

GUIDE DE L'ÉTUDIANT INTERNATIONAL À L'UQAT

CE DOCUMENT NE REMPLACE PAS LES DOCUMENTS OFFICIELS DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE (UQAT) OU CEUX DES INSTANCES GOUVERNEMENTALES, QUI ONT PRÉSÉANCE.

LES INFORMATIONS ET LES COÛTS CONTENUS DANS CE DOCUMENT ÉTAIENT À JOUR AU MOMENT D'ALLER SOUS PRESSE. DES MODIFICATIONS PEUVENT Y AVOIR ÉTÉ APPORTÉES DEPUIS. LE SITE INTERNET UQAT.CA DIFFUSE L'INFORMATION LA PLUS RÉCENTE.

DANS CE DOCUMENT, LE GÉNÉRIQUE MASCULIN EST UTILISÉ SANS AUCUNE DISCRIMINATION ET DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER LE TEXTE.

Août 2009

COORDINATION ET RÉDACTION DU GUIDE
ELIZABETH LAHAIE

Table des matières

Section 1 Bienvenue à L'UQAT	3	o Impôts	20
I. L'UQAT: mon monde!	3	VII. Soins de santé	20
o Mot de la rectrice	3	o Service téléphonique d'info santé	20
o Bienvenue à l'UQAT	4	o Pharmacies	21
o Organisation des premières journées	6	o Centres de santé et de services sociaux	21
II. Informations sur les études	8	o Hôpitaux	21
o Bureau du registraire	8	o Détresse psychologique	21
o Calendrier universitaire	8	o Soins dentaires	22
o Inscription	8	o Soins de la vue	22
o Cycles d'études	8	o Infections au Québec	22
o Carte d'identité de l'UQAT	9	VIII. Gestion des finances	22
o Planification d'une session	9	o Compte bancaire	22
o Plan de cours	9	o Carte de débit bancaire	22
o Langue d'enseignement	9	o Budget	23
o Politique sur l'usage du français	10	IX. Personnes vous accompagnant	23
o Tests d'évaluation du français	10	o Système d'éducation	23
o Relation avec les professeurs	10	o Enseignement collégial	23
o Évaluation des apprentissages	10	o Enseignement universitaire	23
o Relevé de notes	10	o Services de garde (garderies)	24
o Attestations officielles diverses	10	X. Consommation	24
o Vie étudiante	10	o Commerces	24
III. Formalités pendant le séjour	11	o Alimentation	24
o Certificat d'acceptation du Québec	11	o Vêtements	24
o Permis d'études	11	o Articles usagés	25
o Formalités d'immigration au Canada	12	o Taxes à la consommation	26
o Séjour aux États-Unis	12	o Pourboires	26
Section 2 La vie en Abitibi-Témiscamingue	13	o Transformateurs et les adaptateurs	26
IV. Logement	13	XI. Divers	26
o Assurance habitation	13	o Province de Québec	26
o Contrat de location (bail)	14	o Région de l'Abitibi-Témiscamingue	27
o Internet résidentiel	14	o Climat	27
o Paiement du loyer	14	o Divertissement, bars et restaurants	27
o Téléphone	14	o Fêtes et congés	28
o Types de logements	14	o Heure normale et l'heure avancée	28
V. Transport	15	o Loi sur le tabac	28
o Transports en commun	15	o Monnaie	28
o Bicyclette (vélo)	16	o Poste	29
o Covoiturage	16	o Repas	29
o Permis de conduire	17	o Sports d'été	29
o Prêter votre véhicule	17	o Sports d'hiver	29
o Location de voiture	17	o Tourisme	30
o Sécurité routière	17	o Vie culturelle	30
VI. Travail	18	o Religion	30
o Numéro d'assurance sociale	18	o Système judiciaire au Québec	30
o Emplois sur le campus	18	o Valeurs de la société Québécoise	31
o Emplois hors campus	18	o Le saviez-vous?	32
o Permis de travail post diplôme	19	Section 3 Coordonnées utiles	33
o Stages	19		

SECTION 1 BIENVENUE À L'UQAT

I. L'UQAT: MON MONDE!

oMot de la rectrice

Bienvenue à l'UQAT

Votre arrivée à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue me réjouit particulièrement parce que je suis convaincue que vous enrichirez par votre culture et par votre apport personnel toute la communauté universitaire.

Nous sommes fiers d'affirmer que l'UQAT est une université à taille humaine et où il est facile d'établir des contacts avec les étudiants, le personnel et les professeurs. N'hésitez donc pas à leur demander de l'aide. Je suis persuadée qu'ils se feront un plaisir de faciliter votre intégration chez nous. Toutes et tous, nous plaçons votre succès au centre de nos préoccupations, car notre but ultime est votre réussite comme étudiant et comme être humain. À la collation des grades, je serai heureuse de vous remettre ce diplôme qui symbolisera en même temps la somme de vos efforts et le soutien que vous aurez reçu de toutes les personnes qui vous auront appuyés dans votre cheminement.

Faites donc véritablement de l'UQAT votre université, votre monde! Nous serons heureux d'ajouter votre drapeau à ceux qui sont déjà accrochés dans l'Atrium David-Armand-Gourd du campus de Rouyn-Noranda. Ils symbolisent le rapprochement entre les peuples dans le respect mutuel des cultures.

Bienvenue à l'UQAT! Bienvenue chez vous!

La rectrice,

Johanne Jean

○ **Bienvenue à l'UQAT**

Au nom de la communauté universitaire, de tous les « Témiscabitiens » et au nom du **Bureau des étudiants internationaux**, il nous fait plaisir de vous accueillir dans votre nouveau monde!

En tant que nouvel étudiant à l'UQAT et nouveau citoyen de l'Abitibi-Témiscamingue, vous devez procéder à quelques formalités. En premier lieu, il faut régler les formalités relatives à votre inscription, votre assurance maladie hospitalisation, votre carte d'étudiant ainsi que le paiement de vos frais de scolarité. Le personnel de l'Université saura vous guider dans toutes ces démarches. Prenez soin de bien suivre les instructions qui vous sont transmises.

Dans le présent guide, vous trouverez diverses informations qui vous seront utiles pour votre installation. Veuillez lire attentivement le document et n'hésitez pas à nous poser des questions pour mieux avancer et ainsi vous éviter des difficultés et pertes de temps.

Nous souhaitons que votre séjour parmi nous soit agréable et enrichissant. Nous espérons également que vous puissiez réaliser votre rêve et que vos idéaux et votre conduite fassent honneur à votre pays. N'oubliez pas que vous êtes un ambassadeur et, dans ce cas, votre responsabilité est grande.

Vous êtes invités à nous rencontrer en tout temps pour obtenir les renseignements dont vous aurez besoin et trouver des réponses aux questions que vous détiendrez.

Bonne lecture et nous vous souhaitons d'intéressantes découvertes!

Bureau des étudiants internationaux
Services aux étudiants et aux diplômés (SAED)
Campus de Rouyn-Noranda,
Local C-222
819 762-0971, poste 2144
international@uqat.ca

L'UQAT mon monde!

Présentation de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT)

L'UQAT accueille chaque année plus de 3 800 étudiants, provenant de plus de 20 pays différents.

Tout au long de votre passage à l'UQAT, la communauté universitaire vous offrira le support nécessaire à votre intégration, votre installation et à votre réussite. Travaillant en étroite et constante collaboration avec le Bureau du registraire, le Bureau des étudiants internationaux vous informe de tout ce que l'UQAT peut vous offrir.

Accueil et intégration

Dès la première semaine des sessions d'automne et d'hiver, nous vous invitons à venir nous rencontrer. Vous aurez la chance d'assister à diverses séances d'information et différents ateliers portant notamment sur votre métier, le « métier d'étudiant ».

Information

Le guide que nous vous proposons est un outil créé sur mesure pour vous. Il vous fournira l'essentiel de l'information vous permettant de bien intégrer votre nouvel environnement d'étude et de vie. Afin de faciliter votre cheminement, des sessions d'informations portant sur une variété de sujets sont organisées tout au long de la session. N'hésitez pas à nous contacter afin de nous faire connaître vos besoins en information et ainsi pouvoir vous offrir des ateliers adéquats. Passez nous rencontrer, il nous fera un plaisir de vous y accueillir.

Soutien

Afin de soutenir adéquatement le cheminement des étudiants internationaux, les services ont été centralisés et sont assurés par une personne capable de vous conseiller, de vous aider et d'orienter vos demandes vers les services appropriés.

Bureau des étudiants internationaux

Services aux étudiants et aux diplômés (SAED)
Campus de Rouyn-Noranda,
Local C-222
819 762-0971, poste 2144
international@uqat.ca

Attention! Si vous étudiez au campus d'Amos ou de Val-d'Or, nous vous invitons à contacter le Bureau des étudiants internationaux situé au campus de Rouyn-Noranda pour obtenir de plus amples renseignements concernant les sujets traités dans le présent guide. Toutefois, les intervenants suivants, localisés aux divers campus pourront vous soutenir dans votre intégration à votre nouvel environnement d'études.

Mme Danielle Boudreau Agente de recherche Campus d'Amos, local 5006 819 732-8809, poste 8222 Danielle.boudreau@uqat.ca	Mme Christine Desrochers Agente de Relations Humaines, Service premières Nations Campus de Val-d'Or, bureau 4129 819-874-3837, poste 329 Christine.desrochers@uqat.ca
---	--

○ Organisation des premières journées

Vous vous apprêtez à découvrir un nouvel environnement et l'UQAT détient toutes les ressources nécessaires afin de faciliter votre arrivée.

Arriver, s'inscrire

À votre arrivée, vous êtes invités ou à vous présenter au secrétariat de votre campus ainsi qu'au Bureau des étudiants internationaux au campus de Rouyn-Noranda. Si vous êtes étudiant au campus d'Amos ou de Val-d'Or, nous vous invitons à nous contacter par courriel ou par téléphone et nous serons en mesure de vous référer aux personnes en mesure de vous accueillir à votre campus.

Cette rencontre a pour but de compléter certaines formalités reliées à l'admission, de vous fournir des renseignements relatifs à l'adhésion obligatoire au régime collectif d'assurance-maladie et hospitalisation ou au régime d'assurance-maladie du Québec (RAMQ). Une fois cette étape complétée, vous pourrez vous présenter au module pour procéder à votre choix de cours. Par la suite, à chacune des sessions, votre inscription devra être autorisée par le Bureau du registraire.

S'installer

Pour faciliter votre arrivée au pays, puis votre intégration à la vie étudiante, nous vous proposons de nous rencontrer dès votre arrivée. Nous vous renseignerons sur les démarches administratives à compléter, ainsi que sur les différents services offerts à l'UQAT. Nous vous remettront une pochette contenant des informations précieuses pour vous aider à trouver un logement et pour vous guider dans votre installation.

S'acclimater et s'intégrer à la vie étudiante

La conseillère en services aux étudiants pourra répondre à vos questions concernant la vie universitaire, les démarches d'immigration (CAQ, permis d'études, etc.). Par le biais d'ateliers d'information, elle vous renseignera sur le logement, le transport, la consommation de biens, le travail, les différences culturelles, et même, la préparation aux hivers québécois! Surveillez les annonces sur **Symbiose** pour connaître les horaires des ateliers. Consultez également votre courriel institutionnel (prénom.nom@UQAT.ca); une invitation personnelle vous parviendra pour chaque activité s'adressant particulièrement aux étudiants internationaux.

- **Activités d'accueil de la rentrée**

Pendant la première semaine de la session, vous trouverez des kiosques d'informations vous permettant de vous inscrire aux diverses activités sportives et socioculturelles offertes à l'UQAT. La programmation varie selon les divers campus. Consultez le programme de la Rentrée sur **uqat.ca**.

Votre association étudiante l'AGEUQAT vous remettra dès le début de la session un agenda. Cet agenda jumelé au présent guide ainsi que le site **uqat.ca** représentent de précieux outils pour vous. De plus, vous obtiendrez une adresse courriel institutionnelle qui sera valide indéfiniment prénom.nom@UQAT.ca, même après vos études. Vous devez l'utiliser pour toutes vos communications avec l'université, vos professeurs et vos collègues d'étude. Vérifier régulièrement le courrier reçu à cette adresse, car il s'agit du moyen privilégié pour vous joindre.

- **Journée d'accueil des étudiants internationaux**

Une journée d'accueil a spécialement été mise sur pied afin de vous permettre de vous familiariser avec votre environnement en plus de vous fournir l'information nécessaire à une intégration satisfaisante. Lors de cette journée, il vous sera possible notamment d'effectuer une visite guidée du campus, de rencontrer les enseignants

ainsi que le personnel des services aux étudiants et aux diplômés de même que les autres étudiants internationaux nouvellement admis à l'UQAT.

- **Initiations**

Au Québec, une certaine coutume veut que les étudiants débutant un baccalauréat, se soumettent à un processus d'initiation. C'est là le moyen idéal pour rencontrer vos futurs collègues de classe. Les activités d'initiation sont organisées par le personnel de votre module d'étude.

- **Trouver un local ou un module**

Au campus de Rouyn-Noranda, le numéro d'un local est composé d'une lettre et de trois chiffres. La lettre indique la partie de l'Université où le local est situé et les chiffres indiquent l'étage et l'emplacement exacts. Les locaux débutants par le chiffre 1 sont situés au rez-de-chaussée. Pour de plus amples renseignements, adressez-vous au secrétariat de votre campus.

- **Heures d'ouverture**

Les différents services administratifs de l'UQAT sont généralement offerts du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Cet horaire est modifié pendant les mois de juin à septembre. Certains services comme la bibliothèque et les laboratoires informatiques possèdent aussi des horaires particuliers. Il peut en être ainsi des différents campus et centres d'études. Veuillez donc vérifier avec chaque service ou centre d'étude l'horaire en vigueur. Le campus de Rouyn-Noranda est toutefois accessible aux étudiants et au personnel 24 heures sur 24.

- **Casiers**

Des casiers sont à la disposition des étudiants à temps complet dans les divers campus de l'UQAT. Vous n'avez qu'à choisir un casier, en noter le numéro et venir l'enregistrer à l'accueil. Il vous sera attribué jusqu'à la fin de la session d'hiver. À ce moment, vous devrez en retirer le cadenas et le vider. Après cette période, les cadenas seront coupés et les objets laissés dans les casiers seront placés avec les objets perdus au bureau de la sécurité.

Pour de plus amples détails, veuillez adresser vos questions à :

Campus d'Amos Réception	Campus de Rouyn-Noranda Mme Nadine Neveu Bureau du Registraire, local A-100 819 762-0971, poste 2210	Campus de Val-d'Or Réception
-----------------------------------	--	--

- **Service de logement**

Dans la région, les journaux présentent des offres de logements. Consultez également les babillards dans les épiceries, centres commerciaux, Cégep et Université. La liste des journaux et autres répertoires d'informations utiles sont fournis à la section « coordonnées utiles » du présent guide.

Aussi, le Bureau du Registraire offre le support nécessaire afin de faciliter vos démarches de recherche de logement.

- **Assurances santé et hospitalisation**

L'assurance-maladie et hospitalisation est obligatoire pour tous les étudiants. Communiquez avec le Bureau des étudiants internationaux pour obtenir plus de renseignements.

En vertu des règlements en vigueur au Québec vous devez être inscrits à un régime d'assurance maladie et hospitalisation et vous devez en acquitter la prime.

II. INFORMATIONS SUR LES ÉTUDES

○ Bureau du registraire

Avant de procéder à votre choix de cours et de compléter votre inscription, vous devez présenter les documents légaux (CAQ, permis d'études et passeport) au Bureau du Registraire (local A-100 au campus de Rouyn-Noranda).

○ Calendrier universitaire

Une année universitaire compte trois sessions : la session d'automne, d'hiver et d'été. Les sessions comptent quinze semaines chacune pendant lesquelles l'université offre les enseignements et les examens sont compris dans cette période. L'offre de cours est réduite pendant la session d'été. N'oubliez pas que pour respecter les exigences du Certificat d'Acceptation du Québec (CAQ), vous devez demeurer inscrit à temps complet aux sessions d'automne et d'hiver (12 crédits et plus). En ce qui concerne les sessions d'automne et d'hiver, une semaine de relâche est prévue (normalement en octobre et mars) et les cours sont interrompus pendant cette période. Évitez de la considérer comme un congé car cette semaine doit plutôt être utilisée pour rattraper le retard ou pour prendre de l'avance dans la réalisation de vos travaux.

Vous trouverez le calendrier universitaire sur le site uqat.ca ainsi que dans votre agenda.

○ Inscription

Vous avez probablement réglé toutes des démarches liées à votre admission dans un programme d'études alors que vous étiez à l'extérieur du Canada. Vous voilà maintenant à l'étape de l'inscription à des activités de formation (cours, stage, crédits de rédaction, etc.).

Une fois que vous avez présenté vos documents légaux au Bureau du registraire ainsi qu'au Bureau des étudiants internationaux, vous devez vous présenter à la personne responsable de votre module d'étude afin de faire votre choix de cours. Une inscription à temps plein signifie que vous vous inscrivez à un minimum de 12 crédits. Cependant, la majorité des programmes du 1^{er} cycle sont basés sur un cheminement de 15 crédits par session.

Les procédures détaillées concernant l'inscription et le paiement des frais de scolarité se trouvent sur uqat.ca, dans la section étudiants/guide d'inscription. Pour les étudiants de 2^e ou de 3^e cycle, vous devez vous inscrire à chaque session, même si vous êtes en rédaction et ne suivez pas de cours lors d'une session donnée. Pour procéder à votre inscription, communiquez avec la secrétaire responsable de votre programme d'étude par courriel ou par téléphone lors de la période prévue à cette fin: en août pour la session d'automne, en décembre pour la session d'hiver et en avril pour la session d'été.

Avant chaque nouvelle session vous devez effectuer un choix de cours et vous inscrire à ces cours. Dans votre programme, des cours seront obligatoires et d'autres seront optionnels. Avant d'effectuer vos choix de cours, tenez compte des exigences et des horaires des cours.

Consultez l'horaire des cours sur le site uqat.ca

○ Cycles d'études

De façon générale, le programme de baccalauréat comporte de 90 à 120 crédits répartis généralement sur 6 à 8 sessions. La passation de ce dernier conduit à l'obtention d'un grade de premier cycle universitaire. Il faut compter de 45 à 48 crédits répartis généralement sur 4 sessions pour l'obtention d'une maîtrise de grade de

deuxième cycle. Finalement, un programme de doctorat comporte 90 à 96 crédits distribués généralement sur 8 sessions et conduit à l'obtention d'un Ph.D.

○ Carte d'identité de l'UQAT

La carte d'étudiant est la clé vous donnant accès aux services et privilèges d'étudiant à l'UQAT. Elle est obligatoire pour obtenir les services de la bibliothèque, dans tous les centres et campus de l'UQAT; le numéro d'utilisation de la bibliothèque y est d'ailleurs inscrit. Vous devez également la présenter pour avoir accès aux laboratoires informatiques. Ayez-la toujours sur vous, car les gardiens de sécurité pourraient contrôler votre identité lorsque vous circulez à l'intérieur de l'Université.

La carte d'identité avec photo est produite pour toute la durée du programme des étudiants inscrits à temps complet.

• Renouvellement de la carte d'étudiant

Au campus de Rouyn-Noranda, adressez-vous à la Coop Le Signet afin d'obtenir une nouvelle carte. Au campus d'Amos et Val-d'Or, la bibliothèque sera en mesure de vous remettre une nouvelle carte (en cas de perte, bris, etc.). Veuillez noter que des frais de 5 \$ s'appliquent.

Attention! Dans certains commerces, sur présentation de votre carte d'étudiant, vous pouvez bénéficier de tarifs avantageux ou de rabais! Les cinémas, les compagnies de transport et aussi les musées offrent notamment des rabais.

○ Planification d'une session

Dès le début de la session, une quantité importante d'information est diffusée dans les cours. Vous devez dès lors bien préparer et planifier vos échéanciers pour les travaux et la réalisation des examens. Chaque session, les examens sont généralement concentrés sur deux périodes. La première période a lieu près de la semaine de relâche et la deuxième, à la fin de la session.

Attention! Vous serez pénalisé si vous remettez un travail après la date indiquée dans le plan de cours.

○ Plan de cours

Au premier cours de la session, vous recevrez, de votre responsable, un plan de cours écrit qui indique les objectifs, le contenu, la biographie, le calendrier des activités et notamment les modalités d'évaluation.

○ Langue d'enseignement

L'UQAT est une institution de culture et d'expression française dont les enseignements offerts sont en français. La même langue est utilisée pour la rédaction des travaux et les examens. Une maîtrise satisfaisante de la langue française est nécessaire afin réaliser les études entreprises.

Lorsque justifié, le directeur du programme peut autoriser la rédaction dans une autre langue que le français. Dans le cas d'un programme de maîtrise ou de doctorat, le travail de rédaction s'effectue généralement en français.

○ **Politique sur l'usage du français**

Il est prévu que les étudiants utilisent une langue de qualité dans le cadre de leurs productions écrites et orales. Il est important de s'approprier la terminologie française propre au champ d'études choisis et de travailler à l'intérieur de leur formation à la consolidation de leurs habiletés langagières.

○ **Tests d'évaluation du français**

Lorsque vous êtes inscrits dans un programme de baccalauréat, vous devez satisfaire à l'exigence du français. Pour obtenir de plus amples informations, veuillez communiquer avec le Bureau du registraire.

Attention! Vous ne pourrez obtenir votre diplôme sans avoir réussi, avec succès, ce test.

○ **Relation avec les professeurs**

De façon générale, les relations entre le professeur et les étudiants sont fondées sur des rapports directs et informels. Il est recommandé de prendre un rendez-vous avant de se présenter au bureau d'un professeur. Il est fréquent qu'un professeur tutoie les étudiants.

Rappelez-vous, la ponctualité est de mise. Si vous devez annuler un rendez-vous, informez-en la personne concernée dans les meilleurs délais.

○ **Évaluation des apprentissages**

Le système d'éducation universitaire québécois évalue spécifiquement chaque activité de formation à chacune des sessions et non pas de façon globale au terme de l'année universitaire.

Pour connaître vos droits et obligations en tant qu'étudiant, veuillez consulter le règlement 3 des études de premier cycle faisant mention de l'attribution des notes, des relevés de notes et des révisions de notes notamment. Vous trouverez ces informations sur **Symbiose**.

○ **Relevé de notes**

Le relevé de notes, produit à chaque session, indique notamment les résultats obtenus, la moyenne cumulative ainsi que le nombre de crédits accumulés. Vous trouverez davantage d'information sur la moyenne cumulative et le relevé de notes dans le « Règlement des études » sur **uqat.ca**.

○ **Attestations officielles diverses**

Pour certaines démarches (demande de renouvellement de permis d'études notamment) vous devrez présenter un relevé de notes. Le bureau du registraire vous fournira ce document ainsi que diverses attestations et certification (certification de fréquentation scolaire, etc.).

Attention! Des frais s'appliquent.

○ **Vie étudiante**

Diverses associations et plusieurs groupes (sportifs, sociaux, culturels) existent à l'UQAT. Une radio étudiante gérée et animée par les étudiants est accessible sur Internet à radio.uqat.ca! Si vous avez du temps libre, n'hésitez pas et impliquez-vous!

III. FORMALITÉS PENDANT LE SÉJOUR

○ Certificat d'acceptation du Québec

Il est nécessaire d'avoir en sa possession un certificat d'acceptation du Québec (CAQ) si vous n'êtes pas citoyen canadien ou résident permanent et que vous désirez poursuivre des études au Québec.

- **Renouveler un CAQ**

Il est fortement recommandé de débiter les démarches de renouvellement du CAQ au moins trois mois avant la date d'expiration qu'il porte. Un CAQ valide pour la durée totale de vos études est requis à votre dossier. Votre exclusion de l'institution pourra survenir si ce document est manquant.

Assurez-vous de fournir une copie de votre CAQ au Bureau du registraire lors de chaque renouvellement.

Les informations relatives au renouvellement de votre CAQ ainsi que les formulaires sont disponibles sur le site suivant :

Immigration Québec www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

La personne au Bureau des étudiants internationaux au campus de Rouyn-Noranda est qualifiée pour vous supporter dans vos démarches.

○ Permis d'études

En tout temps, pendant vos études au Canada, il vous est exigé, par la loi, d'avoir en votre possession un permis d'études valide. Si vous planifiez travailler hors campus, le permis d'études est également requis.

- **Renouveler un permis d'études**

Il est fortement recommandé de débiter les démarches de renouvellement du permis d'études au moins trois mois avant la date d'expiration qu'il porte. Un permis d'études valide pour la durée totale de vos études est requis à votre dossier. Votre exclusion de l'institution pourra survenir si ce document est manquant.

Attention! Veillez à ce que votre passeport et votre CAQ n'expireront pas avant la fin de vos études puisque vous ne pourrez proroger votre permis d'études au-delà de la date d'expiration de votre passeport.

Vous trouverez les formulaires et documents nécessaires aux coordonnées suivantes :

Immigration et Citoyenneté Canada www.cic.gc.ca
--

Il est possible de renouveler en même temps votre permis d'études et votre permis de travail hors-campus.

Si vous déposez une demande de prorogation de votre permis d'études avant que votre permis actuel n'expire, il est légal de continuer à étudier et à travailler sur le campus alors que le traitement de votre demande s'effectue. Toutefois, si vous quittez le Canada pendant la période de traitement, vous perdrez automatiquement ce privilège.

Vous devez obligatoirement vous présenter au Bureau du registraire lors de chaque renouvellement afin d'effectuer une copie de votre permis d'études à partir du document original.

- **Renouveler un visa de résident temporaire**

Pour les citoyens de certains pays afin de pouvoir entrer au Canada, un visa de résident temporaire peut être requis.

Il est possible de renouveler votre visa de résident temporaire en vous adressant à l'ambassade ou à un consulat du Canada dans votre pays. Du Canada, cette démarche peut être réalisée par la poste en postant votre demande à un consulat du Canada aux États-Unis (Buffalo).

Consulat du Canada aux États-Unis (Buffalo)

www.buffalo.gc.ca

- **Formalités d'immigration au Canada**

Vous résidez actuellement au Québec comme étudiant international et vous désirez vous y établir de façon permanente suite à vos études? Vérifiez les procédures au site Internet suivant.

Ministère de l'immigration et des communautés culturelles (MICC)

www.lmmigration-quebec.gouv.qc.ca

- **Séjour aux États-Unis**

Pour vous rendre aux États-Unis, pendant votre séjour au Québec, informez-vous des documents nécessaires à votre entrée. Pour ce faire, communiquez par téléphone avec le Consulat général des États-Unis ou consultez les sites Internet suivants :

Consulat général des États-Unis d'Amérique à Montréal

montreal.usconsulate.gov

Consulat général des États-Unis d'Amérique à Québec

Quebec.usconsulate.gov/content/indez.asp

SECTION 2 LA VIE EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

IV. LOGEMENT

Vous déménagez ? Empressez-vous de faire votre changement d'adresse sur **Symbiose** (colonne de gauche dans la section « Mes outils ») et d'en informer le Bureau du registraire de l'UQAT ainsi que vos amis et votre famille. Assurez-vous d'informer le responsable du versement des salaires et des bourses au Service des ressources humaines.

En attendant de trouver une chambre ou un appartement, vous trouverez à vous loger temporairement et à coût modique dans les endroits énumérés plus bas (prix affichés pouvant varier, taxes incluses, certains inclus le petit déjeuner).

Résidence Le Faisceau 301, rue Principale Nord, Amos 819 732-6567	Résidence touristique « Les matins tranquilles » 409, rue Perreault Est, Rouyn-Noranda 819 797-0924 <i>Prix : 38\$</i>	Hotel Motel Continental 932, 3 ^e avenue est, Val-d'Or 819 824-2939 <i>Prix : 71 \$</i>
Gîte L'Antre de la barbotte 33, 4 e avenue Ouest, Amos 1-866-666-3314	Hôtel-Motel de Ville 95, rue Horne, Rouyn-Noranda 1-888-828-0725 <i>Prix : 75\$</i>	Comfort Inn 1665, 3 ^e avenue, Val-d'Or 1 877 574 6835
Mote Le rêve d'Or 1192, route 111 est, Amos 1 866 732-2624 <i>Prix : 58\$</i>	Best Western Albert Centre-ville 84, avenue principale, Rouyn-Noranda 1-888-725-2378 <i>Prix : 75\$</i>	Manoir Val-d'Or 909, 3 ^e avenue, Val-d'Or 819-824-2776

o Assurance habitation

Selon la loi, vous n'êtes pas tenus d'assurer vos meubles, votre appartement ou votre maison. Toutefois, il vous est fortement recommandé de le faire. Dans le cas où un incendie survenait, vous risquez de vous trouver en situation difficile car si, par exemple, êtes tenu responsable d'un incendie dans l'immeuble où vous habitez, vous pourriez être obligé de payer le coût des dommages causés à la propriété et aux biens des autres locataires. Divers courtiers et compagnies d'assurances privées offrent des protections d'assurance et les primes à payer peuvent varier beaucoup pour une même couverture.

Pour de plus amples information concernant les assurances :

Bureau d'assurances du Canada 1 877 288-4321 www.bac-quebec.qc.ca	Association Canadienne des compagnies en assurances de personnes 1 800 361-8070 www.accap.ca
--	---

○ **Contrat de location (bail)**

Au Québec, le bail est le contrat qui lie (légalement) le locataire et le propriétaire du loyer et dure en général 12 mois. Un bail peut être conclu n'importe quand et pour n'importe quelle durée. Lisez attentivement les clauses du bail et assurez-vous de bien les comprendre. Dans les 10 jours suivants la signature du bail, vous devriez, selon la loi, en recevoir une copie par le propriétaire.

Vous devez décider si vous désirez rester dans le logement ou le quitter lorsque la fin de votre bail approche. Vous êtes tenus d'en aviser le propriétaire entre trois et six mois à l'avance (si le bail est d'une durée d'un an) de sa date d'expiration. Si vous omettez d'en aviser le propriétaire, votre bail sera renouvelé automatiquement aux mêmes conditions.

Pour plus de détails, veuillez consulter le site Internet de la Régie du logement du Québec pour connaître vos droits et obligations ainsi que ceux de votre propriétaire :

<p>Régie du logement 418-643-2245 www.rdl.gouv.qc.ca</p>

○ **Internet résidentiel**

Pour un accès Internet ailleurs que sur le campus, vous pouvez opter pour bénéficier d'un branchement téléphonique ou pour obtenir un accès via câble modem.

○ **Paiement du 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. De son côté, le propriétaire doit également respecter certaines règles : par exemples, il ne peut demander d'avance que le paiement du premier mois de loyer; il ne peut exiger de chèques postdatés ni de sommes d'argent sous forme de dépôt.

○ **Téléphone**

Pour obtenir le service téléphonique résidentiel, vous devez communiquer avec le service à la clientèle des fournisseurs de services identifiés dans les « pages jaunes » de votre annuaire téléphonique sous la section « téléphone-compagnies ». Il se peut que vous ayez à verser un dépôt pour obtenir la mise en service, laquelle se fait en quelques jours. Informez-vous également des prix pour obtenir la connexion Internet si vous désirez aussi cette commodité.

○ **Types de logements**

Si vous optez pour la location d'une chambre, dans une maison privée ou dans une maison de chambres, vous partagerez les aires communes (cuisine, salle de bain, salon, etc.) avec les autres locataires ou avec les propriétaires. Il est important de bien s'entendre avec le propriétaire, avant de louer, sur les conditions de location, l'utilisation des électroménagers, de la salle de lavage, sur la possibilité ou non de recevoir des visiteurs ou de détenir un animal (chien, chat, etc.) de compagnie.

Au Québec, les logements sont définis en fonction du nombre de pièces qu'il possède. Nous comptons la salle de bain pour une demi-pièce.

- **Meublé, semi-meublé, chauffé, éclairé**

Meubles, réfrigérateur, cuisinière et quelques fois les ustensiles de cuisine sont fournis dans l'appartement dit « meublé ».

Un appartement semi-meublé inclus habituellement le réfrigérateur et la cuisinière.

Lors que le chauffage est inclus dans un appartement, il faut comprendre que le chauffage et les dépenses en électricité sont inclus dans le prix du logement.

Un appartement dit « non chauffé » et « non éclairé » indique que vous devez faire les démarches auprès du fournisseur d'électricité et de chauffage approprié afin d'obtenir ces commodités. Votre propriétaire pourra vous donner davantage d'informations à ce sujet.

- **Sous-sol, demi sous-sol, rez-de-chaussée**

Au Québec, le rez-de-chaussée est souvent identifié comme étant le premier étage. Il est important de savoir qu'habituellement, les appartements situés au sous-sol ou au demi-sous-sol d'un immeuble sont généralement moins chers que ceux situés à l'étage.

- **Colocation, sous-location**

Être colocataire correspond à partager un logement entre plusieurs locataires. Il s'agit d'une façon de diminuer les coûts (téléphone, Internet, chauffage, etc.) d'un appartement, tout en rencontrant de nouvelles personnes. Il est fréquent que les étudiants québécois vivent en colocation. Vous trouverez des offres de colocation sur les babillards, dans les journaux locaux et sur Internet.

Un locataire qui quitte la ville pour une courte période et qui souhaite conserver son appartement pendant son absence cherche souvent un sous-colocataire. Habituellement, les gens qui sous-louent leur appartement y laissent plusieurs de leurs meubles. Avant de signer un contrat de sous-location, assurez-vous cependant que le propriétaire de l'appartement autorise la sous-location et que le montant du loyer demeure le même. Attention à la fraude.

Afin de supporter votre responsabilité uniquement et d'éviter d'avoir à assumer le paiement du loyer de vos colocataires, optez pour un bail à partage de responsabilité.

Pour trouver un logement, consultez les journaux locaux dont la liste apparaît dans la section « coordonnées utiles » du présent guide.

- **Coût moyen des logements**

De façon générale, le coût de l'électricité n'est pas inclus dans le coût du logement, il vous faudra communiquer avec Hydro-Québec avant votre déménagement pour faire activer le service.

Hydro Québec

1 888 385-725

www.hydroquebec.com

V. TRANSPORT

○ Transports en commun

En Abitibi-Témiscamingue, les transports en communs sont offerts dans certaines villes seulement. Considérant l'étendue du territoire, un service d'autobus est offert pour relier les diverses villes environnantes.

- **Service d'autobus**

Pour les déplacements interurbains en région et hors région, l'autobus est moins cher que l'avion (ex.: si vous envisagez de vous rendre à Montréal).

Autobus Maheux Ltee 132, 10 ^e avenue Ouest, Amos 819 732-2821	Autobus Maheux Ltee 52, rue Horne, Rouyn-Noranda 1 866 307-0002	Autobus Maheux Ltee 1420, 4 ^e Avenue, Val-d'Or 1 866 863-6066
---	--	---

- **Service d'autobus « de ville »**

À Rouyn-Noranda, l'achat d'un laissez-passer mensuel pourra vous offrir des tarifs intéressants pour vous déplacer en ville de façon régulière. Vous pouvez vous procurer votre carte ainsi que les itinéraires du réseau à la Coop Le Signet au campus de Rouyn-Noranda. Certaines promotions existent, informez-vous!

Pour connaître les parcours qui desservent votre secteur et les horaires de service, consultez les coordonnées suivantes :

Ville de Rouyn-Noranda 100, rue Taschereau Est, Rouyn-Noranda www.ville.rouyn-noranda.qc.ca	Corporation Taxibus Val-d'Or 456, rue Tremblay, Val-d'Or 819-824-7777
---	--

Il n'existe aucun transport en commun pour la ville d'Amos.

- **Taxi**

Dans toutes les villes, il est possible de contacter les taxis par téléphone. Vous trouverez les coordonnées des diverses entreprises de services sous la rubrique « Taxi » de votre annuaire dans la section des « pages jaunes ». Les tarifs des taxis sont non négociables et établis en fonction de la durée de la course. Un prix de base est fixé et les minutes supplémentaires chargées en addition.

- **Bicyclette (vélo)**

Il est aussi possible d'utiliser le vélo pour vous déplacer. Des installations pour stationner votre vélo sont disponibles à plusieurs endroits. Il est conseillé d'utiliser une chaîne avec cadenas afin de prévenir le vol de votre vélo.

Dans la région, plusieurs pistes cyclables existent. Le lien suivant vous permet d'accéder à toute l'information concernant leur utilisation et localisation dans les environs.

Amos www.ville.amos.qc.ca/pistes_cyclables www.clubcyclismeamos.com	Rouyn-Noranda www.ville.rouyn-noranda.qc.ca/pistes_cyclables	Val-d'Or www.accrovelo.qc.ca/pages/infoclub.php
---	--	---

- **Covoiturage**

Deux services de covoiturage desservent actuellement toute la population de l'Abitibi-Témiscamingue. Les deux compagnies vous permettent de voyager de façon sécuritaire et à bas prix.

Allo Abitibi 819-824-5511 www.alloabitibi.com	Amigo Express 1 877 264-4697 www.amigoexpress.com
---	--

Certaines personnes utilisent aussi les babillards afin d'afficher des offres de covoiturage. Consultez les babillards à votre campus.

Vous trouverez également sur **Symbiose**, un babillard virtuel pour le covoiturage. Affichez-y une offre ou une demande! Utilisez ce service, c'est gratuit et spécialement conçu pour les étudiants de l'UQAT.

o **Permis de conduire**

Sur la plaque d'immatriculation arrière des véhicules immatriculés au Québec est inscrite la devise « Je me souviens ». Celle-ci fut adoptée en 1883 par le peuple québécois et signifie que depuis la conquête anglaise, les luttes pour préserver la culture et les traditions françaises ne l'ont pas amoindri, et que le souvenir de la France demeure.

Vous avez un permis de conduire? Vous désirez obtenir un permis de conduire?

Pour informations, contactez :

Société de l'assurance Automobile du Québec (SAAQ)

1 800 361-7620

www.saaq.gouv.qc.ca

SAAQ 61, 2 ^e avenue Est, Amos	SAAQ 1375, avenue Larivière, Rouyn-Noranda	SAAQ 1165, rue Germain, Val-d'Or
--	--	--

Ministère des transports du Québec 1 888 355-0511 www.inforoutiere.qc.ca	Sûreté du Québec – Urgence dépannage Pour toutes les régions du Québec : 310-4141 Pour les abonnés cellulaires : *4141 (sans frais)
---	--

o **Prêter votre véhicule**

Avant de prêter ou de louer votre véhicule, vérifiez la validité du permis du conducteur en téléphonant au 1 900 565-1212 (frais de 1,50 \$ par appel). Ce service est offert en tout temps.

o **Location de voiture**

Si vous avez plus de 21 ans, détenez un permis de conduire et que vous avez une carte de crédit, vous pouvez louer une voiture au Québec. Souvent, pour se rendre loin des centres urbains et pour faire des activités en plein air, la voiture est le meilleur moyen de transport. Plusieurs compagnies de location de véhicules existent, informez-vous avant de réserver ou louer.

o **Sécurité routière**

Avant de prendre la route, nous vous suggérons de consulter le Guide de la route du Québec qui contient les principaux règlements du Code de la sécurité routière au Québec. Voici quelques règles de base :

- Les jeunes enfants doivent être installés sur un siège d'auto spécialement conçu, adapté à leur poids et à leur taille et adéquatement installé.
- Il est obligatoire d'immobiliser son véhicule à plus de cinq mètres d'un autobus d'écoliers dont les feux (lumières) intermittents clignotent.
- La conduite avec facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue constitue une infraction criminelle passible de lourdes sanctions criminelles.
- L'utilisation du téléphone cellulaire tenu en main est interdite au Québec au

volant d'une voiture.

- La conduite s'effectue sur la droite de la route.
- Les feux tricolores (appelés « lumières » au Québec) sont placés généralement de l'autre côté de l'intersection.
- Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière et ce même dans les « taxis ».
- Sur la plupart des routes la vitesse est limitée à 90 km/h.
- En ville, la vitesse permise est de 50 km/h.
- Le virage à droite sur feu rouge est généralement permis sauf si des panneaux indiquent le contraire ou lorsque vous vous trouvez sur l'île de Montréal.
- Ne jamais stationner devant une borne d'incendie.
- Respectez les horaires de stationnement.
- Marquez un arrêt complet lorsque vous rencontrez un panneau « arrêt » même lorsque le danger ne vous semble pas apparent.
- Munissez votre voiture de pneus d'hiver et d'été selon les réglementations (dates) en vigueur.

Pour de plus amples détails, consultez :

Société de l'assurance-automobile du Québec
www.saaq.gouv.qc.ca

Transport Québec (réseau routier du Québec)
www.mtq.gouv.qc.ca/fr/information/carte_routiere/index.asp

VI. TRAVAIL

○ Numéro d'assurance sociale

Vous devez obligatoirement détenir un numéro d'assurance sociale (NAS) afin d'occuper un emploi au Canada. Le NAS ne correspond pas au numéro apparaissant sur la carte d'assurance maladie du Québec. Ce numéro est essentiel dans plusieurs circonstances notamment dans les rapports avec un employeur et le gouvernement. Si vous n'êtes ni résident permanent ni citoyen canadien et que vous demandez un NAS, un numéro spécial (débutant par le chiffre 9) vous sera attribué. Il comprendra une date d'expiration. Ainsi, au moment de renouveler votre permis, vous devrez aussi renouveler votre NAS. Vous devez donc en faire la demande dès que vous obtenez un contrat de travail.

Attention! Veuillez garder ce numéro confidentiel autant que possible. Il peut être révélé aux divers gouvernements pour obtenir des services mais en général, tentez de le garder en lieu sûr.

○ Emplois sur le campus

Si vous êtes étudiant à temps plein (et que vous détenez un permis d'études valide) vous n'êtes pas tenus de posséder un permis de travail pour occuper un emploi sur le campus. Le service de placement de l'UQAT peut vous aider dans vos démarches.

○ Emplois hors campus

Le service de placement supporte vos démarches de recherche d'emploi à l'extérieur de l'UQAT. Les démarches pour l'obtention du permis de travail hors campus pourront être connues auprès du Bureau des étudiants internationaux.

Le permis de travail autorise les étudiants à occuper un emploi hors campus pour un maximum de 20 heures de travail par semaine durant les sessions d'automne et d'hiver et à temps plein lorsqu'il n'y a pas de cours.

Afin de connaître la procédure à suivre pour l'obtention du permis de travail hors campus, consultez le lien suivant :

Immigration Canada
www.cic.gc.ca

Les divers sites de recherche d'emplois fournissent une multitude d'offres d'emplois mises à jour de façon quotidienne dans la plupart des domaines en région.

Guichet Emploi www.guichetemploi.gc.ca	Workopoliscampus www.workopoliscampus.com	Jobboom www.jobboom.com
Mouvement Relève Amos Région www.mrar.qc.ca	Valorisation Abitibi-Témiscamingue www.valorisationat.com	

○ Permis de travail post diplôme

Lorsque vous aurez terminé avec succès votre programme d'études au Canada, vous pourrez, à certaines conditions, occuper y un emploi. À ce moment, il vous sera possible de demander un permis de travail si :

- Vous avez terminé un programme d'études à temps plein d'au moins huit mois dans une université.
- Vous êtes titulaire d'un permis d'études valide au moment de présenter votre demande de permis de travail.
- Vous n'avez jamais obtenu de permis de travail pour étudiant diplômé à la suite d'un autre programme d'études.
- Vous devez présenter votre demande de permis de travail dans les 90 jours suivant la date d'émission de votre relevé de notes final ou de la confirmation écrite de l'obtention du diplôme, selon le premier émis. Indiquant que vous avez répondu aux exigences de votre programme d'études¹.

Au moment de présenter votre demande de permis de travail, votre permis d'études doit toujours être valide.

Le permis de travail post diplôme a une durée maximale de trois ans.

Pour l'obtention du permis de travail post diplôme vous êtes exemptés du Certification d'acceptation du Québec (CAQ) pour le travail.

Citoyenneté et Immigration Canada
www.cic.gc.ca

○ Stages

Il est obligatoire de faire la demande d'un permis de travail si vous êtes un étudiants international et que dans le cadre de vos études, vous devez réaliser un stage à l'extérieur du campus. Peu importe si le stage est rémunéré ou non. Ce permis est gratuit si le stage est rendu obligatoire par le programme d'études et il impliquera toutefois des frais si le stage est optionnel.

¹ www.cic.gc.ca

o Impôts

Vous êtes tenus de produire des déclarations d'impôts aux gouvernements fédéral et provincial, si vous avez travaillé et gagné un salaire entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre de chaque année. Vos déclarations de revenus doivent être acheminées à chacun des deux gouvernements au plus tard le 30 avril de chaque année. Vous recevrez de votre employeur les feuillets T4 et Relevé 1 et le Service des finances de l'UQAT émettra les feuillets T2202 A et le Relevé 8 pour vous permettre de remplir les formulaires et de demander les déductions qui s'appliquent à vous. Ces documents sont accessibles via **Symbiose**.

Attention! Il est important pour les étudiants internationaux de compléter la déclaration de revenu et de conserver les crédits d'impôts.

Chaque année, au mois de mars, des représentants du ministère du Revenu fédéral et provincial viennent à l'UQAT vous informer des vos obligations fiscales et des remboursements possibles. Ils distribuent aussi les formulaires appropriés. Vous serez informés quelques semaines à l'avance, par courriel, de la date et du lieu des rencontres.

Pour de plus amples détails, consultez le lien suivant :

<p>Bureau International des services fiscaux de revenu Canada 1 800 267-5177 www.arc.gc.ca</p>
--

VII. SOINS DE SANTÉ

En premier lieu, lorsque vous ressentez un malaise ou une douleur, vous pouvez consulter les spécialistes accessibles par téléphone via la ligne *Infosanté*. Puis, si vous n'êtes pas satisfait des recommandations obtenues, il vous est possible de vous rendre en pharmacie ou dans un centre de santé et de services sociaux (CSSS). Finalement, les hôpitaux pourront répondre à vos besoins et le service d'urgence pourra vous accueillir à toute heure du jour ou de la nuit. Sur place vous pourrez consulter un médecin en patientant un certain temps (selon la gravité de votre situation, vous risquez d'avoir à attendre de nombreuses heures dans une salle d'attente).

Attention! Assurez-vous de toujours apporter votre carte RAMQ ou DSF ainsi qu'un formulaire de déclaration des soins reçus lorsque vous visitez un médecin. En effet, puisque vous bénéficiez d'une couverture d'assurance, le fait de compléter le formulaire vous évitera de payer des sommes importantes afin de payer les frais et honoraires afférents aux soins reçus.

o Service téléphonique d'info santé

Lorsque votre santé ou celle de vos proches vous inquiète, vous pouvez contacter le service *Infosanté*. Des infirmières qualifiées vous conseilleront ou vous guideront vers les ressources appropriées. Ce service est gratuit, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Pour plus de détails, veuillez contacter :

<p>811 (directement sur votre clavier téléphonique).</p>

○ Pharmacies

Au Québec, les pharmaciens sont souvent en mesure de soulager de façon temporaire un malaise de santé que vous expérimentez. N'hésitez pas à consulter un pharmacien si vous pouvez éviter de vous rendre à l'urgence dans le cas où la situation n'est pas critique. Une liste complète des pharmacies est disponible dans la section des « pages jaunes » de votre annuaire téléphonique dans la section « pharmacie ».

○ Centres de santé et de services sociaux

Les Centres de santé et de services sociaux (CSSS) visent à promouvoir la santé et le bien-être; accueillir, évaluer et diriger les personnes et leurs proches vers les services requis et prendre en charge, accompagner et soutenir les personnes vulnérables. Ces centres offrent des services généraux de santé et des services sociaux et certains services spécialisés. Vous pourrez vous y adresser en cas de problèmes de santé ou de problèmes psychosociaux et y recevoir les services appropriés. La liste complète des centres de santé est jointe dans la section « coordonnées utiles » du présent guide.

○ Hôpitaux

Les hôpitaux au Québec sont tous sous la juridiction du gouvernement et offrent des services d'urgence accessibles 24 heures sur 24, sept 7 jours sur 7 ainsi que des services de soins spécialisés. Chaque hôpital ayant ses propres services spécialisés, il est possible que vous soyez transféré à un autre hôpital si vous devez être hospitalisé.

• En cas d'urgence

Rendez-vous à la clinique d'urgence de l'hôpital la plus proche si vous ou une personne de votre entourage avez besoin de soins médicaux immédiats. Toutefois, s'il est impossible de déplacer la personne faites, appel aux services médicaux d'urgence en composant le 9-1-1. Référez-vous aux premières pages de votre annuaire téléphonique pour trouver plusieurs autres services d'urgence.

Le meilleur moyen de prévenir les maladies et les pertes d'énergie est assurément de maintenir un rythme de vie sain avec de bonnes habitudes alimentaire tout en gardant une vie active physiquement. Vous trouverez dans la section « coordonnées utiles » et « divers » du présent guide la liste des divers sports praticables en région et les coordonnées des ressources qui les offre. La liste complète des centres de santé est fournie dans la section « coordonnées utiles » du présent guide.

○ Détresse psychologique

N'hésitez pas à demander de l'aide auprès de professionnels qui sauront vous aider dans le cas où vous vivez des moments difficiles et que vous n'arrivez plus à reprendre le dessus. Certains campus offrent les services professionnels sur place, informez-vous auprès du Bureau des étudiants internationaux. Vous trouverez, dans la section « coordonnées utiles » du présent guide, une multitude de ressources. Veuillez aussi noter que des professionnels offrent leurs services aux étudiants en consultation privée, individuelle et professionnelle.

Pour de plus amples détails, renseignez-vous auprès des services suivants :

Campus d'Amos Veuillez consulter le CSSS d'Amos dont les coordonnées sont dans la section « coordonnées utiles » du présent guide.	Campus de Rouyn-Noranda Bureau des étudiants internationaux Local C-222 819 762-0971, poste 2144 international@uqat.ca	Campus de Val-d'Or Christine Desrochers Agente de Relations Humaines Bureau 4129 819-874-3837, poste 329 Christine.desrochers@uqat.ca
--	---	---

○ Soins dentaires

Les soins des dents s'effectuent en clinique au Québec. Il est conseillé de prendre rendez-vous avec une clinique si vous nécessitez certains soins. Quelques cliniques offrent un service d'urgence. Les services sont privatisés donc les prix et niveaux de services varient d'une clinique à l'autre.

Si vous ressentez un malaise, il se peut qu'un pharmacien puisse soulager votre douleur ou régler votre problème. N'hésitez pas à consulter le pharmacien avant de vous rendre chez le dentiste. Les soins dentaires peuvent s'avérer onéreux et parfois une simple consultation en pharmacie peut régler la situation.

Attention! Ces services ne sont pas couverts par votre assurance. Informez-vous auprès du Bureau des services aux étudiants internationaux.

Pour connaître les endroits où se procurer les services concernés, consultez l'annuaire téléphonique dans la section « dentistes ».

○ Soins de la vue

Il est conseillé d'appeler une clinique d'optométristes afin d'obtenir un rendez-vous rapide avec un spécialiste de la vue.

Pour connaître les endroits où se procurer les services concernés, consultez l'annuaire téléphonique dans la section « optométristes » des « pages jaunes ».

○ Infections au Québec

Les résidents du Québec développent le plus souvent des maladies liées aux voies respiratoires : pneumonie, bronchite, streptocoque, laryngite, rhume, grippe, etc. Se propageant surtout pendant l'automne et l'hiver, ces infections contagieuses peuvent être prévenues de diverses façons dont les suivantes : le lavage fréquent des mains et aussi la consommation de beaucoup d'eau. S'habiller chaudement pour se protéger du froid, humidifier l'air ambiant et consommer beaucoup de fruits et légumes riches en vitamines sont aussi de bonnes façons de prévenir les maladies. Si les symptômes persistent, demandez conseil à un pharmacien et n'hésitez pas à consulter un médecin.

VIII. GESTION DES FINANCES

○ Compte bancaire

Nous vous suggérons d'ouvrir un compte bancaire dès votre arrivée. Informez-vous des services offerts par les banques et les Caisses Desjardins, afin de déterminer quelle institution vous offre le compte qui correspond le mieux à vos besoins et vous impose le moins de frais de service.

Pour ouvrir un compte bancaire, présentez-vous à la succursale de l'institution financière de votre choix. En général on vous demandera de vous identifier en fournissant deux pièces d'identité.

○ Carte de débit bancaire

Au Québec, la plupart des services bancaires sont automatisés. Vous trouverez un guichet automatique dans la plupart des banques, caisses Desjardins et autres endroits publics. La carte munie d'une bande magnétique

appelée carte de débit, vous permettra en tout temps de faire des transactions en plus de payer des achats chez la plupart des commerçants.

○ **Budget**

Pour vous familiariser avec le prix des différents biens et services que vous allez consommer, nous vous suggérons de faire un budget. Vous serez ainsi en mesure de connaître vos besoins financiers et de mieux gérer vos dépenses.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter l'adresse uqat.ca/monbudget

IX. PERSONNES VOUS ACCOMPAGNANT

Exceptionnellement, les personnes qui accompagnent un étudiant international au Québec peuvent exceptionnellement faire leur demande de CAQ ainsi que leur permis d'études et de travail sans avoir à sortir du Canada. Il est nécessaire, pour les enfants mineurs qui accompagnent leurs parents d'obtenir un CAQ et un permis d'études pour fréquenter un établissement scolaire québécois. Quant à eux, les conjoints des étudiants internationaux peuvent obtenir un permis de travail pour la durée des études de leur conjoint.

○ **Système d'éducation**

Au Québec, l'éducation préscolaire ainsi que l'enseignement primaire et secondaire sont offerts dans les établissements publics ou privés. La durée des études primaires est de six ans et celle des études secondaires est de cinq ans.

Adressez-vous directement à la Direction de l'école privée pour inscrire votre enfant et à la commission scolaire (organisation qui chapeaute les écoles publiques) s'il s'agit d'une école publique.

Pour de plus amples informations, consultez la section « commission scolaire » dans les « pages jaunes » de votre annuaire téléphonique), ainsi que le site Internet suivant

Ministère de l'éducation du Québec
www.mels.gouv.qc.ca/

○ **Enseignement collégial**

Le collège d'enseignement général et professionnel (CEGEP) existe uniquement au Québec. Il intervient après les études secondaires et représente le premier niveau de l'enseignement supérieur, le second étant l'université.

Pour de plus amples détails, veuillez consulter le lien Internet suivant :

Ministère de l'éducation du Québec
www.mels.gouv.qc.ca/ens-sup/index.asp

○ **Enseignement universitaire**

Au Canada, l'enseignement universitaire est réparti sur trois cycles d'études. Le premier cycle, d'une durée de trois à quatre ans, mène à l'obtention d'un grade de baccalauréat (Par analogie, le baccalauréat correspond au diplôme de licence dans le système français.). Un grade de maîtrise sera obtenu suite à des études au deuxième

cycle, d'une durée d'un an et demi à deux ans. Finalement, des études de troisième cycle d'une durée de trois à cinq ans, mèneront à l'obtention d'un grade de doctorat.

○ Services de garde (garderies)

Le gouvernement du Québec a créé un réseau de services de garde qui compte une diversité de ressources dont font partie les centres de la petite enfance (CPE) et les garderies. Les CPE et les garderies doivent détenir un permis du ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine et se conformer aux exigences des lois qui les régissent. La majorité des services de garde offrent des places à prix réduit. Toutefois, la demande est très forte et les listes d'attente très longues. Prévoyez devoir attendre un an ou deux avant d'obtenir une place dans un de ces services. Ainsi, inscrivez-y votre enfant dans les premiers jours suivants votre arrivée au Québec où dès le début de la grossesse de la personne concernée.

Pour de plus amples détails, veuillez consulter les liens suivants :

Ministère de la famille et des Aînés www.mfa.gouv.ca	Réseau d'informations pour le service de garde au Québec www.magarderie.com
---	---

X. CONSOMMATION

○ Commerces

Vous trouverez des commerces de toutes sortes dans les centres commerciaux de la région. Les prix des produits varient beaucoup d'un commerce à l'autre. La plupart des commerces ouvrent leurs portes au public entre 8h et 17h du lundi au mercredi et de 8h à 21h les jeudis et vendredis, puis entre 10h et 17h les samedis et dimanches. Les établissements suivants ont souvent des horaires plus flexibles : centres d'alimentation, petites épiceries de quartiers, dépanneurs, pharmacies, librairies, musées, etc.

○ Alimentation

Vous trouverez les coordonnées des divers marchés d'alimentation (épiceries) sous la rubrique « épiciers détaillants » de votre annuaire téléphonique dans les « pages jaunes ».

Consultez les journaux locaux afin de connaître les dates où les marchés publics de légumes et fruits frais auront lieu ainsi que les lieux où ils se tiendront.

Procurez-vous les « circulaires » (dépliants promotionnels) des supermarchés de votre ville. Chaque semaine des spéciaux différents y sont inscrits sur des aliments tels que les fruits, légumes, etc.

○ Vêtements

Vous trouverez tout ce dont vous avez besoin dans les centres commerciaux et dans les boutiques. Les magasins soldent les vêtements d'été en juillet et en août et les vêtements d'hiver en janvier et février. En hiver, vous devrez prévoir des vêtements chauds : manteau, gants, chapeau, foulard et bottes. Si vous n'êtes ici qu'un seul hiver, nous vous suggérons d'aller dans les magasins de vêtements usagés.

Une activité sera organisée à l'automne, afin de vous familiariser avec les changements de vêtements selon les saisons et plusieurs conseils judicieux vous seront fournis pour vous permettre d'apprécier la vie au Québec, même en période froide!

○Articles usagés

Au Québec, les « ventes de garage » sont surtout populaires en période estivale, ces ventes sont réalisées par des personnes qui désirent se départir d'objets (meubles, vêtements, outils, articles, etc.) en les vendant directement sur la rue devant leur maison (sur leur propriété). Promenez-vous pour les repérer. Vous pouvez y dénicher de bonnes aubaines notamment pour les meubles.

Dans plusieurs endroits (épicerie, établissement d'enseignement, centres commerciaux) vous pouvez trouver un tableau d'affiche où des offres de meubles à vendre et logement à louer sont affichés. Simplement qu'à noter les coordonnées des annonces qui vous intéressent et contacter les gens. Si vous désirez vendre quelque chose et afficher sur ces tableaux, adressez-vous à l'administration de l'établissement en question.

Plusieurs organisations vendent des articles et vêtements usagés mais encore en très bonne condition et ce à prix modique.

	Articles disponibles
Petite Boutique d'Amos 161, rue Principale Sud, Amos 819 732-2721	Articles d'occasion, friperie, livres, vaisselle, couvertures, meubles, jouets, articles pour bébés, articles de sport, appareils électroniques, petits articles électroménagers, etc.
Mille et une trouvailles 94, Principale Sud, Amos 819 732-2721	Articles d'occasion, friperie, vaisselle, couvertures, meubles, jouets, articles pour bébés, articles de sport, appareils électroniques, petits articles électroménagers, etc.
Le Signet 196, 1 ^{re} Avenue Ouest, Amos 819 732-0484	Jouets, livres et jeux vidéo

	Articles disponibles
Centre de solidarité International Corcovado 173, avenue Principale, Rouyn-Noranda, 819 797-8800.	Livres
Librairie Café En Marge 141, rue Perreault est, Rouyn-Noranda 819 762-4041	Livres
Centre de l'Amitié 2332, avenue Granada, Rouyn-Noranda 819 764-4038	Vêtements, vaisselle, couvertures, meubles, jouets, livres, articles pour bébés, articles de sport, bicyclettes, déguisements, etc.
Centre Familial de Rouyn-Noranda Inc. 255, 9 ^e rue, Rouyn-Noranda 819 797-0500	Vêtements, jouets, articles de sport
Mission partage 110, des Oblats est, Rouyn-Noranda 819 764-4151	Meubles, vaisselle, divers autres articles
Les 3 R (ressourcerie) 101, 1 ^{ère} rue, Rouyn-Noranda 819 797-3556	Meubles, vaisselle, livres, vêtements, bicyclettes, articles ménagers, etc.

Les trésors de mon hangar 51, avenue Principale, Rouyn-Noranda 819 764-3999	Meubles
Puce-o-rama 197, avenue Carter, Rouyn-Noranda 819 762-3185	Meubles, vaisselle, livres, vêtements, bicyclettes, articles ménagers, etc.

	Articles disponibles
Entraide Familiale 460 av Centrale, Val-d'Or 819 825-2929	Vêtements, jouets meubles, livres
Meubles usagés GYB 550, 3 ^e avenue, Val-d'Or 819 825-2221	Meubles

○ Taxes à la consommation

Au Québec, il y a deux taxes à la consommation : la taxe fédérale sur les produits et services (TPS) et la taxe de vente du Québec (TVQ) (applicable au montant déjà taxé). Les taxes à la consommation combinées avoisinent 13% et doivent être ajoutées au montant de la plupart des produits et services, exception faite des denrées alimentaires de base. Sauf indication contraire, les taxes sont calculées et ajoutées lors du paiement à la caisse.

○ Pourboires

Il est commun, au Québec, de laisser un pourboire, variant de 10% à 15% du prix de l'addition (facture), chez le coiffeur, au chauffeur de taxi, au pompiste, au valet de parking et bien sûr, aux serveurs dans les restaurants et les bars.

○ Transformateurs et les adaptateurs

Vous aurez besoin d'un transformateur ou d'un adaptateur si vos appareils fonctionnent sous un voltage autre que 110 volts et ce, partout au Canada. Vous trouverez ces appareils dans les magasins d'électroniques ou d'articles de voyage (valises).

XI. DIVERS

○ Province de Québec

Le nom d'origine algonquien Québec - jadis orthographié Québec ou Kébec - signifie « passage étroit » ou « détroit », en référence au resserrement du fleuve Saint-Laurent à la hauteur du cap Diamant, face à l'actuelle ville de Québec.

Le Québec est l'une des 10 provinces de la confédération canadienne.

Population: 7 700 000 habitants (49% d'hommes, 51% de femmes)

Superficie : 1 542 056 km² (2007)

Gentilé: Québécois, Québécoise

Type de gouvernement: Démocratie parlementaire

Chef du gouvernement: Le premier ministre du Québec

Capitale: La ville de Québec, avec 498 600 habitants (723 300 pour la région de Québec)

Métropole: La ville de Montréal est, avec 1 633 700 d'habitants, la deuxième ville francophone du monde après Paris (3 666 300 pour la région métropolitaine).²

○Région de l'Abitibi-Témiscamingue

Région administrative de la province de Québec. Elle est située dans l'ouest de la province. Elle est composée de 5 municipalités régionales de comté (MRC) et de 79 municipalités. Son économie dépend principalement de l'exploitation forestière dans les MRC d'Abitibi, d'Abitibi-Ouest et de Témiscamingue, des mines tout le long de la faille de Cadillac, entre Val-d'Or et Rouyn-Noranda, ainsi que de l'agriculture dans les MRC de Témiscamingue et Abitibi-Ouest.

Population: 150 622

Superficie: 65 143 km² (2007)

Abitibi: Ce terme proviendrait intégralement de l'algonquin signifiant : «là où les eaux se séparent». La région est sise sur une ligne de partage des eaux, d'où cette dénomination donnée par les algonquins à cette région, reprise par la suite par les européens. Selon une autre interprétation, ce mot signifierait « eaux mitoyennes » puisque le lac Abitibi (d'où la région tire son nom) est situé à mi-parcours entre la baie d'Hudson et le fleuve St-Laurent. Le mot Abitibi semble venir de Abitaw (dont la racine est abitt: milieu, la moitié) et nipyi (dont la racine est abitt : eau), d'où abitipi : eau de milieu, eau à mi-distance.³

Témiscamingue : dérive de l'algonquin timiskaming, se décomposant en « timi », (profond), «kami», (étendue d'eau) et « ing », (au) pour ainsi signifier « au lac profond ». ⁴

○Climat

En raison de son emplacement géographique, le Québec connaît un climat continental caractérisé par des hivers rigoureux et des étés relativement chaud. Bien que les températures saisonnières varient selon les régions du Québec, elles atteignent en moyenne de 22 degrés 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. En été, la température varie entre 22°C et 30°C.

Pour obtenir les prévisions météorologiques, veuillez consulter le lien suivant :

Meteoedia

www.meteoedia.com

○Divertissement, bars et restaurants

Pour une liste plus exhaustive, veuillez vous référer aux « pages jaunes » de votre annuaire sous dans la section « bars » et « restaurants ».

² Source : Passeport Québécois, Guides de voyage Ulysse, 2008

³ noms géographiques de la province de Québec et du Canada, nos découvreurs : Traduction des noms empruntés aux langues amériennes du Canada, Éditions des amitiés Franco-Québécoises, 1999).

⁴ Sources: noms et lieux du Québec : si chaque lieu m'était conté. Commission de toponymie du Québec. Les Publications du Québec, 1997

Pour connaître les festivals en région, rendez-vous sur le site de Tourisme Abitibi-Témiscamingue.

Tourisme Abitibi-Témiscamingue

www.tourisme-abitibi-temiscamingue.org/activites-attraits/fetes-festivals.php

○ **Fêtes et congés**

Consultez votre agenda universitaire ainsi que le site **uqat.ca** afin de répertorier les congés ainsi que les journées fériées.

○ **Heure normale et l'heure avancée**

Au Canada, les horloges sont avancées d'une heure au printemps puis remises à l'heure normale à l'automne. On bénéficie ainsi d'une plus longue période d'ensoleillement. La norme nord-américaine pour l'heure avancée est du 2^e dimanche en mars (avance) au 2^e dimanche de novembre (recul).

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le lien suivant :

Meteomedia

www.meteomedia.com

○ **Loi sur le tabac**

Il est interdit, au Québec, de fumer dans les édifices, dans un rayon de moins de 9 mètres des entrées des édifices et sur les terrasses en vertu de la loi sur le tabac. Le ministère de la Santé et des Services sociaux a autorisé des agents du Service de sécurité et de prévention à délivrer des constats d'infraction, accompagnés d'une amende, à toute personne qui contrevient à la Loi sur le tabac.

○ **Monnaie⁵**

Voici pour vous aider à vous familiariser avec votre nouvel environnement, une image des devises utilisées partout au Canada dans chacune des provinces.



⁵ Sources : www.rcmp-grc.gc.ca/ci-rc/reports-rapports/cf/app-ann-3-fra.htm
www.pcfleet.com

Les billets et la monnaie ont su évoluer aux cours des années et chaque année la monnaie royale canadienne émet de nouvelles pièces commémoratives.

○ Poste

Vous trouverez dans les comptoirs postaux installés dans certains magasins, dépanneurs et pharmacies, des services postaux aussi complets que ceux offerts dans les bureaux de postes Canada. Les adresses des divers comptoirs postaux sont fournies dans la section « coordonnées utiles » du présent guide. Les bureaux de Postes Canada offrent les services postaux courants. En semaine, ils assurent la livraison du courrier.

D'autres entreprises offrent le service de livraison de courrier et d'objet. Consultez la section « courrier-Service » de votre annuaire téléphonique dans la section des « pages jaunes ».

Pour de plus amples détails et pour trouver le comptoir postal le plus près de chez vous, veuillez consulter le lien suivant :

Poste Canada www.postecanada.ca

○ Repas

Le repas du matin est appelé le déjeuner, le repas du midi, le dîner et le repas du soir, le souper. Le repas québécois comprend généralement une soupe ou un potage ou une entrée, un plat principal accompagné de pommes de terre ou de riz et un dessert et une boisson chaude. Dans le milieu étudiant, vous entendrez souvent l'expression « j'apporte mon lunch » qui veut dire apporter son repas. Le lunch est souvent composé d'une sandwich, d'une salade ou d'un plat qu'on réchauffe dans les fours à micro-ondes.

Vous voulez goûter à la cuisine québécoise traditionnelle? Essayez alors la soupe aux pois, le pâté à la viande, les fèves au lard, la tarte au sucre. Mais la cuisine québécoise c'est aussi...poissons et fruits de mer, volailles et gibiers, fromages fins et desserts raffinés à base de sirop d'érable.

○ Sports d'été

Le Québec et surtout la région de l'Abitibi-Témiscamingue, sont dotés d'espaces naturels, vastes et diversifiés où il est facile de pratiquer une large variété de sports : vélo, camping, chasse, pêche, randonnées, excursions en tout genre. D'ailleurs un réseau de parcs nationaux et provinciaux bien entretenus rend la nature québécoise facilement accessible. En région, nous pouvons profiter notamment du Parc d'Aigüebelle. À vélo ou en patin à roues alignées, vous pourrez parcourir la piste cyclable longeant le lac Osisko à Rouyn-Noranda. Plusieurs sentiers de randonnée pédestre existent à proximité de Rouyn-Noranda : Parc National d'Aigüebelle, Opasatica, Kekeko, collines d'Alembert et Lac Beauchastel à Beaudry vous sont présentés dans le guide remis dans votre pochette d'accueil.

○ Sports d'hiver

Le hockey, le patinage, le ski alpin, la planche à neige, le ski de randonnée (ski de fond), la raquette et la glissade sur neige sont tous des sports très pratiqués en hiver au Québec. Le Mont Kanasuta à proximité de Rouyn-Noranda et le Mont Vidéo aux environs de Val-d'Or vous offrent notamment plusieurs pistes à dévaler en ski alpin ou en planche à neige. Aussi, chaque année, plusieurs patinoires voient le jour et sont entretenues, afin de permettre le patinage libre et gratuit.

○ **Tourisme**

Pour découvrir les villes de la région, consultez le guide joint à votre pochette d'accueil ainsi que le lien Internet suivant:

Tourisme Québec www.bonjourquebec.com	Tourisme Abitibi-Témiscamingue www.tourisme-abitibi-temiscamingue.org
--	---

○ **Vie culturelle**

L'Abitibi-Témiscamingue est une région où la vie culturelle est dynamique et en croissance. Pour tout savoir sur les activités et les festivals, consultez les liens Internet suivant :

Services municipaux		
Amos 819 732-3254 www.amos.qc.ca	La Sarre 819 333-2214 www.abitibi-ouest.net	Rouyn-Noranda 819 797-7111 www.ville.rouyn-noranda.qc.ca
Val-d'Or 819 824-9613 www.ville.valdor.qc.ca	Ville-Marie 819 629-3355 www.temiscamingue.net	

○ **Religion**

Plusieurs églises et dénominations sont présentes en région et les horaires des cérémonies varient. Pour de plus amples détails, consultez les différents établissements. La liste complète des églises et autres dénominations de la région est disponible dans votre annuaire téléphonique, dans la section des « pages jaunes » sous la dénomination « Églises ».

○ **Système judiciaire au Québec**

Le droit canadien trouve ses racines et sa jurisprudence dans le droit commun anglais et au Québec, dans le Code civil français dans les domaines de la personne de la famille et de la propriété. Les lois fédérales s'appliquent à tout le Canada et les gouvernements provinciaux et municipaux peuvent passer des lois fédérales. Les gouvernements fédéral et provincial peuvent créer des tribunaux, mais le tribunal de dernière instance au pays est la Cour Suprême du Canada.

• **Droits**

Une Charte des droits est incluse dans la nouvelle Constitution d'avril 1982. Un étudiant international au Canada possède tous les droits protégés dans la Charte ainsi que ceux dans la Charte des Droits et Libertés de la Personne au Québec.

Tous les résidents du Canada possèdent des libertés de base qui sont :

- Liberté de religion et de conscience;
- Liberté de pensée, de croyance, d'opinion et de parole incluant la liberté de presse;
- Liberté d'association;
- Liberté d'assemblée pacifique.

• **Obligations**

En plus d'assurer les droits, les lois canadiennes obligent aussi le citoyen à certaines obligations. Un visiteur au Canada qui transgresse la loi doit s'attendre à un traitement judiciaire comme s'il était citoyen canadien. Après un procès, si une personne est trouvée coupable, elle doit s'attendre à payer une amende ou même à subir une

incarcération. Une fois la dette envers la société acquittée, le visiteur devra satisfaire aux obligations de l'immigration. Après de très longues procédures, ces obligations peuvent mener à la déportation du visiteur.

- **Racisme**

Des commentaires verbaux ou le harcèlement peuvent être des exemples de racisme. Il est possible que vous soyez exposé au racisme dans votre milieu d'étude, dans vos transactions avec les gouvernements, dans les médias ou même par la poste. La charte canadienne et les chartes des provinces assurent les droits des personnes. Si vous croyez être abusé dans une situation raciste, n'hésitez pas à communiquer avec les intervenants suivants :

- Le protecteur du citoyen ou la commission des droits;
- L'aide juridique;
- La police locale.

Il est préférable de ne pas entamer des procédures judiciaires trop rapidement sans consultation. En effet, souvent, des cas de discrimination perçus ne le sont pas et ne reflètent qu'un attribut du comportement social.

Advenant le cas où vous êtes victime d'une attaque ou d'un accident criminel, communiquez avec les autorités policières. Puis, contactez le Bureau des étudiants internationaux de l'UQAT. Nous pourrions vous guider dans votre choix d'aide juridique ou de conseiller juridique.

Si vous voyez un comportement public raciste ou si vous êtes exposé à une littérature haineuse, avertissez la police ou la commission des droits de la personne.

Sûreté du Québec 31, 4 ^e rue Est, Amos 819 732-3311	Sûreté du Québec 205, boul. Rideau, C.P. 8888, Rouyn-Noranda 819 763-4846	Sûreté du Québec 1151, rue de l'Escale, Val-d'Or 819 825-6161
---	--	--

Commission canadienne des droits de la personne 1 800 999-6899
--

o Valeurs de la société Québécoise

La connaissance des valeurs sur lesquelles la société québécoise se fonde est nécessaire pour faciliter votre adaptation à votre nouveau milieu de vie. Le Québec est une société démocratique, d'expression française. S'adapter à ce nouveau milieu de vie et y participer pleinement, c'est être prêt à découvrir et à respecter pleinement les valeurs fondamentales énoncées dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec, telles que le droit à l'égalité, l'interdiction de la discrimination sous toutes ses formes ainsi que les droits politiques, judiciaires, économiques et sociaux.

- **Le système politique québécois repose sur la liberté, l'égalité et la participation des citoyens à des associations et à des partis politiques. Les citoyens, de naissance ou naturalisés, élisent leurs représentants à tous les paliers de gouvernement lors d'élections.**
- **L'État est laïc. L'indépendance des pouvoirs politiques et religieux est une valeur fondamentale de la société québécoise.**
- **La société québécoise favorise la résolution des conflits par la négociation. L'expression violente des rivalités ou des haines interethniques, politiques et interreligieuses n'est pas tolérée.**

- Tous les Québécois, natifs ou immigrants, ont le droit de choisir librement leur style de vie, leurs valeurs, leurs opinions et leur religion. Tous ont la responsabilité de respecter les lois, même si celles-ci s'avèrent incompatibles avec leur religion ou leurs valeurs personnelles.
- Le gouvernement du Québec condamne le racisme et s'engage à favoriser la pleine participation de toute personne au progrès économique, social et culturel du Québec, indépendamment de sa couleur, sa religion, de son origine ethnique ou nationale.
- L'homme et la femme sont égaux : ils ont les mêmes responsabilités et jouissent des mêmes droits, tant dans les affaires publiques que dans la vie privée. La loi oblige les parents à accorder à leurs enfants la sécurité et les soins nécessaires à leur épanouissement. L'usage de violence envers un enfant, un conjoint ou toute autre personne est interdit.
- Le français représente non seulement un outil de communication essentiel mais aussi un symbole commun d'appartenance à la société québécoise et de dialogue interculturel.⁶

o Le saviez-vous?

- Les Québécois prennent en général très au sérieux leur engagement par rapport au temps. La ponctualité est de mise pour les rendez-vous.
- Pour entrer en relation et communiquer avec les Québécois, privilégiez la simplicité. Les Québécois préfèrent la communication directe, précise et de manière explicite. Ils gardent habituellement une certaine distance physique entre eux et leur interlocuteur, démontrant ainsi le respect de l'espace personnel de l'autre. Le tutoiement avec les personnes plus jeunes ou d'âge similaire est largement répandu. Il est de mise de vouvoyer les personnes plus âgées que soi.
- 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 ou 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.⁷

⁶ Source : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

⁷ Source : www.bve.ulaval.ca

SECTION 3 COORDONNÉES UTILES

- Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Bureau des étudiants internationaux Campus de Rouyn-Noranda 819 762-0971, poste 2144 Local C-129 International@uqat.ca	Service des finances Campus de Rouyn-Noranda 819 762-0971, poste 2313 Local A-200	Bureau du registraire Campus de Rouyn-Noranda 819 762-0971, poste 2210 Local A-100
---	---	--

- Services gouvernementaux

Citoyenneté et Immigration Canada (CIC) 1 888 242-2100 www.cic.gc.ca	Ministère de l'Éducation, du loisir et du Sport du Québec (MELS) 1 866 747-6626 www.mels.gouv.qc.ca
Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC) Rouyn-Noranda 819 763-3226, poste 250 marie-claude.barrette@micc.gouv.qc.ca	

- Associations interculturelles et sociales

Association Québec-France-Régionale La Cuivrée 500, rue des Plaines, Val-d'Or 819 825-3652	La Mosaïque Inc. Rouyn-Noranda www.lamosaique-at.org	Italo-canadien Club Inc. Rouyn-Noranda 819 797-2391	Voisins/Neighbors Rouyn-Noranda 819 762-0882 neighbours@cablevision.qc.ca
---	--	--	---

- Centres de santé

Centre de santé et de services sociaux de Rouyn-Noranda 4, 9 ^e Rue, Rouyn-Noranda 819 764-5131	Centre de santé et de services sociaux Les Eskers de l'Abitibi 622, 4 ^e Rue Ouest, Amos 819 732-3341	Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or 725, 6 ^e Rue, Val-d'Or 819 825-6711
--	--	---

- Chauffage et électricité

Hydro-Québec 1 888 385-7252 www.hydroquebec.com/fr/index.html	Gaz Metro 1 800 361-4568 www.gazmetro.com	Propane Nord-Ouest Inc. 1 866 824-6778	Supérieur propane 1 877 873-7467
---	--	--	--

- Journaux et sources d'informations (format papier et virtuel)

Journaux municipaux www.abitibitemiscamingue.gouv.qc.ca/Medias	Journaux régionaux www.hebdosquebecor.com/	Journaux du monde www.webdopresse.ch
Cablevision www.cablervision.qc.ca		

- Loisirs et sports

Bottin des organismes www.loisiretsport-at.qc.ca
--

- Radio

Stations						
Chic-FM (88,7)	chlm-fm (90.7)	Ckvm-fm (93.1)	Planète fm (96.5)	Energie (99.1)	Choix Radio X (104.3)	Cjmv-fm (102.7)

- Recherche d'une entreprise

Pages jaunes www.pagesjaunes.ca/searchBusiness.do	Canada 411 www.canada411.ca/
---	---

- Recherche de personne

Pages jaunes www.pagesjaunes.ca/index.html	Canada 411 www.canada411.ca/
---	---

- Répertoire des services du gouvernement du Québec

Services Québec 1 800 363-1363 www.formulaire.gouv.qc.ca www.gouv.qc.ca	Représentants internationaux au Canada w01.international.gc.ca/
--	---

- Services municipaux

www.amos.qc.ca 819 732-3254	www.abitibi-ouest.net 819 333-2214	www.ville.rouyn-noranda.qc.ca 819 797-7111	www.ville.valdor.qc.ca 819 824-9613
www.temiscamingue.net 819 629-3355			

- Urgences et lignes d'écoute

Ambulance, police, pompier	911
Alternative pour elle	819 797-1754
Centre antipoison du Québec	1 800 463-5060
Feu de forêt	1 800 463-3389
Gai écoute	1 888 505-1010
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Maladies transmissibles sexuellement (MTS)	1 888 855-7432
Parent en difficulté	1 800 361-5085
Parents secours	1 800 588-8173
Prévention suicide	1 800 277-3553
Tel Jeunes	1 800 263-2266
Violence conjugale (S.O.S.)	1 800 363-9010