouvez un sentiment de honte parce que vous êtes sans emploi, si vous sentez que vous perdez confiance en vous, il faut en parler. N'hésitez pas à faire appel à un ami ou à quelqu'un de votre famille ou de votre entourage en qui vous avez confiance afin de trouver chez cette personne le soutien et l'encouragement dont vous avez besoin.

Sachez que le Québec vous offre aussi différentes ressources qui peuvent vous aider à surmonter ces difficultés. Il est d'ailleurs courant, au Québec, de chercher de l'aide à l'extérieur du cercle de la famille ou des amis, au besoin. Vous pouvez consulter les ressources de votre société d'accueil en toute confiance. Si vous avez besoin de cette aide extérieure, adressez-vous à un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants. Il vous accompagnera tout au long de votre parcours d'intégration et vous aidera à déterminer les causes probables de vos difficultés et à ajuster vos objectifs au besoin. S'il le faut, l'organisme vous dirigera vers la ressource appropriée.

Les enfants peuvent aussi avoir des problèmes d'adaptation, notamment à l'école. Ces problèmes peuvent se manifester par des difficultés d'apprentissage ou de l'isolement. C'est pourquoi l'école offre des services professionnels complémentaires : soutien, encadrement, psychologie, santé, services sociaux, etc. N'hésitez pas à y faire appel

en cas de besoin. Votre centre de santé et de services sociaux (CSSS) peut aussi vous conseiller à ce propos. Vous trouverez des renseignements sur les CSSS à la page 60 de votre guide.

Les centres jeunesse

Si votre enfant développe des troubles de comportement sérieux – délits criminels, fugues, tentatives de suicide, abus de drogues, etc. –, le Centre jeunesse de votre région peut vous apporter aide et conseils.

Présents dans chaque région du Québec, les centres jeunesse apportent une aide spécialisée aux jeunes de moins de 18 ans qui éprouvent des difficultés graves pouvant compromettre leur sécurité et leur développement, ainsi qu'à leurs familles. Ils offrent aussi des services aux jeunes mères en difficulté d'adaptation. Parmi les intervenants, plusieurs sont des professionnels en travail social, en psychoéducation, en criminologie ou en psychologie.

Pour en savoir plus

SERVICES D'ACCUEIL ET
D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES
NOUVEAUX ARRIVANTS

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du Ministère*

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES
OFFERTS PAR LES CENTRES DE SANTÉ ET
DE SERVICES SOCIAUX

- **Ministère de la Santé et des Services sociaux** : www.msss.gouv.qc.ca, section *Jeunes*

23

La société québécoise

INFORMATION ET COORDONNÉES DES
CENTRES JEUNESSE DU QUÉBEC

- Association des centres jeunesse
du Québec : www.acjq.qc.ca

Notes sur mes démarches

☐ Personnes-ressources à contacter

Nom :

Nom :

Coordonnées :

Coordonnées :

Nom :

Nom :

Coordonnées :

Coordonnées :



Déterminer ma région et ma ville d'établissement

Le Québec couvre un vaste territoire. Outre Montréal, la métropole, il comprend 16 autres régions administratives qui proposent de bonnes occasions d'emploi ou d'investissement, une excellente qualité de vie, un coût de la vie abordable ainsi que des services et des loisirs diversifiés. Vous avez donc le choix. Avant de quitter votre pays de départ, informez-vous sur ce que les régions du Québec peuvent vous offrir.

Ce sur quoi je dois me renseigner avant de partir

De l'information sur chacune des régions du Québec est présentée dans le site Internet du MICC, vous permettant de connaître :

- > le territoire et les principales villes ;
- > l'économie et les possibilités d'emploi ;

- > les services offerts aux personnes immigrantes ;
- > le portrait de l'immigration, notamment la présence d'une communauté de même origine que vous.

Pour en apprendre davantage sur les régions du Québec

Vous pouvez dès maintenant obtenir des renseignements sur les régions du Québec en adressant votre demande par courrier électronique. Vous trouverez la liste des adresses courriel à la page 164 de votre guide. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez vous adresser à un service Immigration-Québec par la poste, par téléphone ou par télécopieur. Leurs coordonnées sont indiquées aux pages 160 et 161 de votre guide.

De plus, des liens vers diverses ressources, telles les municipalités ou les établissements d'enseignement, vous permettront d'en savoir plus sur :

- > la disponibilité et le coût des logements et du transport ;
- > l'accessibilité aux services publics de transport en commun, aux loisirs et aux lieux de culte ;
- > l'existence d'établissements d'enseignement ;
- > la tenue d'activités culturelles et de plein air.

Au Québec

Vous êtes déjà à Montréal et vous voulez en savoir plus sur les régions du Québec ? Participez aux séances d'information sur la vie et l'emploi en région. Elles sont offertes gratuitement par les services Immigration-Québec. Vous y rencontrerez des personnes-ressources et découvrirez les emplois disponibles, les perspectives d'affaires, les possibilités de logement et les services disponibles dans ces régions : les cours de français, la santé, l'éducation, etc.

Des organismes partenaires du MICC, œuvrant à Montréal, sont également spécialisés dans le soutien aux personnes immigrantes désireuses de s'établir à l'extérieur de la région de Montréal. Parmi les services offerts, ils organisent pour vous des séjours exploratoires en région, réalisent les arrimages entre vos compétences et les offres d'emploi provenant des régions et vous accordent du soutien technique et financier.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES RÉGIONS ET LES PRINCIPALES VILLES DU QUÉBEC AINSI QUE SUR LES SÉANCES D'INFORMATION SUR LA VIE ET L'EMPLOI EN RÉGION

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Où s'installer*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

AUTRES SITES À VISITER POUR DÉCOUVRIR LES RÉGIONS ET LES PRINCIPALES VILLES DU QUÉBEC

- **Portails régionaux :**
www.gouv.qc.ca
- **Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire :**
www.mamrot.gouv.qc.ca
- **Bonjour Québec :**
www.bonjourquebec.com

Notes sur mes démarches

Avant de partir:

☐ J'ai exploré les possibilités qui me sont offertes par les diverses régions du Québec.

Au Québec:

☐ Je me suis renseigné auprès d'un agent d'accompagnement du MICC.

☐ J'ai assisté à une ou des séances sur la vie et l'emploi en région.

☐ J'ai contacté un organisme spécialisé dans le soutien aux personnes immigrantes désireuses de s'établir en région.

Les régions et les villes qui m'intéressent le plus sont les suivantes:

Région ou ville:

Avantages:

Inconvénients:

Région ou ville:

Avantages:

Inconvénients:



Prévoir mon budget

La mise en œuvre d'un projet d'immigration comporte des coûts importants. Avant de partir, il est important d'évaluer ces coûts et de prévoir un budget suffisant. Aux frais exigés par le gouvernement du Québec pour traiter votre demande de certificat de sélection du Québec (CSQ), vous devrez ajouter les dépenses nécessaires pour compléter vos démarches d'immigration, pour vous installer et pour subvenir à vos besoins pendant les premiers mois de votre établissement au Québec.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE MONTANT MINIMUM REQUIS POUR SUBVENIR À VOS BESOINS DURANT LES TROIS PREMIERS MOIS AU QUÉBEC

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
section *Pourquoi choisir le Québec*

RENSEIGNEMENTS SUR LES PRIX DE DIFFÉRENTS SERVICES ET PRODUITS DE CONSOMMATION

- **La toile du Québec :** www.toile.qc.ca

Important

Si vous avez été sélectionné à titre de travailleur qualifié, de travailleur autonome ou d'entrepreneur, vous vous êtes engagé à disposer d'une somme suffisante pour subvenir, pendant les trois premiers mois de votre établissement au Québec, à vos propres besoins et à ceux des membres de votre famille qui vous accompagnent. Nous vous rappelons que vous devrez posséder cette somme minimale à votre arrivée.

PRINCIPALES DÉPENSES AUXQUELLES JE DOIS PENSER DANS LA PLANIFICATION DE MON BUDGET

FRAIS APRÈS L'OBTENTION DE MON CSQ

Coût

- | | |
|--|-------|
| ☐ Frais exigés par le gouvernement du Canada pour la demande de résidence permanente | _____ |
| ☐ Frais de traduction des divers documents nécessaires à ma démarche d'intégration | _____ |
| ☐ Frais relatifs aux démarches auprès d'un organisme de réglementation d'une profession ou d'un métier, s'il y a lieu | _____ |
| ☐ Frais relatifs à la demande d' <i>Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec</i> , si requise | _____ |
| ☐ Billets d'avion, de train, d'autobus, etc. | _____ |
| ☐ Assurance voyage | _____ |

FRAIS À L'ARRIVÉE ET DURANT LES PREMIERS MOIS DE MON ÉTABLISSEMENT AU QUÉBEC

- | | |
|--|-------|
| ☐ Hébergement pour les premiers jours (hôtel) | _____ |
| ☐ Location d'un logement | _____ |
| ☐ Équipement du logement (meubles, appareils électroménagers, literie, batterie de cuisine et autres articles indispensables) | _____ |
| ☐ Électricité | _____ |
| ☐ Chauffage du logement (gaz, électricité, mazout) | _____ |

- ☐ Assurance habitation _____
- ☐ Téléphone _____
- ☐ Vêtements chauds, si j'arrive au Québec en automne ou en hiver _____
- ☐ Transport (taxi, autobus, métro, automobile) _____
- ☐ Assurance santé pour moi et les membres de ma famille (recommandée – voir p. 45 du guide) _____
- ☐ Nourriture _____
- ☐ Services de garde, s'il y a lieu _____

AUTRES (TÉLÉVISEUR, CÂBLODISTRIBUTION, ORDINATEUR, INTERNET, LOISIR, ETC.)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Total : _____



Amorcer mon apprentissage du français ou perfectionner mes connaissances

Le français : langue officielle

Le français est la langue officielle du Québec. Seule collectivité majoritairement francophone en Amérique du Nord, la société québécoise attache la plus haute importance au statut du français comme langue commune de la vie publique.

Le gouvernement du Québec et la majorité des citoyens québécois considèrent la connaissance du français par les personnes immigrantes comme une condition essentielle à leur intégration. La langue française représente non seulement un instrument de communication, mais aussi un symbole commun d'appartenance à la société québécoise. Elle est au cœur de l'identité québécoise.

Une condition essentielle à votre intégration sociale et professionnelle

La connaissance du français est indispensable pour participer à la vie culturelle, civique et sociale, pour fonctionner au quotidien, pour mettre pleinement à profit vos compétences professionnelles et pour intégrer plus rapidement le marché du travail.

À l'occasion de vos contacts avec les Québécois, vous constaterez rapidement leur ouverture, leur gentillesse et leur désir de communiquer avec vous dans leur langue. La capacité de vous exprimer en français vous aidera :

- > à communiquer avec les Québécois ;
- > à développer des réseaux de contact ;
- > à mieux connaître la culture et l'histoire de votre société d'accueil ;
- > à aider vos enfants à réussir à l'école.

Une maîtrise suffisante du français multipliera vos possibilités sur le plan professionnel et vous permettra de

réaliser vos démarches d'insertion en emploi. Par exemple :

- > participer aux activités d'aide à la recherche d'emploi des organismes en employabilité ;
- > obtenir l'autorisation d'exercer une profession ou un métier réglementés (permis d'exercice, certificat de qualification ou de compétence) ;
- > accéder à de la formation complémentaire ;
- > réussir des examens d'embauche ;
- > trouver un emploi.

Avant de partir

- Si vous ne maîtrisez pas le français, profitez au maximum du délai d'attente de votre visa pour améliorer vos compétences en français.
- Plusieurs d'entre vous devront atteindre, à l'oral et à l'écrit, des niveaux de compétence avancés afin de réussir leur adaptation et leur intégration socioprofessionnelle au Québec. Les efforts que vous fournirez dans votre pays pour apprendre le français ou pour en parfaire votre connaissance seront donc très rentables.
- Les personnes immigrantes qui ont perfectionné leur français avant de quitter leur pays d'origine se disent très satisfaites de l'avoir fait lorsqu'elles arrivent au Québec. De leur côté, les employés qui viennent en aide aux personnes immigrantes dans les services gouvernementaux ou dans les organismes communautaires rapportent que leur travail est facilité lorsque les personnes immigrantes sont capables de s'exprimer en français à leur arrivée au Québec.
- Apprendre le français est le meilleur moyen pour s'intégrer rapidement à la société québécoise.

Conseils pratiques

- Renseignez-vous sur les possibilités de suivre des cours de français dans votre pays de départ. Les bureaux d'immigration du Québec à l'étranger sont en mesure de vous fournir de l'information sur les organismes ou les établissements d'enseignement du français reconnus dans votre pays.
- Le MICC a conclu des ententes avec des écoles de langue à l'étranger dont plusieurs Alliances françaises et Instituts français. Ces écoles disposent d'un fonds documentaire sur le Québec et certaines d'entre elles ont élaboré des formations linguistiques adaptées aux personnes qui se destinent au Québec. La liste complète de ces écoles apparaît dans le site Internet du MICC.
- Amorcez ou perfectionnez vos compétences de communication en français. Par exemple, apprenez à vous présenter, à demander des

renseignements ou des services, à raconter des événements, à rapporter les paroles de quelqu'un, à donner votre opinion, à parler de votre expérience de travail, de vos projets, etc.

- Les personnes sélectionnées par le Québec qui ont atteint un niveau de compétence correspondant au début du stade intermédiaire peuvent s'inscrire au cours de français en ligne (FEL). Vous trouverez à la page 113 de votre guide une description du cours ainsi que des renseignements sur les modalités d'inscription.
- Le français étant la langue officielle du Québec, les enfants d'immigrants, quelle que soit leur langue maternelle, doivent normalement fréquenter un établissement de la commission scolaire francophone de leur localité jusqu'au terme de leur études secondaires.

À votre arrivée au Québec

Si vous ne parlez pas français à votre arrivée au Québec ou si vous souhaitez perfectionner vos compétences en français, il est possible de vous inscrire à un cours.

Le MICC offre gratuitement, en partenariat avec les établissements d'enseignement publics et des organismes communautaires, de nombreuses formules d'apprentissage adaptées à vos besoins. Vous pouvez choisir des cours à temps complet, à temps partiel ou en milieu de travail. Les cours pour débutants vous initient aux aspects pratiques de la vie quotidienne au Québec. Une aide financière peut vous être offerte afin de couvrir les coûts liés à la participation à un cours de français.

Pour les personnes qui ont atteint en français des niveaux de compétence de stade intermédiaire ou avancé, le MICC offre également, à temps partiel, différents cours spécialisés : communication orale, français écrit ainsi que des cours

de français adaptés à certains domaines d'activité professionnelle tels que la santé, le génie et l'administration.

Les cours de français à temps complet et à temps partiel offerts par le MICC sont d'une durée de 11 semaines et débutent à des dates fixes, généralement tous les trois mois. Il faut donc attendre le début d'une nouvelle session avant de pouvoir commencer un cours.

Par ailleurs, partout au Québec, la plupart des universités, des collèges d'enseignement général et professionnel (cégeps) et des centres de formation des adultes des commissions scolaires proposent des cours de français.

Important

Si vous devez amorcer ou compléter votre formation en français au Québec, faites-en la demande dans les premiers jours suivant votre arrivée. Si vous désirez vous inscrire à des cours à temps complet, vous trouverez dans le site Immigration-Québec des renseignements ainsi que la *Demande d'admission aux cours de français à temps complet et à l'aide financière* que vous pouvez remplir et faire parvenir à l'adresse indiquée à la fin du formulaire. Vous pouvez aussi obtenir ce document et des renseignements sur les autres formules d'apprentissage du français en vous adressant au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence.

Le «français québécois»

Lors de vos premiers contacts avec des Québécois, vous devrez peut-être fournir quelques efforts pour vous adapter à une variété du français qui ne vous est pas familière ou à un vocabulaire que vous n'avez jamais entendu. Toutefois, vous vous habituerez sans grande difficulté.

Conseils pratiques

- En plus de suivre des cours, différentes activités peuvent vous aider à améliorer votre connaissance du français : regarder la télévision, écouter la radio ou lire des publications en français ou encore participer à des activités avec des personnes qui parlent français.
- Le MICC met aussi à votre disposition une banque gratuite d'exercices de français en ligne.
- À Québec et à Montréal, deux centres d'autoapprentissage du français permettent à des personnes en emploi ou en recherche d'emploi d'améliorer leurs connaissances en français.

Pour en savoir plus

Avant de partir

ORGANISMES OU ÉTABLISSEMENTS OFFRANT DES COURS DE FRANÇAIS

- **Bureau d'immigration du Québec à l'étranger qui couvre votre territoire** – coordonnées disponibles dans le site du MICC : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*

LISTE DES ÉTABLISSEMENTS PARTENAIRES DU MICC

- www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Langue française*, rubrique *Apprendre le français dans votre pays de départ*

BANQUE GRATUITE D'EXERCICES DU MICC

- www.micc-francisation.gouv.qc.ca

COURS DE FRANÇAIS EN LIGNE DU MICC

- www.francisationenligne.gouv.qc.ca

AUTRES RESSOURCES POUR L'APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS EN LIGNE

- www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Langue française*, rubrique *Apprendre le français en ligne*

À votre arrivée au Québec

ORGANISMES OU ÉTABLISSEMENTS OFFRANT DES COURS DE FRANÇAIS (CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ, INSCRIPTION, DURÉE DES COURS, OUTILS PÉDAGOGIQUES, LIEUX D'ENSEIGNEMENT, HORAIRE, AIDE FINANCIÈRE, ETC.)

- **Site du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles**, section *Langue française*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

Notes sur mes démarches

Avant de partir

☐ J'ai identifié les organismes ou établissements d'enseignement qui offrent des cours de français.

☐ Je suis des cours de français.

Nom de l'organisme ou de l'établissement :

Adresse :

Ma formation débute à la date suivante :

☐ Je suis inscrit au cours de français en ligne offert par le MICC.

À mon arrivée au Québec

☐ J'ai fait une demande d'admission à un cours de français.

Date d'inscription :

Nom de l'organisme ou de l'établissement :

Adresse :

Ma formation débute à la date suivante :



Me renseigner sur le logement

Depuis quelques années, il y a peu de logements locatifs disponibles dans plusieurs villes du Québec, ce qui complique considérablement la recherche d'un logement. Vous devrez faire preuve de patience, car trouver le bon logement exige du temps et des efforts. Vous devrez peut-être occuper temporairement un logement qui ne correspond pas tout à fait à vos attentes.

Le coût d'un logement varie, entre autres, selon le nombre de pièces qu'il comporte, la ville ou le quartier où il est situé, l'offre et la demande ainsi que la proximité des services. Le logement est généralement moins cher à l'extérieur des grandes villes. Avant de décider où vous établir, évaluez les avantages que présentent les différentes régions du Québec.

Le saviez-vous?

Comme la majorité de Québécois vivant dans les villes, la plupart des nouveaux arrivants sont locataires. Au Québec, le contrat de location, appelé «bail», expire généralement le 30 juin de chaque année. Les mois de mars, avril et mai sont donc les plus propices pour chercher un logement. On peut cependant conclure un bail à n'importe quel moment de l'année et pour n'importe quelle durée.

Vous trouverez à la page 123 de votre guide des renseignements complémentaires sur le logement au Québec.

Conseil pratique

Il est possible de louer un logement par Internet. Cependant, si cette option vous intéresse, soyez très prudent avant de vous engager dans une telle transaction. Il vaut beaucoup mieux attendre d'être sur place : vous pourrez ainsi visiter le logement et vous rendre compte de l'état des lieux ainsi que de la proximité des services avant de signer un bail.

37

Le logement

Parlons « logement »

Au Québec, si on vous dit :

2 1/2, 3 1/2, 4 1/2, etc.

... cela vous indique :

le nombre de pièces de l'appartement (la salle de bain compte pour une demi-pièce).

Semi-meublé

que les électroménagers de base (cuisinière et réfrigérateur) sont fournis et inclus dans le loyer.

Chauffé ou non chauffé

que le coût du chauffage est compris ou n'est pas compris dans le loyer.

Eau chaude

que le coût de l'énergie associé à l'utilisation de l'eau chaude est compris dans le loyer.

Habituellement, les normes d'habitation québécoises comptent une pièce par personne, excluant la cuisine et la salle de bain. Cependant, il n'existe aucune législation précise à ce sujet. Le Code civil du Québec mentionne à cet effet que le nombre d'occupants d'un logement doit être tel qu'il permet à chacun de vivre dans des conditions normales de confort et de salubrité. Il faut donc évaluer le prix du logement selon l'espace observé au moment de la visite, quelle que soit la manière dont le propriétaire calcule le nombre de pièces.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES COÛTS MOYENS ET LA DISPONIBILITÉ DES LOGEMENTS DANS DIFFÉRENTES RÉGIONS DU QUÉBEC

- **Société canadienne d'hypothèques et de logement :** www.cmhc-schl.gc.ca
- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :** www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pourquoi choisir le Québec*

Notes sur mes démarches

☐ J'ai identifié les caractéristiques du logement que je recherche.

Nombre de pièces :

Électroménagers : ☐ à fournir ☐ inclus

Proximité des transports en commun : ☐ métro ☐ autobus ☐ train de banlieue



Trouver mon premier logement

À votre arrivée au Québec, à moins de disposer de moyens financiers importants, vous n'envisagerez sans doute pas un long séjour à l'hôtel. Trouver rapidement un logement convenable, à prix abordable, sera donc votre première préoccupation.

Me loger à l'arrivée

Vous aurez intérêt à vous installer d'abord temporairement dans un logement (appartement ou chambre) meublé, loué à la semaine ou au mois et situé, si possible, dans un quartier suffisamment central pour faciliter vos premières démarches. Vous devrez peut-être envisager d'habiter chez des parents ou des amis durant un certain temps. Après quelques semaines ou quelques mois, vous pourrez faire des démarches pour trouver un domicile plus conforme à vos besoins.

La recherche de mon premier logement

Avant de choisir un logement, estimez le montant maximal de loyer que vous pouvez raisonnablement déboursier en plus de vos dépenses courantes. Lorsque vous calculez le coût de location d'un logement, tenez compte du coût des services essentiels : électricité, chauffage, assurance, téléphone, transport ainsi que d'autres services comme la câblodistribution et le stationnement. Certains appartements sont équipés d'un réfrigérateur et d'une cuisinière, mais la plupart du temps vous devez posséder vos propres électroménagers.

Prenez le temps de découvrir les environs et les quartiers de la municipalité où vous avez décidé de vous établir. Après avoir déterminé les endroits qui vous conviennent, promenez-vous dans les rues résidentielles afin de repérer les logis offerts indiqués par une pancarte « à louer ». Vous pouvez également consulter les petites annonces des journaux et visiter les sites Internet de recherche de logement.

Conseil pratique

Demandez au personnel du service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence de vous indiquer quel organisme communautaire peut vous aider à trouver un logement et faites appel aux services de cet organisme.

Comment choisir un logement

- > Visitez les logis qui vous paraissent les plus intéressants, en vous faisant accompagner si possible.
- > Inspectez l'état des lieux et demandez à voir toutes les pièces du logement.
- > Évaluez les réparations nécessaires.
- > Informez-vous des services (chauffage, électricité, peinture, entretien de la plomberie, etc.), des meubles et appareils compris dans le loyer, des services de conciergerie et des règlements concernant la jouissance, l'usage et l'entretien des logements et des espaces communs.

- > Examinez le logis du point de vue de la sécurité, de la tranquillité et de la proximité des services (épicerie, transport en commun, école, services de garde, clinique médicale, etc.).
- > Si vous avez un ou des animaux de compagnie, assurez-vous qu'aucun règlement d'immeuble ou clause au bail n'interdit leur présence.

Conseil pratique

Avant de signer un bail, lisez-le au complet très attentivement. Assurez-vous que toutes les conditions discutées avec le propriétaire s'y trouvent, en particulier les réparations qu'il s'est engagé à faire et la date de leur exécution. Assurez-vous également que le logement indiqué au bail est bien celui que vous avez visité et accepté de louer.

Renseignements utiles

- La Charte des droits et libertés de la personne du Québec interdit de refuser la location d'un logement à une personne en se fondant sur un motif de discrimination comme l'origine ethnique ou nationale, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap, le fait d'avoir des enfants ou d'être bénéficiaire de l'aide sociale.
- Si vous avez des raisons de croire qu'on vous refuse un logement par discrimination, communiquez avec la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ).
- Certains quartiers comptent une association de locataires, souvent appelée « comité logement », qui peut vous aider à propos de tout ce qui concerne la location d'un logement.
- Au Québec, l'entente de location se fait habituellement au moyen d'un contrat écrit en bonne et due forme – le bail – que les deux parties doivent signer et respecter. C'est là une formalité importante, car il s'agit d'un véritable contrat qui détermine les responsabilités et les engagements respectifs du propriétaire et du locataire. La Régie du logement du Québec (RRQ) propose un formulaire officiel de bail, couramment utilisé par les propriétaires de logements.

Vous trouverez à la page 123 de votre guide des renseignements complémentaires sur le bail.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET ASSISTANCE POUR VOUS AIDER À TROUVER UN LOGEMENT

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section Logement
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section Pour nous joindre
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section Partenaires du Ministère

RENSEIGNEMENTS SUR LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES PROPRIÉTAIRES ET DES LOCATAIRES EN MATIÈRE DE LOGEMENT, LES PRINCIPAUX ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER AU COURS DE LA RECHERCHE D'UN LOGEMENT, LES PRATIQUES INTERDITES PAR LA LOI, LE BAIL, LA COLOCATION, LES RECOURS DONT VOUS DISPOSEZ SI LE PROPRIÉTAIRE NE RESPECTE PAS LE BAIL

- **Régie du logement du Québec :**
www.rdl.gouv.qc.ca
- **Société canadienne d'hypothèques et de logement :** www.cmhc-schl.gc.ca

INFORMATION SUR LES DROITS DE LA PERSONNE ET LES DROITS DE LA JEUNESSE ET SUR LES MOTIFS DE DISCRIMINATION INTERDITE

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :**
www.cdpdj.qc.ca

Notes sur mes démarches

- ☐ Quartiers où je désire faire ma recherche d'un logement :

- ☐ Montant que je peux consacrer au coût du loyer :

☐ Coordonnées et principales caractéristiques des logements que je désire visiter :

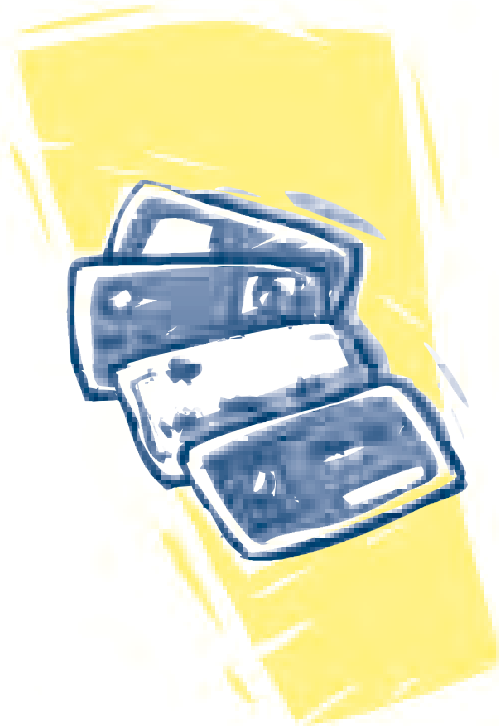
Adresse	Nombre de pièces	Chauffé ou non chauffé	Proximité des transports en commun	Proximité d'autres services (épicerie, transport en commun, école, services de garde, clinique médicale, etc.)	Coût

☐ J'ai besoin d'aide pour chercher un logement. On m'a dirigé vers un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

Nom de l'organisme communautaire :

Nom de la personne-ressource :

Coordonnées :



Réunir les documents importants

Apportez tous les documents qui seront utiles dans vos démarches d'installation : pour obtenir un numéro d'assurance sociale, une carte d'assurance maladie, un permis de conduire ; pour inscrire vos enfants à l'école ; pour faire reconnaître vos acquis scolaires et professionnels ; pour réaliser vos démarches de recherche d'emploi ; pour ouvrir un compte bancaire ; pour demander un prêt hypothécaire ; etc.

Voici un aide-mémoire des documents que vous et les membres de votre famille devez apporter au Québec. La liste des documents à apporter varie selon la situation personnelle de chacun.

- ☐ Certificat de sélection du Québec (CSQ)
- ☐ Visa de résident permanent valide apposé dans votre passeport (délivré par le gouvernement canadien)

☐ Passeport valide et autres documents de voyage

☐ Autres pièces d'identité

• • •

☐ Acte de naissance, certificat de naissance, documents d'adoption

☐ Contrat de mariage, certificat de mariage ou contrat de vie commune pour les conjoints de fait

☐ Contrat d'union civile ou certificat d'union civile

☐ Documents de séparation ou de divorce et concernant les droits de garde d'enfants

☐ Livret de famille, dossiers médical et dentaire, carnet de vaccination

☐ Preuve d'assurance du régime de sécurité sociale du pays d'origine, s'il y a lieu

• • •

- ☐ Diplômes, certificats d'études et autres attestations de scolarité
- ☐ Relevés de notes
- ☐ Description des cours et des stages suivis incluant la durée de chacun
- ☐ Attestations d'activités de formation continue
- ☐ Attestations délivrées par les écoles de langue
- ☐ *Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec, s'il y a lieu (délivrée par le MICC)*
- ☐ Attestations détaillées d'emploi et d'expérience de travail
- ☐ Attestations de stage de formation ou de perfectionnement
- ☐ Lettres de recommandation d'anciens employeurs ou d'employeurs actuels et renseignements sur les activités de leurs entreprises
- ☐ Permis d'exercice d'une profession ou d'un métier
- ☐ Certificats de compétence ou de qualification professionnelle

- ☐ Historique de crédit, références bancaires, relevés bancaires, relevés de prêts hypothécaires ou personnels, cartes bancaires
- ☐ Lettres de recommandation d'anciens propriétaires ou titres de propriété
- ☐ Permis de conduire valide, permis de conduire international

Ces documents doivent être des originaux ou des copies certifiées conformes. Si les documents originaux sont rédigés dans une langue autre que le français ou l'anglais, vous devez en obtenir une traduction officielle (faite par un traducteur agréé, un consulat, une ambassade) ou authentifiée par les autorités officielles. Cette traduction doit accompagner les documents originaux. Autant que possible, faites traduire vos documents en français. Toutefois, si vous avez déjà des traductions en anglais, elles seront généralement acceptées.

Conseils pratiques

- Vérifiez l'exactitude de l'information apparaissant sur votre CSQ. Faites de même pour les membres de votre famille. Sur chaque document, portez une attention particulière à l'orthographe du nom et du prénom ainsi qu'à l'exactitude de la date de naissance.
- Si possible, apportez avec vous de l'argent liquide en devise canadienne.

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai les originaux et les copies certifiées conformes de tous les documents à apporter.
- ☐ J'ai obtenu les traductions officielles de tous les documents, le cas échéant.



Obtenir les documents essentiels et les documents utiles

Une fois au Québec, vous devrez vous procurer rapidement différents documents qui vous permettront d'accéder à des services publics et qui faciliteront vos démarches d'intégration. Nous vous recommandons d'en faire la demande dans les premiers jours suivant votre arrivée. Lorsque requis, remplissez correctement les formulaires et expédiez-les dans les meilleurs délais. Au besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès du service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou d'un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

Conseil pratique

Conservez votre Confirmation de résidence permanente. Ce document est exigé par certains ministères ou organismes pour déterminer votre admissibilité à des programmes ou à des services.

La carte d'assurance maladie

La carte d'assurance maladie permet d'obtenir les soins de santé – services médicaux et hospitalisation – couverts par le régime d'assurance maladie québécois. Les personnes qui s'établissent au Québec peuvent bénéficier du régime d'assurance maladie après une période d'attente d'une durée maximale de trois mois suivant leur inscription à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Il existe des exemptions à la période d'attente. La RAMQ vous indiquera si une exemption s'applique à vous ou à un membre de votre famille. Les personnes assujetties à la période d'attente doivent assumer elles-mêmes les coûts des services de santé qui leur seront fournis

durant cette période ou souscrire une assurance privée.

La première démarche à effectuer pour obtenir votre carte d'assurance maladie est la préinscription. Téléphonez ou présentez-vous sans tarder à un bureau de la RAMQ afin de fournir les renseignements requis pour votre inscription. Selon le cas, la RAMQ vous remettra ou vous fera parvenir un formulaire d'inscription. Une fois rempli, assurez-vous que tous les renseignements sont exacts, signez-le et joignez-y les documents requis. Les personnes de 14 ans et plus doivent faire authentifier leur demande. La RAMQ vous informera de la procédure à suivre.

Après avoir traité votre demande d'inscription, la RAMQ vous fera parvenir une lettre indiquant la date à partir de laquelle vous pourrez bénéficier du régime d'assurance maladie, si vous remplissez les conditions d'admissibilité. Vous recevrez votre carte d'assurance maladie dans les deux semaines suivant cette date. Avisez immédiatement la RAMQ de tout changement d'adresse.

Jusqu'à la réception de la carte, conservez la lettre mentionnant qu'une période d'attente s'applique. En effet, certains services de santé, vu la situation d'une personne, peuvent être rendus gratuitement. Il s'agit des services nécessaires aux victimes de violence conjugale ou familiale ou d'une agression sexuelle; des soins et suivis liés à la grossesse, à l'accouchement ou à l'interruption de grossesse; des services nécessaires aux personnes aux prises avec des problèmes de santé de nature infectieuse ayant un impact sur la santé publique et de certains services offerts dans un centre local de services communautaires (CLSC), dont la vaccination.

Chaque membre de la famille doit posséder sa propre carte d'assurance maladie. Cette carte comporte la photo et la signature de son titulaire, sauf pour les personnes de moins de 14 ans.

Conservez toujours votre carte d'assurance maladie sur vous et ne la prêtez jamais.

Votre carte d'assurance maladie vous sera nécessaire pour vous inscrire au régime public d'assurance médicaments.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur le régime d'assurance maladie ainsi que sur le régime d'assurance médicaments à la page 132 de votre guide.

Ne tardez pas !

- Communiquez avec la RAMQ dès les premiers jours suivant votre arrivée afin de ne pas retarder votre admissibilité au régime.
- La RAMQ ne rembourse pas les soins de santé que vous recevez pendant la période d'attente.
- Si vous souscrivez une assurance privée, vous devrez le faire dans les cinq premiers jours suivant votre arrivée au Québec. Au-delà de ce délai, il deviendra plus difficile de vous assurer. Renseignez-vous auprès du Service de conciliation des assurances de personnes du Canada.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES PUBLICS
DE SANTÉ ET LES SERVICES SOCIAUX

- **Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec :**
www.msss.gouv.qc.ca
Vous pouvez y consulter le *Guide santé*.

RENSEIGNEMENTS SUR LE RÉGIME ET
LA CARTE D'ASSURANCE MALADIE AINSI
QUE SUR LE RÉGIME D'ASSURANCE
MÉDICAMENTS

- **Régie de l'assurance maladie du Québec :** www.ramq.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES ASSUREURS
PRIVÉS

- **Service de conciliation des assurances de personnes du Canada :**
www.scapc.ca

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai contacté la RAMQ à mon arrivée pour faire ma préinscription et celle de mon ou mes enfants, le cas échéant.

Date : _____

- ☐ J'ai complété mon inscription et celle de mon ou mes enfants, le cas échéant.

Date : _____

- ☐ J'ai souscrit une assurance privée, au besoin.

Date : _____

- ☐ J'ai obtenu ma carte d'assurance maladie et celle de mon ou mes enfants.

Date : _____

- ☐ J'ai complété mon inscription au régime public d'assurance médicaments.

Date : _____

Le numéro d'assurance sociale (NAS)

Le NAS est essentiel dans plusieurs circonstances. Ainsi, vous devrez le fournir à votre employeur lors d'un nouvel emploi, à certains organismes gouvernementaux pour recevoir des prestations ou des indemnités et à des institutions financières pour des comptes qui génèrent des intérêts. Faites-en la demande dans les premiers jours suivant votre arrivée au Québec.

Le formulaire requis pour obtenir votre NAS est remis à votre arrivée par les agents de Citoyenneté et Immigration Canada (CIC). Il est également disponible dans un Centre Service Canada et dans les services Immigration-Québec. Vous pouvez aussi vous le procurer dans le site Internet de Service Canada.

Pour obtenir votre NAS, remplissez le formulaire de demande de numéro d'assurance sociale. N'oubliez pas d'inscrire sur votre formulaire l'adresse postale où vous pourrez, dans les semaines qui suivent, recevoir la carte

plastifiée portant votre NAS. Présentez-vous avec ce formulaire et vos pièces d'identité au Centre Service Canada le plus près de votre lieu de résidence. C'est la façon la plus rapide, la plus efficace et la plus sécuritaire d'obtenir un NAS, car elle vous évite de vous séparer de vos papiers d'identité. Vous pouvez également effectuer votre demande par la poste, mais cette méthode comporte des risques étant donné que vous devez y joindre vos documents d'identité originaux.

Conseils pratiques

- Mémorisez votre NAS.
- Ne portez pas votre carte d'assurance sociale sur vous, sauf le jour où vous devrez la montrer à votre employeur, et conservez-la en lieu sûr.

Renseignements utiles

- La loi oblige votre employeur à vous demander de lui montrer votre carte d'assurance sociale dans les trois jours suivant le début de votre nouvel emploi. Seul votre employeur a le droit de voir votre carte.
- Votre NAS est confidentiel et n'est attribué qu'à vous seul. Il existe plusieurs situations où vous n'êtes pas tenu de le fournir. Par exemple, pour remplir un formulaire de demande d'emploi, négocier un bail, remplir un questionnaire médical, etc. Pour en savoir plus sur la protection de votre NAS contre le vol, la fraude et l'utilisation inappropriée ainsi que sur la façon d'agir dans ces circonstances, consultez le site Internet de Service Canada. Vous pouvez aussi vous informer à un Centre Service Canada.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET CONSEILS SUR LE NAS ET COORDONNÉES D'UN CENTRE SERVICE CANADA PRÈS DE CHEZ VOUS

- **Service Canada :**

www.servicecanada.gc.ca

Cliquez sur *Publications et rapports* pour consulter le *Code de bonnes pratiques du numéro d'assurance sociale*.

RENSEIGNEMENTS SUR LA PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE ET SUR LA FAÇON DE DÉPOSER UNE PLAINTÉ SUR LA PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE

- **Commissariat à la protection de la vie privée du Canada :**

www.privcom.gc.ca

Vous pourrez y consulter le guide pour les particuliers *Vos droits en matière de vie privée* et des fiches d'information sur la protection des renseignements personnels, dont le NAS.

Notes sur mes démarches

☐ J'ai rempli ma demande de NAS.

Date : _____

☐ J'ai reçu ma carte d'assurance sociale.

Date : _____

La carte de résident permanent

La carte de résident permanent est délivrée automatiquement aux nouveaux arrivants par Citoyenneté et Immigration Canada (CIC), dans le cadre du processus d'immigration.

Cette carte confirme votre statut de résident permanent. Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, vous aurez besoin de votre carte de résident permanent pour revenir au pays à bord d'un transporteur commercial : avion, bateau, train ou autocar. Vous devrez présenter votre carte et celle de vos enfants, le cas échéant, au personnel de la compagnie de transport.

Cette carte vous sera délivrée par courrier, généralement dans les quatre semaines suivant votre entrée au Canada ou à partir du moment où vous aurez fourni votre adresse postale au Canada à CIC.

Si vous connaissez déjà votre adresse postale lors de votre arrivée au Québec, fournissez-la au bureau de CIC au moment des formalités pour l'octroi de la résidence permanente. Si vous ne pouvez fournir votre adresse postale à ce moment, vous devrez le faire dans les 180 jours qui suivront la date de votre arrivée. Vous pouvez procéder par téléphone en appelant au Téléc centre ou par Internet. Assurez-vous que l'adresse que vous fournissez est valide pour au moins 30 jours.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA CARTE DE
RÉSIDENT PERMANENT

• **Citoyenneté et Immigration Canada :**
www.cic.gc.ca

- Pour transmettre votre adresse par Internet, cliquez sur [*Changement d'adresse*](#).
- Pour obtenir le numéro du Téléc centre, cliquez sur [*Contactez-nous*](#), puis sur [*Téléc centre*](#).

Notes sur mes démarches

☐ J'ai fourni l'adresse postale à laquelle je recevrai ma carte de résident permanent.

☐ J'ai obtenu ma carte de résident permanent et celle de mon ou mes enfants.

Le permis de conduire

Pour conduire un véhicule sur les routes du Québec, une personne doit être titulaire d'un permis de la classe appropriée. Si vous êtes titulaire d'un permis de conduire valide délivré ailleurs qu'au Québec, vous pouvez, dans les 90 jours de votre établissement, conduire une automobile sans permis du Québec. Ce délai passé, vous devrez être titulaire d'un permis québécois. Si vous n'avez pas de permis de conduire et désirez en obtenir un, vous devrez d'abord obtenir un permis d'apprenti conducteur, puis compléter une période d'apprentissage. La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) vous informera de la marche à suivre.

Échange du permis de conduire une automobile

Les conditions d'échange du permis de conduire varient selon le pays où vous avez obtenu votre permis. Si vous êtes titulaire d'un permis de conduire, délivré par un pays avec lequel la SAAQ a conclu

une entente de réciprocité, vous pourrez échanger sans examen votre permis pour un permis équivalent du Québec. Cet échange n'est possible que pour les permis de conduire un véhicule de promenade. Vous trouverez la liste de ces pays dans le site Internet de la SAAQ.

Si vous êtes titulaire d'un permis délivré par un autre pays depuis au moins un an avant votre établissement au Québec, vous ne pourrez échanger votre permis mais vous pourrez obtenir un permis de conduire un véhicule de promenade à la condition de réussir l'examen théorique et l'examen de conduite sur route.

Si vous vous trouvez dans l'une ou l'autre des deux situations précédentes, faites vos démarches auprès de la SAAQ dans les premiers jours suivant votre arrivée au Québec, car il peut y avoir un délai de plusieurs semaines entre le moment où vous faites votre demande et celui où vous aurez complété le processus.

Autres véhicules

Si vous désirez obtenir un permis pour conduire un autre type de véhicule, par exemple un véhicule lourd, vous devrez d'abord obtenir un permis québécois de conduire une automobile. Le service d'information à la clientèle de la SAAQ vous renseignera sur la marche à suivre. Vous pouvez aussi consulter le site de la SAAQ.

Important

Pour obtenir un nouveau permis ou faire une demande d'échange de votre permis de conduire, vous devrez obligatoirement présenter à la SAAQ votre Confirmation de résidence permanente, en plus des autres documents requis. Pour éviter des délais inutiles, vous devez présenter les originaux de vos documents.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE PERMIS DE
CONDUIRE ET LE RÉGIME D'ASSURANCE
AUTOMOBILE DU QUÉBEC

- **Société de l'assurance automobile du Québec** : www.saaq.gouv.qc.ca
Pour connaître les numéros de
téléphone des renseignements
généraux et la liste des points de
service, cliquez sur *Pour nous joindre*.

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai pris un rendez-vous avec un centre de services de la SAAQ.

Adresse : _____

Date du rendez-vous : _____

- ☐ Je dois me présenter à l'examen théorique.

Adresse : _____

Date de l'examen : _____

Coût : _____

- ☐ Je dois me présenter à l'examen pratique.

Adresse : _____

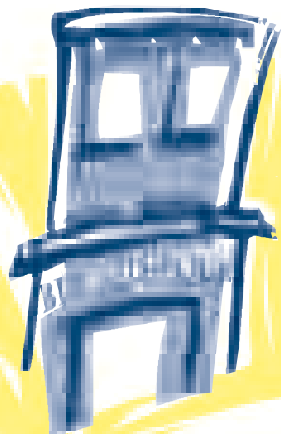
Date de l'examen : _____

Coût : _____

- ☐ J'ai obtenu mon permis de conduire.

Date : _____

Coût : _____



Me renseigner sur les programmes et les services publics et en faire la demande, au besoin

Au cours des premières semaines suivant votre arrivée au Québec, vous devrez effectuer de nombreuses démarches pour obtenir les services nécessaires pour vous et votre famille.

Avant de partir, informez-vous sur les principaux programmes et services qui pourraient vous être utiles. À votre arrivée au Québec, un agent d'accueil du service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence vous guidera dans vos démarches. Au besoin, il vous dirigera vers un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

Agissez rapidement afin de ne pas retarder votre admissibilité aux différents services.

L'aide financière à la famille

Il existe divers programmes d'aide financière pour soutenir les parents dans leurs obligations familiales, dont :

- > le Soutien aux enfants (paiement de Soutien aux enfants et supplément pour enfant handicapé) ;
- > le Régime québécois d'assurance parental (RQAP) ;
- > le programme de places à contribution réduite pour enfants en service de garde ;
- > la prestation fiscale canadienne pour enfants et la prestation pour enfants handicapés ;
- > les déductions fiscales pour enfant handicapé à charge ou pour personne handicapée ;
- > la Prestation universelle pour la garde d'enfants.

Généralement, l'admissibilité à ces programmes varie selon le revenu familial, le nombre d'enfants et leur âge, la situation personnelle ou familiale et d'autres

critères. Pour savoir si vous êtes admissible à ces programmes, adressez-vous à l'organisme compétent.

Vous trouverez de l'information sur l'ensemble des programmes d'aide à la famille en consultant le site Internet du ministère de la Famille et des Aînés (MFA). Vous pouvez aussi vous procurer le formulaire de demande de Soutien aux enfants dans le site Internet de la Régie des rentes du Québec (RRQ) ainsi que le formulaire de demande de prestation fiscale canadienne pour enfants dans celui de l'Agence du revenu du Canada.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur la famille à la page 134 de votre guide.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES ALLOCATIONS, LES PRESTATIONS OU TOUT AUTRE PROGRAMME DE SOUTIEN À LA FAMILLE

- **Ministère de la Famille et des Aînés :**
www.mfa.gouv.qc.ca, rubrique *Famille et services de garde*

RENSEIGNEMENTS SUR LE PAIEMENT DE SOUTIEN AUX ENFANTS ET SUR LE SUPPLÉMENT POUR ENFANT HANDICAPÉ

- **Régie des rentes du Québec :**
www.rrq.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LE RÉGIME QUÉBÉCOIS D'ASSURANCE PARENTAL

- **Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale :**
www.mess.gouv.qc.ca

DEMANDE DE PRESTATION FISCALE CANADIENNE POUR ENFANTS, DE PRESTATION POUR ENFANTS HANDICAPÉS ET DE PRESTATION UNIVERSELLE POUR LA GARDE D'ENFANTS

- **Agence du revenu du Canada :**
www.cra-arc.gc.ca, section *Prestations pour enfants et familles*

RENSEIGNEMENTS SUR LES DÉDUCTIONS FISCALES POUR ENFANT HANDICAPÉ À CHARGE OU POUR PERSONNE HANDICAPÉE

- **Revenu Québec :**
www.revenu.gouv.qc.ca
- **Agence du revenu du Canada :**
www.cra-arc.gc.ca

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai effectué les démarches pour connaître mon admissibilité aux programmes.

Programme :

Date de la demande d'admissibilité :

Programme :

Date de la demande d'admissibilité :

Programme :

Date de la demande d'admissibilité :

Programme :

Date de la demande d'admissibilité :

Les services de garde

Les services de garde à la petite enfance

Au Québec, il est interdit de laisser de jeunes enfants sans surveillance. Les parents doivent accorder à leurs enfants la sécurité et les soins nécessaires à leur épanouissement.

Les parents qui occupent un emploi ou qui étudient trouvent parfois difficile de concilier travail et famille ou études et famille. Dans le but d'aider ces parents à concilier leurs responsabilités familiales et professionnelles, le gouvernement du Québec a créé un réseau de services de garde qui comporte une diversité de ressources. On y retrouve les centres de la petite enfance, les garderies et la garde en milieu familial supervisée par un bureau coordonnateur.

Les services de garde sont accessibles à tous les enfants. Ainsi, le MFA accorde une aide financière au service de garde qui accueille un enfant handicapé. À cette fin, le service de garde doit remplir, avec la collaboration des

parents, un dossier comprenant tous les renseignements nécessaires, dont l'évaluation des besoins particuliers de l'enfant et les moyens envisagés pour favoriser son intégration.

La majorité des services de garde régis offrent des places à contribution réduite. Certaines familles peuvent bénéficier du remboursement de leurs frais de garde ou en être exemptés pour un certain nombre d'heures. Pour en savoir davantage, adressez-vous au service de garde que vous avez choisi ou au MFA.

Comme la demande peut être forte dans certains quartiers, villes ou régions, il peut y avoir jusqu'à un an ou plus d'attente après l'inscription de l'enfant avant qu'il soit admis dans un service de garde. Si vous désirez y inscrire votre enfant, faites-le dès le début de votre grossesse ou dans les premiers jours suivant votre arrivée au Québec, selon le cas.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur les services de garde à la petite enfance aux pages 135 et 136 de votre guide.

Les services de garde en milieu scolaire

L'horaire des élèves du préscolaire et du primaire coïncide rarement avec celui des parents qui occupent un emploi. En plus, les élèves ont parfois congé pendant des jours ouvrables, à l'occasion de journées pédagogiques, par exemple. La plupart des écoles offrent des services de garde en milieu scolaire pour s'occuper des enfants avant le début des cours le matin, à l'heure du midi et après la classe. Les élèves qui fréquentent ces services après la classe peuvent en profiter pour réaliser des travaux scolaires.

Les services de garde en milieu scolaire sont aussi offerts durant les journées pédagogiques, les jours de congé d'école, la semaine de relâche ou à d'autres occasions au besoin.

Renseignez-vous auprès de l'école de votre enfant ou communiquez avec votre commission scolaire pour connaître les écoles qui offrent de tels services.

Conseil pratique

Avant de choisir un service de garde, visitez-le et rencontrez le personnel.

Pour en savoir plus

INFORMATION SUR LES PROGRAMMES ET LES SERVICES POUR LES FAMILLES ET LES ENFANTS, LA POLITIQUE FAMILIALE DU QUÉBEC ET LES SERVICES DE GARDE

- **Ministère de la Famille et des Aînés :** www.mfa.gouv.qc.ca, à la rubrique *Services de garde*, vous trouverez le localisateur des services de garde. Si vous cliquez sur *Parents*, vous pourrez consulter le document *À la recherche d'un service de garde éducatif pour votre enfant*.
- **Association québécoise des centres de la petite enfance :** www.aqcpe.com
- **Association des haltes-garderies communautaires du Québec :** www.ahgcq.org

INFORMATION SUR LES SERVICES DE GARDE EN MILIEU SCOLAIRE

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport :** www.mels.gouv.qc.ca

Renseignement utile

Vous pouvez vous impliquer dans le conseil d'administration du centre de la petite enfance, du bureau coordonnateur du service de garde en milieu familial ou encore dans le comité consultatif de la garderie que votre enfant fréquente.

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai inscrit mon ou mes enfants à un service de garde.

Nom de l'enfant :

Nom du service de garde :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Date de l'inscription :

Nom de l'enfant :

Nom du service de garde :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Date de l'inscription :

Les services éducatifs

Le système scolaire québécois est constitué d'un réseau d'éducation public qui couvre l'éducation préscolaire (la maternelle) jusqu'à l'enseignement universitaire.

Le système scolaire public du Québec est établi sur une base linguistique, francophone et anglophone, selon la langue d'enseignement en usage dans les écoles. La majorité des établissements donnent l'enseignement en français.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur le système scolaire québécois à la page 145 de votre guide.

Les mesures de soutien à l'apprentissage du français

La langue officielle du Québec étant le français, les enfants qui n'appartiennent pas à la minorité anglophone du Québec, quelle que soit leur langue maternelle, doivent normalement fréquenter un établissement de la commission scolaire

francophone de leur localité jusqu'au terme de leurs études secondaires.

Si vos enfants ne parlent pas français, ils pourront difficilement suivre des cours dans cette langue. C'est pourquoi les élèves non francophones du secteur d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire et secondaire peuvent bénéficier de mesures de soutien à l'apprentissage du français assurées par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS). En leur permettant d'acquérir la maîtrise de la langue d'enseignement, ces mesures aident les élèves à s'intégrer le plus rapidement possible dans une classe ordinaire de langue française. Ces mesures peuvent varier d'une école à l'autre. Cependant, chacune doit offrir à l'élève le soutien le plus approprié.

La participation des parents à l'école

Comme la plupart des parents, vous souhaitez sans doute suivre les progrès scolaires de vos enfants. Les responsables d'école vous y encouragent d'ailleurs.

Aussi, ils vous inviteront régulièrement à vous rendre à l'école pour :

- > rencontrer les enseignants ;
- > prendre connaissance des programmes scolaires ;
- > participer à des activités récréatives organisées par les élèves.

Ces rencontres vous permettront d'exprimer vos besoins aux personnes qui s'occupent de votre enfant, de vous informer de ses progrès et de ses difficultés et aussi de rencontrer d'autres parents.

Conseils pratiques

- En gardant un contact étroit et régulier avec l'école que fréquente votre enfant, vous en connaîtrez mieux les ressources et pourrez au besoin faire appel aux services de ses professionnels.
- En participant aux activités de l'école de votre enfant, en échangeant avec ses amis et les autres parents, vous pourrez faire connaissance avec vos voisins, établir des liens et vous intégrer à la vie de votre quartier.

Pour en savoir plus

INFORMATION SUR LE SYSTÈME SCOLAIRE QUÉBÉCOIS ET SUR LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport** : www.mels.gouv.qc.ca, rubrique *Milieu scolaire*

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai inscrit mon ou mes enfants à l'école.

Nom de l'enfant :

Nom de l'école :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Date de l'inscription :

Nom de l'enfant :

Nom de l'école :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Date de l'inscription :

Nom de l'enfant :

Nom de l'école :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Date de l'inscription :

Les services médicaux et sociaux

Vous pouvez recevoir des services médicaux dans les cabinets privés des médecins, les cliniques ou les polycliniques privées et dans les installations des centres de santé et de services sociaux (CSSS)*, soit les centres locaux de services communautaires (CLSC) et les centres hospitaliers. Apportez toujours votre carte d'assurance maladie ou celle de votre enfant lorsque vous allez chez le médecin, à la clinique, à l'hôpital ou au CLSC.

Les centres de santé et de services sociaux

Dans leurs installations, les CSSS offrent à toute la population (enfants, jeunes, adultes et personnes âgées) des services de santé et des services psychosociaux courants, avec ou sans rendez-vous.

Renseignement utile

Lorsque votre santé ou celle d'un de vos proches vous inquiète, contactez le service Info-santé. Cette ligne téléphonique est gratuite, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Faites simplement le 811. Un professionnel de la santé vous conseillera et vous dirigera au besoin vers la ressource appropriée.

Les services du CSSS sont généralement accessibles gratuitement aux personnes détenant une carte d'assurance maladie. Les services médicaux exigent la carte d'assurance maladie, sauf dans certaines situations d'exception. Il est possible d'obtenir des services de vaccination et de prélèvements dans la plupart des CLSC.

Conseils pratiques

- Rendez-vous au CSSS de votre quartier pour mieux connaître les services qu'il offre. S'il ne peut vous fournir l'aide dont vous avez besoin, le personnel vous dirigera vers l'organisme approprié. Certains CSSS offrent une assistance dans plusieurs langues.
- Lorsque vous désirez obtenir des services pour un problème de santé, notamment dans une polyclinique ou un CLSC, vérifiez d'abord les heures d'ouverture avant de vous y rendre en appelant à la clinique ou au service Info-santé.

*Les Centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) font aussi partie des installations des CSSS.

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES PUBLICS DE SANTÉ ET LES SERVICES SOCIAUX

- **Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec:**
www.msss.gouv.qc.ca
Vous pouvez y consulter le *Guide Santé*.

📄 CSSS de mon quartier:

Numéro de téléphone:

Adresse:

Les services municipaux

Partout au Québec, les municipalités sont situées au cœur de la vie communautaire. Ainsi, en plus de mettre une variété d'équipements collectifs à la disposition de leurs citoyens – centres sportifs, terrains de jeu, bibliothèques publiques, maisons de la culture, etc. –, elles organisent des programmes d'activités qui varient selon les saisons.

Les bibliothèques publiques constituent une ressource intéressante que vous pouvez utiliser gratuitement pour lire les journaux. Vous pouvez aussi y consulter Internet et y emprunter des livres et d'autres documents ainsi que des jouets, des CD, des jeux électroniques, etc. Pour obtenir ces services, il vous faudra peut-être payer des frais ou prendre un abonnement.

Les municipalités offrent aussi aux citoyens divers autres services, dont le transport en commun, la sécurité publique, la sécurité incendie ainsi que la cueillette des déchets et des matières recyclables. Informez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les

services offerts et la façon de les utiliser. Vous pouvez consulter le site Internet de votre municipalité, téléphoner ou vous présenter au bureau d'information aux heures d'ouverture.

Les services publics d'emploi

Les services publics d'emploi relèvent d'Emploi-Québec.

Vous trouverez aux pages 72 et 73 de votre guide une description de ces services ainsi que les sources d'information disponibles.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES MUNICIPAUX

- **Portails régionaux :** www.gouv.qc.ca
- **Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire :** www.mamrot.gouv.qc.ca
- **Bonjour Québec :** www.bonjourquebec.com

RENSEIGNEMENTS SUR LES MATIÈRES RECYCLABLES :

- **Recyc-Québec :** www.recyc-quebec.gouv.qc.ca

Notes sur mes démarches

☐ Je me suis renseigné sur les services offerts par la municipalité.



Me renseigner sur les services bancaires

Vous aurez absolument besoin d'un compte bancaire pour effectuer vos transactions courantes. Informez-vous sur les services des banques, des caisses populaires et des sociétés de fiducie avant de déterminer quelle institution vous offre le compte qui correspond le mieux à vos besoins, vous donne le meilleur rendement et vous impose le moins de frais de service.

Avant de fermer le compte bancaire que vous détenez dans votre pays, attendez d'être installé au Québec, car l'ouverture d'un nouveau compte au Québec peut prendre un certain temps.



Ouvrir mon compte bancaire

Pour ouvrir un compte bancaire, présentez-vous à la succursale de votre choix. En général, on vous demandera

de vous identifier à l'aide de deux pièces d'identité. Les institutions financières acceptent aussi, dans certains cas, le parrainage d'un client connu. Vous pouvez ouvrir un compte personnel même si vous n'avez pas d'emploi.

De plus, vous n'êtes pas obligé de déposer de l'argent dans un nouveau compte. Toutes les institutions financières offrent aussi une gamme de services utiles : change de devises étrangères, transfert d'argent, coffret de sécurité, etc.



Obtenir ma carte de débit bancaire

Les services bancaires sont de plus en plus automatisés. Aussi, vous trouverez un guichet automatique dans la plupart des banques, caisses populaires et autres endroits publics – dépanneurs, centres commerciaux, etc. Ces services informatisés vous permettent d'effectuer en tout temps la plupart des transactions bancaires courantes (dépôts, retraits,



virements, paiement de factures de services publics) à l'aide d'une carte magnétique appelée «carte de débit bancaire». Celle-ci vous permettra également de payer divers achats chez la plupart des commerçants – supermarché, station-service, pharmacie, etc. Le montant de votre achat est alors débité directement de votre compte.

Pour obtenir une carte de débit bancaire, vous devez en faire la demande. Avant d'utiliser votre carte, informez-vous des conditions auprès de votre banque ou caisse populaire. Sachez que des frais de service peuvent s'ajouter à chaque transaction.



Me renseigner sur le crédit

Plusieurs formes de crédit sont disponibles au Québec : cartes de crédit, plans d'achat à tempérament chez les commerçants, marges de crédit bancaire, etc.

La facilité d'accès au crédit exige d'être extrêmement prudent. En effet, s'il permet de se procurer immédiatement toutes sortes de produits, le crédit coûte cher, car il comporte des taux d'intérêt très élevés. Avant de vous engager dans une importante dépense à crédit, assurez-vous de pouvoir faire sans difficulté les versements mensuels exigés. Souvenez-vous que ces montants s'ajoutent aux autres obligations financières que vous avez déjà.

La carte de crédit

Les institutions financières, les grands magasins, les compagnies pétrolières et d'autres commerçants proposent un grand nombre de cartes de crédit. La publicité est souvent alléchante, offrant primes, points bonis et autres incitatifs pour recruter et fidéliser la clientèle. Analysez soigneusement vos besoins avant d'accepter une carte de crédit et rappelez-vous qu'elle ne peut être émise sans votre consentement écrit. L'institution pourra aussi vous offrir une seconde carte de crédit, à l'usage

d'une autre personne. Toutefois, votre consentement écrit sera nécessaire et vous deviendrez entièrement responsable des dépenses portées sur cette carte, peu importe l'utilisateur. Si vous utilisez votre carte de crédit pour faire des achats par courrier, par téléphone ou par Internet, assurez-vous au préalable de la réputation du commerçant et de la sécurité de la transaction.

Conseils pratiques

- Les associations de consommateurs et Option consommateurs peuvent vous renseigner sur vos droits relativement à l'ouverture d'un compte dans une institution financière et vous assister dans vos démarches. Ces associations peuvent aussi vous aider à équilibrer votre budget personnel ou familial.
- Conservez vos cartes de crédit et de débit bancaire en lieu sûr et ne dévoilez jamais votre numéro d'identification personnelle (NIP).

Pour en savoir plus

- Association des banquiers canadiens : www.cba.ca

- **Option consommateurs :**
www.option-consommateurs.org

COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS EN RÉGION

- Réseau de protection du consommateur du Québec:
www.consommateur.qc.ca

INFORMATION ET CONSEILS EN MATIÈRE DE CONSOMMATION

- Office de la protection du consommateur : www.opc.gouv.qc.ca

❑ J'ai ouvert un compte bancaire.

Institution:

Date :

☐ J'ai obtenu ma carte de débit bancaire.

Date :

☐ Je me suis renseigné sur le crédit.



Créer mon réseau de contacts

Vous pouvez commencer à créer votre réseau de contacts avant de partir en parlant de votre projet de vous établir au Québec à des connaissances ou à des amis qui y sont déjà installés. Parmi d'autres moyens, des communautés virtuelles se créent dans Internet, notamment par l'entremise de forums de discussion. Y participer peut vous aider à créer votre réseau d'entraide.

Bâtir un réseau de contacts fait partie du processus normal d'insertion de toute personne dans un nouveau milieu de vie. Entreprendre cette démarche exige de la patience et de la détermination. Votre réseau vous apportera cependant de nombreux avantages pour vous aider à vous établir et à vous adapter à votre nouvelle vie au Québec. Que ce soit une personne immigrante qui traverse les mêmes difficultés que vous, une personne de votre communauté qui a déjà vécu un processus d'immigration

ou une personne de la société d'accueil avec qui vous partagez des affinités, les personnes qui constituent votre réseau pourront vous apporter soutien et encouragement dans vos démarches.

Au Québec, différents moyens s'offrent à vous pour vous aider à bâtir votre réseau, par exemple :

- > participer à la vie de quartier en vous inscrivant à des activités de loisir, sportives, sociales, culturelles ou communautaires ;
- > faire des activités de bénévolat ;
- > assister aux réunions de parents au service de garde ou à l'école ;
- > suivre des cours de français et assister aux sessions d'information offertes par le MICC ou à d'autres cours.

Conseil pratique

En vous intégrant à la société québécoise francophone, vous accroissez vos chances d'établir des contacts qui peuvent déboucher sur un travail.

Un des moyens efficaces de trouver un emploi est le réseautage aussi appelé «networking». Pour une personne en recherche d'emploi, le réseautage se définit comme le fait d'utiliser son réseau de connaissances comme source d'information et de soutien. Vous pouvez vous servir de votre réseau personnel – famille, amis, voisins, connaissances – ou de votre réseau communautaire – comité d'école, activités bénévoles, associations. Incluez le plus de gens possible dans votre réseau, car ces personnes possèdent aussi un réseau de contacts et pourraient être au courant d'occasions d'emploi, vous fournir des références ou avoir des liens avec certains employeurs. Elles pourraient même vous proposer de transmettre votre curriculum vitae à ces employeurs.

La stratégie de réseautage est une excellente façon de connaître les emplois du marché caché. Toutefois, plusieurs personnes hésitent à y avoir recours par peur de s'imposer ou de solliciter de l'aide. Cette stratégie demande du temps et des efforts. N'hésitez pas à parler de

vos expériences de travail et à préciser le genre d'emploi que vous recherchez.

Les salons ou les foires de l'emploi constituent d'excellentes occasions de rencontrer des employeurs, d'obtenir des renseignements sur les emplois et de déposer votre curriculum vitae auprès des entreprises qui vous intéressent.

Emplois cachés

Environ 80 % des emplois ne sont pas annoncés dans les journaux ni dans Internet. Pour combler ces emplois, le recrutement se fait de personne à personne.

Le bénévolat

Le bénévolat est une participation volontaire et sans rémunération à l'amélioration de la qualité de vie et au mieux-être de ses concitoyens. À titre de bénévole, vous choisissez vous-même le secteur dans lequel vous voulez œuvrer et décidez du temps que vous voulez consacrer à cette activité. Le bénévolat

peut vous aider à bâtir votre réseau de contacts tout en vous apprenant à connaître votre nouvelle société et à vous y adapter.

Si possible, faites du bénévolat dans votre domaine professionnel. De cette façon, vous pourrez vous faire connaître dans un milieu de travail qui vous intéresse et découvrir des possibilités de travail. Le bénévolat peut être reconnu comme une expérience valable auprès des employeurs.

Conseil pratique

Visitez le site Internet du Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales. Vous y trouverez de nombreux renseignements sur le bénévolat au Québec, dont les lois québécoises relatives aux droits et aux responsabilités personnelles ainsi que celles qui déterminent les règles de conduite de différentes organisations où il est possible de faire du bénévolat.

Le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants vous informeront des autres possibilités de créer votre réseau et vous dirigeront vers les ressources appropriées au besoin. N'hésitez pas à faire appel à leurs services.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES CARACTÉRISTIQUES ET LES AVANTAGES DU RÉSEAUTAGE ET SUR LA FAÇON DE CONSTITUER, D'ÉLARGIR ET DE MAINTENIR UN RÉSEAU DE CONTACTS

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du Ministère*

RENSEIGNEMENTS SUR LE BÉNÉVOLAT

- **Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales :**
www.benevolat.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES ORGANISMES OÙ IL EST POSSIBLE DE FAIRE DU BÉNÉVOLAT

- **Fédération des centres d'action bénévole du Québec :** www.fcabq.org
- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport :** www.mels.gouv.qc.ca, section *Loisir et sport*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du Ministère*

69

Le réseau de contacts

Notes sur mes démarches

☐ Je choisis les moyens suivants pour commencer à bâtir mon réseau de contacts :

Activité : _____

Personne-ressource : _____

Coordonnées : _____

Activité : _____

Personne-ressource : _____

Coordonnées : _____

☐ Les secteurs de bénévolat pouvant m'intéresser sont les suivants :

☐ Je désire contacter les organismes de bénévolat suivants :

Nom de l'organisme : _____

Personne-ressource : _____

Coordonnées : _____

Nom de l'organisme : _____

Personne-ressource : _____

Coordonnées : _____

- ☐ Je parle de mon projet de recherche d'emploi à ma famille, à mes amis, à mes voisins, à mes connaissances.
- ☐ Je parle de mon projet de recherche d'emploi aux personnes que je rencontre au cours de mes activités.
- ☐ Je désire visiter les foires et les salons de l'emploi suivants :

Nom de l'événement :

Date :

Lieu :

Coordonnées :

Nom de l'événement :

Date :

Lieu :

Coordonnées :



Chercher et trouver du travail

Trouver un emploi est l'un des facteurs majeurs pour la réussite de votre projet d'immigration. La recherche d'un emploi peut s'avérer assez exigeante : vous devrez être prêt à apprendre et à relever de nouveaux défis. Pour vous intégrer au marché du travail, il vous faudra peut-être accepter, du moins dans un premier temps, des responsabilités inférieures à celles que vous avez assumées dans un emploi antérieur ou encore changer de domaine professionnel.

Pour réaliser une recherche d'emploi efficace, vous devez vous renseigner sur le marché du travail dans la région où vous désirez travailler et vous devez effectuer de nombreuses autres démarches. Plusieurs facteurs interviennent dans la réussite d'une démarche de recherche d'emploi. Vous trouverez dans votre guide des renseignements et des moyens pour vous aider à réunir les conditions favorables à votre adaptation

et à votre insertion au marché du travail québécois.

Commencer vos démarches

Nous vous invitons à commencer vos démarches de préparation à la recherche d'emploi avant votre départ pour le Québec, si vous en avez la possibilité.



Dans le guide, ce pictogramme indique les démarches à réaliser ou à commencer de préférence avant de partir.

Une fois au Québec, prenez rendez-vous avec le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence. Un agent d'accompagnement vous aidera à faire le point sur votre situation professionnelle. Il vous renseignera aussi sur les exigences du marché du travail québécois ainsi que sur les services offerts par le MICC et vous dirigera, selon vos besoins, vers les organismes gouvernementaux ou communautaires appropriés.

Conseils pratiques

- Pour la plupart des emplois, vous devrez maîtriser suffisamment le français parlé et écrit. Vous trouverez une section sur l'apprentissage ou le perfectionnement du français à la page 30 de votre guide.
- Avant de partir, informez les personnes de votre réseau de contacts au Québec du genre d'emploi qui vous intéresse et faites-leur connaître vos compétences. Le repérage de milieux de travail effectué par votre réseau de contacts vous sera utile à votre arrivée.
- Avant de quitter votre pays, prenez soin de rassembler tous les documents (originaux et copies certifiées conformes) relatifs à vos antécédents scolaires et professionnels. Vous trouverez des renseignements sur les documents importants à apporter avec vous à la page 43 de votre guide.

Les services en ligne d'Emploi-Québec

Dans cette section du guide, consacrée au travail et à la recherche d'emploi, vous serez orienté vers les services en ligne offerts par Emploi-Québec : *Information sur le marché du travail (IMT en ligne)* et *Placement en ligne*. Ces services vous permettront d'obtenir de l'information sur le marché du travail. Une seule adresse à retenir : emploi.quebec.net.

IMT en ligne

IMT en ligne offre des renseignements fiables et à jour sur les tâches, la rémunération et les perspectives d'emploi de plus de 500 métiers et professions, les professions et les métiers les plus en demande dans chaque région du Québec ainsi que les exigences des employeurs. Vous pourrez y comparer jusqu'à cinq professions ou métiers à la fois et consulter des données spécifiques à chaque région. Vous y trouverez aussi des indications sur la formation nécessaire pour exercer un métier ou une profession et sur les établissements

d'enseignement qui donnent les cours. Vous pourrez également découvrir les entreprises de chacune des régions par le répertoire des entreprises. Vous pourrez consulter le *Guide pratique de recherche d'emploi* qui fournit des conseils, des exemples et des outils pouvant vous aider dans vos démarches.

Placement en ligne

Cette application informatique disponible dans le site d'Emploi-Québec vous donne accès à une gamme de services pour vous aider à effectuer votre recherche d'emploi, dont la consultation d'offres d'emploi provenant de toutes les régions du Québec.

Placement en ligne est un outil qui permet, notamment aux employeurs et aux personnes en recherche d'emploi, d'inscrire et de rechercher respectivement des offres d'emploi, des offres de stage, des candidatures ainsi que de créer des « Alertes » signalant automatiquement, selon le cas, les emplois, les stages et les candidatures répondant à leurs critères.

Centre local d'emploi

Emploi-Québec met à votre disposition, dans toutes les régions du Québec, un réseau de services publics d'emploi : les centres locaux d'emploi (CLE).

Chaque CLE est équipé d'une salle multiservices où vous pourrez trouver de la documentation et des renseignements qui faciliteront votre recherche d'emploi : information sur le marché du travail, offres d'emploi, tenue d'événements tels les salons ou foires de l'emploi, cours de perfectionnement, conseils pratiques pour chercher un travail.

Différents appareils sont à votre disposition : photocopieurs, télécopieurs et téléphones pour joindre les employeurs ; ordinateurs pour préparer votre lettre de présentation et votre curriculum vitae et chercher des emplois dans les sites de recherche d'emploi.

Si requis, il est possible d'obtenir une aide technique à l'utilisation des outils accessibles en mode libre-service ainsi qu'une assistance ponctuelle à la recherche d'emploi.

De plus, un agent d'aide à l'emploi pourra vous rencontrer sur rendez-vous pour une évaluation d'aide à l'emploi. Selon votre situation, il pourra également vous proposer un plan d'action personnalisé qui correspond à vos besoins d'intégration au marché du travail.



M'adapter aux réalités et aux valeurs du marché du travail québécois

Au cours de vos démarches de recherche d'emploi, vous expérimenterez de nouvelles façons de faire et utiliserez des ressources parfois très différentes de celles qui vous sont familières. Pour vous assurer de mettre toutes les chances de votre côté, vous devrez aussi vous familiariser et vous adapter au mode de fonctionnement et aux valeurs du marché du travail québécois.

Vous aurez peut-être besoin d'aide et d'accompagnement pour faciliter votre transition et votre adaptation au marché du travail, pour comprendre les mécanismes, les règles, les valeurs, les codes culturels, le fonctionnement du marché du travail et de la formation professionnelle et technique au Québec et pour vous préparer à utiliser adéquatement les services publics d'emploi.

Les services Immigration-Québec et les organismes communautaires au service des nouveaux arrivants peuvent vous assister de diverses façons :

- > aide à l'évaluation de vos besoins d'adaptation au marché du travail ;
- > soutien dans vos démarches d'adaptation, information, référence aux ressources appropriées et suivi de votre parcours d'intégration.

Les organismes communautaires offrent aussi les services suivants :

- > information de base sur le marché du travail québécois et la préparation à une recherche d'emploi : attitudes et compétences recherchées par un employeur, formation d'appoint, etc. ;
- > information sur le système d'éducation et les lois sociales ;
- > familiarisation avec les outils et les habiletés requises pour réaliser une recherche d'emploi dans le contexte québécois ;

> possibilité de jumelage professionnel pour vous aider à mieux connaître le contexte québécois d'exercice de votre profession ou de votre métier.

Pour en savoir plus

SERVICES D'ADAPTATION AU MARCHÉ DU TRAVAIL

• **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**

www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*

• **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –** coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES AU SERVICE DES NOUVEAUX ARRIVANTS

• Coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du Ministère*

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai besoin d'accompagnement pour m'adapter au marché du travail québécois.
- ☐ J'ai communiqué avec le service Immigration-Québec ou avec un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

- ☐ Service Immigration-Québec

Nom de l'agent d'accompagnement :

Coordonnées :

- ☐ Organisme communautaire

Nom de l'organisme :

Nom de l'intervenant :

Coordonnées :

J'ai été dirigé vers les ressources suivantes :

☐ CLE

Nom de la personne-ressource :

Coordonnées :

☐ Établissement d'enseignement

Nom de l'établissement :

Nom de la personne-ressource :

Coordonnées :

☐ Autres services gouvernementaux

Nom du service :

Nom de la personne-ressource :

Coordonnées :

Faire le bilan de ma situation professionnelle en lien avec le marché du travail québécois

Pour bien cerner et comprendre votre situation en regard du marché du travail, il est très important d'établir tout d'abord votre bilan professionnel. Ce bilan vous permettra d'évaluer la concordance entre votre formation, vos expériences professionnelles et les possibilités d'emploi au Québec. Vous pourrez ainsi vous fixer des objectifs d'emploi réalistes pour faciliter votre insertion au marché du travail. Vous trouverez dans cette section les principaux éléments qui serviront à faire votre bilan.



Explorer les possibilités d'exercer ma profession ou mon métier au Québec

Comme le marché du travail évolue sans cesse, la situation de l'emploi aura peut-être changé entre le moment où vous avez été sélectionné et celui où vous arriverez au Québec. Il est donc important de vous tenir constamment informé de l'évolution du marché du travail dans votre domaine professionnel.

Vous avez peut-être été sélectionné par le Québec en raison de votre profil socioprofessionnel. Cela ne signifie pas nécessairement que vous serez en

mesure d'occuper, dès votre arrivée, un emploi dans votre domaine. Dans bien des cas, il vous faudra envisager l'éventualité d'exercer, du moins au début, une autre profession ou un autre métier.

Informez-vous avant de partir : vous pourrez découvrir les perspectives d'emploi dans votre domaine, les exigences du marché du travail et celles liées à l'exercice de votre profession ou de votre métier au Québec. Plusieurs éléments sont à considérer à cet égard. Voici les principaux :

- > la nécessité de comprendre et de parler le français et, au besoin, l'anglais ;

- > la difficulté à faire reconnaître vos diplômes ou vos expériences de travail ;
- > le fait que votre profession ou votre métier soit régi ou non par un organisme de réglementation ;
- > le manque d'expérience de travail au Québec ;
- > la possibilité de devoir acquérir une formation ;
- > les perspectives d'emploi liées à votre profession ou à votre métier ;
- > la possibilité d'exercer votre profession ou votre métier comme travailleur autonome.

Vous trouverez de nombreux renseignements dans les sites Internet du MICC et d'Emploi-Québec. Une fois au Québec, adressez-vous au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence. Selon vos besoins, un agent d'accompagnement vous dirigera vers un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants, le CLE le plus près de chez vous ou vers une autre ressource spécialisée.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES POSSIBILITÉS
D'EXERCER VOTRE PROFESSION OU VOTRE
MÉTIER AU QUÉBEC

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
section Emploi
Vous y trouverez un grand nombre de
sites sur le marché du travail.

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section Pour nous joindre
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section Partenaires du Ministère

- **Emploi-Québec :** emploiquebec.net
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
Vous trouverez dans les salles multi-services de l'information sur le marché du travail québécois et de l'aide-conseil à la recherche d'emploi.

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai pris connaissance des principaux éléments à considérer pour explorer les possibilités d'exercer ma profession ou mon métier.
- ☐ J'entrevois les difficultés suivantes pour intégrer le marché du travail :



Connaître les appellations données à ma profession ou à mon métier au Québec

Une profession ou un métier peut porter des noms différents d'un pays à l'autre. Afin d'utiliser efficacement les services d'information et d'insertion au marché du travail offerts au Québec, il est important de connaître les différentes appellations correspondant à la profession ou au métier que vous désirez exercer.

Pour trouver ces appellations, consultez le site emploi.quebec.net, sélectionnez IMT en ligne et cliquez sur Explorez un métier ou une profession. Inscrivez le titre de votre profession ou de votre métier et vous obtiendrez la liste complète des appellations qui correspondent à votre profession ou à votre métier au Québec. Le numéro indiqué entre parenthèses est le code provenant de la Classification nationale des professions (CNP). Il permet de préciser la description d'une profession ou d'un métier. Notez-le pour chacune des appellations correspondant à votre profession ou à votre métier.

La CNP regroupe les appellations d'emploi les plus usuelles au Canada. Il se peut que l'appellation que vous cherchez n'y figure pas. Au Québec, si vous avez besoin d'aide pour trouver ces appellations ou pour valider vos choix, adressez-vous au centre local d'emploi le plus près de chez vous, ou en ligne, au Centre d'assistance au placement à l'adresse électronique suivante : centre.assistance.placement@mess.gouv.qc.ca.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES APPELLATIONS DES PROFESSIONS ET DES MÉTIERS AU QUÉBEC

- **Emploi Québec** : emploi.quebec.net
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
- **Ministère des Ressources humaines et du Développement social du Canada** : www.rhdsc.gc.ca
Cliquez sur Index A à Z, puis sur Classification nationale des professions (CNP).

Notes sur mes démarches

- ☐ Les appellations données à ma profession ou à mon métier au Québec sont :

Appellation :

Code CNP :

Appellation :

Code CNP :

Appellation :

Code CNP :

Appellation :

Code CNP :



Connaître les conditions pour exercer une profession ou un métier réglementés

Au Québec, l'exercice d'un certain nombre de professions et de métiers est réglementé. Par exemple, les professions d'ingénieur et d'infirmière sont régies par des ordres professionnels, les métiers d'électricien et de peintre et les occupations d'émondeur et de foreur sont régis par d'autres organismes de réglementation. Ces organismes, dont le mandat est d'assurer la protection du public, ont le pouvoir de fixer les critères d'accès et les normes d'exercice, d'évaluer les compétences et les diplômes et d'accorder le certificat ou le permis aux candidats qualifiés.

Il existe aussi d'autres professions et métiers dont les conditions d'admission ou d'exercice sont déterminées par des exigences réglementaires. C'est le cas notamment de certaines professions du milieu financier et de la profession d'enseignant. Vous trouverez à la page 82 les sites Internet où vous

pourrez obtenir des renseignements sur ces professions et métiers.

Me renseigner avant de partir

Vérifiez avant votre départ si votre profession ou votre métier est régi par un organisme de réglementation ou assujéti à des exigences réglementaires. Pour obtenir des renseignements sur les professions et les métiers réglementés, visitez les sites Internet du MICC et des organismes compétents.

Vous connaîtrez ainsi les conditions à satisfaire pour exercer votre profession ou votre métier et pourrez évaluer les démarches à entreprendre auprès de l'organisme de réglementation pour présenter une demande d'étude de votre dossier. Dans certains cas, vous pourrez commencer, avant de partir, vos procédures d'admission auprès d'un organisme de réglementation. Cette préparation vous aidera à accélérer votre intégration au marché du travail. Vérifiez également quels sont les documents exigés par les organismes de réglementation.

Renseignement utile

Les frais d'admission à un ordre professionnel peuvent être très importants. Ils peuvent varier de quelques centaines à plusieurs milliers de dollars, selon les circonstances et les ordres. Ils comprennent les frais de traitement du dossier d'équivalence, d'examen, de délivrance du permis, d'admission à l'ordre, etc. S'il y a lieu, il faut y ajouter les dépenses liées à une formation ou à un stage.

Présenter ma demande à l'organisme de réglementation

Si vous prévoyez exercer au Québec une profession ou un métier réglementés, vous devrez obtenir un permis ou un certificat de l'organisme compétent. Les conditions pour obtenir ce document varient selon les organismes. Dans tous les cas, cependant, vous devrez satisfaire aux exigences de scolarité. Les autres conditions pouvant être exigées sont, par exemple, un stage, un examen, une formation, de l'expérience.

Pour connaître les conditions qui s'appliquent à votre situation, vous devrez présenter une demande auprès de l'organisme qui réglemente votre profession ou votre métier. Prenez soin de fournir tous les documents exigés pour ne pas retarder ou empêcher l'étude de votre demande. Afin d'épargner du temps et d'éviter même de reprendre certaines formations, il vous sera utile d'avoir en votre possession une description officielle détaillée des cours et des stages que vous avez suivis, incluant leur durée précise.

Certains organismes de réglementation fournissent des documents pour permettre aux candidats de se préparer, avant de partir, aux examens requis au cours du processus d'admission. Des coûts peuvent s'appliquer pour obtenir ces documents.

Le Service d'information sur les professions et métiers réglementés (SIPMR)

Le SIPMR peut vous informer sur le contexte réglementaire au Québec, le processus pour être autorisé à exercer une profession ou un métier réglementés, les documents et les frais exigés. Ce service peut aussi vous aider à préparer votre demande et à étudier vos options à toutes les étapes du processus d'admission. Pour plus d'information, communiquez avec le SIPMR (dans la grande région de Montréal) ou un service Immigration-Québec (ailleurs au Québec ou à partir de l'étranger).

La liste des principales professions et des principaux métiers réglementés au Québec se trouve aux pages 158 et 159 de votre guide.

Pour en savoir plus

INFORMATION GÉNÉRALE SUR L'ACCÈS AUX PROFESSIONS ET MÉTIERS RÉGLEMENTÉS ET COORDONNÉES DES ORGANISMES DE RÉGLEMENTATION

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
 section *Professions et métiers réglementés*

INFORMATION ET PRÉSENTATION D'UNE DEMANDE D'AUTORISATION D'EXERCICE

Professions régies par les ordres professionnels

- **Ordre professionnel responsable de votre profession** – coordonnées des ordres disponibles dans le site www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Professions et métiers réglementés*

Profession d'enseignant

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport :** www.mels.gouv.qc.ca

Métiers réglementés de l'industrie de la construction

- **Commission de la construction du Québec :** www.ccq.org

Qualifications professionnelles réglementées

- **Guide de la qualification professionnelle :** emploi-quebec.net
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec : emploi-quebec.net

Professions du milieu financier

- **Autorité des marchés financiers :** www.lautorite.qc.ca

Pour plus d'information sur les professions et métiers réglementés Grand Montréal

Service d'information sur les professions et métiers réglementés

Ailleurs au Québec ou à partir de l'étranger

Service Immigration-Québec qui couvre votre région d'établissement
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
 section *Pour nous joindre*

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai contacté le SIPMR ou un service Immigration-Québec pour obtenir de l'aide dans ma démarche auprès d'un organisme de réglementation, au besoin.

Date :

- ☐ J'ai contacté l'organisme qui régit ma profession ou mon métier.

Nom de l'organisme :

Coordonnées :

Personne-ressource :

- ☐ J'ai présenté ma demande à l'organisme de réglementation.

Date :

Coût :

- ☐ J'ai reçu une réponse à ma demande.

Date :

- ☐ Les exigences à satisfaire pour obtenir un permis d'exercice ou un certificat de compétence ou de qualification sont les suivantes :



Envisager de faire une demande d'Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec

L'Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec est une comparaison générale entre deux systèmes éducatifs officiels. Ce document indique, par rapport au système scolaire québécois et à ses principaux diplômes, à quoi correspondent les études effectuées à l'extérieur du Québec. Il fournit aussi une description générale des documents scolaires (diplômes et relevés de notes) et des études effectuées dans un système scolaire officiellement reconnu par les autorités responsables de l'éducation d'un pays ou d'une province autre que le Québec.

L'Évaluation comparative peut vous être utile pour effectuer une recherche d'emploi, faire une demande d'admission à un programme d'études ou présenter votre candidature à certains organismes de réglementation (lorsqu'ils l'exigent). L'Évaluation comparative délivrée par le MICC n'est pas un diplôme. Elle n'engage aucune personne, aucun établissement d'enseignement, aucun ordre professionnel ou autre organisme de réglementation d'une profession ou d'un métier. Ceux-ci établissent leurs propres critères d'évaluation. Sachez que la demande d'Évaluation comparative comporte des coûts.

Documents scolaires

Pour éviter des délais inutiles, vous devez présenter les originaux des diplômes et des relevés de notes ou des copies de ces documents certifiées conformes par l'établissement d'enseignement fréquenté ou par les autorités gouvernementales responsables de la formation reçue.

Avant de partir

- Si vous désirez exercer une profession ou un métier réglementés, il est préférable de vous adresser à l'organisme de réglementation compétent avant de présenter une demande d'Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec.
- Vous pouvez faire une demande d'Évaluation comparative afin d'éviter les délais au moment où elle vous serait demandée au Québec. Les documents d'information et le formulaire sont disponibles dans le site Internet d'Immigration-Québec ou au Bureau d'immigration du Québec qui couvre votre territoire.

Au Québec

- Vous pouvez vous procurer ces documents au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR L'ÉVALUATION
COMPARATIVE DES ÉTUDES EFFECTUÉES
HORS DU QUÉBEC ET SUR LE FORMULAIRE
POUR FAIRE UNE DEMANDE

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
section *Emploi*
- **Bureau d'immigration du Québec à l'étranger qui couvre votre territoire –**
coordonnées disponibles dans le site
du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site
du MICC, section *Pour nous joindre*

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai vérifié s'il est pertinent d'obtenir une *Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*.

- ☐ J'ai fait ma demande, le cas échéant.

Date :

- ☐ J'ai obtenu mon *Évaluation comparative*.

Date :



Connaître le marché du travail québécois

Plusieurs aspects sont à considérer pour découvrir le marché du travail québécois. Par exemple :

- > la situation actuelle du marché du travail ;
- > les conditions de travail associées à un métier ou à une profession ;
- > les métiers ou les professions pour lesquels la demande de main-d'œuvre est la plus forte, par région et pour l'ensemble du Québec ;
- > les perspectives d'emploi, par métier, profession ou secteur d'activité, au cours des prochaines années ;
- > les façons de sélectionner le personnel au Québec ;
- > les compétences recherchées par les employeurs ;
- > les façons de se faire valoir auprès de futurs employeurs ;
- > les façons de se comporter au cours d'une entrevue de sélection ;

> les normes du travail (salaire, vacances, etc.), la santé et la sécurité au travail, la situation des femmes au travail.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL QUÉBÉCOIS

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**

www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section Emploi

Vous y trouverez un grand nombre de sites sur le marché du travail.

- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants –** coordonnées disponibles dans le site du MICC, section Partenaires du Ministère

- **Emploi-Québec :** emploi-quebec.net

NORMES DU TRAVAIL, RECOURS POSSIBLES EN CAS DE PLAINTES PÉCUNIAIRES, DE PRATIQUES INTERDITES, ETC.

- **Commission des normes du travail :** www.cnt.gouv.qc.ca

Vous obtiendrez de nombreux renseignements en consultant le site emploi-quebec.net à partir duquel vous avez accès à IMT en ligne et à Placement en ligne. D'autres sites fournissent également des renseignements pertinents et font paraître des offres d'emploi. Nous vous invitons à les visiter. Au Québec, vous pouvez aussi vous adresser au centre local d'emploi le plus près de chez vous.

Notes sur mes démarches

☐ Les aspects du marché du travail québécois que je désire approfondir sont les suivants :

Le travail et la recherche d'emploi



Connaître les possibilités d'emploi de différentes régions du Québec

Le Québec compte plusieurs régions qui offrent une excellente qualité de vie, une économie diversifiée et dynamique ainsi que de multiples possibilités d'emploi.

Les perspectives professionnelles régionales disponibles dans le site d'Emploi-Québec vous renseigneront sur les particularités économiques des régions du Québec et sur les emplois qu'on y trouve.

Vous pouvez aussi obtenir des renseignements sur chaque région en adressant votre demande par courrier électronique ; vous trouverez la liste des adresses courriel à la page 164 de votre guide.

Au Québec, afin de connaître les perspectives d'emploi dans les régions autres que Montréal, participez aux séances d'information sur la vie et l'emploi en région offertes en français par les services Immigration-Québec de la région métropolitaine et leurs partenaires.

Visitez aussi les sites Internet du MICC, d'Emploi-Québec et du ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation (MDEIE).

Pour en savoir plus

PERSPECTIVES D'EMPLOI DANS LES RÉGIONS DU QUÉBEC

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Emploi-Québec :** emploi-quebec.net
Cliquez sur *IMT en ligne* ou sur *Placement en ligne*.
- **Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation :** www.mdeie.gouv.qc.ca

Notes sur mes démarches

☐ J'ai identifié des possibilités d'emploi dans différentes régions.

Possibilités d'emploi :

Région :

Possibilités d'emploi :

Région :

Possibilités d'emploi :

Région :

Possibilités d'emploi :

Région :



Me renseigner sur le travail autonome et la création d'une entreprise

Devenir entrepreneur ou travailleur autonome au Québec

Si vous disposez d'un certain capital, vous voudrez peut-être créer votre propre emploi, fonder votre propre entreprise ou vous associer à une entreprise existante. Pour réussir un tel projet, vous devez en général avoir une bonne connaissance du milieu des affaires québécois et préparer un plan d'affaires comportant une étude de marché sérieuse. Si cette option vous intéresse, il existe plusieurs ressources pour vous aider dans votre démarche.

Vous pouvez, avant de partir, commencer à vous familiariser avec le milieu des affaires du Québec, en consultant le site Internet d'Immigration-Québec. Vous pouvez aussi consulter la section *Créer son entreprise*, disponible dans le Portail gouvernemental de services aux

entreprises. Il existe dans toutes les régions du Québec un réseau de services publics destinés aux personnes désireuses de devenir travailleur autonome ou entrepreneur au Québec.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE TRAVAIL AUTONOME ET LES RESSOURCES POUVANT VOUS RENSEIGNER ET VOUS AIDER À RÉALISER VOTRE PROJET AU QUÉBEC

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Portail du démarrage d'entreprise du Québec** : www.entreprises.gouv.qc.ca
- **Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation** : www.mdeie.gouv.qc.ca
- **Revenu Québec** : www.revenu.gouv.qc.ca

Notes sur mes démarches

☐ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

☐ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

☐ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :



Identifier mes compétences professionnelles et personnelles

Toute personne qui veut intégrer le marché du travail devrait d'abord faire le bilan de ses compétences. Ce bilan vous permettra de mettre en évidence vos forces, vos connaissances, vos habiletés et vos qualités personnelles.

Prenez le temps de faire votre bilan en tenant compte des éléments ci-dessous ; ce sont les principaux aspects sur lesquels les employeurs québécois se basent pour embaucher un candidat. Une fois arrivé au Québec, si vous avez besoin d'aide pour établir ou compléter votre bilan de compétences, adressez-vous au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence, à un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants ou au CLE le plus près de chez vous.

Mes compétences professionnelles

- ☐ Faites une liste de vos connaissances particulières : langues parlées et écrites, connaissances en informatique, etc.
- ☐ Énumérez vos expériences de travail en commençant par la plus récente. Concentrez-vous sur les expériences les plus importantes. Pour vous aider, essayez de résumer une semaine normale de travail. Pour chaque expérience de travail, indiquez :
 - > la durée en mois ou en années ;
 - > le titre du poste occupé et le nom de l'entreprise ;
 - > vos tâches et responsabilités pour cet emploi par ordre d'importance ;
 - > vos réalisations, vos « bons coups » ;
 - > les compétences personnelles que vous avez développées grâce à cette expérience (ex. : leadership, travail en équipe, etc.).

- ☐ Faites une liste des formations suivies en indiquant :
 - > les diplômes obtenus, l'année d'obtention et votre spécialisation, s'il y a lieu ;
 - > les compétences acquises grâce à cette formation ;
 - > les autres formations – formations en entreprise, séminaires, colloques, etc. (ex. : cours d'informatique, cours de vente, séminaire en marketing, cours sur la gestion de projet, etc.).
- ☐ Faites une liste de vos activités bénévoles les plus récentes (ex. : membre d'un comité d'école).
- ☐ Faites une liste de vos loisirs et de vos intérêts, si vous le désirez. Sachez que les passe-temps peuvent en dire beaucoup sur vous. Par exemple, pratiquer un sport d'équipe porte à croire que la personne aime le travail en équipe.

Le « bon coup »

Un « bon coup » est une réalisation que vous avez réussie dans le cadre de votre emploi. Par exemple, il peut s'agir d'un document que vous avez produit, d'une amélioration dans l'entreprise, d'un prix que vous avez gagné, d'une augmentation des ventes, etc.

Mes compétences personnelles

Voici des exemples de compétences personnelles particulièrement recherchées par un grand nombre d'entreprises. Lisez attentivement tous les énoncés, puis cochez les quatre ou cinq compétences qui vous caractérisent le mieux. Cet exercice vous permettra de préciser vos points forts. Il vous sera ensuite plus facile de les mentionner dans votre lettre de présentation ou pendant une entrevue d'embauche.

- ☐ **Adaptation :** Vous adaptez vos façons de faire et vos comportements en fonction de situations nouvelles. Vous vous intégrez rapidement à une nouvelle équipe de travail.
- ☐ **Affirmation :** Vous êtes capable d'exprimer et de défendre vos opinions.
- ☐ **Autonomie :** Vous effectuez vos tâches sans aide ou avec peu d'aide.
- ☐ **Capacité à déceler les problèmes :** Vous reconnaissez rapidement les problèmes liés à une situation. Vous détectez les cas où il manque de l'information importante.
- ☐ **Clarté dans vos communications :** Vous expliquez ou écrivez les choses pour que les autres vous comprennent facilement.
- ☐ **Collaboration :** Vous travaillez efficacement avec les autres.
- ☐ **Déduction :** Vous pouvez prédire comment les autres réagiront à une situation.
- ☐ **Écoute :** Vous prenez le temps d'écouter les gens qui vous entourent. Vous êtes attentif aux besoins des autres.
- ☐ **Efficacité :** Vous trouvez des moyens plus rapides pour effectuer une tâche. Vous trouvez les moyens pour atteindre les résultats attendus.
- ☐ **Esprit méthodique :** Vous abordez les tâches étape par étape. Vous établissez des priorités selon les objectifs à atteindre.
- ☐ **Fiabilité :** Vous faites les choses selon l'horaire prévu. Vous répondez aux attentes qui vous sont fixées.
- ☐ **Initiative :** Vous passez à l'action lorsque la situation l'exige sans attendre l'approbation de votre supérieur.
- ☐ **Leadership :** Vous obtenez l'écoute, le respect et la confiance des autres. Vous faites valoir le bien-fondé de vos idées et amenez les autres à y adhérer.

- ❑ **Maîtrise de soi :** Vous contrôlez vos émotions lorsque vous êtes en colère. Vous pesez les choses soigneusement avant de parler ou d'agir.
- ❑ **Persévérance :** Vous faites des efforts pour surmonter les obstacles. Vous vous efforcez d'obtenir l'information ou l'aide nécessaire malgré les difficultés.
- ❑ **Précision :** Vous accordez une attention particulière aux détails. Vous vérifiez l'exactitude de l'information que l'on vous transmet.
- ❑ **Travail en équipe :** Vous respectez les rôles et responsabilités des membres de votre équipe et vous travaillez en collaboration afin d'atteindre les objectifs visés.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET OUTILS POUR VOUS AIDER À IDENTIFIER VOS COMPÉTENCES

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*
- **Emploi-Québec :** emploi-quebec.net
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
- **Ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec** – coordonnées disponibles au centre local d'emploi le plus près de chez vous



Définir mon projet d'emploi

Après avoir effectué votre recherche d'information et établi votre bilan de compétences, vous pourrez cibler des objectifs réalistes. Ces objectifs d'emploi devront tenir compte de la reconnaissance de vos diplômes, de vos expériences professionnelles et des besoins du marché du travail.

Mon dossier d'emploi

Votre dossier d'emploi doit faire état de vos expériences et des aptitudes qui vous distinguent. Il doit aussi faire valoir vos qualités d'initiative et d'organisation ainsi que votre capacité à travailler en équipe. Il est donc important que vous montiez un dossier complet des documents confirmant vos expériences et votre qualification. Ce dossier doit contenir :

- > un curriculum vitæ présentant vos compétences et vos réalisations ;

- > des copies originales ou certifiées conformes :
 - de vos diplômes, relevés de notes, certificats d'études et autres attestations de scolarité,
 - de vos attestations de formation continue, de stages de formation ou de perfectionnement,
 - de la description et de la durée des cours et des stages suivis,
 - du permis d'exercice de votre profession ou de votre métier et des certificats de qualification professionnelle,
 - de vos attestations d'emploi et d'expérience de travail, des descriptions de tâches et des lettres de recommandation de vos anciens employeurs ;

> l'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*, au besoin ;

- > un portfolio intégrant des productions, des documents et photos de réalisations, s'il y a lieu.

Pour trouver un emploi dans le métier ou la profession de votre choix, il faut y mettre du temps, vous préparer, vous ajuster aux besoins des entreprises. Si votre profession ou votre métier est réglementé, vous devrez satisfaire aux exigences de l'organisme de réglementation concerné.

Au Québec, si vous avez besoin d'assistance pour déterminer vos objectifs professionnels, consultez le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence, un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants ou le CLE le plus près de chez vous. Leur personnel pourra vous aider à formuler vos objectifs d'emploi, à explorer les moyens pour les atteindre ainsi qu'à vous orienter vers les ressources appropriées.

Pour en savoir plus

ASSISTANCE POUR VOUS AIDER À DÉFINIR
VOTRE PROJET D'EMPLOI

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site emploi.quebec.net
- **Ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec** – coordonnées disponibles au centre local d'emploi le plus près de chez vous

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai besoin d'aide pour définir mon projet d'emploi.

Nom de l'organisme :

Coordonnées :

Personne-ressource à contacter :

- ☐ J'ai défini mon projet d'emploi.

Emploi(s) ciblé(s) :

Mettre en œuvre un plan d'action réaliste dans le but d'obtenir un emploi lié à mes compétences professionnelles

L'élaboration d'un plan d'action réaliste vous aidera à bien structurer vos démarches et à éviter, au moment de sa mise en œuvre, des déceptions et des pertes de temps et d'argent.

Obtenir une première expérience de travail au Québec

Un premier emploi, même à temps partiel, vous permettra de vous familiariser avec les façons de travailler au Québec, d'acquérir une première expérience de travail québécoise et de la faire valoir dans votre curriculum vitae. Il pourra aussi vous aider à bâtir votre réseau de contacts et peut-être même à obtenir de l'avancement au sein de l'entreprise en faisant valoir vos compétences.



Acquérir des techniques de recherche d'emploi

Les techniques de recherche d'emploi sont d'excellents outils pour intégrer le marché du travail. Elles vous permettront :

- > d'accroître vos chances d'obtenir une entrevue d'embauche en vous aidant à vous servir des outils qui vous mettront en valeur (curriculum vitae, lettre de présentation, formulaire de demande d'emploi, etc.) ;
- > de connaître les endroits où trouver les emplois disponibles ;
- > d'apprendre à vous créer un réseau de contacts et à l'utiliser de façon judicieuse dans votre recherche d'emploi ;

- > de préparer vos entrevues et prévoir les questions qui pourraient vous être posées ;
- > de planifier et d'effectuer le plus efficacement possible vos démarches de recherche d'emploi, incluant vos contacts avec les employeurs ;
- > de faire le suivi de vos recherches d'emploi.

Pour déterminer vos besoins en matière de techniques de recherche d'emploi, adressez-vous au CLE le plus près de chez vous ou à une ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec. Pour en savoir davantage sur ces techniques, adressez-vous à votre agent d'accompagnement au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou à un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

Lors d'un nouvel emploi, votre employeur vous demandera votre NAS.

Faites-en la demande dès les premiers jours de votre arrivée au Québec.

Vous trouverez des renseignements sur le NAS à la page 48 de votre guide.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES TECHNIQUES
DE RECHERCHE D'EMPLOI

- **Emploi-Québec**: emploi.quebec.net
Consultez le *Guide pratique de recherche d'emploi* disponible dans le site.
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
- **Ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec** – coordonnées disponibles au centre local d'emploi le plus près de chez vous
- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles**:
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
section *Emploi*
Vous y trouverez de nombreux sites sur le marché du travail.

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai consulté le *Guide pratique de recherche d'emploi* d'Emploi-Québec.
- ☐ J'ai besoin d'acquérir des techniques de recherche d'emploi.

- ☐ J'ai contacté le CLE le plus près de chez moi ou une ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec.

Coordonnées :

Personne-ressource :

Le travail et la recherche d'emploi



Trouver un premier emploi

L'important, c'est de prendre rapidement contact avec le marché du travail québécois et d'en comprendre le fonctionnement. Partout au Québec, des ressources publiques et privées peuvent vous aider à orienter vos recherches et à proposer vos services aux employeurs sous l'angle qui vous sera le plus favorable, mais aucune ne peut vous garantir un emploi.

Il est possible que votre premier emploi soit moins qualifié que celui que vous souhaitez occuper ou qu'il ne soit pas en lien avec vos compétences professionnelles. Selon votre situation, vous occuperez cet emploi le temps d'entreprendre ou de poursuivre une formation ou, encore, il s'agira pour vous d'un moyen de subvenir à vos besoins, le temps de trouver mieux.

Au Québec, trouver un emploi est essentiellement une responsabilité individuelle qui implique des efforts personnels. La clé du succès est d'investir du temps et de l'énergie dans vos

recherches et, surtout, de bien vous préparer.

Ne négligez aucune ressource et servez-vous de tous les moyens mis à votre disposition :

- > Utilisez votre réseau de contacts pour parler de votre recherche d'emploi et du genre d'emploi qui vous intéresse et demandez aux gens de votre réseau de vous prévenir s'ils entendent parler d'une offre d'emploi.
- > Rendez-vous au CLE le plus près de chez vous. Vous pourrez y obtenir des services appropriés à votre situation.
- > Renseignez-vous sur les conditions et les services des agences de placement privées.
- > Consultez les petites annonces des journaux, sous les rubriques *Offres d'emploi* et *Carrières et professions*.
- > Visitez les différents sites Internet de recherche d'emploi. Ils vous permettront de chercher des offres

par région, par employeur, par titre d'emploi, par domaine d'emploi et par mots-clés.

> Visitez les foires et les salons de l'emploi.

Conseils pratiques

- Renseignez-vous sur les activités des entreprises auxquelles vous comptez offrir vos services et sollicitez une entrevue auprès de leur service d'embauche.
- Cherchez plusieurs emplois en même temps ; vous augmenterez ainsi vos chances d'en obtenir un rapidement.
- Entrez directement en contact avec les employeurs, en personne ou par téléphone.

Le saviez-vous?

- La Charte des droits et libertés de la personne du Québec interdit de refuser un emploi à une personne en se fondant sur un motif de discrimination comme l'origine ethnique ou nationale, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap, le fait d'avoir des enfants ou d'être bénéficiaire de l'aide sociale.
- Si vous avez des raisons de croire qu'on vous refuse un emploi par discrimination, communiquez avec la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ).
- Les valeurs dominantes dans les entreprises québécoises sont généralement l'égalité, la coopération, la flexibilité, la participation. Les gestionnaires québécois valorisent la participation des employés dans l'entreprise.

Bien qu'ils ne le fassent pas systématiquement, ils n'hésitent pas à consulter leurs subordonnés au besoin. Ils s'attendent alors à une communication directe et à des commentaires constructifs.

- Au Québec, de façon générale, le recrutement et les promotions sont basés sur les compétences, les réalisations et les performances individuelles des employés. Même si vous provenez d'un milieu socioéconomique élevé et possédez des diplômes de grandes écoles de votre pays d'origine, vous devrez, comme tous les Québécois, démontrer à l'employeur vos compétences professionnelles et personnelles. Souvent, les employeurs québécois tiennent aussi compte de la capacité de la personne à s'intégrer dans l'équipe de travail.
- Afin d'assurer l'égalité des chances et d'avoir un personnel plus représentatif de la population, de

nombreux employeurs ont mis sur pied des programmes d'accès à l'égalité qui permettent notamment d'embaucher, à compétences égales, des personnes des groupes cibles. Parmi ces groupes cibles figurent les minorités ethniques et visibles. Les personnes susceptibles de bénéficier de ce programme sont encouragées à s'identifier comme telles. Ces programmes ont des impacts positifs pour tous.

- Au Québec, ce qui est écrit dans un contrat de travail a une plus grande importance que la relation que vous pouvez établir avec votre employeur. Les fonctions associées à un poste sont généralement définies avec précision, mais elles laissent place à l'initiative personnelle des employés. Si un différend survient avec votre employeur, celui-ci s'en remettra généralement aux termes du contrat plutôt qu'à la relation que vous avez établie avec lui.

- Les employeurs québécois valorisent le respect des horaires et des échéances. Les réunions de travail sont généralement préparées avec un ordre du jour précis, ce qui favorise des échanges structurés et ordonnés en fonction des objectifs de la rencontre.
- Les femmes sont très présentes sur le marché du travail québécois. Tout comme les hommes, elles exercent la profession ou le métier de leur choix. Elles occupent des postes variés et se trouvent à tous les niveaux de la hiérarchie dans les entreprises.
- Au Québec, on considère qu'une personne jeune peut être compétente même si elle a peu d'expérience; il arrive donc qu'elle dirige des personnes plus expérimentées qu'elle.
- Les gestionnaires québécois recherchent habituellement le consensus et règlent les conflits par la négociation et le compromis.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA RECHERCHE D'EMPLOI ET LES EMPLOIS DISPONIBLES ET AIDE À LA RECHERCHE D'EMPLOI

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
 section *Emploi*
 Vous y trouverez un grand nombre de sites sur le marché du travail.
- **Emploi-Québec :** emploi-quebec.net
 Cliquez sur *IMT en ligne* ou sur *Placement en ligne*.
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
- **Ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec** – coordonnées disponibles au centre local d'emploi le plus près de chez vous

RENSEIGNEMENTS SUR LES NORMES DU TRAVAIL QUE TOUS LES EMPLOYEURS DOIVENT RESPECTER, LES QUESTIONS SUR LES CONDITIONS DE TRAVAIL, LES CONGÉS PAYÉS, LES VACANCES, ETC.

- **Commission des normes du travail :**
www.cnt.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES RELATIONS DU TRAVAIL AU QUÉBEC, LES SYNDICATS, LES CONVENTIONS COLLECTIVES

- **Ministère du Travail :**
www.travail.gouv.qc.ca
- **Commission des relations du travail :**
www.crt.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE DU QUÉBEC (INCLUANT LES QUESTIONS RELATIVES À LA DISCRIMINATION, AU HARCÈLEMENT, ETC.) ET SUR LES PROGRAMMES D'ACCÈS À L'ÉGALITÉ

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :**
www.cdpdj.qc.ca

Notes sur mes démarches

- ☐ Liste des employeurs qui m'intéressent, incluant leurs adresses, le nom des personnes à contacter et leurs numéros de téléphone :

- ☐ Liste des démarches réalisées et celles à venir :

> Appels téléphoniques

> Entrevues

> Visites d'entreprises

> Suivis à faire

- ☐ Sites Internet et journaux consultés :



Me faire valoir dans mon emploi

Vous avez accepté un emploi. Voici quelques conseils qui vous aideront à bien vous intégrer dans votre milieu de travail :

- > Ayez une attitude positive. Acceptez les critiques et retenez les suggestions qu'on vous fait pour améliorer votre travail. Au Québec, reconnaître qu'il y a des points sur lesquels on peut s'améliorer est généralement bien vu.
- > Arrivez à l'heure et respectez vos horaires de travail. Au Québec, le temps est considéré comme de l'argent. Si vous ne pouvez arriver à l'heure, avisez votre employeur de votre retard. L'employeur peut vous demander la raison de votre retard. Il est préférable de répondre à sa demande même si elle peut vous apparaître comme une intrusion dans votre vie privée.

- > Habillez-vous convenablement en tenant compte du code vestimentaire de votre entreprise.
- > Acceptez les responsabilités. Assurez-vous que vous êtes à la hauteur de la tâche. Sachez ce que votre employeur attend de vous : n'hésitez pas à poser des questions.
- > Traitez tout le monde avec respect ; c'est la clé d'un bon climat de travail. Respecter ses collègues de travail implique d'avoir des relations égalitaires avec eux, hommes ou femmes, peu importe leur statut dans l'entreprise. Un climat de travail convivial est souvent recherché, mais il faut éviter la familiarité qui peut être vue comme déplacée.
- > Faites preuve d'initiative. N'attendez pas toujours qu'on vous dise quoi faire. Si vous voyez qu'une tâche doit être faite, proposez-vous !

- > Soyez fiable. Si vous dites que vous allez faire quelque chose, faites-le. Si vous n'êtes plus en mesure de le faire, avisez votre employeur sinon vous risquez d'être perçu comme une personne à qui on ne peut pas faire confiance.
- > Soutenez vos collègues de travail. Au Québec, bien que l'accomplissement personnel soit valorisé, une bonne harmonie avec ses collègues de travail est recherchée.
- > Maîtrisez vos émotions. Ne laissez pas les petits malentendus devenir de véritables conflits. Réglez les différends avec calme et objectivité.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET CONSEILS SUR
LES ATTITUDES ET LES COMPORTEMENTS
À ADOPTER POUR FAIRE VOS PREUVES

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
section *Emploi*
Vous y trouverez plusieurs sites qui
fournissent des renseignements à
ce sujet.
- **Organismes communautaires au
service des nouveaux arrivants –**
coordonnées disponibles dans le site
du MICC, section *Partenaires du
Ministère*
- **Service Immigration-Québec situé
près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site
du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Centre local d'emploi le plus près de
chez vous –** coordonnées disponibles
dans le site emploi.quebec.net

Notes sur mes démarches

☐ J'aimerais connaître davantage les façons de me faire valoir dans mon emploi.

☐ Personnes-ressources

Nom :

Nom :

Coordonnées :

Coordonnées :

Poursuivre mes démarches

Selon la profession ou le métier que vous désirez exercer, une préparation plus ou moins importante pourra être nécessaire pour vous permettre d'atteindre vos objectifs professionnels.



Satisfaire aux exigences de l'organisme de réglementation, s'il y a lieu

Après avoir présenté votre demande à l'organisme de réglementation, vous connaîtrez les exigences que vous devrez satisfaire pour avoir accès à la profession ou au métier que vous désirez exercer. Vous trouverez à la page 80 de votre guide des renseignements sur les organismes de réglementation et l'accès à une profession ou à un métier réglementés.

Le SIPMR peut vous aider dans vos démarches d'admission auprès d'un organisme de réglementation.

Pour plus d'information ou pour prendre rendez-vous, si vous résidez dans la région du Grand Montréal, communiquez

avec le SIPMR. Si vous résidez ailleurs au Québec, communiquez avec le service Immigration-Québec qui couvre votre région d'établissement.

Admission à un ordre professionnel

La procédure d'admission à un ordre professionnel est parfois longue et complexe. En plus des délais de traitement de votre dossier par l'ordre, tenez compte, le cas échéant, de la disponibilité et de la durée des cours et des stages que vous devrez suivre, de la fréquence des examens de l'ordre et de l'Office québécois de la langue française (OQLF) ainsi que des délais liés à d'autres étapes administratives nécessaires : obtention de relevés de notes, de documents supplémentaires, etc.

Pour en savoir plus

CONDITIONS ET DÉMARCHES POUR OBTENIR UN PERMIS D'EXERCICE OU UN CERTIFICAT DE COMPÉTENCE OU DE QUALIFICATION

- **Organisme de réglementation de votre profession ou de votre métier**
Vous trouverez la liste de la plupart des professions et métiers réglementés dans le site du MICC : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Professions et métiers réglementés*

RENSEIGNEMENTS ET AIDE DANS VOTRE DÉMARCHÉ D'ADMISSION AUPRÈS D'UN ORDRE PROFESSIONNEL OU D'UN AUTRE ORGANISME DE RÉGLEMENTATION

Grand Montréal

- **Service d'information sur les professions et métiers réglementés**

Ailleurs au Québec

- **Service Immigration-Québec qui couvre votre région d'établissement**
— Coordonnées disponibles dans le site www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*

Notes sur mes démarches

Les démarches que je pourrais devoir accomplir pour obtenir un permis d'exercice ou un certificat de compétence ou de qualification sont les suivantes :

☐ Examen

Lieu de l'examen :

Date :

Coût :

☐ Entrevue

Lieu de l'entrevue :

Date :

☐ Stage

Lieu du stage :

Date de début :

☐ Formation

Lieu de la formation :

Date de début :

Coût :

☐ Examen de l'OQLF

Lieu de l'examen :

Date :

Coût :

☐ J'ai obtenu mon permis d'exercice ou mon certificat de compétence ou de qualification.



Acquérir, si nécessaire, une formation

Le marché du travail évolue sans cesse, particulièrement dans les domaines où les progrès technologiques sont rapides comme l'informatique, la haute technologie et les sciences de la santé. Pour demeurer compétitif, il devient nécessaire de rafraîchir ses connaissances et de suivre l'évolution des technologies. Cela est vrai tant pour les personnes formées au Québec que pour les nouveaux arrivants.

De plus, pour bien des professions et métiers, la qualification exigée et les façons de travailler varient d'un pays à l'autre. Les nouveaux arrivants doivent donc fournir un effort particulier pour adapter leurs connaissances et leurs compétences afin de s'intégrer au marché du travail de la société d'accueil.

L'éducation des adultes ou la formation continue

Plusieurs raisons peuvent vous amener à entreprendre ou reprendre des études :

- > Vous aurez peut-être besoin d'une formation pour améliorer vos compétences ou pour vous familiariser avec différents aspects de l'exercice de votre profession ou de votre métier au Québec : apprentissage de nouvelles technologies, connaissance des lois et règlements s'appliquant à la profession ou au métier exercé, adaptation à des modes différents de rapport avec la clientèle, etc.
- > Si vous souhaitez exercer une profession ou un métier réglementés, une formation complémentaire pourra être exigée par l'organisme de réglementation en vue de l'obtention d'une autorisation d'exercice. L'organisme de réglementation vous informera de la formation requise.

> Vous aurez peut-être besoin d'acquérir une nouvelle formation générale ou professionnelle à la suite d'une réorientation professionnelle.

Au Québec, si vous avez besoin d'assistance pour définir vos besoins de formation par rapport à votre projet d'emploi, adressez-vous au CLE le plus près de chez vous ou à une ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec. Leur personnel vous aidera à préciser vos choix et vous dirigera vers les ressources appropriées.

Pour en savoir davantage sur les possibilités de formation liées à votre projet d'emploi, adressez-vous à votre agent d'accompagnement au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou à un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

À propos de la formation

La formation destinée aux adultes peut être accessible de différentes façons : cours dans les centres d'éducation aux adultes, dans les centres de formation

professionnelle, dans les collèges et les universités; formation offerte par des organismes de réglementation; ateliers ou formation en entreprise; formation à distance. La durée de ces différentes formations peut varier de quelques jours à plus d'une année.

La formation entraîne généralement des frais, qui sont souvent assez importants. Vous devrez probablement en rembourser vous-mêmes les coûts. Vous pourriez aussi obtenir de l'aide financière aux études, sous forme de prêts ou de bourses ou les deux auprès du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) ou encore un prêt auprès d'une institution financière (marge de crédit pour études). Dans certains cas, après évaluation de votre situation par un agent de votre CLE, vous pourriez bénéficier d'allocation d'aide à l'emploi (aide financière d'Emploi-Québec).

Les établissements d'enseignement offrent des formations à temps complet ou à temps partiel, le jour ou le soir. La combinaison travail-études est privilégiée

par bon nombre de Québécois. Suivre des cours à temps partiel ou du soir permet de compléter une formation tout en occupant en même temps un emploi.

Sauf pour les formations à distance, l'admission aux formations ne se fait pas en continu et les places sont souvent limitées : des délais sont donc à prévoir. La disponibilité des formations peut varier : c'est pourquoi il faut s'informer auprès des établissements d'enseignement, des organismes de réglementation ou d'Emploi-Québec.

Offerte dans certains domaines, la formation à distance procure divers avantages à la personne qui veut acquérir une formation à son rythme et sans se déplacer. Accessible en ligne ou par correspondance, elle représente une option intéressante pour vous aider à acquérir certaines compétences liées à l'exercice de votre profession ou de votre métier, et ce, avant même votre arrivée au Québec.

Renseignement utile

L'admission à des formations exige souvent la maîtrise du français. C'est une autre bonne raison de commencer l'apprentissage de cette langue avant votre départ.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur l'éducation des adultes ou la formation continue à la page 149 de votre guide.

Pour en savoir plus

DESCRIPTION DES FORMATIONS
PROFESSIONNELLES ET TECHNIQUES
INITIALES

- **Site Inforoute du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport :**
www.inforoutefpt.org

RENSEIGNEMENTS SUR LA FORMATION
CONTINUE AU QUÉBEC

- **Répertoire de la formation continue :**
www.formation.jobboom.com

FORMATIONS RECOMMANDÉES POUR
L'EXERCICE DE VOTRE PROFESSION OU DE
VOTRE MÉTIER ET LA FAÇON D'Y ACCÉDER

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
section [Pour nous joindre](#)

- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants –**
coordonnées disponibles dans le site du MICC, section [Partenaires du Ministère](#)
- **Ordres professionnels –** coordonnées disponibles dans le site Immigration-Québec, section [Professions et métiers réglementés](#)
- **Commission de la construction du Québec :** www.ccq.org
- **Emploi-Québec :** emploi-quebec.net
- **Établissements d'enseignement –**
liste disponible dans le site du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : www.mels.gouv.qc.ca
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous –** coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec

FORMATION À DISTANCE, RESSOURCES
ET COURS OFFERTS

- **Télé-université :** www.teluq.quebec.ca

- **Réseau d'enseignement francophone à distance du Canada :** www.refad.ca
- **Le-Formateur/Portail de la formation en ligne (informatique et langues)**
offerte par 16 cégeps du Québec :
www.le-formateur.com
- **Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec :**
www.sofad.qc.ca
- **Cégep@distance :**
www.cegepadistance.ca

PLANIFICATION FINANCIÈRE DES
ÉTUDES ET AIDE

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport :** www.afe.gouv.qc.ca
- **Ciblétudes :** www.cibleludes.ca
La section [Financement](#) fournit des renseignements pertinents sur la planification financière des études, les prêts bancaires, les bourses, etc.
- **Boursetudes.com :**
www.boursetudes.com

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai trouvé une ressource pour m'aider à évaluer ma situation professionnelle et mes besoins de formation, le cas échéant.

Nom de la ressource :

Adresse :

Nom de la personne à contacter :

Téléphone :

- ☐ J'ai besoin d'une formation.

Nom de la formation ou du programme :

- ☐ Je suivrai cette formation.

Offerte par l'établissement d'enseignement ou l'organisme suivant :

Adresse :

Date d'inscription :

Date du début de ma formation :

Coût :

À distance, avec l'établissement d'enseignement ou l'organisme suivant :

Adresse :

Date d'inscription :

Date du début de ma formation :

Coût :



Apprendre l'anglais, en plus du français, si l'emploi l'exige

Pour pouvoir exercer votre profession ou votre métier dans certains emplois, secteurs d'activité économique ou régions, il est possible que des employeurs exigent la connaissance de l'anglais.

Dans ce cas, il vous faudra acquérir une connaissance suffisante de cette langue. Il existe différentes méthodes pour apprendre l'anglais. Les établissements d'enseignement et les écoles de langue offrent des cours sur place ou à distance.

Si vous avez déjà une connaissance avancée du français, renseignez-vous sur la possibilité de suivre des cours d'anglais dans votre pays de départ.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES RESSOURCES ET LES ÉTABLISSEMENTS QUI DONNENT DES COURS D'ANGLAIS

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du Ministère*

COMMISSIONS SCOLAIRES ET ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport** : www.mels.gouv.qc.ca

FORMATION EN LIGNE – ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT, RESSOURCES ET COURS OFFERTS

- **Télé-université** : www.telug.quebec.ca
- **Le-Formateur/Portail de la formation en ligne (informatique et langues) offerte par 16 cégeps du Québec** : www.le-formateur.com
- **Centre régional de formation à distance du Grand Montréal** : www.csqi.qc.ca
- **Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec** : www.sofad.qc.ca

Notes sur mes démarches

- ☐ J'ai besoin d'apprendre ou de perfectionner l'anglais.
- ☐ Les établissements d'enseignement de l'anglais qui m'intéressent sont les suivants :

Nom de l'établissement :

Coordonnées :

Personne-ressource :

Nom de l'établissement :

Coordonnées :

Personne-ressource :

- ☐ Je m'inscris à un cours d'anglais.

Dans l'établissement suivant :

Adresse :

Date d'inscription :

Date du début de ma formation :

Coût :

À distance avec l'établissement d'enseignement ou l'organisme suivant :

Adresse :

Date d'inscription :

Date du début de ma formation :

Coût :

Assurer le suivi de mon plan d'action

La réussite d'une démarche d'insertion professionnelle comporte bien des exigences. Utilisez tous les moyens mis à votre disposition pour mener votre projet à terme. N'hésitez pas à demander de l'aide au besoin.



Obtenir un emploi lié à mes compétences professionnelles

Depuis votre arrivée au Québec, vous occupez peut-être un emploi différent de celui que vous auriez souhaité. Souvent, il faut du temps et de nombreuses démarches pour trouver l'emploi qui mettra pleinement à profit vos compétences professionnelles. Votre guide propose plusieurs activités pour vous aider à établir et à mettre en œuvre un plan d'action réaliste. Vous avez probablement déjà amorcé ou réalisé plusieurs démarches de votre plan d'action. Si vous sentez le besoin de réviser vos objectifs ou de les préciser davantage, n'hésitez pas à demander

de l'aide aux ressources compétentes afin de vous assurer les meilleures chances de réussite possible.

Tout au long de vos démarches, un agent d'accompagnement du service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou d'un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants pourra vous aider à déterminer les causes probables de vos difficultés et vous orienter vers les ressources appropriées.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET ASSISTANCE POUR VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES D'INTÉGRATION

• Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :

www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*

Vous y trouverez un grand nombre de sites sur le marché du travail.

• Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

• Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du Ministère*

RENSEIGNEMENTS SUR LA RECHERCHE D'EMPLOI ET LES EMPLOIS DISPONIBLES

- **Emploi-Québec** : emploi-quebec.net
Cliquez sur *IMT en ligne* ou sur *Placement en ligne*.
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec

Notes sur mes démarches

☐ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

☐ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

Le cours de français en ligne offert par le MICC

Les personnes sélectionnées par le Québec qui ont atteint un niveau de compétence correspondant au début du stade intermédiaire peuvent s'inscrire gratuitement à la *Francisation en ligne*.

Objectifs du cours

Au moyen d'outils diversifiés de formation en ligne, ce cours vous permettra :

- > d'apprendre en ligne le français écrit et parlé au Québec;
- > de pratiquer le français avec d'autres étudiants;
- > de découvrir le Québec, sa culture et ses valeurs.

Contenu du cours

Il comprend quatre blocs d'apprentissage de durée variable, soit de 15 à 23 semaines selon le bloc, à raison de six heures par semaine. Chaque bloc comprend une introduction, une synthèse et quatre modules. Chaque module correspond à un thème parmi les suivants : le logement, l'éducation, l'emploi, le tourisme et les loisirs, les services publics et la santé, les médias et la culture, la consommation et les affaires, la vie démocratique au Québec. Les thèmes sont abordés dans deux blocs pour permettre de les approfondir.

Modes de formation

- > Autoformation – exercices variés réalisés selon l'horaire de l'étudiant (60 % du cours)
- > Apprentissage en différé, en petits groupes avec un tuteur (25 % du cours)
- > Classes en direct animées par un tuteur (15 % du cours)

Ce cours donne accès au suivi personnalisé d'un tuteur qui anime les classes dans Internet et qui corrige les travaux ainsi qu'à un soutien technique offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Le cours est aussi offert en mode d'autoformation, sans classes virtuelles et sans travaux obligatoires.

Conditions d'admission

- > Détenir un CSQ depuis au moins deux mois.
- > Parler et comprendre le français.
- > Avoir accès à un ordinateur et à une connexion Internet.
- > Avoir 16 ans ou plus.

Conseils pour déposer votre demande d'admission

Pour déposer une demande d'admission, consultez le site www.francisationenligne.gouv.qc.ca :

- > Cliquez sur [Demande d'admission](#).
- > Faites le test technique.
- > Remplissez toutes les cases du formulaire.
- > Assurez-vous d'avoir inscrit votre numéro de référence individuel dans le formulaire. Ce numéro, situé en haut à droite de votre CSQ, commence par une ou deux lettres.

Pour en savoir plus

VISITE GUIDÉE DE LA FRANCISATION
EN LIGNE

- www.francisationenligne.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LE COURS DE
FRANÇAIS EN LIGNE

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :**
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca,
section [Apprendre le français en ligne](#)
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence –**
coordonnées disponibles dans le site
du MICC, section [Pour nous joindre](#)



L'arrivée et les premiers jours

Pour me rendre à destination

Vous trouverez un comptoir de renseignements dans tous les aéroports, gares de chemin de fer et terminus d'autobus. On vous y indiquera la meilleure façon de vous rendre à destination. Voici différents moyens de vous déplacer :

Vers Montréal :

- > par navette, à partir de l'aéroport Montréal-Trudeau, à prix avantageux ;
- > par taxi, à partir d'un aéroport, d'une gare maritime ou ferroviaire et d'un terminus d'autobus. Le prix du trajet, régi par le gouvernement, est établi par un compteur que le chauffeur met en marche au départ. On peut négocier un tarif global pour les longues distances ;
- > par voiture louée.

Vers l'extérieur de la région de Montréal :

- > par train ou par autobus. À prix comparables, l'autobus offre des horaires et des itinéraires plus variés que le train. Les gares de chemin de fer et les terminus d'autobus se trouvent généralement à proximité du centre des villes ;
- > par voiture louée ;
- > par avion. L'avion vous épargnera beaucoup de temps, mais vous coûtera bien plus cher que les autres modes de transport.

Conseil pratique

Si vous en avez le temps et les moyens, profitez de vos premiers jours au Québec pour vous familiariser avec votre nouveau milieu. Jouez au touriste et repérez les sites d'intérêt et les grands axes de la ville où vous vous trouvez.

Les documents importants à garder en ma possession

Vous serez admissible à présenter une demande de citoyenneté canadienne après avoir vécu au moins trois ans au Canada à titre de résident permanent. Conservez précieusement les originaux des documents suivants :

- > votre passeport ou votre document de voyage ;
- > votre Certificat de sélection du Québec (CSQ) ;
- > le visa de résident permanent valide apposé dans votre passeport (délivré par le gouvernement canadien) ;
- > votre Confirmation de résidence permanente (délivrée par le gouvernement canadien).

Ces deux dernières pièces confirment votre statut de résident permanent. Vous en aurez besoin dans la plupart de vos démarches. Assurez-vous de leur exactitude, notamment en ce qui concerne votre date de naissance et l'orthographe de votre nom. N'utilisez que des copies (certifiées conformes, s'il y a lieu) lorsque vous devez déposer une preuve d'identité pour faire une demande officielle.

Les annuaires téléphoniques

Grands utilisateurs du téléphone, les Québécois emploient les annuaires téléphoniques comme source d'information. Ils font ainsi bien des démarches sans se déplacer. Tous les abonnés du service téléphonique reçoivent gratuitement ces annuaires. Vous trouverez dans leurs premières pages la façon de les utiliser.

Conseils pratiques

- Lorsque vous entrez en contact avec un membre du personnel du MICC ou d'un autre organisme, notez son nom, son numéro de téléphone et le nom du service où il travaille. Cela facilitera vos relations futures.
- Avant de vous présenter au MICC ou à un autre service gouvernemental, vérifiez les heures d'ouverture des bureaux. Dans bien des cas, il vous faudra au préalable prendre rendez-vous auprès des services concernés.
- Si vous ne pouvez pas encore communiquer facilement en français, faites-vous accompagner par une personne qui peut vous servir d'interprète.

Les services postaux

Les bureaux de Postes Canada offrent les services postaux courants (acheminement de lettres, de colis, de mandats). En semaine, ils assurent la livraison du courrier qui vous est destiné, soit à domicile, soit dans la case postale qui vous est attribuée.

Pour expédier un envoi (lettre ou colis), indiquez clairement le code postal (six caractères), affranchissez l'envoi selon les tarifs en vigueur et déposez le courrier dans les boîtes postales situées bien en vue à divers endroits dans toutes les municipalités.

Le code postal facilite et accélère l'acheminement des envois à des adresses canadiennes.

Les bureaux de Postes Canada offrent aussi une gamme d'autres services : poste restante, prioritaire et express ; assurance sur la valeur des envois précieux ; courrier recommandé ; rétention et réexpédition du courrier lors d'un changement d'adresse ; mandat-poste, etc.

Les comptoirs postaux installés dans certains magasins, dépanneurs et pharmacies sont autorisés à offrir des services postaux aussi complets que ceux proposés dans les bureaux de Postes Canada. Il existe également des services de messagerie rapide privés.

La monnaie canadienne

La monnaie utilisée au Québec est le dollar canadien (\$). Un dollar (1 \$) compte pour 100 cents (100 ¢) et se présente sous les formes suivantes :

- > pièces métalliques : 1 ¢, 5 ¢, 10 ¢, 25 ¢, 50 ¢ (pièce rarement utilisée), 1 \$ et 2 \$;
- > billets de banque couramment utilisés : 5 \$, 10 \$, 20 \$, 50 \$ et 100 \$.

Si vous n'avez pas de monnaie canadienne sur vous en arrivant, vous pourrez vous en procurer aux bureaux de change situés dans la plupart des grands aéroports. Ailleurs, les courtiers en devises et certaines succursales des banques et des caisses populaires offrent ce service.

Les taxes à la consommation

Presque tous les biens et services font l'objet de taxes à la consommation imposées par les gouvernements fédéral et provincial. La taxe sur les produits et services (TPS) est de 5 % et la taxe de vente du Québec (TVQ), de 7,5 %. Ces taxes ne sont habituellement pas incluses dans les prix indiqués.

Les impôts

L'argent des impôts, de même que celui des taxes, sert au financement des services à la collectivité. En conséquence, il incombe aux personnes une responsabilité à cet égard, celle de produire une déclaration de revenus.

Le système fiscal est fondé sur le principe de l'autocotisation. Vous devez donc déclarer vos revenus et déductions, puis calculer la part d'impôt que vous aurez à payer annuellement. Vous devez le faire en fonction de vos revenus et de votre situation particulière, tant personnelle que familiale. C'est ce qu'on appelle la « Déclaration de revenus des particuliers ».

Vous devez faire deux déclarations de revenus, l'une au gouvernement du Québec et l'autre au gouvernement du Canada, au moyen des formulaires prévus à cette fin.

L'année d'imposition s'étend du 1^{er} janvier au 31 décembre. En général, les déclarations de revenus doivent être acheminées à chacun des deux gouvernements au plus tard le 30 avril qui suit l'année d'imposition.

En plus de faire état de vos revenus, de vos déductions et du calcul de l'impôt que vous devez payer, la déclaration de revenus permet aux gouvernements de vérifier votre admissibilité à divers programmes sociaux.

Conseils pratiques

- Si vous avez de la difficulté à remplir vos déclarations de revenus, adressez-vous à Revenu Québec et à l'Agence du revenu du Canada. Leurs préposés aux services à la clientèle pourront vous donner gratuitement tous les renseignements qui vous seront utiles pour remplir vos déclarations de revenus. Vous pouvez aussi vous adresser à des experts dans le domaine de l'impôt (agences spécialisées, comptables), mais vous devrez payer pour ce service.
- Ne négligez pas de respecter vos obligations fiscales. En produisant vos déclarations de revenus à temps et en déclarant tous vos revenus, vous éviterez d'avoir à payer des intérêts et des pénalités si vous avez des sommes à payer.

Renseignements utiles

- Vous pouvez vous procurer gratuitement la brochure *Les nouveaux arrivants et l'impôt* et le *Guide de la déclaration de revenus des particuliers* dans l'un ou l'autre des bureaux de Revenu Québec et dans son site Internet.
- Les formulaires provinciaux et fédéraux de déclaration des revenus des particuliers sont respectivement disponibles :
 - à Revenu Québec, à Services Québec et dans les caisses populaires ;
 - à l'Agence du revenu du Canada, dans les bureaux de Service Canada et son site Internet ainsi que dans les bureaux de poste.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES,
PRODUITS ET TARIFS POSTAUX

- **Postes Canada :** www.postescanada.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LE SYSTÈME FISCAL

- **Revenu Québec :**

www.revenu.gouv.qc.ca

Pour consulter la brochure *Les nouveaux arrivants et l'impôt*, cliquez sur *Particuliers*, puis sur *Votre situation* et sur *Nouveaux arrivants*.

- **Agence du revenu du Canada :**

www.cra-arc.gc.ca

Pour consulter les renseignements destinés aux nouveaux arrivants, cliquez sur *Particuliers*, puis sur *Impôt international et non-résident*, à nouveau sur *Particuliers* et sur *Nouveaux arrivants au Canada*.

Conseils pratiques

- Une fois installé, prenez le temps de découvrir le mode de vie des Québécois et de vous familiariser avec les prix des biens et services. Planifiez soigneusement votre budget, en tenant compte des dépenses essentielles comme le logement, la nourriture, le transport, etc. Il est préférable d'utiliser vos économies avec discernement et d'ajuster progressivement votre budget.
- Vous pouvez demander conseil en matière de consommation à l'Office de la protection du consommateur (OPC) (www.opc.gouv.qc.ca). Vous pourrez, entre autres, vous renseigner sur les garanties que vous pouvez exiger et sur vos recours dans le cas de contrats signés avec des vendeurs itinérants, de contrats à distance, de commandes postales et téléphoniques ainsi que d'achats en ligne.

Les heures d'ouverture des commerces

La loi autorise la plupart des commerces à ouvrir leurs portes au public entre 8 h et 21 h, du lundi au vendredi et entre 8 h et 17 h, les samedis et dimanches.

Les établissements suivants peuvent offrir un horaire plus souple : supermarchés ; petites épiceries de quartier (appelées «dépanneurs») ; pharmacies ; commerces situés dans les aéroports, les aérobares et les centres hospitaliers ; librairies, stations-service et entreprises récréatives ou touristiques comme les restaurants, les cinémas, les musées, les hôtels, etc.

Les transports en commun

La plupart des villes d'une certaine taille offrent un service de transport en commun par autobus. Montréal est la seule ville à posséder un métro, particulièrement apprécié en hiver. Réparti sur quatre lignes et comptant 68 stations, ce train souterrain dessert le cœur de la région métropolitaine et relie la rive sud et la rive nord du fleuve Saint-Laurent au centre de la ville. Cinq lignes de trains de banlieue permettent des déplacements entre la zone urbaine de Montréal et les banlieues environnantes.

Le mode de paiement du trajet peut varier d'une municipalité à l'autre. Vous pouvez généralement payer en argent comptant dans le métro et dans les autobus. Le montant exact est exigé dans les autobus. Vous pouvez aussi payer avec des tickets achetés chez les commerçants autorisés ou dans une station de métro. Il est généralement plus économique de se procurer plusieurs tickets à la fois. Si vous devez prendre

plus d'un autobus (ou le métro et un autobus) pour un même déplacement, vous n'avez pas à payer chaque fois : conservez votre ticket ou obtenez une correspondance du chauffeur d'autobus. Si vous vous déplacez souvent en transport en commun, l'achat d'une carte mensuelle ou d'une carte hebdomadaire vous permettra un nombre illimité de déplacements pendant sa période de validité.

Certaines catégories de personnes comme les enfants, les étudiants et les gens âgés de 65 ans et plus peuvent obtenir des tickets et une carte mensuelle ou hebdomadaire à prix réduit. Pour y avoir accès, ils doivent d'abord se procurer une carte d'identité auprès de la société de transport en commun de leur municipalité.

Renseignement utile

Pour connaître les horaires, les trajets et les itinéraires à suivre afin de vous rendre d'un point à un autre, communiquez avec le service de renseignements téléphoniques de la société de transport en commun de votre municipalité.

Les services policiers

Basées sur la confiance, les relations entre les policiers et les citoyens du Québec sont empreintes d'un respect mutuel. En toutes circonstances nécessitant leur aide, vous pouvez sans crainte faire appel aux services policiers.

Depuis quelques années, on assiste à l'émergence d'une police communautaire. L'implantation de la police communautaire vise plusieurs objectifs. Il s'agit entre autres de renforcer la confiance de la population à l'égard des organisations policières et d'améliorer de façon concrète la sécurité des personnes dans leurs milieux de vie immédiats. En se rapprochant des citoyens, la police communautaire vise à mieux connaître et répondre à leurs besoins et leurs attentes en matière de sécurité publique.

La police est là pour vous servir, n'hésitez donc pas à solliciter son aide en cas de besoin.

Corps policiers

Les forces policières assurent la sécurité des citoyens et veillent au respect des lois. Il existe trois principaux types de corps de police au Québec :

- > une police municipale dans la plupart des villes d'une certaine importance ;
- > la Sûreté du Québec (SQ), présente sur l'ensemble du territoire, en particulier sur les routes et dans les régions rurales n'ayant pas de police municipale ;
- > la Gendarmerie royale du Canada (GRC), qui assure l'obéissance aux lois fédérales.

Vous pouvez demander à la police d'intervenir dans un grand nombre de situations :

- > urgences de toutes natures ;
- > accident de la route ;
- > si vous êtes victime d'un vol, d'une agression ou d'une fraude ;

- > si vous constatez la disparition d'une personne dont vous avez la charge ;
- > si vous êtes témoin d'un délit, etc.

En cas d'urgence

Composez le 9-1-1.

Autrement, vous pouvez appeler directement au poste de police le plus proche de chez vous. Il est bon de conserver ce numéro près de votre téléphone.

Les policiers sont tenus d'intervenir de façon judicieuse, sans abuser de la force. Ils doivent aussi vous informer des raisons de leur intervention, à moins de vous prendre en flagrant délit, et respecter votre droit d'être assisté par un avocat.

Conseils pratiques

- En cas d'arrestation, ne résistez pas aux policiers. Vous aurez par la suite le droit de contester leur motif ou de porter plainte si vous jugez cette arrestation abusive. Dans la grande région de Montréal, le Barreau du Québec offre jour et nuit un service de consultation téléphonique. Le numéro de téléphone est généralement affiché dans les postes de police. Sinon, on vous le fournira sur demande.
- Si vous désirez formuler une plainte sur la conduite de policiers, adressez-vous au Commissaire à la déontologie policière. Le formulaire de plainte est disponible dans le site Internet du Commissaire. Si vous avez besoin d'aide, son personnel pourra répondre à vos questions, par téléphone ou en personne, et vous conseiller sur la façon de rédiger votre plainte.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA SÉCURITÉ CIVILE,
LA PRÉVENTION DU CRIME ET LA POLICE
COMMUNAUTAIRE

• **Ministère de la Sécurité publique :**

www.msp.gouv.qc.ca

MISSION ET RÔLE DE LA SÛRETÉ
DU QUÉBEC

• **Sûreté du Québec :**

www.suretequebec.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES DEVOIRS ET
NORMES DE CONDUITE DES POLICIERS
AINSI QUE SUR LA FAÇON DE DÉPOSER
UNE PLAINTÉ

• **Commissaire à la déontologie
policière :**

www.deontologie-policiere.gouv.qc.ca

Le climat

En raison de son emplacement géographique, le Québec connaît un climat continental caractérisé par des hivers rigoureux et des étés relativement

chauds. Bien que les températures saisonnières varient selon les régions du Québec, elles atteignent une moyenne de 22° Celsius (°C) l'été, alors que la moyenne hivernale est de -10 °C. La plupart des nouveaux arrivants sous-estiment les rigueurs de l'hiver québécois. En effet, il n'est pas rare d'enregistrer des températures de -25 °C à -30 °C, et la neige est généralement abondante. Par contre, le mercure dépasse souvent 27 °C en été. Malgré ces extrêmes, l'hiver et l'été peuvent être très agréables, à condition de se vêtir convenablement.

Les habitations sont équipées de systèmes de chauffage qui assurent tout le confort nécessaire pendant la saison froide. Pour votre bien-être et votre santé durant l'hiver, évitez d'économiser sur les vêtements ou sur le chauffage. Il est généralement recommandé de garder la température de votre logement à un minimum de 20 °C le jour et de 18 °C la nuit.

Renseignements utiles

- L'hiver, il est important de bien se couvrir au cours des sorties à l'extérieur en portant chandail, manteau chaud, écharpe, gants ou mitaines (mouffles), bottes chaudes et imperméables et de bien se protéger la tête avec un chapeau, une tuque, un capuchon.
- En tout temps et surtout durant l'été, il est fortement recommandé de se protéger contre les rayons ultraviolets en limitant l'exposition au soleil, en portant des verres fumés, des vêtements couvrants et en utilisant une crème solaire au besoin.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES DANGERS DE L'EXPOSITION AU SOLEIL LES MOYENS DE PROTECTION

- **Ministère de la Santé et des Services sociaux :** www.msss.gouv.qc.ca
Vous pourrez prendre connaissance de la publication *Le bronzage pourrait avoir votre peau!*

Le logement

Le bail

Il arrive parfois, lorsque vous visitez un logement et que vous vous déclarez intéressé, que le propriétaire vous demande de remplir un document dans lequel vous donnez les renseignements nécessaires pour lui permettre de vérifier vos antécédents (comportement dans un logement antérieur, capacité de payer le loyer). Ce document est une « offre de location ». Il comporte souvent une clause par laquelle le propriétaire se réserve quelques jours pour faire des vérifications, après quoi il vous informe s'il vous accepte comme locataire. Étant donné que l'acceptation du propriétaire conduit à la signature du bail, il est très important de ne pas signer plusieurs « offres de location » en même temps et d'attendre le résultat d'une démarche avant de vous engager dans une autre. Vous éviterez ainsi d'être lié par plus d'un bail.

Dans le cas d'une entente verbale, vous êtes en droit d'exiger un écrit confirmant

cette entente. Si le propriétaire ne veut pas utiliser le formulaire officiel de la Régie du logement du Québec (RLQ), il doit tout de même vous remettre, dans les dix jours suivant la date où l'entente a été conclue, un document qui contient les renseignements suivants :

- > le nom et l'adresse du propriétaire ;
- > votre nom ;
- > le prix du loyer ;
- > l'adresse exacte du logement que vous avez loué ;
- > les mentions obligatoires prescrites par la loi.

Lorsque le propriétaire utilise le formulaire officiel de la RLQ, il doit le remplir en français, à moins que vous n'ayez une entente avec lui à l'effet contraire.

Le propriétaire doit remettre un exemplaire du bail au locataire dans les dix jours suivant sa signature. Le bail doit aussi indiquer si le logement est situé dans un immeuble nouvellement construit ou dans un local récemment transformé en logement, car la RLQ ne pourra

pas en fixer le loyer pendant les cinq premières années. À la signature du bail, le propriétaire ne peut vous réclamer à l'avance que le paiement de la première période de loyer qui est généralement d'un mois. Il ne peut exiger de dépôt pour la remise des clés ou pour couvrir le coût de dommages éventuels. Il doit ensuite vous livrer votre logement à la date stipulée dans le bail.

Le bail ne peut être résilié que sur accord des deux parties ou dans certains cas d'exception prévus à la loi. Par exemple, une personne victime de violence conjugale ou d'agression sexuelle peut obtenir la résiliation de son bail lorsque sa sécurité ou celle de son enfant qui habite avec elle est menacée.

Si vous prévoyez quitter votre logement, vous devrez donner un préavis à votre propriétaire. Pour un bail d'une durée d'un an, le préavis doit être donné entre trois et six mois avant qu'il ne se termine, sinon il sera automatiquement renouvelé aux mêmes conditions. Pour un bail d'une durée moindre, le délai de préavis pourra être plus court.

Renseignements utiles

- La Régie du logement du Québec (RLQ) est un tribunal spécialisé chargé d'appliquer la législation dans le domaine du logement locatif résidentiel. Elle décide des litiges relatifs à un bail d'habitation, informe les citoyens sur les droits et obligations découlant d'un bail de logement et favorise la conciliation entre propriétaires et locataires.
- La RLQ assure aussi l'application de la réglementation sur les critères de fixation de loyer aux cas qui lui sont soumis lorsque les parties n'ont pas réussi à s'entendre sur les conditions du renouvellement du bail. Elle est également chargée de veiller, dans certaines circonstances, à la conservation du parc de logements et, dans ces cas, d'assurer la protection des droits des locataires.

Droit d'accès à un logement

- En vertu du Code civil du Québec, le locateur ne peut, notamment, refuser un logement à une personne ou lui imposer des conditions plus onéreuses pour le seul motif qu'elle est enceinte ou qu'elle a un ou plusieurs enfants, à moins que son refus ne soit justifié par les dimensions du logement.
- La Charte des droits et libertés de la personne du Québec interdit de refuser la location d'un logement à une personne en se fondant sur un motif de discrimination comme l'origine ethnique ou nationale, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap, le fait d'avoir des enfants ou d'être bénéficiaire de l'aide sociale.
- Consultez le *Guide anti-discrimination pour louer un logement* ainsi que le guide *Logement et droits* dans le site de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ).

- Si vous avez des raisons de croire qu'on vous refuse un logement par discrimination, communiquez avec la CDPDJ.

Les programmes et services d'aide au logement

La Société d'habitation du Québec (SHQ) est l'organisme gouvernemental responsable de l'habitation sur le territoire québécois. Elle travaille à l'amélioration des conditions d'habitation des personnes en soutenant des projets de construction, de rénovation ou d'adaptation résidentielle. Elle intervient en collaboration avec des partenaires comme les municipalités, les offices d'habitation, les organismes à but non lucratif, les coopératives d'habitation, le secteur privé et la Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL).

La SHQ a mis en place plusieurs programmes destinés principalement aux personnes à faible revenu. Ils s'adressent aux personnes ayant des besoins particuliers de logement, comme les

familles ou encore les aînés en légère perte d'autonomie. Un programme d'adaptation de domicile pour les personnes handicapées est également disponible.

Vous trouverez des renseignements sur l'aide offerte en consultant le site de la SHQ.

Renseignements utiles

- Vous avez de la difficulté à trouver un logement à coût abordable? Vous avez besoin d'aide pour accéder à un logement social ou communautaire ou pour adapter votre logement à vos besoins? Vous pourriez être admissible à un soutien financier pour vous aider à payer votre loyer. Vous pourriez aussi obtenir une aide financière pour effectuer les travaux nécessaires à l'accessibilité et à l'adaptation de votre logement.
- Pour savoir si vous répondez aux conditions d'admission d'un programme et connaître les modalités ainsi que les documents requis pour faire une

demande, communiquez avec votre municipalité ou votre municipalité régionale de comté (MRC).

- Pour des renseignements sur votre admissibilité à un logement à loyer modique, communiquez avec l'office d'habitation de votre municipalité. Pour tout autre renseignement, contactez la SHQ.

Le loyer

Comme locataire, vous devez payer la totalité du loyer à la date indiquée au bail, qui est généralement le premier jour de chaque mois. Advenant un retard de plus de trois semaines, le propriétaire peut obtenir la résiliation de votre bail afin de vous expulser du logement, quelle que soit la période de l'année. En cas de retards fréquents, il peut aussi demander à la RLQ de résilier votre bail, si cela lui cause un préjudice sérieux.

Si vous ne recevez pas d'avis d'augmentation de loyer et que vous prévoyez quitter votre logement à la fin du bail, vous devez vous-même en aviser votre

propriétaire, sans quoi votre bail se renouvellera automatiquement.

Le recyclage des déchets domestiques

Les municipalités du Québec invitent leurs citoyens à contribuer au recyclage des déchets domestiques en participant activement à la collecte sélective des matières recyclables. Pour ce faire, les municipalités mettent à la disposition des citoyens des bacs de récupération afin qu'ils y déposent les matières recyclables : papier, carton, verre, plastique et métal.

Pour en savoir davantage sur la réduction à la source, le réemploi et le recyclage des matières résiduelles et pour obtenir un bac de récupération, contactez votre municipalité.

L'usage et l'entretien du logement

En signant un bail, le propriétaire s'engage à vous livrer un logement propre et en bon état. À titre de locataire,

vous vous engagez à le maintenir dans cet état. Vous n'êtes cependant pas responsable des changements dus à un usage normal ou au vieillissement. Durant le bail, ni le locataire ni le propriétaire ne peuvent modifier la forme du logement, par exemple abattre un mur pour agrandir une pièce, à moins d'une entente mutuelle à ce sujet.

Le propriétaire et le locataire doivent respecter les lois et les règlements relatifs à la sécurité et à la salubrité du logement. Pour maintenir un logement en bon état, vous devez notamment :

- > sortir les ordures ménagères et les bacs de récupération aux endroits indiqués, habituellement sur le trottoir, les jours de collecte des déchets et des matières recyclables et ne pas les accumuler dans l'immeuble ;
- > ne pas garder d'animaux dans le logement si un règlement municipal, un règlement d'immeuble ou le bail l'interdisent ;

> entretenir et nettoyer régulièrement les appareils sanitaires (évier, toilette, douche et baignoire) et les électro-ménagers (réfrigérateur, cuisinière, laveuse et sècheuse) compris dans le logement ;

> ne pas utiliser le logement à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été loué, c'est-à-dire y habiter ;

> ne pas permettre à un nombre excessif de personnes d'y loger, compte tenu des normes québécoises de confort et de salubrité ou des règlements municipaux.

Le locataire doit aussi s'assurer de ne pas troubler la jouissance normale des lieux des autres occupants de l'immeuble.

L'achat d'une propriété

S'il est nécessaire de prendre son temps pour bien choisir un logis à louer, l'achat d'une maison exige encore plus de précautions, étant donné son caractère plus permanent. Vous remarquerez que certains propriétaires vendent eux-mêmes leur habitation, mais la plupart des

transactions immobilières se font par l'entremise d'un courtier en immeuble. Après avoir choisi la maison que vous désirez acquérir, faites une offre d'achat au propriétaire. Par prudence, faites une offre conditionnelle à l'obtention d'un prêt hypothécaire ou à l'inspection du bâtiment par un spécialiste. Si le vendeur accepte vos conditions, vous devrez donner suite à votre offre d'achat. La transaction sera conclue par un acte de vente signé devant un notaire.

Si vous achetez, pour l'habiter, une propriété d'un entrepreneur en construction ou d'un promoteur immobilier, celui-ci devra vous remettre un contrat préliminaire contenant des renseignements sur l'immeuble et une clause vous permettant de changer d'idée dans les dix jours suivant la signature de votre offre d'achat. Cette résiliation peut comporter une pénalité, qui doit cependant être prévue au contrat et ne pas dépasser 0,5 % du prix de vente.

La copropriété

Vous souhaitez peut-être acheter un appartement plutôt qu'une maison. Les logements en copropriété divise, appelés «condominiums», sont de plus en plus nombreux au Québec. Cette formule permet de partager un immeuble en parties exclusives à chacun des propriétaires (les logements comme tels) et en parties communes (terrain, hall d'entrée, ascenseurs, escaliers, stationnements, etc.) réparties entre tous les copropriétaires. L'assemblée des copropriétaires (appelée «syndicat») administre le bâtiment et entretient les lieux communs.

L'achat d'une part indivise d'un immeuble à plusieurs logements constitue une autre forme d'accès à la propriété, parfois plus économique. Il s'agit d'acheter une fraction de l'immeuble, sans partie exclusive. Un tel achat implique toutefois de former un groupe de personnes pour réaliser le projet ou de se joindre à un groupe déjà constitué. Cette démarche plutôt complexe requiert habituellement

les conseils de spécialistes. Après avoir vécu un certain temps au Québec, vous pourrez peut-être envisager cette formule.

Toutefois, il est important de noter que lorsque les logements sont occupés par des locataires, le propriétaire d'une part indivise d'un immeuble ne pourra reprendre aucun logement s'y trouvant, à moins qu'il n'y ait qu'un seul autre propriétaire et que ce dernier soit son conjoint. Renseignez-vous auprès de la RLQ pour connaître vos droits et obligations en cette matière.

Renseignement utile

En devenant membre d'une coopérative d'habitation, vous pourriez vous loger à bon compte, car il s'agit d'une formule de partage collectif de la propriété. Toutefois, tant que vous serez membre de la coopérative, la RLQ ne pourra fixer le prix du loyer de votre logement.

L'ameublement

En immigrant au Québec, vous pouvez importer vos effets personnels et domestiques sans payer de droits de douane. Toutefois, des conditions s'appliquent et le transport peut s'avérer coûteux. Il est d'ailleurs préférable que vous achetiez sur place les appareils tels que les électroménagers, pour qu'ils soient conformes aux normes canadiennes. Sitôt installé dans votre nouveau logement, vous aurez besoin d'un ameublement de base. L'achat d'un mobilier neuf nécessitant des dépenses importantes, vous aurez avantage à procéder progressivement. La location d'un logement déjà meublé constitue une solution immédiate et économique.

Renseignement utile

Vous pouvez acheter des meubles à bon compte en profitant des soldes ou en consultant les petites annonces des journaux. Vous pouvez aussi vous procurer des meubles d'occasion dans les ventes-débarras (communément

appelées «ventes de garage» ou «ventes de ruelle») ou auprès d'organismes bénévoles. Renseignez-vous auprès des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants.

Le téléphone

Au Québec, plusieurs compagnies de télécommunications offrent des services téléphoniques résidentiels. Pour obtenir le téléphone, vous n'avez qu'à communiquer avec le service à la clientèle de l'un des fournisseurs qui couvrent votre municipalité. Vous pourrez ainsi vous procurer un appareil et des annuaires téléphoniques. Vous devrez probablement verser un dépôt pour la mise en service, laquelle se fait généralement en quelques jours.

Habituellement, les entreprises de télécommunications offrent un tarif d'abonnement mensuel qui permet de faire un nombre illimité d'appels locaux, peu importe leur durée. Pour les appels interurbains, elles proposent des forfaits mensuels à prix fixe, pour un nombre

illimité d'appels à certaines heures. Vous devez vous informer des programmes qui répondront le mieux à vos besoins. Les cartes d'appel peuvent aussi s'avérer utiles.

Renseignements utiles

- Les premières pages de votre annuaire téléphonique expliquent ce que vous devez savoir à titre d'abonné du téléphone (tarifs, utilisation, etc.). Elles donnent aussi l'adresse des comptoirs de service situés à proximité de votre domicile.
- Les numéros de téléphone commençant par 1 800, 1 888, 1 877 et 1 866 permettent de faire des appels interurbains gratuits.

Les assurances

Vous n'êtes pas obligé d'assurer vos meubles, votre appartement ou votre maison, mais il est fortement conseillé de le faire. Autrement, vous risquez de vous retrouver en situation difficile si,

par exemple, vous perdez vos biens à la suite d'un incendie ou d'un vol. De plus, si vous êtes responsable d'un incendie dans l'immeuble où vous habitez, vous pourriez être tenu de payer le coût des dommages causés à la propriété et aux biens des autres locataires. Par ailleurs, si vous contractez un prêt hypothécaire, le prêteur exigera que l'immeuble soit assuré.

Courtiers et compagnies d'assurance privées offrent une gamme de protections contre le feu, le vol et la responsabilité civile. Ainsi, avant de vous engager, renseignez-vous sur les différentes formules auprès de votre entourage et des assureurs. Les primes à payer peuvent varier beaucoup pour une même couverture. Cependant, il est possible de réduire le coût des primes en demandant que la franchise* soit haussée. Votre police d'assurance habitation vous couvre au chapitre de la responsabilité civile même à l'extérieur de la maison.

Les dépenses d'énergie : gaz, électricité, mazout

Ces dépenses sont généralement la responsabilité du locataire, à moins que le bail ne précise qu'elles sont payées par le propriétaire. Dans chaque région, les services d'électricité et de gaz sont assurés par un seul fournisseur. Pour vous y abonner et en connaître le coût mensuel, il vous suffit de téléphoner au service à la clientèle des sociétés locales d'électricité (généralement Hydro-Québec) et gazières (le plus souvent Gaz Métropolitain). Pour ce qui est du mazout (huile à chauffage), il existe un grand nombre d'entreprises pétrolières et de distributeurs indépendants. Prenez le temps de choisir celui qui vous propose le meilleur prix, assorti d'un bon service d'entretien du système de chauffage.

Comme les dépenses d'énergie varient substantiellement d'une saison à l'autre, la plupart des fournisseurs acceptent d'étalement la facture totale sur l'année. Ces programmes d'étalement ont l'avantage

de vous éviter d'avoir à débours des sommes élevées pendant l'hiver, car même si les lois québécoises interdisent certaines interruptions de service en cette saison, le défaut de payer vos comptes en temps voulu peut vous créer des difficultés.

L'installation d'équipements de chauffage à l'électricité et au gaz est régie par des lois québécoises et des règlements municipaux. La plupart du temps, elle doit être effectuée par des professionnels. Ne cherchez pas à faire des économies dans ce domaine en effectuant vous-même ces travaux. Si votre installation causait un sinistre ou des dommages, votre assureur pourrait refuser de vous dédommager.

Conseils pratiques

– Avant de déménager, signalez votre nouvelle adresse aux fournisseurs de gaz, d'électricité et de mazout pour qu'ils ne vous facturent pas des dépenses dont vous n'êtes pas responsable.

* Partie du coût des dommages que l'assuré conserve à sa charge dans le règlement d'un sinistre.

– Utilisez les systèmes de chauffage d'appoint (poêles à bois ou au kérosène, chauffeuses électriques, etc.) avec la plus grande prudence. Ils peuvent être extrêmement dangereux pour votre santé et présenter des risques d'incendie élevés.

La prévention et la lutte contre les incendies

Vous devez prendre quelques précautions élémentaires pour éviter les incendies, particulièrement en hiver, lorsque les appareils de chauffage fonctionnent à plein rendement. Par exemple, ne placez pas des vêtements, des meubles ou des objets trop près des plinthes chauffantes électriques ou des poêles à bois. Si vous êtes responsable de l'entretien de votre système de chauffage, faites-le vérifier et faites ramoner la cheminée par une firme compétente au moins une fois l'an.

Le service de sécurité incendie de votre municipalité peut vous recommander de telles entreprises.

De nombreux incendies sont aussi provoqués par l'utilisation non sécuritaire d'une cuisinière ou par des fumeurs négligents. Soyez aussi très prudent dans l'usage des huiles de cuisson et ne fumez jamais au lit.

Les avertisseurs de fumée

La majorité des municipalités obligent les propriétaires d'immeubles locatifs et les propriétaires de maisons à installer des avertisseurs de fumée. Ces appareils peu coûteux permettent aux occupants d'un logement ou d'une maison de sortir rapidement avant que la fumée ne se propage. Ils peuvent sauver votre vie et celle de vos proches, particulièrement lorsque l'incendie se déclare la nuit alors que tout le monde dort, et vous éviter des dégâts considérables ainsi qu'à vos voisins.

Par ailleurs, la présence d'extincteurs est non seulement fortement recommandée, mais parfois même exigée par certains règlements municipaux. Les services de lutte contre les incendies sont gratuits et assurés par les municipalités.

Si un incendie se déclare

- Déclenchez le système d'alarme de l'immeuble, s'il en est muni.
- Avertissez immédiatement les pompiers par téléphone en composant le 9-1-1.

Renseignez-vous auprès du service d'incendie de votre municipalité pour en savoir davantage sur la prévention et sur ce qu'il faut faire en cas d'incendie.

Conseils pratiques

- Vérifiez régulièrement le fonctionnement de vos avertisseurs de fumée et remplacez périodiquement les piles. Les meilleurs moments pour le faire sont aux changements d'heure, en mars et en novembre, et dès que votre avertisseur de fumée émet le signal sonore intermittent qui indique que la pile est faible. Lors d'un déménagement, vérifiez tous les avertisseurs du nouveau logement ou de la nouvelle maison.
- Pour plus d'information sur l'avertisseur de fumée, communiquez avec le service de sécurité incendie de votre municipalité ou consultez le site Internet du ministère de la Sécurité publique.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES MATIÈRES RECYCLABLES

www.recyc-quebec.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES FORMES D'AIDE AU LOGEMENT OFFERTES ET SUR LES RESSOURCES DISPONIBLES EN HABITATION

- **Société d'habitation du Québec :**
www.habitation.gouv.qc.ca
Vous pourrez y consulter le *Bottin des ressources*.

INFORMATION SUR L'AVERTISSEUR DE FUMÉE ET SUR LA PRÉVENTION DES INCENDIES

- **Ministère de la Sécurité publique :**
www.msp.gouv.qc.ca, section *Sécurité incendie*.
Vous y trouverez de nombreux conseils sur la prévention des incendies.

INFORMATION SUR LES DROITS DE LA PERSONNE ET LES DROITS DE LA JEUNESSE ET SUR LES MOTIFS DE DISCRIMINATION INTERDITE

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :**
www.cdpcj.qc.ca
Vous y trouverez le *Guide anti-discrimination pour louer un logement* ainsi que le guide *Logement et droits*.

RENSEIGNEMENTS SUR LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES PROPRIÉTAIRES ET DES LOCATAIRES EN MATIÈRE DE LOGEMENT

- **Régie du logement du Québec :**
www.rdl.gouv.qc.ca
- **Société canadienne d'hypothèques et de logement :** www.cmhc-schl.gc.ca
- **Portail Québec – Services aux citoyens :**
www.logement.info.gouv.qc.ca
Vous pourrez y consulter le guide *Vivre en logement*.

Le système de santé au Québec

Le régime d'assurance maladie du Québec

Les soins médicaux et l'hospitalisation sont offerts sur tout le territoire québécois. Ils sont couverts par le régime universel d'assurance maladie administré par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et par le régime d'assurance hospitalisation du Québec. Tous les résidents du Québec* sont admissibles au régime d'assurance maladie. Ils doivent obtenir une carte d'assurance maladie en s'inscrivant à la RAMQ.

Ce régime couvre tous les soins médicaux essentiels mais pas les traitements particuliers tels que la chirurgie esthétique et les médecines parallèles dites douces ou alternatives. Avant de consulter un médecin ou un autre spécialiste de la santé, assurez-vous qu'il participe au régime d'assurance maladie du Québec.

Si ce n'est pas le cas, vous devrez payer vous-même la consultation.

L'admissibilité au régime

Les services médicaux et l'hospitalisation sont couverts pour toutes les personnes qui résident au Québec 183 jours ou plus par année, qui possèdent leur carte d'assurance maladie, et dont le délai de carence est terminé, le cas échéant. Le délai de carence est une période d'attente maximale de trois mois durant laquelle les nouveaux arrivants qui viennent s'établir ne sont pas couverts par le régime d'assurance maladie du Québec. Cependant, certains services de santé, vu la situation d'une personne, peuvent être rendus gratuitement durant la période d'attente. Il s'agit des services nécessaires aux victimes de violence conjugale ou familiale ou d'une agression sexuelle ; des soins et suivis liés à la grossesse, à l'accouchement ou à l'interruption de grossesse ; des services nécessaires aux personnes aux prises avec des problèmes de santé de nature infectieuse ayant un impact sur la santé publique et

de certains services offerts en CLSC, dont la vaccination.

Les immigrants provenant de pays qui ont conclu une entente de réciprocité en matière de sécurité sociale avec le Québec ne sont généralement pas soumis à cette période d'attente. Le cas échéant, une preuve d'assurance du régime de sécurité sociale du pays d'origine sera requise au moment de l'inscription à la RAMQ. Les pays qui ont conclu une telle entente avec le Québec sont le Danemark, la Finlande, la France, la Grèce, le Luxembourg, la Norvège, le Portugal et la Suède.

Le transport en ambulance

À moins d'avoir une assurance privée couvrant de tels frais, on doit habituellement payer le service ambulancier, qui est facturé dans les jours suivant le déplacement. Cependant, le transport en ambulance est généralement gratuit pour les accidentés de la route ou du travail, les personnes déjà hospitalisées qui doivent changer d'établissement de santé, les prestataires

* Au sens de la Loi sur l'assurance maladie.

d'assistance-emploi et les personnes âgées de 65 ans et plus.

En cas d'urgence

Composez le 9-1-1 ou appelez directement au poste de police le plus près de chez vous. Conservez les numéros près de votre téléphone.

La visite chez le médecin

Vous devez expliquer clairement au médecin ce dont vous souffrez si vous voulez qu'il établisse le bon diagnostic. Il doit bien vous renseigner sur votre état de santé, sur le traitement qu'il recommande et sur la médication qu'il vous prescrit. N'hésitez pas à lui poser des questions.

L'assurance médicaments

Le régime public d'assurance médicaments est administré par la RAMQ. Ce régime gouvernemental garantit à tous les résidents* du Québec qui n'ont pas accès à un régime privé d'assurance collective

l'accès aux médicaments que leur état de santé requiert. À cette fin, le régime prévoit une participation financière qui tient compte de la situation des personnes. L'accès au régime d'assurance médicaments administré par la RAMQ est accordé aux personnes qui résident au Québec et qui n'ont pas accès à un régime d'assurance collectif.

Pour vous inscrire, ayez votre numéro d'assurance maladie en main et téléphonez à la RAMQ. Les personnes âgées de 65 ans et plus sont inscrites automatiquement. Ces personnes doivent absolument informer la RAMQ si elles désirent faire couvrir l'achat de leurs médicaments par leur régime d'assurance collectif, le cas échéant.

Les soins dentaires et les chirurgies buccales

Pour obtenir des soins dentaires, prenez rendez-vous avec l'un des nombreux dentistes qui pratiquent en cabinet privé. Seuls les enfants âgés de moins de dix ans et, dans certains cas, les

prestataires d'assistance-emploi, peuvent obtenir gratuitement la plupart des traitements en présentant leur carte d'assurance maladie. Contrairement aux soins médicaux, ceux-ci ne sont pas gratuits pour les autres clientèles.

Certaines chirurgies buccales effectuées dans des installations exploitées par un centre hospitalier ou un établissement universitaire sont gratuites pour tous les résidents* du Québec assurés par le régime d'assurance maladie du Québec.

Renseignement utile

Vous pouvez obtenir des soins dentaires à prix réduit en vous adressant à une clinique universitaire. Ces cliniques étant toutefois très fréquentées, il est rare d'y obtenir un rendez-vous rapidement.

Les soins d'urgence

Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin de soins médicaux immédiats, rendez-vous à la clinique d'urgence de l'hôpital le plus proche.

* Au sens de la Loi sur l'assurance maladie.

Toutefois, si vous ne pouvez déplacer la personne, faites appel aux services médicaux d'urgence en composant le 9-1-1.

Vous trouverez aussi, dans les premières pages de votre annuaire téléphonique, le numéro de plusieurs autres services d'urgence comme l'aide aux victimes de violence conjugale ou d'agression sexuelle, aux jeunes, aux personnes suicidaires ou souffrant de dépression, la détection d'odeurs de gaz, le Centre antipoison, etc.

Conseils pratiques

- Assurez-vous de bien comprendre le mode d'emploi de chacun des médicaments que vous devez prendre. Le pharmacien peut vous donner des conseils à ce sujet.
- Ne restez pas seul dans une situation d'urgence. Faites appel à vos amis ou aux voisins que vous connaissez. Ils pourront vous assister dans vos démarches, s'occuper de vos enfants en votre absence ou vous accompagner à l'hôpital.

La famille

L'inscription d'une naissance

Tout enfant né au Québec doit obligatoirement être déclaré auprès du Directeur de l'état civil qui inscrit la naissance au registre de l'état civil du Québec. Une fois inscrit, l'enfant pourra, par exemple :

- > prouver son identité ;
- > obtenir une carte d'assurance maladie et un numéro d'assurance sociale ;
- > obtenir un certificat de naissance et d'autres documents d'état civil.

Les parents, de même sexe ou de sexe opposé, ont l'obligation de déclarer la naissance de leur nouveau-né dans les 30 jours suivant l'accouchement.

Deux documents sont nécessaires pour inscrire la naissance d'un nouveau-né au registre de l'état civil :

- > le Constat de naissance, rempli et signé par l'accoucheur ;
- > la Déclaration de naissance, remplie et signée devant témoin par les parents de l'enfant.

Si les parents ne sont pas mariés, ils doivent tous deux signer la Déclaration de naissance pour établir la filiation maternelle et paternelle.

Pour inscrire votre enfant, vous pouvez présenter vous-même la Déclaration de naissance au Directeur de l'état civil. Le Constat de naissance lui sera alors directement transmis par le médecin. Cependant, il est recommandé de laisser la Déclaration de naissance au personnel hospitalier qui y joindra le Constat de naissance et fera parvenir le tout au Directeur de l'état civil dans le délai prescrit par la loi.

Après avoir inscrit la naissance de l'enfant au registre de l'état civil, le Directeur de l'état civil confirmera l'inscription par lettre. Une fois l'enfant inscrit au registre de l'état civil dans les délais prescrits et après vérification de l'admissibilité du nouveau-né par la RAMQ, les parents recevront automatiquement la carte d'assurance maladie de l'enfant.

Le réseau québécois des services de garde

Les services régis

Les services de garde régis sont assujettis à la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance. Ils sont offerts dans trois types de ressources, qui appliquent toutes un programme éducatif qui favorise le développement global de l'enfant sur divers plans : affectif, social et moral, physique, langagier, etc.

- > Le centre de la petite enfance (CPE) est soit un organisme à but non lucratif, soit une coopérative. Il offre des places à contribution réduite. Le conseil d'administration du CPE est au deux tiers formé de parents usagers du service.
- > Les services de garde en milieu familial régis sont supervisés par un bureau coordonnateur. Ils sont offerts par une personne dans une résidence privée, moyennant rémunération.

- > Les garderies sont des entreprises à but lucratif, dont la plupart offrent des places à contribution réduite. Celles qui ne sont pas subventionnées fixent elles-mêmes le tarif demandé aux parents. Les garderies sont obligées de former un comité consultatif formé de parents usagers.

Les services de garde en CPE et en garderie sont donnés dans des locaux aménagés à cette fin.

Ressources	Catégorie d'âge	Nombre d'enfants accueillis	Fréquentation	Durée limite de la fréquentation	Caractéristiques
Centres de la petite enfance (CPE)	Jusqu'à la fin de l'enseignement primaire Priorité aux enfants de 0 à 5 ans	Au plus 80 enfants dans une installation	Variable, temps plein ou partiel	48 heures consécutives maximum	Programme éducatif
Services de garde en milieu familial supervisé par un bureau coordonnateur	Jusqu'à la fin de l'enseignement primaire Priorité aux enfants de 0 à 5 ans	Maximum de 9 enfants	Variable, temps plein ou partiel	Pas de limite ; peut donc dépasser 48 heures consécutives	Programme éducatif
Garderies	Jusqu'à la fin de l'enseignement primaire Priorité aux enfants de 0 à 5 ans	Au plus 80 enfants dans une installation	Variable, temps plein ou partiel	48 heures consécutives maximum	Programme éducatif

Les services non régis

Les services de garde non régis ne sont pas assujettis à la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance. Les services de garde en milieu familial non régis ne sont pas reconnus par un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial.

Un organisme public ou communautaire peut offrir temporairement des services de garde, que ce soit dans le contexte de sa mission ou encore à l'occasion d'une intervention particulière auprès de parents ou d'enfants.

Ressources	Catégorie d'âge	Nombre d'enfants accueillis	Fréquentation	Durée limite de la fréquentation	Caractéristiques
Jardins d'enfant	2 à 5 ans	Groupe stable d'au moins 7	Le matin ou l'après-midi, sur une base régulière	Maximum 4 heures	Services de garde à visée éducative
Haltes-garderies	De la naissance à l'adolescence	Variable	Variable, service occasionnel	Illimitée	Pas nécessairement d'activités éducatives
Garde en milieu familial (non régie)	De la naissance à l'adolescence	Un maximum de 6	Variable	Illimitée	Pas nécessairement d'activités éducatives

Les congés et absences pour des raisons familiales

La Loi sur les normes du travail accorde au salarié, à temps plein ou à temps partiel, un certain nombre de congés, payés ou non, pour des événements liés à sa famille. À la fin de ces congés, l'employeur doit réintégrer la personne dans son poste habituel et lui donner les salaires et les avantages auxquels elle aurait droit si elle était restée au travail.

Renseignez-vous auprès de votre employeur ou de votre syndicat sur les modalités pour obtenir ces congés. La Commission des normes du travail (CNT) peut vous indiquer les conditions minimales fixées par la loi concernant le droit à ces congés.

Le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)

Ce régime prévoit le versement de prestations financières aux travailleuses et aux travailleurs admissibles, salariés ou autonomes, qui se prévalent d'un congé de maternité, de paternité, d'adoption ou d'un congé parental.

Le congé de maternité

Une femme enceinte qui occupe un emploi peut prendre un congé de maternité avec l'assurance de réintégrer son travail sans avoir perdu aucun avantage. Ce congé de maternité, sans salaire, est d'une durée de 18 semaines continues durant lesquelles il est possible, à certaines conditions, de bénéficier du RQAP.

Un congé pour des examens liés à la grossesse, un congé en cas d'interruption de grossesse ou un congé de maternité spécial, tous sans salaire, peuvent aussi être accordés par l'employeur.

Le congé de paternité

La loi prévoit aussi, pour un travailleur salarié, un congé de paternité sans salaire d'une durée de 5 semaines continues à l'occasion de la naissance de son enfant. Ce congé ne peut être transféré à la mère et ne peut être partagé avec elle. Pendant cette période, le travailleur pourra recevoir des prestations en vertu du RQAP, s'il est admissible.

Le congé parental

Ce congé sans salaire, d'une durée maximale de 52 semaines continues, est attribué à chaque parent, de même sexe ou de sexe opposé, d'un nouveau-né ou à la personne qui adopte un enfant mineur. Ce congé s'ajoute au congé de maternité et au congé de paternité. Durant cette période, en vertu du RQAP, des prestations peuvent être versées pour soutenir le revenu des parents.

Les absences pour des raisons familiales ou parentales

Par ailleurs, la loi prévoit la possibilité pour un salarié de s'absenter de son travail, sans salaire, à l'occasion de son mariage ou de son union civile ou du mariage ou de l'union civile de membres de sa famille, en cas du décès ou des funérailles d'un membre de sa famille, pour remplir des obligations liées à la garde, à la santé ou à l'éducation de son enfant ou de l'enfant de son conjoint, ou encore lorsque sa présence est requise auprès d'un membre de sa famille en raison d'un accident, d'un acte criminel ou d'une maladie grave.

Pour en savoir plus sur les congés auxquels vous pourriez avoir droit, avec ou sans rémunération, adressez-vous à la CNT ou à votre syndicat.

Renseignements utiles

- Si vous êtes enceinte et que votre occupation ou votre milieu de travail comporte des dangers pour votre santé ou pour celle de l'enfant à naître, vous pouvez demander une nouvelle affectation à votre employeur ou vous prévaloir du retrait préventif en cas de grossesse. Informez-vous auprès de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) à ce propos.
- Si vous êtes enceinte, votre CSSS peut vous apporter un grand soutien pendant votre grossesse et après votre accouchement (assistance médicale, soins infirmiers, cours prénatals). Le personnel du CSSS peut aussi en tout temps vous conseiller en matière de planification familiale.

Les services sociaux pour enfants

Selon le Code civil du Québec et d'autres lois, la société québécoise ne considère pas les enfants comme la « propriété » de leurs parents, mais bien comme des personnes à part entière. Elle souhaite donc leur assurer une éducation valable. Elle veut aussi les protéger à plusieurs égards, notamment par la vaccination contre certaines maladies infantiles.

Elle veut enfin leur épargner les abus de toutes sortes, qu'il s'agisse de violence physique, psychologique ou sexuelle. Si vous avez des raisons de croire que des enfants de votre entourage sont victimes d'abus, de mauvais traitements ou de négligence, communiquez avec le Centre jeunesse de votre région et demandez à signaler la situation au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ).

La violence conjugale et les agressions sexuelles

Bien que la société québécoise désapprouve la violence envers toute personne, il arrive encore que des femmes et des hommes soient victimes de violence conjugale et que des femmes et des enfants subissent des agressions sexuelles, à l'intérieur ou à l'extérieur du milieu familial. Sachez que la loi vous encourage à ne pas tolérer une telle situation.

Vous ne perdrez aucun de vos droits si vous quittez le domicile conjugal pour échapper à de mauvais traitements. Au contraire, la loi vous protège, ainsi que vos enfants, de ces agressions qu'elle considère toujours comme des crimes graves. Vous pouvez donc faire appel sans crainte à la police. Elle vous mettra à l'abri et, en collaboration avec les services sociaux, vous dirigera vers des ressources qui vous viendront en aide : maison d'hébergement, centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles ou centre d'aide aux victimes d'actes criminels.

En cas d'urgence, demandez immédiatement l'aide de la police en composant le 9-1-1.

La violence conjugale

Telle que définie au Québec, la violence conjugale comprend les agressions psychologiques, verbales, physiques et sexuelles ainsi que les actes de domination sur le plan économique. Elle ne résulte pas d'une perte de contrôle, mais constitue au contraire un moyen choisi pour dominer l'autre personne et affirmer son pouvoir sur elle.

L'agression sexuelle

Une agression sexuelle est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, notamment dans celui des enfants, par une manipulation affective ou par du chantage. Il s'agit d'un acte visant à assujettir une autre personne à ses propres désirs par un abus de pouvoir, par l'utilisation de la force et de la contrainte, ou sous

la menace implicite ou explicite. Une agression sexuelle porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique et à la sécurité de la personne.

Renseignements utiles

- Un grand nombre d'organismes peuvent vous offrir de l'information et des conseils et vous apporter du réconfort. Certains disposent de lignes d'écoute téléphonique gratuites et accessibles, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Votre service de police ou le CSSS le plus près de chez vous peuvent vous renseigner sur les ressources les mieux en mesure de répondre à vos besoins.
- Vous pouvez obtenir la liste de ces organismes auprès d'un centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC).

Le mariage

Au Québec, il faut avoir au moins 16 ans pour se marier. Les personnes de moins de 18 ans doivent cependant obtenir le consentement de leurs parents ou tuteurs. Le mariage peut unir deux personnes de même sexe ou de sexe différent. Les procédures pour se marier sont simples. Les futurs époux peuvent opter pour :

- > un mariage religieux célébré par un ministre du culte autorisé par le ministre responsable de l'état civil ;
- > un mariage civil célébré par un notaire ou toute autre personne désignée par le ministre de la Justice.

Dans les deux cas, l'officiant doit avoir été autorisé par le ministère de la Justice du Québec à célébrer le mariage.

Qu'il soit religieux ou civil, le mariage a la même valeur. Les conjoints jouissent des mêmes droits et ont les mêmes obligations.

Dans tous les cas, la loi prévoit que les deux conjoints :

- > sont pleinement égaux ;
- > sont tenus de faire vie commune ;
- > se doivent mutuellement respect, fidélité, secours et assistance ;
- > assurent ensemble la direction morale et matérielle de la famille ;
- > exercent ensemble l'autorité parentale et assument les tâches qui en découlent, comme nourrir, entretenir et éduquer les enfants ;
- > choisissent ensemble la résidence familiale ;
- > contribuent chacun aux dépenses du ménage ;
- > sont tous deux responsables des dettes contractées pour les besoins courants du ménage ;
- > conservent chacun leur nom et exercent leurs droits civils sous ce nom.

La loi prévoit également qu'un patrimoine familial conjoint est constitué, comprenant les résidences, les meubles, les automobiles servant aux déplacements de la famille ainsi que certains régimes privés de retraite.

Au Québec, seul le divorce prononcé devant un tribunal civil peut légalement mettre un terme au mariage. En divorçant, les conjoints doivent se partager, à parts égales, la valeur du patrimoine familial. La répudiation d'un conjoint par l'autre n'a aucun effet légal. De même, la polygamie et la polyandrie sont illégales.

L'union civile

Deux personnes âgées d'au moins 18 ans, de même sexe ou de sexe différent, peuvent contracter une union civile devant un célébrant compétent à célébrer des mariages. L'union civile a essentiellement les mêmes effets que le mariage.

Seuls une déclaration commune notariée ou un jugement du tribunal, si l'intérêt des enfants est en cause, peuvent mettre un terme à l'union civile. Si les conjoints ne sont pas d'accord sur les conséquences de leur rupture, l'un d'eux peut présenter au tribunal une requête en dissolution de l'union civile. La dissolution de l'union civile entraîne les mêmes conséquences qu'un divorce.

Les régimes matrimoniaux

La loi permet de choisir parmi trois régimes matrimoniaux : le régime de la société d'acquêts, le régime de la séparation de biens et le régime de la communauté de biens.

À l'exception du régime de la société d'acquêts, qui s'applique automatiquement aux conjoints qui n'ont passé aucun contrat de mariage ou d'union civile, les autres régimes doivent faire l'objet d'un contrat et nécessitent les services d'un notaire. Le régime matrimonial choisi entre en vigueur dès la célébration du mariage ou de l'union

civile. Il est par ailleurs possible de changer de régime matrimonial ou de contrat de mariage ou d'union civile et de modifier l'un ou l'autre en tout temps. Les conjoints doivent alors y consentir mutuellement et obtenir les services d'un notaire. Dans ce cas, le nouveau régime matrimonial entre en vigueur dès la signature du contrat.

L'union de fait

Deux personnes peuvent aussi décider de vivre en union de fait, aussi appelée « union libre », c'est-à-dire de vivre ensemble sans se marier. Les unions de fait sont reconnues sans égard au sexe des personnes.

Le Code civil du Québec ne reconnaît aucun statut particulier aux conjoints de fait. S'ils signent un contrat de cohabitation, de préférence devant un notaire ou un avocat, les conjoints de fait peuvent obtenir certaines des garanties offertes par le mariage. Ce document, qui a valeur légale, leur permet de noter les conditions qu'ils s'engagent à respecter.

Les enfants nés d'une telle union sont protégés par la loi et ils jouissent des mêmes droits que ceux d'un couple marié. Dans le cas d'un décès, la loi ne reconnaît pas le conjoint de fait survivant comme un héritier légal. Il est donc recommandé aux conjoints de fait qui désirent se léguer des biens de le faire par un testament signé devant un notaire. De même, le conjoint de fait survivant pourra toucher l'assurance vie du conjoint défunt à la seule condition que ce dernier l'ait nommément désigné comme bénéficiaire.

Les aînés

Les personnes âgées qui immigrent le font généralement pour venir rejoindre un fils ou une fille. Elles se sentent souvent déracinées. La plupart d'entre elles apprécient donc de pouvoir retrouver des compatriotes dans un milieu communautaire. Qu'elles soient immigrantes ou non, les personnes âgées ont parfois besoin d'attention et de soins particuliers en raison de leur

état de santé ou de la perte de leur autonomie financière ou physique. Les CSSS sont la porte d'accès à plusieurs services qui leur sont destinés, en particulier le programme de maintien à domicile. Les personnes âgées ont droit à ces services à partir du moment où elles sont admissibles au régime d'assurance maladie du Québec. Les personnes âgées peuvent également bénéficier d'avantages financiers :

- > gratuité de certains services ou tarifs réduits ;
- > régimes de pension et de retraite publics ou allocations, à certaines conditions.

À différents titres, la Régie des rentes du Québec (RRQ) et les programmes de la sécurité du revenu du ministère des Ressources humaines et du Développement social du Canada contribuent à assurer un revenu minimum décent aux personnes âgées ou retraitées. Si vous ou votre conjoint avez cotisé à un régime de pension d'un

pays avec lequel le Québec a conclu une entente de sécurité sociale, vous pourriez être admissible à une pension de retraite, d'invalidité, de survivant ou d'orphelin de ce pays. Renseignez-vous à ce sujet auprès de la RRQ.

Conseil pratique

Renseignez-vous auprès des organismes de votre communauté d'origine sur les activités organisées pour les personnes âgées. Vous pouvez aussi vous rendre au CSSS le plus près de chez vous pour vous informer des services offerts aux personnes âgées.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR L'INSCRIPTION D'UNE NAISSANCE ET SUR LES ACTES DE L'ÉTAT CIVIL

- **Directeur de l'état civil :**
www.etatcivil.gouv.qc.ca

INFORMATION SUR LES PROGRAMMES ET LES SERVICES POUR LES FAMILLES, LES ENFANTS, LA POLITIQUE FAMILIALE DU QUÉBEC ET LES SERVICES DE GARDE

- **Ministère de la Famille et des Aînés :**
www.mfa.gouv.qc.ca
À la rubrique *Services de garde*, vous trouverez le localisateur des services de garde. Si vous cliquez sur *Parents*, vous pourrez consulter le document *À la recherche d'un service de garde éducatif pour votre enfant*.
- **Association québécoise des centres de la petite enfance :** www.aqcpe.com
- **Association des haltes-garderies communautaires du Québec :**
www.ahgcq.org

RENSEIGNEMENTS SUR LES CONGÉS ET ABSENCES POUR RAISONS FAMILIALES OU PARENTALES

- **Commission des normes du travail :**
www.cnt.gouv.qc.ca, section *Congés et absences*
Cliquez sur *Publications* pour avoir accès aux documents d'information disponibles.

RENSEIGNEMENTS SUR LE RÉGIME QUÉBÉCOIS D'ASSURANCE PARENTALE

- **Régime québécois d'assurance parentale :** www.rqap.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LA PRÉVENTION AU TRAVAIL POUR LA TRAVAILLEUSE ENCEINTE ET SUR LE RETRAIT PRÉVENTIF EN CAS DE GROSSESSE

- **Commission de la santé et de la Sécurité du travail :** www.csst.qc.ca
Vous pourrez y consulter la publication *Travailler en sécurité pour une maternité sans danger*

RENSEIGNEMENTS SUR LES ENTENTES INTERNATIONALES DE SÉCURITÉ SOCIALE

- **Régie des rentes du Québec :**
www.rrq.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES ET PROGRAMMES D'AIDE AUX AÎNÉS

- **Ministère de la Famille et des Aînés :**
www.mfa.gouv.qc.ca
- **Services Québec :**
www.aines.info.gouv.qc.ca
- **Ministère des Ressources humaines et du Développement social du Canada :** www.rhdscc.gc.ca
- **Service Canada :**
www.servicecanada.gc.ca

INFORMATION SUR LES DROITS ET LES CONDITIONS DE VIE DES FEMMES

- **Conseil du statut de la femme :**
www.csf.gouv.qc.ca
Cliquez sur *En région* pour connaître les coordonnées des bureaux régionaux.

- **Secrétariat à la condition féminine :**
www.scf.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE DU QUÉBEC (INCLUANT LES QUESTIONS RELATIVES À LA DISCRIMINATION, AU HARCÈLEMENT ET À L'EXPLOITATION DES PERSONNES ÂGÉES OU HANDICAPÉES) ET SUR LE DIRECTEUR DE LA PROTECTION DE LA JEUNESSE (DPJ)

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :** www.cdpcj.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES D'AIDE OU POUR CONNAÎTRE LES COORDONNÉES D'UN CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

- **Indemnisation des victimes d'actes criminels :** www.ivac.qc.ca

En cas d'urgence, vous pouvez aussi téléphoner directement à l'une des lignes d'écoute suivantes, gratuites et accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

- **Ligne CAVAC**
 - > Partout au Québec (sans frais) :
1 866 532-2822
- **Ligne info parents**
 - > Région de Montréal :
514 288-5555
 - > Ailleurs au Québec (sans frais) :
1 800 361-5085
- **S.O.S. Violence conjugale**
 - > Partout au Québec (sans frais) :
1 800 363-9010
- **Tel-Jeunes**
 - > Région de Montréal :
514 288-2266
 - > Ailleurs au Québec (sans frais) :
1 800 263-2266
- **Ligne Gai Écoute**
 - > Partout au Québec (sans frais) :
1 888 505-1010

Le système scolaire québécois

Dans le réseau d'éducation public, l'enseignement est gratuit pour tous les résidents du Québec, de la maternelle au niveau collégial inclusivement*. Le système d'enseignement public du Québec est laïc et il est établi sur une base linguistique, francophone et anglophone, selon la langue d'enseignement en usage dans les écoles.

Renseignement utile

Le français étant la langue officielle du Québec, les enfants d'immigrants, quelle que soit leur langue maternelle, doivent normalement fréquenter un établissement de la commission scolaire francophone de leur localité jusqu'au terme de leurs études secondaires.

Il existe aussi un réseau d'établissements privés reconnus par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (MELS) qui offrent également les programmes d'études officiels. Pour fréquenter ces établissements, il faut cependant payer des droits de scolarité et respecter les conditions d'admission propres à chacun.

La fréquentation scolaire est obligatoire pour tous les enfants âgés de 6 à 16 ans. L'année scolaire commence à la fin du mois d'août ou au début du mois de septembre et se termine habituellement avant le 24 juin. Sa durée est d'au moins 180 jours de classe. De plus, la mixité des classes (garçons-filles) est la norme à tous les niveaux d'études.

L'éducation préscolaire

L'éducation préscolaire (la maternelle) prépare les enfants à l'école primaire. Elle leur permet de bénéficier d'un encadrement qui favorise leur développement, de se familiariser

progressivement avec un milieu d'apprentissage stimulant et d'acquérir des habiletés qui faciliteront leur réussite scolaire. Bien que la maternelle ne soit pas obligatoire, on constate que 98 % des enfants admissibles y sont inscrits. L'éducation préscolaire est donnée :

- > aux enfants de 4 ans, à mi-temps, dans quelques écoles ;
- > aux enfants de 5 ans, à temps plein, pendant l'année scolaire ;
- > partout au Québec, par le réseau d'enseignement public et par certaines écoles privées.

L'enseignement primaire

Qu'ils aient fait leur maternelle ou pas, tous les enfants de 6 ans doivent être inscrits à l'école primaire. Si votre enfant a 5 ans, il peut y être admis à la condition qu'il atteigne 6 ans avant le 1^{er} octobre de sa première année scolaire. L'enseignement primaire est d'une durée de six ans. Le programme de formation y est découpé en trois cycles de deux ans.

* Au sens de la Loi sur l'instruction publique, de la Loi sur les collèges d'enseignement général et professionnel et de leurs règlements.

Les élèves ayant des problèmes d'adaptation peuvent bénéficier de services qui tiennent compte de leurs difficultés.

Renseignement utile

Le régime scolaire québécois encourage les parents à collaborer activement au projet éducatif de leurs enfants, grâce à plusieurs niveaux de participation : le conseil d'établissement de l'école, l'organisme de participation des parents de l'école, le comité de parents de la commission scolaire, le comité consultatif des services aux élèves handicapés et aux élèves en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage ainsi que le comité consultatif de transport des élèves.

L'enseignement secondaire

Après six années d'études primaires, les élèves doivent poursuivre leur scolarité au secondaire, en formation générale ou dans un programme de formation professionnelle :

- > La formation générale, d'une durée de cinq ans, donne accès aux études supérieures. La réussite des études générales confère un diplôme d'études secondaires (DES).
- > La formation menant au diplôme d'études professionnelles (DEP), d'une durée moyenne d'un an et demi, commence après la 3^e, la 4^e ou la 5^e année du secondaire, selon les exigences liées aux différents programmes d'études. Le DEP sanctionne ces programmes d'études.
- > Une cinquantaine de programmes sont offerts aux titulaires d'un DEP dans certains secteurs de formation. L'attestation de spécialisation professionnelle (ASP) est délivrée au terme d'une formation qui dure 6 ou 12 mois.
- > L'attestation de formation professionnelle (AFP) est délivrée au terme d'études d'une durée maximale de 900 heures.

Entreprises après la deuxième année du secondaire par un élève d'au moins 15 ans, ces études, dont la formation pratique se déroule en entreprise, préparent à l'exercice d'un métier semi-spécialisé.

Important

La Charte des droits et libertés de la personne du Québec prévoit que tous doivent avoir un accès égal, sans discrimination, aux services ordinairement offerts au public. Ainsi, un enfant ne peut être exclu de l'école ordinaire du seul fait qu'il souffre de troubles de comportement ou qu'il est handicapé. Dans de tels cas, il est indiqué d'examiner plus précisément les besoins de l'enfant avec l'école ou la commission scolaire. Si cette démarche ne donne aucun résultat, il est possible de faire appel à la CDPDJ, qui peut intervenir en matière d'intégration des élèves en classes ordinaires.

L'enseignement collégial

Les études secondaires en formation générale conduisent au collégial, le premier échelon de l'enseignement supérieur. Le collège d'enseignement général et professionnel (cégep) et certains collèges privés offrent aux étudiants le choix entre :

- > des programmes d'études pré-universitaires, d'une durée de deux ans, qui préparent à l'université ;
- > des programmes d'études techniques, d'une durée de trois ans, qui mènent à des emplois de techniciens ou de technologues. La formation technique peut aussi, à certaines conditions, donner accès à l'université.

Quel que soit leur choix, les élèves suivent des cours de formation générale, dont une partie est commune aux deux programmes. Le diplôme d'études collégiales (DEC) sanctionne la formation acquise dans le cadre des programmes d'études préuniversitaires et des programmes d'études techniques.

Il est également possible d'obtenir une attestation d'études collégiales (AEC) au terme d'une formation technique de durée variable (jusqu'à un an et demi) menant au marché du travail.

Il existe une diversité de programmes d'études préuniversitaires : sciences de la nature ; sciences humaines ; danse ; musique ; arts plastiques ; arts et lettres ; sciences ; histoire et civilisation. Certains cégeps offrent aussi le baccalauréat international. Quant aux programmes d'études techniques, ils sont nombreux et se répartissent dans cinq domaines : techniques biologiques, techniques physiques, techniques humaines, techniques administratives et arts. En fait, ils touchent l'ensemble des secteurs d'activité économique. Il existe aussi divers établissements d'enseignement spécialisés, tels que les instituts et les conservatoires, qui offrent des programmes de formation très variés : cirque, musique, technologie agro-alimentaire, tourisme et hôtellerie, dessin de mode, horticulture, etc.

L'enseignement universitaire

L'enseignement universitaire représente le second échelon de l'enseignement supérieur. La durée de ces études varie selon la discipline et le cycle choisis. L'enseignement universitaire comprend trois cycles d'études.

Les études universitaires de premier cycle sont sanctionnées soit par un baccalauréat (trois à cinq années d'études), soit par un certificat ou un diplôme (une ou deux années d'études). Les études de baccalauréat mènent soit au marché du travail ou à la poursuite des études de deuxième et troisième cycles.

Au deuxième cycle, les études sont sanctionnées soit par une maîtrise (habituellement deux années d'études), soit par un certificat ou un diplôme (habituellement une année d'études).

Les études de troisième cycle conduisent au doctorat après trois années d'études ou plus.

Très autonomes, les universités peuvent définir leur propre régime d'études, élaborer leurs programmes d'enseignement et de recherche, déterminer leurs exigences relativement à l'admission et à l'inscription des étudiants ainsi que délivrer leurs propres diplômes. Le Québec compte plusieurs universités, écoles supérieures et instituts de recherche, concentrés à Montréal, Québec et Sherbrooke. La formation universitaire est néanmoins accessible dans la plupart des régions, grâce aux constituantes du réseau de l'Université du Québec situées à Rouyn-Noranda, Saguenay, Gatineau, Montréal, Rimouski et Trois-Rivières.

Renseignement utile

Les établissements d'enseignement du Québec sont seuls habilités à décider des équivalences qu'ils accordent en vue d'admettre un candidat à leur programme d'études, après avoir analysé son dossier scolaire.

Les commissions scolaires

Ces organismes regroupent les écoles publiques, de l'éducation préscolaire au niveau secondaire inclusivement, ainsi que les centres de formation professionnelle et les centres d'éducation des adultes.

Les commissions scolaires sont administrées par un conseil de commissaires, élus au suffrage universel pour un mandat de quatre ans, et de représentants des parents élus pour un an. Elles sont chargées d'organiser et d'offrir des services éducatifs de qualité pour répondre efficacement aux besoins de formation des jeunes, des adultes et des organismes de leur territoire, notamment les entreprises. Elles doivent aussi adapter les services éducatifs selon les besoins des élèves handicapés ou ayant des difficultés d'adaptation et d'apprentissage.

Les commissions scolaires déterminent les services éducatifs qui sont offerts par chaque école, centre de formation professionnelle et centre d'éducation

des adultes. Elles assurent les services de garde pour les écoliers de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire et peuvent organiser le transport de leurs élèves ainsi que des services, tels que la restauration et l'hébergement, pour favoriser l'accessibilité aux services éducatifs. Les commissions scolaires sont en majorité francophones et certaines sont anglophones.

L'admission et l'inscription

À la maternelle, à l'école primaire et à l'école secondaire

Pour que votre enfant puisse fréquenter une école, vous devrez d'abord faire une demande d'admission auprès de la commission scolaire de votre localité. Selon la situation, l'inscription à l'école pourra être faite par la commission scolaire ou par les parents. Le cas échéant, la commission scolaire vous remettra les documents nécessaires à l'inscription et vous indiquera les coordonnées de l'école où vous présenter.

Chaque année, les commissions scolaires diffusent un avis public concernant la demande d'admission. La période d'admission commence en février ou mars, en prévision de la rentrée scolaire qui a lieu quelques mois plus tard, soit habituellement à la fin du mois d'août. Cependant, vous pouvez faire une demande d'admission en tout temps, mais en ce qui concerne l'admission à l'éducation préscolaire (la maternelle), il est généralement recommandé de procéder avant la fin du mois de juin.

Au collège et à l'université

Pour faire une demande d'admission à un collège, adressez-vous directement à l'établissement en question. S'il est membre d'un service régional d'admission, on vous y dirigera. Pour la session d'automne (commençant à la fin du mois d'août), la demande d'admission doit être faite avant le 1^{er} mars. Pour la session d'hiver (commençant en janvier), la date limite est le 1^{er} novembre. Les collèges peuvent exiger des droits d'admission. Dans le cas

des universités, vous devez aussi faire une demande d'admission auprès de l'établissement choisi et payer des droits. Les dates limites varient selon les établissements et les programmes de formation.

Conseil pratique

N'hésitez pas à demander conseil aux responsables de l'école de votre enfant quand viendra le temps de choisir son orientation scolaire au niveau secondaire ou collégial. Même s'il peut sans doute se réorienter plus tard, un premier choix malheureux peut limiter ses options professionnelles ou scolaires futures.

L'éducation des adultes ou la formation continue

Les centres d'éducation des adultes, qui relèvent des commissions scolaires, offrent notamment des services d'alphabétisation, d'enseignement présecondaire ainsi que d'enseignement en formation générale et professionnelle.

Les collèges et les universités offrent aussi des programmes de formation aux adultes.

Avant de vous admettre dans un programme de formation générale, professionnelle ou technique, les commissions scolaires et les collèges doivent notamment s'assurer que les études que vous avez effectuées à l'extérieur du Québec vous permettent de satisfaire aux conditions minimales d'admission du programme visé. À cette fin, ils pourront vous demander de fournir *l'Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*.

Vous trouverez une section sur *l'Évaluation comparative* à la page 84 de votre guide. Par ailleurs, renseignez-vous auprès de la commission scolaire ou du collège sur les moyens de faire reconnaître les connaissances et les compétences que vous avez acquises à l'extérieur d'un établissement scolaire.

Le conseil d'établissement de l'école

Chaque école, centre de formation professionnelle et centre d'éducation des adultes est doté d'un conseil d'établissement. Composé en nombre égal de parents et de membres du personnel scolaire, ce conseil joue un rôle décisionnel sur plusieurs plans, dont :

- > l'élaboration, la réalisation et l'évaluation du projet éducatif de l'école ;
- > les modalités d'application du régime pédagogique et la politique d'encadrement des élèves ;
- > le temps attribué à chaque matière scolaire.

Dans le cas d'un centre de formation professionnelle et d'un centre d'éducation des adultes, ce conseil décide des orientations, du plan d'action et de l'évaluation périodique.

Pour en savoir plus

INFORMATION ET CONSEILS À PROPOS DES STRUCTURES DE PARTICIPATION PARENTALE, RENSEIGNEMENTS SUR LES DROITS ET LES INTÉRÊTS DES PARENTS DES ÉLÈVES DES ÉCOLES PUBLIQUES PRIMAIRES ET SECONDAIRES

- **Fédération des comités de parents du Québec** : www.fcpq.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS EN FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES ET EN FORMATION PROFESSIONNELLE ET TECHNIQUE

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport** : www.mels.gouv.qc.ca

L'emploi

Le marché du travail

Voici quelques caractéristiques du marché de l'emploi au Québec :

- > La formation minimale exigée dans la majorité des offres d'emploi est de 11 années de scolarité, ce qui correspond au diplôme d'études secondaires (DES).
- > La connaissance écrite et parlée des langues française et anglaise détermine grandement vos chances d'avancement professionnel.
- > Une bonne connaissance de la langue écrite est hautement valorisée dans l'ensemble du marché du travail professionnel.
- > Le Québec offre de bonnes possibilités pour le travail autonome.
- > Le marché du travail québécois permet d'obtenir des emplois à temps plein, à temps partiel, temporaires ou à contrat.

- > Les petites et moyennes entreprises (PME) sont celles qui recrutent le plus de travailleurs.
- > Il peut être plus facile d'obtenir une entrevue avec les employeurs potentiels en dehors de la période des vacances d'été.

Les femmes au travail

En s'établissant au Québec, une femme immigrée bénéficie des mêmes droits et a les mêmes obligations que toutes les autres Québécoises. Au Québec, les femmes bénéficient des mêmes droits que les hommes. Une majorité de femmes occupent en effet un emploi rémunéré même lorsqu'elles ont une famille. Les hommes comme les femmes sont encouragés à partager les responsabilités professionnelles et familiales. Les femmes peuvent exercer le métier ou la profession de leur choix. Aussi, un employeur qui refuse à une femme un emploi pour lequel elle est qualifiée, pour la seule raison qu'elle

est une femme, commet une infraction passible de poursuites et de sanctions.

Malgré cette égalité des droits, les femmes ont longtemps été confinées aux emplois traditionnellement occupés par des femmes, généralement sous-payés. Pour corriger ces injustices héritées du passé, le gouvernement, les sociétés parapubliques et plusieurs employeurs ont mis en place des mesures d'accès à l'égalité. Le Québec s'est aussi doté d'une loi sur l'équité salariale. Cette loi confirme qu'une travailleuse doit recevoir le même salaire qu'un travailleur lorsque leurs emplois, bien que différents, sont de même valeur ou de valeur équivalente dans l'entreprise.

Conseil pratique

Si un employeur vous refuse un emploi parce que vous êtes une femme, adressez-vous à la CDPDJ.

Les conditions minimales de travail

Avant d'accepter un emploi, obtenez de l'employeur une description aussi précise que possible des conditions offertes – salaire, heures de travail, supervision, durée et statut du poste (permanent ou occasionnel), vacances. Dans la majorité des cas, vous n'aurez pas de contrat à signer. La Loi sur les normes du travail détermine des conditions minimales de travail au Québec, notamment :

- > le salaire horaire minimum ;
- > la majoration de 50 % du salaire horaire habituel pour les heures effectuées en plus des heures de la semaine normale de travail ;
- > les vacances, les jours fériés, chômés et payés ainsi que les absences et congés pour des raisons familiales ou parentales ;
- > les règles que doivent respecter les employeurs en cas de cessation d'emploi, de congédiement, etc.

Le salaire

Le salaire est généralement versé à la semaine ou aux deux semaines. Aucun avantage ayant une valeur pécuniaire (automobile, logement, transport, etc.) ne doit faire en sorte que le salarié reçoive moins que le salaire minimum. Les taux du salaire minimum – régulier, au pourboire, à commission ou à la pièce – sont fixés par le gouvernement du Québec et sont sujets à changement. Toutefois, c'est la CNT qui en supervise l'application.

Le travail au noir et l'évasion fiscale

Le système fiscal québécois est basé sur l'autocotisation : chaque contribuable a la responsabilité de déclarer ses revenus annuellement, dans sa déclaration de revenus. La plupart des contribuables s'acquittent adéquatement de leurs obligations fiscales. Cependant, certains contribuables ne déclarent pas tous leurs revenus.

Le saviez-vous?

- Le travail au noir est une activité en retour de laquelle une personne reçoit de l'argent qu'elle ne déclare pas à Revenu Québec ni à l'Agence du Revenu du Canada, contrairement à ce qu'elle devrait faire.
- L'évasion fiscale est un moyen illégal qu'une personne utilise pour éviter de payer ses taxes ou ses impôts ou pour demander des déductions auxquelles elle n'a pas droit.

L'évasion fiscale et le travail au noir font en sorte que l'État ne reçoit pas la totalité des taxes et des impôts qui devraient lui être payés. Pour compenser ce manque à gagner, le gouvernement doit hausser la contribution de tous les citoyens ou diminuer ses services.

C'est donc toute la population qui est touchée par les effets de l'évasion fiscale et du travail au noir et qui en subit les conséquences :

- Le gouvernement : Ces pertes touchent directement sa capacité

d'offrir des services et de financer des programmes qui répondent aux besoins de la société, en constante évolution.

- Les citoyens : Les particuliers qui respectent leurs obligations voient leur charge fiscale injustement alourdie parce qu'ils doivent compenser pour les personnes qui s'adonnent à l'évasion fiscale et au travail au noir.
- Les travailleurs : Les travailleurs au noir ne bénéficient d'aucune des protections offertes par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) et par les régimes publics comme le RRQ et l'assurance emploi.
- Les entreprises : L'évasion fiscale et le travail au noir constituent une concurrence déloyale pour les entreprises respectueuses des lois et conscientes de leurs responsabilités sociales.

Éviter l'évasion fiscale et le travail au noir est donc une question d'équité.

Les syndicats

Au Québec, comme partout ailleurs, les syndicats sont des organisations qui regroupent des salariés pour défendre leurs intérêts auprès de leur employeur. En négociant avec lui, ils établissent les conditions de travail communes, stipulées dans un contrat appelé « convention collective ». Au Québec, environ 40 % des travailleurs sont syndiqués.

La loi québécoise reconnaît le droit de tout travailleur à la syndicalisation. S'il existe une association syndicale dans l'entreprise où vous trouvez un emploi, vous êtes libre d'en devenir membre. Par ailleurs, le Code du travail du Québec oblige votre employeur à prélever la cotisation syndicale sur votre salaire, que vous soyez ou non membre du syndicat.

Renseignement utile

Lorsqu'une association de salariés est accréditée auprès d'un employeur, vos conditions de travail pourraient être régies par une convention collective. Informez-vous des détails auprès de votre représentant syndical.

La santé et la sécurité au travail

Si vous êtes victime d'un accident du travail ou d'une maladie résultant de l'exercice d'un travail, vous êtes admissible, à certaines conditions, à une indemnité de remplacement du revenu, à des indemnités pour dommages corporels ainsi qu'à des services de réadaptation physique, sociale et professionnelle. Ce régime public de protection des travailleurs est administré par la CSST.

L'assurance-emploi

Lorsqu'une personne perd son travail, elle peut, à certaines conditions, être admissible au régime d'assurance-emploi et avoir droit à des prestations. Tous les employeurs et les employés doivent cotiser à ce régime d'assurance public. Lorsque vous recevez des prestations d'assurance-emploi, vous touchez une fraction de votre salaire, et ce, pendant un temps limité et vous devez faire la preuve que vous cherchez un travail.

Si vous êtes au chômage, vous devez vous présenter à un centre de ressources humaines du Canada, avec les documents appropriés, dont le relevé d'emploi que doit vous remettre votre dernier employeur.

Les programmes d'aide financière de dernier recours

Si, malgré vos recherches, vous ne parvenez pas à trouver un emploi et si vous n'avez aucun revenu, vous pouvez en dernier lieu faire appel aux programmes d'assistance sociale (Programmes d'aide sociale ou de solidarité sociale). Il s'agit là d'une aide financière de dernier recours, dont vous pouvez faire la demande au CLE le plus près de chez vous.

Cependant, si vous avez été admis au Québec à titre d'immigrant parrainé, vous devez d'abord vous adresser à votre garant qui s'est engagé par contrat à assurer vos besoins essentiels ainsi que ceux des membres de votre famille qui vous accompagnent (logement, nourriture, vêtements, nécessités personnelles).

Si vous avez été sélectionné à titre de travailleur qualifié, de travailleur autonome ou d'entrepreneur, vous vous êtes engagé à disposer d'une somme suffisante pour subvenir à vos besoins et à ceux des membres de votre famille qui vous accompagnent, et ce, pendant les

trois premiers mois de votre établissement au Québec. Ainsi, vous et les membres de votre famille qui vous accompagnent ne serez pas admissibles à l'aide financière de dernier recours durant les trois premiers mois suivant la date de votre arrivée comme résident permanent.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE DU QUÉBEC (INCLUANT LES QUESTIONS RELATIVES À LA DISCRIMINATION, AU HARCÈLEMENT, ETC.) ET SUR LES PROGRAMMES D'ACCÈS À L'ÉGALITÉ

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :**
www.cdpdj.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR L'ÉQUITÉ SALARIALE

- **Commission de l'équité salariale :**
www.ces.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LE TRAVAIL AU NOIR ET L'ÉVASION FISCALE

- **Revenu Québec :**
www.revenu.gouv.qc.ca
Cliquez sur *Lutte contre l'évasion fiscale*.
- **Agence du revenu du Canada :**
www.cra-arc.gc.ca
Cliquez sur *Alerte fiscale*.

SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL, ACCIDENTS DU TRAVAIL, MALADIES PROFESSIONNELLES

- **Commission de la santé et de la sécurité du travail :** www.csst.qc.ca
Vous pourrez y consulter le dépliant *Au Québec, vous êtes protégés en cas d'accident ou de maladie du travail!*

Le système de justice au Québec

Le Québec est une démocratie, caractérisée par la séparation des pouvoirs :

- > législatif, exercé par les élus pour adopter les lois ;
- > exécutif, exercé par le gouvernement pour exécuter les lois ;
- > judiciaire, exercé par les tribunaux pour faire respecter les lois, tout en maintenant l'équilibre entre les droits et les obligations de chacun.

Le pouvoir judiciaire a une indépendance totale vis-à-vis le législatif et l'exécutif.

Les tribunaux

Le système judiciaire québécois est composé de différentes cours. Leur rôle est déterminé par la loi selon plusieurs facteurs, dont la nature de l'affaire, la situation géographique et le montant en cause.

Les tribunaux de première instance

C'est tout d'abord devant un tribunal de première instance qu'une cause est entendue, avec la preuve et les témoins qui s'y rattachent. À ce niveau, le Québec compte les cours municipales, la Cour du Québec, la Cour supérieure, la Cour fédérale et le Tribunal des droits de la personne.

La Division des petites créances

La Cour du Québec comprend une division dite des petites créances. Elle traite les réclamations de 7 000 \$ et moins. La procédure est simple et facile d'accès. Les personnes ne sont pas représentées par un avocat.

Un service de médiation est offert gratuitement afin d'aider les citoyens à régler leurs conflits avant que la cause soit entendue. Les personnes intéressées peuvent s'informer auprès du personnel des palais de justice à ce sujet.

Les tribunaux d'appel

Les tribunaux d'appel entendent les contestations de jugements rendus par les tribunaux de première instance. Seules des questions de droit peuvent être invoquées. La preuve ne peut pas être présentée de nouveau. Les tribunaux d'appel sont la Cour d'appel du Québec, la Cour fédérale d'appel et la Cour suprême du Canada.

Organismes spécialisés

Il existe aussi au Québec divers organismes qui exercent un pouvoir judiciaire sur les droits des individus, mais dans des secteurs spécialisés. Mentionnons la RLQ dont le rôle principal est de traiter les questions relatives au bail d'un logement. Le Tribunal administratif du Québec (TAQ), pour sa part, permet au citoyen de faire valoir ses droits lorsqu'il se croit lésé par une décision d'une autorité publique, que ce soit un ministère, une régie, une commission ou une municipalité.

Renseignements utiles

- Un service d'interprètes peut être offert, parfois sans frais, aux personnes qui ne maîtrisent pas le français ou l'anglais.
- Dans la plupart des villes du Québec, il y a un Bureau d'aide juridique où les personnes à faible revenu peuvent avoir recours aux services d'un avocat gratuitement ou contre une compensation minime.

Les acteurs du système judiciaire

Plusieurs acteurs occupent une fonction particulière à l'intérieur du système judiciaire québécois :

- > Le juge est nommé à vie par le gouvernement. En toute neutralité, il entend les causes et tranche les litiges (contestations donnant lieu à un procès).

- > Des employés du ministère de la Justice du Québec assistent le juge pendant l'audience tout comme dans le greffe (service chargé de délivrer les ordres des tribunaux et de conserver les dossiers).
- > L'avocat défend, conseille et protège les intérêts de son client. Il le représente devant les tribunaux afin de faire valoir ses droits. Il peut aussi négocier une entente avec la partie adverse afin d'éviter un procès.
- > Le procureur aux poursuites criminelles et pénales est un avocat au service de l'État. C'est lui qui, au nom de la société, porte les accusations en matière criminelle.
- > Le notaire conseille son client dans certains secteurs du droit, mais sans le représenter devant les tribunaux. Il agit aussi comme officier public reconnu par l'État. À ce titre, il rédige et conserve des documents (contrat de mariage, testament, acte immobilier, etc.) qui sont considérés comme authentiques.

La mission du ministère de la Justice du Québec est d'assurer la primauté du droit au sein de la société québécoise et de maintenir un système de justice digne de confiance et intègre.

Les centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

Les CAVAC sont là pour aider les victimes d'actes criminels, leurs proches et les témoins à surmonter les conséquences physiques, psychologiques et sociales d'un crime. Il peut s'agir d'une agression, d'un vol, de harcèlement, de menaces ou de tout autre acte criminel.

Il y a un CAVAC dans chacune des régions du Québec. L'aide peut prendre différentes formes, dont un accompagnement pendant tout le processus judiciaire, c'est-à-dire avant, pendant et après un procès. Les services sont gratuits et confidentiels.

Conseils pratiques

- Plusieurs organismes peuvent vous apporter de l'aide si vous avez un problème de nature juridique ou si vous désirez faire valoir vos droits. N'hésitez pas à vous informer.
- Il existe aussi de nombreux moyens de prévention et de règlement des conflits à votre disposition. Par exemple, la médiation a l'avantage d'être plus souple et plus rapide qu'un procès. Elle vous évitera bien souvent qu'une décision vous soit imposée. De plus, elle favorise le maintien des relations entre les personnes qui ont un conflit.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ET
RESSOURCES DISPONIBLES

- **Ministère de la Justice du Québec :**
www.justice.gouv.qc.ca
- **Éducaloi :** www.educaloi.qc.ca

RECOURS À UN AVOCAT OU À UN NOTAIRE

- **Commission des services juridiques :**
www.csj.qc.ca
- **Barreau du Québec :**
www.barreau.qc.ca
- **Chambre des notaires :** www.cndq.org

AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS

- **Centres d'aide aux victimes d'actes criminels :** www.cavac.qc.ca

Liste des principales professions et des principaux métiers réglementés au Québec

Professions régies par les ordres professionnels

- > Acupuncteur
- > Administrateur agréé
- > Agronome
- > Architecte
- > Arpenteur-géomètre
- > Audiologiste
- > Audioprothésiste
- > Avocat
- > Chimiste
- > Chiropraticien
- > Comptable agréé
- > Comptable en management accrédité
- > Comptable général licencié
- > Conseiller d'orientation
- > Conseiller en relations industrielles agréé
- > Conseiller en ressources humaines agréé
- > Dentiste
- > Denturologiste
- > Diététiste
- > Ergothérapeute
- > Évaluateur agréé
- > Géologue
- > Huissier de justice
- > Hygiéniste dentaire
- > Infirmière et infirmier
- > Infirmière et infirmier auxiliaires
- > Ingénieur
- > Ingénieur forestier
- > Inhalothérapeute
- > Interprète agréé
- > Médecin
- > Médecin vétérinaire
- > Notaire
- > Opticien d'ordonnances
- > Optométriste
- > Orthophoniste
- > Pharmacien
- > Podiatre
- > Physiothérapeute
- > Psychoéducateur
- > Psychologue
- > Sage-femme
- > Technologue en radiologie
- > Technicien dentaire
- > Technologiste médical
- > Technologue professionnel
- > Terminologue agréé
- > Thérapeute conjugal et familial
- > Thérapeute en réadaptation physique
- > Traducteur agréé
- > Travailleur social
- > Urbaniste

La profession d'enseignant (à l'éducation préscolaire et à l'enseignement primaire et secondaire)

- > Enseignant en formation générale
- > Enseignant en formation professionnelle

Les métiers réglementés de l'industrie de la construction

- > Briqueteur-maçon
- > Calorifugeur
- > Carreleur
- > Charpentier-menuisier
- > Chaudronnier
- > Cimentier-applicateur
- > Couvreur
- > Électricien
- > Ferblantier
- > Ferrailleur
- > Frigoriste
- > Grutier
- > Installateur de systèmes de sécurité

- > Mécanicien d'ascenseurs
- > Mécanicien industriel (de chantier)
- > Mécanicien de machines lourdes
- > Mécanicien en protection-incendie
- > Monteur d'acier de structure
- > Monteur-mécanicien (vitrier)
- > Opérateur d'équipement lourd
- > Opérateur de pelles mécaniques
- > Peintre
- > Plâtrier
- > Poseur de revêtements souples
- > Poseur de systèmes intérieurs
- > Serrurier de bâtiment
- > Tuyauteur

Les qualifications professionnelles réglementées

Les certificats de qualification portent sur les domaines suivants (pour des travaux réalisés hors du secteur de la construction).

- > Boufeufeu (catégorie exploration minière et levés sismiques)

- > Électricité
- > Gaz
- > Inspection d'appareils sous pression
- > Machines fixes
- > Halocarbures
- > Mécanique d'ascenseurs
- > Soudage
- > Eau potable
- > Tuyauterie

Professions réglementées du milieu financier

- > Assurance collective de personnes
- > Assurance de dommages
- > Assurance de personnes
- > Courtage en contrats d'investissement
- > Courtage en épargne collective
- > Courtage en plans de bourses d'études
- > Expertise en règlements de sinistres
- > Planification financière

Note : Selon la discipline, une personne peut agir à titre d'agent, de conseiller, de courtier, d'expert ou de représentant.

Coordonnées des services Immigration-Québec

Information sur les services aux immigrants

Le MICC offre un service de renseignements généraux, par téléphone ou sur place. Ce service peut vous fournir l'information demandée ou vous diriger vers les ressources appropriées, soit des services publics ou des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants.

Pour la région de Montréal :

514 864-9191

Sans frais dans les autres régions :

1 877 864-9191



Accès par téléscripteur
(appareil de télécommunication pour personnes sourdes ou malentendantes)

Pour la région de Montréal :

514 864-8158

Sans frais dans les autres régions :

1 866 227-5968

À Montréal

• Immigration-Québec – Sud de Montréal

Édifice Caron
2050, rue De Bleury, 4^e étage,
bureau 450
Montréal (Québec) H3A 2J5
Téléphone : 514 864-9191
Renseignements@micc.gouv.qc.ca

• Immigration-Québec – Nord de Montréal

255, boulevard Crémazie Est, 8^e étage,
bureau 8.01
Montréal (Québec) H2M 1M2
Téléphone : 514 864-9191
Renseignements@micc.gouv.qc.ca

• Immigration-Québec – Est de Montréal

7151, rue Jean-Talon Est, bureau 212
Anjou (Québec) H1M 3N8
Téléphone : 514 864-9191
Renseignements@micc.gouv.qc.ca

• Immigration-Québec – Ouest de Montréal

181, boulevard Hymus, bureau 204
Pointe-Claire (Québec) H9R 5P4
Téléphone : 514 864-9191
Renseignements@micc.gouv.qc.ca

À l'extérieur de Montréal

• Immigration-Québec – Capitale-Nationale et Est-du-Québec

Édifice Bois-Fontaine
930, chemin Sainte-Foy,
rez-de-chaussée
Québec (Québec) G1S 2L4

Renseignements et service à la clientèle

Téléphone : 418 643-1435

ou 1 888 643-1435

Télécopieur : 418 646-0783

direction.quebec@micc.gouv.qc.ca

• Immigration-Québec – Capitale-Nationale et Est-du-Québec

Bureau de Jonquière
3885, boulevard Harvey, bureau 206
Jonquière (Québec) G7X 9B1
Téléphone : 418 695-8145
Télécopieur : 418 695-8162

• **Immigration-Québec –
Estrie, Mauricie et Centre-du-Québec**

202, rue Wellington Nord
Sherbrooke (Québec) J1H 5C6

Renseignements et service à la clientèle

Téléphone : 819 820-3606

ou 1 888 879-4288

Télécopieur : 819 820-3213

direction.estrie@micc.gouv.qc.ca

• **Immigration-Québec –
Estrie, Mauricie et Centre-du-Québec**

Bureau de Trois-Rivières
100, rue Laviolette, rez-de-chaussée 26
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Renseignements et service à la clientèle

Téléphone : 819 371-6011

ou 1 888 879-4294

Télécopieur : 819 371-6120

bureau.trois-riv@micc.gouv.qc.ca

• **Immigration-Québec –
Outaouais, Abitibi-Témiscamingue et
Nord-du-Québec**

227, rue Montcalm, bureau 100
Gatineau (Québec) J8Y 3B9

Renseignements et service à la clientèle

Téléphone : 819 246-3212

ou 1 888 295-9095

Télécopieur : 819 246-3314

direction.outaouais@micc.gouv.qc.ca

• **Immigration-Québec –
Outaouais, Abitibi-Témiscamingue et
Nord-du-Québec**

Bureau de l'Abitibi-Témiscamingue
255, avenue Principale, RC 04B
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 7G9

Renseignements et service à la clientèle

Téléphone : 819 763-3120

ou 1 866 284-2231

Télécopieur : 819 763-3121

• **Immigration-Québec –
Laval, Laurentides et Lanaudière**

705, chemin du Trait-Carré,
rez-de-chaussée
Laval (Québec) H7N 1B3

Renseignements et service à la clientèle

Téléphone : 450 972-3225

ou 1 800 375-7426

Télécopieur : 450 972-3250

direction.drlll@micc.gouv.qc.ca

• **Immigration-Québec –
Montréal**

2, boulevard Desaulniers, 3^e étage
Saint-Lambert (Québec) J4P 1L2

Renseignements et service à la clientèle

Téléphone : 450 466-4461

ou 1 888 287-5819

Télécopieur : 450 466-4481

direction.monteregie@micc.gouv.qc.ca

Des services de qualité : nous y tenons !

Le Commissaire aux plaintes et à la qualité des services reçoit et traite les commentaires, les suggestions et les plaintes sur les services du MICC. Si vous avez une plainte à formuler au sujet de nos services, faites d'abord une démarche auprès du responsable du service en cause. Si vous n'obtenez pas satisfaction, communiquez avec nous.

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles
Édifice Gérald-Godin
360, rue McGill, rez-de-chaussée
Montréal (Québec) H2Y 2E9
Région de Montréal : 514 873-3533
Ailleurs au Québec, sans frais :
1 800 771-0464
Courriel : qualite@micc.gouv.qc.ca

Information sur les programmes et services du gouvernement du Québec

Si vous ne parvenez pas à trouver l'organisme gouvernemental que vous cherchez ou si vous souhaitez obtenir des renseignements sur les lois, les programmes et les services (conditions d'admissibilité, heures d'ouverture, etc.) du gouvernement du Québec, adressez-vous à Services Québec. Ce service téléphonique central est offert gratuitement dans toutes les régions du Québec.

Services Québec

Pour la région de Montréal :
514 644-4545

Pour la région de Québec :
418 644-4545

Sans frais dans les autres régions :
1 877 644-4545



Accès par téléscripteur
(appareil de télécommunication pour personnes sourdes ou malentendantes)

Pour la région de Montréal :
514 873-4626

Sans frais dans les autres régions :
1 800 361-9596

Liste des principaux sites Internet

- Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes inc.
www.accap.ca
- Citoyenneté et Immigration Canada :
www.cic.gc.ca
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :
www.cdpdj.qc.ca
- Commission des normes du travail :
www.cnt.gouv.qc.ca
- Conseil du statut de la femme :
www.csf.gouv.qc.ca
- Éducaloi : www.educaloι.qc.ca
- Emploi-Québec :
emploi.quebec.net
- Gouvernement du Québec :
www.gouv.qc.ca
- Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire :
www.mamrot.gouv.qc.ca
- Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine : www.mcccf.gouv.qc.ca
- Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation :
www.mdeie.gouv.qc.ca
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport :
www.mels.gouv.qc.ca
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale :
www.mess.gouv.qc.ca
- Ministère de la Famille et des Aînés :
www.mfa.gouv.qc.ca
- Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles :
www.micc.gouv.qc.ca
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca
www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca
- Ministère de la Justice :
www.justice.gouv.qc.ca
- Ministère de la Santé et des Services sociaux :
www.msss.gouv.qc.ca
- Ministère du Travail :
www.travail.gouv.qc.ca
- Office des personnes handicapées du Québec :
www.ophq.gouv.qc.ca
- Office de la protection du consommateur :
www.opc.gouv.qc.ca
- Option consommateurs :
www.option-consommateurs.org
- Régie de l'assurance maladie du Québec :
www.ramq.gouv.qc.ca
- Régie des rentes du Québec :
www.rrq.gouv.qc.ca
- Régie du logement du Québec :
www.rdl.gouv.qc.ca
- Services Québec : www.gouv.qc.ca
- Société de l'assurance automobile du Québec :
www.saaq.gouv.qc.ca

Adresses courriel pour se renseigner sur les régions du Québec

Choisir.abitibi-temiscamingue@micc.gouv.qc.ca

Choisir.bas-saint-laurent@micc.gouv.qc.ca

Choisir.centre-du-quebec@micc.gouv.qc.ca

Choisir.chaudiere-appalaches@micc.gouv.qc.ca

Choisir.cote-nord@micc.gouv.qc.ca

Choisir.estrie@micc.gouv.qc.ca

Choisir.gaspesie-iles-de-la-madeleine@micc.gouv.qc.ca

Choisir.lanaudiere@micc.gouv.qc.ca

Choisir.laurentides@micc.gouv.qc.ca

Choisir.laval@micc.gouv.qc.ca

Choisir.mauricie@micc.gouv.qc.ca

Choisir.monteregie@micc.gouv.qc.ca

Choisir.montreal@micc.gouv.qc.ca

Choisir.nord-du-quebec@micc.gouv.qc.ca

Choisir.outaouais@micc.gouv.qc.ca

Choisir.quebeclacapitale-nationale@micc.gouv.qc.ca

Choisir.saguenay-lac-saint-jean@micc.gouv.qc.ca

A	AEC:	Attestation d'études collégiales	M	MAMROT:	Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire
	AFP:	Attestation de formation professionnelle		MDEIE:	Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation
	ASP:	Attestation de spécialisation professionnelle		MELS:	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
C	CAVAC:	Centre d'aide aux victimes d'actes criminels		MFA:	Ministère de la Famille et des Aînés
	CDPDJ:	Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse		MICC:	Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles
	CIC:	Citoyenneté et Immigration Canada		MJ:	Ministère de la Justice
	CLE:	Centre local d'emploi		MRC:	Municipalité régionale de comté
	CLSC:	Centre local de services communautaires		MSSS:	Ministère de la Santé et des Services sociaux
	CNT:	Commission des normes du travail	N	NAS:	Numéro d'assurance sociale
	CPE:	Centre de la petite enfance	P	PME:	Petites et moyennes entreprises
	CSQ:	Certificat de sélection du Québec	R	RAMQ:	Régie de l'assurance maladie du Québec
	CSSS:	Centre de santé et de services sociaux		RLQ:	Régie du logement du Québec
	CSST:	Commission de la santé et de la sécurité du travail		RRQ:	Régie des rentes du Québec
D	DEC:	Diplôme d'études collégiales	S	SAAQ:	Société de l'assurance automobile du Québec
	DEP:	Diplôme d'études professionnelles		SCHL:	Société canadienne d'hypothèque et de logement
	DES:	Diplôme d'études secondaires		SHQ:	Société d'habitation du Québec
F	FEL:	Francisation en ligne		SIPMR:	Service d'information sur les professions et métiers réglementés



Le guide *Apprendre le Québec* a été conçu pour vous aider à entreprendre vos démarches d'intégration depuis votre pays de départ et à les poursuivre dès votre arrivée au Québec et durant votre parcours d'intégration.

Afin de mieux connaître vos besoins et d'améliorer ce guide, nous vous invitons à nous faire part de la façon dont vous avez appris l'existence du guide ainsi que des moments au cours desquels les sections du guide vous ont été les plus utiles.

Vos commentaires et suggestions pour améliorer le guide *Apprendre le Québec* sont aussi les bienvenus.

Vous désirez nous transmettre votre avis ? Rien de plus facile !

Il suffit de remplir le court questionnaire élaboré à cette fin.

- **Vous utilisez la version imprimée du guide ?**

Rendez-vous dans le site www.apprendrelequebec.gouv.qc.ca et cliquez sur *Votre avis est important.*

- **Vous utilisez la version électronique du guide ?**

Cliquez sur *Votre avis est important.*

Merci de nous accorder quelques minutes de votre temps.

